

**T.C**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**  
**REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**AÇIK ALAN REKREATİF ETKİNLİĞİ OLARAK DOĞA**  
**YÜRÜYÜŞÜNE KATILAN BİREYLERİN AKIŞ**  
**DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**MEHMET BİROL AKSİN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. YALÇIN TÜKEL**

**KONYA-2023**

**T.C**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**  
**REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**AÇIK ALAN REKREATİF ETKİNLİĞİ OLARAK DOĞA**  
**YÜRÜYÜŞÜNE KATILAN BİREYLERİN AKIŞ**  
**DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**MEHMET BİROL AKSİN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**DOÇ. DR. YALÇIN TÜKEL**

**KONYA-2023**



## ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Mehmet Birol Aksin		
	Numarası	22811701901		
	Ana Bilim/ Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Program	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Açık Alan Rekreatif Etkinliği Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimlerinin İncelenmesi			

### ÖZET

Bu tezin amacı, açık alan rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma nicel bir çalışma olup betimsel tarama desenine göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Konya ilindeki kurum, kuruluş ve kulüpler tarafından düzenlenen doğa yürüyüşü etkinliklerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme 303 kişi olarak belirlenmiş ve bu sayıya ulaşılmıştır. Araştırmada basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi doğrultusunda betimsel verilerin ortaya konması amacıyla frekans analizi, güvenilirlik ve normallik analizlerinin yapılması amacıyla ise basıklık-çarpıklık ve Cronbach's Alpha analizi yapılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların tespiti doğrultusunda t-testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca açık alan rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları; cinsiyet, öğrenim düzeyi, çalıştıkları kurum, fiziksel aktivite mekân tercihi, doğa yürüyüşlerine katılım sıklığı ve doğa yürüyüşlerini ne zamandan beri yaptıkları değişkenler açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları; yaş, medeni durum, ailenin gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, doğa yürüyüşüne katılma tercihi, doğa yürüyüşüne katılma amacı ve doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldıkları açısından ise anlamlı olarak farklılık görülmemiştir.

Sonuç olarak bulgular, doğa yürüyüşleri etkinliğine katılmayı teşvik eden birkaç önemli faktöre işaret etmektedir. Örneğin, bireylerin fiziksel aktivite etkinliklerinde açık hava alanlarını tercih ettikleri ve bu durumun bireylerin akış deneyim puanlarını artırdığı görülmüştür. Ayrıca, doğa yürüyüşlerine daha sık katılan ve bu etkinliği daha uzun süredir yapan bireylerin, daha yüksek akış deneyimi puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bundan dolayı bulgular, fiziksel aktivite ve doğa yürüyüşleri gibi sağlıklı yaşam tarzı aktivitelerinin teşvik edilmesinde faydalı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest Zaman, Rekreasyon, Doğa Yürüyüşü, Doğa Temelli Rekreasyon, Açık Alan Rekreasyonu, Akış Deneyim



**ABSTRACT**

iii

Author' s	Name and Surname	Mehmet Birol Aksin		
	Student Number	22811701901		
	Department	Recreation Managemen		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Doç. Dr. Yalçın TÜKEL		
Title of the Thesis/Dissertation	Investigation of Flow Experiences of Individuals Participating in Nature Walk as an Outdoor Recreational Activity			

**ABSTRACT**

The aim of this thesis is to examine the flow experiences of individuals participating in nature walks as an outdoor recreational activity according to demographic variables. The research is a quantitative study and was conducted according to a descriptive survey design. The population of the study consists of individuals participating in nature walk activities organized by institutions, organizations, and clubs in Konya province. The sample of the research was determined to be 303 people, and this number was reached. A simple random sampling method was used in the study. In line with the analysis of the research data, frequency analysis was used to reveal descriptive data, and kurtosis-skewness and Cronbach's Alpha analysis were used to analyze reliability and normality. In order to determine the differences between variables, t-test and ANOVA analyses were used.

According to the research findings, it was determined that the average flow experience of individuals participating in nature walks was high. In addition, the likelihood of individuals participating in nature walks as an outdoor recreational activity to have a flow experience was found to be significantly different in terms of gender, education level, institution of employment, physical activity location preference, frequency of participation in nature walks, and how long they have been taking nature walks. However, the likelihood of individuals having a flow experience did not differ significantly in terms of age, marital status, family income, weekly leisure time, preference to participate in nature walks, purpose of participating in nature walks, or where they received information about nature walks activities.

In conclusion, the findings point to several important factors that encourage participation in nature walks. For example, it was observed that individuals preferred outdoor areas for physical activity activities, and this increased their flow experience scores. It was also found that individuals who participated in nature walks more frequently and had been doing this activity for a longer period of time had higher flow experience scores. The findings may therefore be useful in promoting healthy lifestyle activities such as physical activity and nature walks.

**Keywords:** Leisure, Recreation, Nature Walks, Nature-Based Recreation, Outdoor Recreation, Flow Experience

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLolar</b> .....	<b>v</b>
<b>SİMGELEr VE KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>viii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>ARAŞTIRMANIN KAPSAMI</b>	
<b>1.1. Araştırmanın Konusu, Problemi ve Amacı</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları</b> .....	<b>5</b>
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b>	
<b>2.1. Serbest Zaman</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2. Rekreasyon</b> .....	<b>9</b>
2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	10
2.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	11
<b>2.3. Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak Doğa Yürüyüşleri</b> .....	<b>12</b>
<b>2.4. Akış Deneyimi</b> .....	<b>14</b>
2.4.1. Akış Deneyimi ve Rekreasyon İlişkisi .....	18
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM</b>	
<b>3.1. Araştırmanın Modeli</b> .....	<b>20</b>
<b>3.2. Evren ve Örneklem</b> .....	<b>20</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci</b> .....	<b>22</b>
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	23
3.3.2. Akış Deneyimi Ölçeği .....	23
<b>3.4. Verilerin Analizi</b> .....	<b>24</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR</b>	
<b>4.1. Bulgular</b> .....	<b>27</b>
<b>4.2. Tartışma ve Sonuç</b> .....	<b>40</b>
<b>4.3. Öneriler</b> .....	<b>55</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>57</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>76</b>

## TABLOLAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular .....	21
Tablo 3.2. Güvenirlik Analizi .....	24
Tablo 3.3. Basıklık-Çarpıklık Analiz Sonuçları .....	25
Tablo 4.1. Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçları .....	27
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Etkinlik Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	27
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	28
Tablo 4.4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları.....	28
Tablo 4.5. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	28
Tablo 4.6. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları .....	29
Tablo 4.7. Medeni Durum Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	29
Tablo 4.8. Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	29
Tablo 4.9. Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları .....	30
Tablo 4.10 Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	30
Tablo 4.11. Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları .....	31
Tablo 4.12. Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	31
Tablo 4.13. Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları .....	32
Tablo 4.14. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	32
Tablo 4.15. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	33

Tablo 4.16. Fiziksel Aktivite Etkinliğinde Mekân Tercihi Değişkenine Göre Rekreatif Etkinlik Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.17. Fiziksel Aktivite Etkinliğinde Mekân Tercihi Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	33
Tablo 4.18. Doğa Yürüyüşlerine En Çok Kimlerle Katılma Tercihi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	34
Tablo 4.19. Doğa Yürüyüşlerine En Çok Kimlerle Katılma Tercihi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	34
Tablo 4.20. Doğa Yürüyüşlerine Hangi Sıklıkla Katılma Durumu Değişkenine Göre Rekreatif Etkinlik Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.21. Doğa Yürüyüşlerine Hangi Sıklıkla Katılma Durumu Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	35
Tablo 4.22. Doğa Yürüyüşleri Etkinliklerine Ne Zamandan Beri Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	36
Tablo 4.23. Doğa Yürüyüşleri Etkinliklerine Ne Zamandan Beri Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları .....	36
Tablo 4.24. Doğa Yürüyüşlerine Katılma Amacınız Nedir? Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	37
Tablo 4.25. Doğa Yürüyüşlerine Katılma Amacınız Nedir? Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları.....	38
Tablo 4.26. Doğa Yürüyüşü Etkinliği Hakkında Nereden Bilgi Aldığı Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları .....	38
Tablo 4.27. Doğa Yürüyüşü Etkinliği Hakkında Nereden Bilgi Aldığı Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları .....	39

## SİMGELER VE KISALTMALAR

(f): Frekans.

F: Bağımsız değişkenlerin etkilerinin varyansının, bağımlı değişkenin varyansına oranlanması.

$\bar{X}$ : Aritmetik ortalama.

SS: Standart sapma.

p: Anlamlılık.

n: Örneklem sayısı.

U: İki grup arasındaki farkın büyüklüğü.

t: Örneklem ortalamasının popülasyon ortalamasından farkı.

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim tamamlanması sürecinde rehberliği, bilgi birikimi desteği ve deneyimleriyle sadece akademik yönden değil, aynı zamanda beni motive eden ve yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Yalçın TÜKEL'e teşekkür ederim.

Ayrıca bu süreçte bana sürekli destek olan ve güvenen aileme teşekkür etmek istiyorum. Sizlerin varlığı, benim için her zaman en büyük motivasyon kaynağı oldu.



## GİRİŞ

Günümüz modern yaşamının çalışma temposu, kişisel sorunlar ve aile sorunları ile birleşince bireylerin stres ve kaygı durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar, artan stres ve kaygının çeşitli sağlık sorunlarının tetikleyicisi olduğunu ortaya koymuştur (Kubzansky vd., 1997; Glaser vd., 1999; Rosengren vd., 2004). Stresin ve kaygının önüne geçilebilmesi, iş ve aile hayatının getirdiği olumsuz etkilerin bir nebze olsun azaltılabilmesi için, iş ve aile yükümlülüklerinin yer aldığı zamanın dışındaki serbest zamanda gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri önemli bir araç olarak görülmektedir. Çünkü rekreasyon aktivitelerinin stresi ve kaygıyı azalttığı araştırmalarla ortaya konmuştur (Dahlkvist vd., 2016). Rekreasyon aktiviteleri, stres ve kaygı düzeyinin azaltılmasının yanında obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve kanser gibi birçok hastalığın önlenmesine yardımcı olur (Thiel vd., 2017). Bunun yanında bireylerin sosyal sağlıklarını geliştirmelerine; aktiviteler esnasında birbirleriyle etkileşime geçerek yeni arkadaşlar edinmelerine olanak tanır. Rekreasyon bu yönüyle bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine ve yaşam kalitelerinin artmasına yardımcı olur (Kuo ve Sullivan, 2001).

Rekreasyon kavramı, birçok insanın günlük yaşamında gerçekleştirdiği ve fiziksel, zihinsel veya sosyal açılardan bireye fayda sağlayan aktiviteleri ifade eder. Çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilen rekreasyon aktiviteleri, bireylere birçok seçenek sunmaktadır. Sportif, turizm, sanatsal ve kültürel açıdan birçok rekreasyon aktivitesi gerçekleştirilebilmektedir. Aktivitelerin çeşitliliği kadar, yapıldıkları alanlar da değişiklik göstermektedir. Rekreasyon aktiviteleri, temelde açık veya kapalı alanlarda yapılan aktiviteler olarak sınıflandırılmaktadır (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon alanları, insanların düzenli olarak zaman geçirebildikleri, buralarda yaptıkları aktiviteler yoluyla stres ve kaygı düzeylerini azaltabilecekleri yerlerdir. Son yıllarda insanlar serbest zamanlarını, iş ve aile hayatlarının, dolayısıyla zorunlu zamanlarının çoğunun geçtiği şehir alanlarının dışında kalan doğal alanlarda geçirmeyi tercih etmektedirler (Koçak ve Balcı, 2010). Doğal çevre, günlük yaşam üzerinde büyük bir etkiye sahip olmakla birlikte, iş hayatı sürecinde bireyin daha

rahat ve verimli çalışabilmesi, daha etkin bir dinlenme süreci geçirebilmesi üzerinde de etkiye sahiptir (Tütüncü ve Kuşluvan, 1997).

İnsanlar doğal alanlarda geçirdikleri zaman yoluyla, şehir yaşamında maruz kaldıkları yorucu ve yıpratıcı etkileri, doğanın sağladığı terapötik faydalarla gidermeyi amaçlamaktadırlar. Yapılan araştırmalar, doğanın insanların sağlık ve refahını iyileştirdiğini, kan basıncını, stresi, depresyon ve kaygı semptomlarını azalttığını ortaya koymuştur (Bowler vd., 2010; Maller vd., 2006). Ayrıca, doğal alanlar insanların bağışıklık sistemini güçlendirmekte, astım ve solunum yolu hastalıklarının önüne geçilmesine katkıda bulunabilmektedir (Li vd., 2018; Kuo vd., 2010). Buradan yola çıkarak doğal alanların, insanların genel sağlık durumlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Doğal alanlarda çeşitli rekreasyonel aktiviteler gerçekleştirilebilmektedir. Bu aktiviteler arasında balıkçılık ve avcılık gibi doğal kaynakların tüketimini gerektiren ve doğa yürüyüşü, koşu, piknik, bitki ve hayvan gözlemciliği, fotoğrafçılık, kaya tırmanışı, bisiklet gibi herhangi bir doğal kaynağın tüketimini gerektirmeyen pek çok aktivite bulunmaktadır (Cole, 1993). Doğa yürüyüşü aktivitelerinin, tüm bu aktiviteler arasında en çok tercih edilen aktivite olduğu söylenebilir. Bunun birçok nedeni olsa da temelde doğa yürüyüşü aktiviteleri, doğal alanlarda yapılan diğer aktivitelere kıyasla daha düşük efor gerektirir (Lloyd-Jones vd., 2010). Bu durum, doğa yürüyüşü aktivitelerini her yaşta bireyin yapabilmesine olanak tanır. Yapılan araştırmalar, doğa yürüyüşünün çeşitli hastalıkların önüne geçilmesine yardımcı olmasının yanında, bireylerin özgüvenlerinin, mutluluklarının ve yaşam kalitelerinin artmasına katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Hill vd, 2009; Utami vd., 2022; Levenstein, 2014; Li vd., 2018).

Rekreasyonel amaçlarla yapılan bir doğa yürüyüşü aktivitesinin, doğal alanlarda yapılması ve düşük efor gerektirmesi dışında da bazı özellikleri bulunmaktadır. Örneğin düzenli olarak ve gruplar halinde yapılması, uzun mesafeler kat edilmesi bu özellikler arasında söylenebilir. Fakat son yıllarda rekreasyonel araştırmalarda da sıklıkla üzerinde durulan akış deneyimi, doğa yürüyüşü aktivitelerinde de öne çıkan, aktivite süresince psikolojik bir süreci içeren önemli bir

özelliştir. Yapılan araştırmalar, doğa yürüyüşü aktivitesinin akış deneyimi yaşamak için uygun bir aktivite olduğunu öne sürmektedir (Cheng vd., 2016; Mills ve Butler, 2005; Nordbø ve Prebensen, 2015). Doğa yürüyüşü sırasında, katılımcıların beyinlerinde bulunan ödöl merkezlerinde artış olmaktadır. Bu durum da akış deneyimi yaőamayı tetiklemektedir (Bratman vd., 2015).

Doğa yürüyüőçülerinin akış deneyimlerinin saptanmasının, geręekleřtirilen bu tez kapsamında önemli bir bilimsel araştırma konusu olduğu düşünölmektedir. Çünkü akış deneyiminin zihinsel, duygusal ve fiziksel refahı arttırdığı, bu yönüyle sağlık ve mutluluk açısından önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Sidarova, 2015; Heo vd., 2010; Cheng ve Lu, 2015). Ayrıca aktivite sırasında girilen bu deneyim, zihinsel yenilenme, yaratıcılık ve verimlilik gibi faydalar sağlamaktadır (Cheng vd., 2016; Csikszentmihalyi, 1997). Doğa yürüyüşü aktivitesine katılan katılımcıların akış deneyimlerinin incelenmesi, bu tür aktivitelerin insanların refah düzeylerini nasıl arttırdığına ve terapötik etkilerine dair kanıtlar sağlayacaktır. Ayrıca araştırmadan elde edilecek sonuçlar neticesinde doğa yürüyüşü aktivitelerinin, yaşam kalitesini arttırabilmek adına nasıl daha etkili ve faydalı hale getirilebileceği konusunda öneriler geliştirilebilecektir. Bu doğrultuda geręekleřtirilen bu tezde, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

#### 1.1. Araştırmanın Konusu, Problemi ve Amacı

Doğal alanlarda gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, son yıllarda giderek popüler hale gelen, genellikle katılımcıların stres atma, doğayla bağlantı kurma ve zihinsel fayda elde etme gibi amaçlarla gerçekleştirdikleri rekreasyonel aktivitelerdir (Bratman vd., 2012; Hartig vd., 1991; Ohly vd., 2016). Akış deneyimi ise, “kişinin yoğun bir odaklanma durumunda olduğu, zamanın nasıl geçtiğinin fark edilmediği, zorluk ve yetenek arasında uyumlu bir denge olduğu psikolojik bir durum” olarak tanımlanmaktadır. Akış deneyimi, kişinin fiziksel aktivite, zihinsel zorluk ve meydan okuma seviyeleri arasında bir denge kurduğunda ortaya çıkar ve zihinsel sağlık için faydalıdır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu bağlamda, doğa yürüyüşü gibi belli bir derecede fiziksel ve zihinsel efor gerektiren bir aktivitenin, aktiviteden elde edilen pozitif duygularla birlikte akış deneyimini arttırabileceği öne sürülmektedir. Doğa yürüyüşü ve akış deneyimi arasındaki ilişkiye odaklanan ve bu ilişkiyi kanıtlayan bazı araştırmalar bulunsa da (Cheng vd., 2016; Mills ve Butler, 2005; Nordbø ve Prebensen, 2015), farklı kültürlerde ve farklı örneklem gruplarında da bu ilişkinin sınanmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu şekilde, doğa yürüyüşleri aracılığıyla doğanın sağlık ve zihinsel refah üzerindeki olumlu etkileri hakkında daha fazla bilgiye ve daha net bir anlayışa sahip olmanın mümkün olabileceği söylenebilir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu tezin amaçları aşağıdaki gibidir:

- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, akış deneyimlerinin belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir durumu ve çalıştığı kurum) belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, haftalık serbest zaman süresi açısından belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, fiziksel aktivite mekan tercihi açısından belirlenmesi.

- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, doğa yürüyüşü aktivitesine katılım şekli açısından belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, doğa yürüyüşü aktivitelerine katılım sıklığı açısından belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, doğa yürüyüşü aktivitelerine ne zamandan beri katıldıkları açısından belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, doğa yürüyüşü aktivitesine katılma amacı açısından belirlenmesi.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin, katıldıkları doğa yürüyüşü aktiviteleri için nereden bilgi aldıkları açısından belirlenmesi.

Araştırmanın uygulanma sürecinde, yukarıda literatür araştırması ışığında belirtilen konu, problemler ve amaçlar doğrultusunda aşağıdaki varsayımlardan hareket edilecektir:

- Araştırmanın amaçları doğrultusunda hazırlanacak ve uygulanacak olan anket formunun, katılımcılar tarafından tarafsız, güvenilir ve bilinçli şekilde değerlendirilip doldurulacağı,
- Araştırmanın amaçları doğrultusunda hazırlanacak ve uygulanacak olan anket formunun, bilimsel ve etik değerler açısından geçerli, güvenilir ve uygun olduğu,
- Araştırmanın amaçlarına ve bilimsel değerlere uygun olarak belirlenen örneklem grubunun, araştırmanın evreninin temsil edebilmede yeterli ve geçerli olduğu,
- Araştırmanın amaçları doğrultusunda hazırlanacak ve kullanılacak ölçek formlarının, gerçekleştirilmek istenen ölçümler doğrultusunda bilimsel değerler açısından yeterli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

## 1.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın kavramsal altyapısı ulaşılabilen ilgili literatür kaynaklarıyla, veri toplama aşaması ise Konya ilinde doğa yürüyüşü aktivitelerine düzenli olarak

katılan bireyler arasında ulaşılabilenlerle, gönüllülük esasına ve etik değerlere uygun şekilde yapılan anket çalışmasıyla sınırlandırılmıştır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Serbest Zaman

Serbest zaman, insanların kişisel zevk ve tercihleri doğrultusunda, iş, okul, aile veya diğer sorumluluklarıyla uğraşmak zorunda olmadığı zaman dilimini ifade eder ve günümüz modern yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır (Iso-Ahola, 1980). Kent yaşamının ve günlük hayatın temposu, çalışma hayatının zorluğu ve onun getirmiş olduğu stresle birleşerek, zaman zaman insanları yorgun ve bitkin bir hale getirebilmektedir. Serbest zaman, bu yorgunluğun üstesinden gelebilmek, zihinsel ve bedensel olarak yenilenebilmek ve rahatlayabilmek için önemli bir araçtır (Pressman vd., 2009). Serbest zaman, aynı zamanda, kişisel gelişim için de önemlidir. İnsanların kendilerini geliştirebilmeleri, yeni şeyler öğrenebilmeleri ve yeteneklerini keşfedebilmeleri için gereklidir (Kleiber vd., 2002). İnsandan insana serbest zamanın değerlendirilme şekli farklılık gösterir ancak, serbest zaman tüm insanlar için eşit derecede önemlidir.

Serbest zaman tarihinin antik dönemlere kadar uzandığı, günümüze yakın bir serbest zaman görüşünün ilk olarak bu tarihlerde ortaya konulduğu söylenebilir. Aristo ve Platon gibi filozofların serbest zaman görüşünü şekillendirdiği Antik Yunan'da serbest zamanlar, çoğunlukla spor ve egzersiz yapmak, tiyatro izlemek ve felsefeyle ilgilenmek gibi aktivitelerle (Golden, 1998); Antik Roma döneminde ise çoğunlukla eğlence temelli aktivitelerle değerlendirilmiştir (Rojek, 1995). Bu eğlence temelli aktiviteler, gladyatör müsabakaları, tiyatro oyunları ve rekabet içeren yarışmalar gibi çeşitli etkinlikleri içermiştir (Beard, 2015). Orta Çağ'da serbest zamanın kullanımı, özellikle karanlık dönem olarak adlandırılan konjonktürde Hristiyanlık yoluyla şekillendirilmiştir. Bu dönemlerde Kilise'nin kontrolü altında olan topluma, serbest zamanın sadece dinlenmek, dua etmek ve iyilik yapmak için kullanılması dikte edilmiştir. Bunun yanında Avrupa'da şövalyelik kültürü serbest zamanın önemli bir parçası olmuştur (Tyerman, 2007; Le Goff, 1992). Rönesans Dönemi'nde serbest zamanın kullanımının özgürlük esasına dayalı olması gerektiğini düşünen fikirler yayılsa da Reform Hareketleri ile bu fikirler sekteye uğramıştır

(Torkildsen, 2005). Serbest zamanın kullanımındaki asıl değişim, Endüstri Devrimi'nin başlamasıyla birlikte gerçekleşmiştir. Endüstri Devrimi'nin ilk dönemleri sanayideki iş yükünü sırtlanan işçiler, 12-18 saatlik çalışma saatleriyle uğraşmak zorunda kalmışlardır. Bu nedenle, bu dönemler işçiler serbest zamanlarını çoğunlukla uyumakla değerlendirmek zorunda kalmışlardır. Ancak, 19. yüzyılın sonlarına gelindiğinde sendikalaşma ve işçi hakları hareketleri, serbest zamanın önemli bir konu haline gelmesine yardımcı olmuştur. Bu hareketler yoluyla işçiler, günlük 8 saat çalışmayı içeren daha kısa çalışma saatlerinde yükümlü olmaya başlamışlar ve özgürce değerlendirebilecekleri serbest zaman süreleri elde etmişlerdir (Cunningham, 2016; Redmond, 1992).

20. yüzyılda serbest zamanın kullanımı giderek yaygınlaşmaya başlamış ve insanlar serbest zamanın kullanımının önemine yönelik bir farkındalık edinmeye başlamışlardır. Özellikle, II. Dünya Savaşı sonrası ekonomik refahın artmasıyla birlikte, insanların çalışma saatleri kısalmış ve böylelikle serbest zamanın kullanımı da yaygınlaşmıştır (İbrahim, 1991; Veal, 2006). 21. yüzyılla birlikte dijitalleşmenin etkisiyle yaşanan teknolojik gelişmeler, serbest zamanın kullanım biçimlerini değiştirmiştir. Özellikle internet, insanların serbest zamanlarını nasıl daha etkili bir şekilde kullanabilecekleri konusunda fikirler sunan yardımcı bir araç haline bürünmüştür. İnternet sayesinde, insanlar uğraşlarıyla ve hobileriyle ilgili ekipmanları satın alabilir, sosyal medya platformları aracılığıyla yeni insanlarla tanışabilir ve hatta işlerini evden yapabilir hale gelmişlerdir (Castells, 2014; Loureiro, 2018).

Serbest zaman doğru şekilde değerlendirildiğinde, insanlar için oldukça faydalı bir araç haline gelir. Serbest zaman kullanımı kişinin stresini azaltır, bedensel ve zihinsel olarak yenilenebilmesine ve kişisel olarak kendini geliştirebilmesine yardımcı olur (Lyubomirsky vd., 2005; Stebbins, 2016). Serbest zaman, insanların uğraşlarına, ilgi alanlarına veya tutkularına zaman ayırabilmelerine ve kendilerini keşfedebilmelerine olanak tanır. Özellikle serbest zaman kullanımı yoluyla yeni beceriler kazanmak, sanatsal faaliyetler yapmak veya doğal alanlarda zaman geçirmek gibi aktiviteler, insanların kendilerini keşfetmelerine ve kendilerini

geliştirmelerine yardımcı olabilir (Bratman vd., 2015; Atchley vd., 2012). Ayrıca serbest zamanlarda, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek sosyal bağlantıları artırır. Sosyal bağlantılar mutluluğu arttıran bir unsurdur ve kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir (Holt-Lunstad vd., 2010; Uchino, 2004).

## **2.2. Rekreasyon**

Modern hayatın temposu içinde, insanlar çoğu zaman iş veya ailevi zorunluluklar nedeniyle yorgun düşebilmektedirler. Bu yoğun tempodan uzaklaşabilmek, bir nebze rahatlayabilmek ve keyifli bir vakit geçirebilmek için fırsatlar yaratmak, insanların sağlığı ve refahı için son derece önemlidir. Bu noktada, rekreasyonun önemi ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon, genellikle serbest zaman aktiviteleri veya dinlenme amaçlı yapılan etkinliklerin tümünü ifade eden bir kavramdır. Rekreasyon, insanların iş, okul veya diğer zorunluluklar nedeniyle yorgun düştüklerinde veya stresli olduklarında, rahatlayabilecekleri, eğlenebilecekleri ve dinlenebilecekleri faaliyetlerdir (Karaküçük, 2014). Rekreasyon, stresi azaltmak, fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmek ve mutluluğu artırmak için etkili bir araçtır (Thompson Coon vd., 2011; Kaczynski ve Henderson, 2007; Pretty vd., 2007). Bu nedenle rekreasyon, insanların yaşam kalitesini artırmak için önemlidir.

Rekreasyonun sağlık üzerindeki etkileri, özellikle günümüz toplumlarında daha fazla önem kazanmaktadır. Günümüzde insanlar, sedanter yaşamın etkisiyle zararlı alışkanlıklara sahip olabilmektedirler. Bu alışkanlıklara televizyon ya da bilgisayar başında uzun zaman geçirmek, bir yere giderken yürümek veya bisiklet kullanmak yerine araba veya toplu taşıma kullanmak, merdiven yerine asansör kullanmak gibi örnekler verilebilir. Bu durum, obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve diğer kronik hastalıkların artmasına neden olmaktadır (Katmarzyk vd., 2009; Carter vd., 2017; Biddle vd., 2017). Rekreasyon, bu sağlık sorunlarının önlenmesinde ve tedavi edilmesinde yardımcı bir araç olabilir (Bowen vd., 2016; Smith vd., 2015). Rekreasyon, aynı zamanda, insanların kendilerini geliştirmelerine, yeni beceriler kazanmalarına ve yaratıcı yönlerini ortaya çıkarmalarını sağlayabilir (Hurd vd., 2021; Yıldırım ve Akamca, 2017).

Rekreasyon ayrıca, insanların sosyal bağlarını güçlendirmelerine de yardımcı olabilir. Özellikle pandemi sürecinde insanlar uzun süre sosyal izolasyonda bulunmak zorunda kalmışlardır. Bu durum, insanların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmıştır (Brooks vd., 2020; Rauschenberg vd., 2021). Rekreasyon, ortak ilgi alanlarına sahip insanların bir araya gelerek sosyalleşmelerine, yeni insanlarla tanışmalarına ve sosyal ağlarını genişletmelerine yardımcı olabilir (Torkildsen, 2005). Grup katılımını içeren ve sosyal etkileşimi teşvik eden rekreasyon aktiviteleri, insanların birbirleriyle iletişim kurmasını ve birlikte çalışmasını teşvik eder. Bu da insanların sosyal becerilerini geliştirmelerini ve güven duygularını artırmalarını sağlayabilir (Crawford vd., 1991).

### 2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun bazı temel özellikleri bulunmaktadır. Aşağıda belirtilen bu özellikler, rekreasyonun insanlar üzerindeki olumlu etkilerini ve sağlayabileceği temel faydaları açıklamaktadır (Leitner ve Leitner, 2012; Karaküçük, 2014):

- Rekreasyon aktiviteleri birçok farklı türde gerçekleştirilebilir. Bunlar arasında spor ve egzersiz temelli aktiviteler, sanatsal aktiviteler, müzik dinlemek veya kitap okumak, tiyatro, dizi veya film izlemek gibi birçok aktivite bulunur. Bu aktiviteler, insanların ilgi alanlarına ve yaşam tarzlarına bağlı olarak farklılık gösterir.
- Rekreasyon, insanların stres düzeylerinin azaltılmasına yardımcı olur. İnsanlar, günlük yaşamlarında sık sık strese ve kaygıya maruz kalırlar ve bu genel sağlıklarına zarar veren bir durumdur. Rekreasyon aktiviteleri, insanların ruh sağlıklarının iyileşmesine yardımcı olabilir.
- Rekreasyon ayrıca insanların fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Bu aktiviteler, insanların fiziksel olarak aktif olmalarını sağlar ve bu da kalp sağlığı, kas kütlesi ve esneklik gibi fizyolojik faktörlere katkıda bulunur. Rekreasyon aktiviteleri, obezite ve diyabet gibi sağlık sorunlarına karşı da koruyucu bir rol oynar.
- Rekreasyon, insanların sosyal bağlantılarının artmasını sağlar. Birçok rekreasyon aktivitesi, insanların arkadaş edinmelerine, yeni insanlarla

tanışmalarına ve sosyal bağlantılarını genişletmelerine yardımcı olur. Bu aktiviteler, diğer insanlarla bağlantı ve iletişim kurmaya yardımcı olur.

### 2.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon aktiviteleri çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilir ve farklı türleri vardır. Literatürde rekreasyon aktiviteleri ile ilgili birçok sınıflandırma yapılmış olsa da, rekreasyon genel bir şekilde ele alındığında aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir (Ardahan vd., 2016; Mieczkowski, 1993; Mirzeoğlu, 2003):

- **Mekana Göre Rekreasyon Aktiviteleri:** Açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerini ifade eder. Örneğin açık havada, doğa ve su temelli alanlarda gerçekleştirilen aktiviteler açık alan rekreasyonu kategorisine girerken, spor salonu gibi kapalı alanlarda gerçekleştirilen aktiviteler kapalı alan rekreasyonu kategorisine girmektedir.
- **Katılım Şekline Göre Rekreasyon Aktiviteleri:** Katılımcının aktiviteye aktif/uygulayıcı olarak veya pasif/izleyici olarak katıldığı aktiviteleri ifade eder.
- **Amaçlarına Göre Rekreasyon Aktiviteleri:** Rekreasyon aktiviteleri kişiye özgüdür, yani bireysel veya toplumsal amaçlara göre şekillenebilir. Dolayısıyla rekreasyon aktivitesine katılım amacı, katılımcının aktiviteden beklentisini de değiştirebilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri sportif, sanatsal, kültürel, sağlık, sosyal ve turizm gibi birçok amaca hizmet edebilmektedir.
- **Demografik Değişkenlere Göre Rekreasyon Aktiviteleri:** Rekreasyon aktivitelerinin yaş, cinsiyet veya sosyo-ekonomik faktörler gibi demografik değişkenler bazında değerlendirildiği aktiviteleri ifade eder. Örneğin bir rekreasyon aktivitesi sadece kadınlara yönelik olarak veya sadece yaşlılara yönelik olarak gerçekleştirilebilir. Bazı aktiviteler ise yüksek maliyetli ekipmanlar gerektirdiğinden, sosyo-ekonomik durumu yüksek kişiler tarafından daha fazla tercih edilebilir.

### 2.3. Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak Doğa Yürüyüşleri

İnsanlık tarihinde doğa her zaman önemli bir yere sahip olmuştur. Doğanın sunduğu güzellikler, insanların zihinlerinde huzur ve mutluluk duyguları uyandırmıştır. Günümüzde doğal alanlarda gerçekleştirilen hiking, trekking, dağcılık, fotoğrafçılık, kano, rafting, bisiklet ve kamping gibi birçok aktivite, bu duyguları uyandırmak için yapılmaktadır (Hull IV ve Micheal, 1995; Godbey, 2009; Finlay vd., 2015). Yabancı literatürde sıklıkla hiking olarak ifade edilen doğa yürüyüşleri, bu aktiviteler arasında en çok tercih edilenlerden biridir (Bratman vd., 2015). Doğa yürüyüşleri, insanların doğayla iç içe olmasını sağlayan ve aynı zamanda fiziksel aktivite yapmalarına imkan veren bir aktivitedir (Song vd., 2019; Han vd., 2016). Bu aktivite, genellikle orman, dağlık veya kırsal alanlarda gerçekleştirilir ve doğanın sunduğu güzellikleri keşfetmek için katılımcılara harika bir fırsat sunar.

Doğa yürüyüşleri, doğada bulunan bitki ve hayvan yaşamını gözleme fırsatı sunar. Bunun yanında doğal peyzajların farklı türlerini keşfetmek için de mükemmel bir fırsattır (Li vd., 2016). Dağlar, ormanlar, nehirler ve göller gibi birçok farklı peyzaj türü, doğa yürüyüşleri sırasında keşfedilebilir. Ayrıca doğa yürüyüşleri, farklı hava koşullarını deneyimlemeye olanak tanır. Güneşli bir günde yapılan bir yürüyüş, yağmurlu bir günde yapılan bir yürüyüşten tamamen farklı bir deneyim sunar (Perkins ve Debbage, 2016; Howarth ve Hoffman, 1984). Doğal ortamlarda bulunmak, insanların doğal yaşamı daha yakından tanımasına yardımcı olur. Böylece doğa hakkında daha fazla bilgi edinirler ve doğayla bir bağlantı kurabilirler (Kaplan, 1995; Kellert ve Wilson, 1995; Lahart vd., 2019). Doğayla bağlantı kurmak, çevre koruma çabalarına da yardımcı olabilir (Tükel vd., 2022). Doğa yürüyüşleri sırasında, insanlar doğal alanların nasıl korunabileceğini öğrenebilirler ve edindikleri bu bilgileri daha sonra başkalarıyla paylaşabilirler.

Doğa yürüyüşü aktivitelerine katılan kişiler sadece doğayı keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda genel sağlıklarını da desteklerler. Doğa yürüyüşleri sırasında çevresel faktörler insanın stres seviyesini azaltmaya yardımcı olur (Ulrich, 1984; Kaplan ve Kaplan, 1989). Doğanın sunduğu sessizlik, yeşil renkler, temiz hava ve doğal ortam, insanı rahatlatır (Pretty vd., 2005). Fizyolojik açıdan bakıldığında, doğa

yürüyüşleri vücudun adrenalini azaltan hormonları olan kortizol ve adrenalin seviyelerini düşürür (Li vd., 2008; Ulrich vd., 1991). Yapılan araştırmalar, doğa yürüyüşlerinin kalp atış hızını düşürdüğünü, kan basıncını azalttığını ve solunum oranını yavaşlattığını göstermektedir (Berman vd., 2008; Song vd., 2016; Pretty vd., 2007). Doğa yürüyüşleri ayrıca endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırır. Bu hormonlar, insanların mutluluk ve iyi hissetme hislerini artırır (Barton ve Pretty, 2010).

Doğa yürüyüşleri, birçok farklı zorluk seviyesinde yapılabilir. Kısa veya uzun düzenli yürüyüşler yapmak, fiziksel aktivite düzeyini artırır (Kondo vd., 2018). Bu da kalp sağlığı, kemik yoğunluğu ve genel sağlık için faydalıdır (Paffenbarger vd., 1986; Haskell vd., 2007). Doğa yürüyüşü, yürüme sırasında vücudun farklı kas gruplarını aktive eder. Özellikle toprak zeminde yürümek, yürüyüş sırasında ayak ve bacak kaslarını daha fazla çalıştırır (Jafarnehadgero vd., 2020). Quadriceps femoris, gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus, hamstrings, gastrocnemius ve soleus kasları, özellikle tırmanış ve iniş sırasında aktif olarak kullanılır (Tschentscher vd., 2013). Bu kaslar, diz ve kalça eklemi hareketlerini sağlar ve vücudun ağırlığını taşır (Osoba vd., 2019). Ayrıca, doğa yürüyüşü sırasında tırmanma ve inişlerle birlikte, kalp ve dolaşım sistemi de zorlanır (Vernillo vd., 2017; Gavin vd., 2015). Bu sayede, doğa yürüyüşü, düzenli yürüyüşe göre daha yoğun bir fiziksel aktivite sağlar.

Doğa yürüyüşleri, sosyal bağlantılar kurmak için mükemmel bir fırsattır (Neill vd., 2019). Doğal ortamda insanlar, günlük hayatın stresinden uzaklaşabilirler ve doğanın sunduğu güzellikleri keşfedebilirler (Bowler vd., 2010; Hartig ve Staats, 2006). Bu deneyim, insanların birbirleriyle daha yakın hissetmelerine ve konuşmalarının daha rahat olmasına yardımcı olur. Gruplar halinde yapılan doğa yürüyüşleri, farklı insanları bir araya getirir ve ortak bir ilgi alanı paylaşarak yeni bağlantılar kurmalarını sağlar (Zelenski ve Nisbet, 2014; Pretty vd., 2003). Yeni arkadaşlıklar, sosyal bağları güçlendirir ve insanların daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Cohen, 2004; Pressman vd., 2009). Arkadaşlar, aile üyeleri veya diğer yürüyüşçülerle bir arada olmak, kişilerin sosyal becerilerini

geliştirmesine ve sosyal bağlantılarını güçlendirmesine yardımcı olur (Van den Berg vd., 2003; Keniger vd., 2013).

#### **2.4. Akış Deneyimi**

Akış deneyimi, kişinin bir işi yerine getirirken veya bir aktivite yaparken kendini tamamen odaklanmış, motive olmuş ve zevk alır hissettiği psikolojik bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990). Bu deneyim, insanların kendilerini kaybetmelerine, zamanın çok hızlı geçmiş gibi hissetmelerine ve içinde buldukları an dışında başka hiçbir şeye odaklanmamalarına neden olabilir (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014). Akış deneyimi, psikolog Mihaly Csikszentmihalyi tarafından keşfedilmiş ve birçok disiplinde incelenmiştir. Akış deneyimi, birçok farklı aktivitede yaşanabilir. Bu deneyim, genellikle zihinsel ve fiziksel aktivitelerde, kişinin kendini tamamen verdiği ve meydan okuduğu zaman diliminde ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

Akış deneyimi, birçok faydaya sahiptir. Kişinin kendini iyi hissetmesine ve ruh halini iyileştirmesine yardımcı olabilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bu deneyim, beyindeki mutluluk ve ödül sistemlerini aktive eder. Bu sistemler, dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterler aracılığıyla çalışır ve beyindeki ödül merkezlerindeki aktiviteyi artırarak kişinin mutlu ve tatmin olmuş hissetmesini sağlar (Fredrickson, 2001; Panksepp, 2004). Akış deneyimi aynı zamanda kişinin kendine olan güvenini artırır ve özsaygısını güçlendirir (Jackson, 1995). Ayrıca, akış deneyimi sırasında kişi kendini daha iyi hisseder, kendisine daha fazla odaklanır ve kendisini daha iyi tanır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1992). Ayrıca kişi bir iş veya aktivite halinde olduğunda, beyindeki diğer düşünceler ve endişeler geri planda kalır. Bu da aktivite sırasında kişinin zihninin daha az dağılmasını ve odaklanma yeteneğinin artmasını sağlar. Böylelikle kişinin stres düzeyi de azalır (Fredrickson, 2001; Brosschot vd., 2006).

Akış deneyimi, psikolojik açıdan birçok boyutu olan bir deneyimdir. Bunlar arasında; motivasyon, odaklanma, özgünlük, duygusal denge, duygusal bağ, kaygı ve ödül gibi boyutlar yer alır (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi ve LeFevre,

1989). Motivasyon, bir eylemi tamamlamak için harekete geçiren bir faktördür. Kişinin hedeflerine ulaşmak için istekli olmasını sağlar (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon eksikliği, eylemi tamamlama isteğinin azalmasına, bu sürecin sıkıcı hale gelmesine ve başarısızlık hissine neden olabilir (Amabile, 1993; Kanfer ve Ackerman, 1989). Akış deneyimi ile motivasyon arasındaki ilişki, oldukça önemlidir. Çünkü, kişinin akış deneyimi yaşaması, eylemi tamamlama motivasyonunu arttırabilir. Bir eylemi gerçekleştirirken akış deneyimi yaşayan kişi, kendisini daha iyi hisseder (Fullagar ve Kelloway, 2009; Bakker ve Demerouti, 2007). Akış deneyimi, kişinin yaptığı eyleme yoğunlaşmasını sağlayarak daha başarılı olmasını sağlar. Kişi, yaptığı eylemle tamamen meşgul olduğunda, eylemin sonucundan çok kendisine odaklanır. Bu sayede, daha başarılı olur ve daha fazla motivasyon sahibi olur (Sonnetag vd., 2010; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca akış deneyimi, bir eylemi tamamlama sürecindeki zorlukların daha kolay atlatılabilmesini sağlar. Bir eylemi gerçekleştirirken akış deneyimi yaşayan kişi, bu süreçte zorluklarla karşılaştığında daha az stres hisseder ve karşılaştığı zorlukları daha kolay aşabilir. Tüm bunlar, gerçekleştirilen eylemi tamamlama motivasyonunu arttırır (Demerouti vd., 2001; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2014).

Odaklanma, bir eyleme tamamen konsantre olmak, dikkati eylemin kendisine yönlendirmek ve diğer şeylerle ilgilenmeyi bırakmak olarak ifade edilebilir (Robertson vd., 1997; Simons ve Chabris, 1999). Odaklanma eksikliği, kişinin bir eylemi gerçekleştirirken dikkatinin dağılmasına, hatalar yapmasına, yavaşlamasına ve eylemi tamamlamakta zorlanmasına neden olabilir (McVay ve Kane, 2012; Seli vd., 2016). Odaklanma eksikliği, beyindeki önemli bilgi işleme sistemlerini etkiler. Özellikle dikkatle ilgili olan beyin bölümleri, odaklanma eksikliği olan kişilerde diğer kişilere göre daha az aktif hale gelir. Bu da, gerçekleştirilen eylemi tamamlama sürecinde dikkatin dağılmasına neden olabilir (Castellanos vd., 2008; Konrad vd., 2006). Bir eylemi gerçekleştirirken akış deneyimi yaşayan kişi, kendisine daha fazla odaklanır ve tamamen yaptığı şeyle meşgul olur. Akış deneyimi yaşamak, odaklanma becerisini arttırır. Bu da , gerçekleştirilen eylemin daha hızlı ve daha doğru bir şekilde yapılmasına yardımcı olur (Csikszentmihalyi, 1990; Fullagar vd., 2013).

Akış deneyimi, zihinsel ve duygusal durumu pozitif yönde etkiler (Abuhamdeh ve Csikszentmihalyi, 2012). Bir eylemi gerçekleştirirken akış deneyimi yaşayan kişiler, kendilerini yaptıkları şeye tamamen odaklarlar ve onunla bütünleşirler. Bu, düşüncelerini ve fikirlerini daha açık bir şekilde ifade etmelerine, özgünlüklerini sergilemelerine ve yaratıcılıklarını ortaya koymalarına yardımcı olur (Csikszentmihalyi, 1996; Sawyer, 2011). Özgünlük, kişilerin yaratıcı fikirlerini hayata geçirmeleri ile ortaya çıkar. Yaratıcı fikirlerini hayata geçirirken, kendilerine ait olan özgün bir bakış açısı kullanırlar. Bu da, farklı düşüncelerini ortaya koymalarına ve yenilikçi fikirler üretmelerine yardımcı olur (Barron, 1969; Runco, 2007). Bir eylemi gerçekleştirirken akış deneyimi yaşayan kişiler, kendilerine güvenirlere ve işleriyle ilgili fikirlerini rahat bir şekilde ifade edebilirler. Bu da, kişilerin özgünlüklerini sergilemelerini ve yenilikçi fikirler üretmelerini sağlar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Duygusal denge, zihinsel ve duygusal olarak sağlıklı olmak anlamına gelir (Diener vd., 2002; Lyubomirsky, 2001). İnsanların hayatında, birçok olumsuz faktör duygusal dengesizliğe neden olabilir. Bu faktörler, psikolojik olarak sağlıklı kalınmasını zorlaştırabilir (Kessler vd., 2005; Hammen, 2005). Ancak, akış deneyimi yaşamak, zihinsel ve duygusal durumu olumlu yönde etkileyerek, duygusal dengenin korunmasına yardımcı olabilir (Jackson ve Eklund, 2002; Csikszentmihalyi, 1990). Akış deneyimi yaşamak, odaklanmayı artırır ve zihni rahatlatır. Bu da, stresi azaltır ve duygusal dengenin korunmasını sağlar (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014). Bir eylemi gerçekleştirirken akış deneyimi yaşamak, dikkat dağıtan unsurların etkisini azaltır. Bu da, stresin azalmasına ve daha sakin bir zihinle eyleme odaklanabilmeye yardımcı olur (Wrzesniewski ve Dutton, 2001; Grant ve Hofmann, 2011). Akış deneyimi yaşamak, kendine güveni artırır. Kendilerine güvenen insanlar, stresle daha iyi başa çıkabilirler ve duygusal dengelerini daha kolay bir şekilde koruyabilirler (Bandura, 1977; Judge ve Bono, 2001; Youssef ve Luthans, 2007).

Duygusal bağ, bir şey veya biriyle olan duygusal bağlantıdır. Bu tür bağlar, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlar ve kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur (Bowlby, 1982; Mikulincer ve Shaver, 2010). Akış deneyimi yaşamak,

pozitif duygular yaşanmasını sağlar. Bu nedenle, gerçekleştirilen eylemlerde akış deneyimi yaşanması, yapılan eylemle duygusal bir bağ kurulmasına yol açabilir (Huta ve Ryan, 2010; Fredrickson, 2001). Duygusal bağ, aktivitelerin kişiselleştirilmesiyle de artırılabilir. Kişiler, kendi ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre gerçekleştirdikleri eylemleri uyarlayarak, onlarla daha fazla bağ kurabilirler (Sheldon ve Elliot, 1999; Elliot ve Sheldon, 1997). Dolayısıyla akış deneyimi ve duygusal bağ arasındaki ilişki, kişilerin gerçekleştirdikleri eylemlerle daha fazla bağ kurmalarını ve bunlardan daha fazla zevk almalarını sağlar (Csikszentmihalyi, 1990). Gerçekleştirilen eylemlerle daha fazla bağ kurulması, motivasyonu artırır ve daha iyi sonuçlar elde edilmesine yardımcı olur (Locke ve Latham, 1990; Dweck, 2006).

Kaygı, bir tehdit ya da endişe durumundan kaynaklanan zihinsel bir durumdur. İnsanlar, olası tehlikeleri veya sorunları önceden fark ederek, bunlardan kaygı duyabilirler (Lazarus, 1991; LeDoux, 1998). Kaygı durumu, akış deneyimine engel olabilir; gerçekleştirilen eylemlerden zevk almayı ve bunlarda yüksek performans göstermeyi engelleyebilir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Beedie vd., 2000). Akış deneyimi yaşamak için, gerçekleştirilen eyleme tamamen odaklanmak ve dikkati dağıtan unsurlardan uzaklaşmak gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Ancak, kaygı durumunda, zihnin dağılması ve dikkatin kaybolması söz konusu olabilir (Eysenck vd., 2007; Sarter vd., 2001). Kaygı durumunda akış deneyimi yaşayabilmek için, kaygının yönetilebilmesi ve kontrol altına alınabilmesi önemlidir. Bunun için, birkaç yöntemden yararlanılabilir. Meditasyon ve derin nefes alma gibi teknikler, kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Bu teknikler, zihni sakinleştirerek, gerçekleştirilen eyleme daha fazla odaklanılmasına ve bu doğrultuda akış deneyimi yaşanabilmesine yardımcı olabilir (Hazlett-Stevens vd., 2019; Goldin ve Gross, 2010). Ayrıca, gerçekleştirilen eylemler hakkında olumlu düşünceler de kaygıyı azaltabilir. Olumlu düşünceler, gerçekleştirilen eylemlere daha olumlu yaklaşılmasını ve bunlardan daha fazla zevk alabilmeyi sağlar. Bu da, akış deneyimini artırır ve kaygının etkilerini azaltır (Fredrickson, 2001; Cohn vd., 2009).

Ödül, bir eylemin tamamlanmasını teşvik eden ve bunun sonucunda elde edilen şeylerdir. Ödüller, motivasyonu artırır ve gerçekleştirilen eylemlere daha fazla odaklanmayı sağlar (Deci vd., 1999; Cameron ve Pierce, 1994). Benzer şekilde, akış deneyimi yaşamak da, ödüllerin varlığından etkilenebilir (Ryan ve Deci, 2000). Akış deneyimi sırasında, kişiler kendilerini gerçekleştirdikleri eyleme tamamen adanmış ve dışarıdan gelen her türlü uyarıyı görmezden gelebilirler. Bu durum, gerçekleştirdikleri eylem sırasında yüksek performans göstermelerini sağlayabilir (Bettencourt, 2017; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Ayrıca, ödüller, gerçekleştirilen eyleme daha fazla bağlanılmasına ve bundan dolayı eylemden daha fazla zevk alınmasına olanak tanıyabilir (Eisenberger ve Cameron, 1996; Lepper ve Greene, 2015).

#### **2.4.1. Akış Deneyimi ve Rekreasyon İlişkisi**

Akış deneyimi ve rekreasyon arasında yakın bir ilişki vardır. Akış deneyimi, bir eyleme tamamen odaklanıldığı ve zamanın nasıl geçtiğinin farkında olunmadığı psikolojik bir durumu ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990). Rekreasyon ise, serbest zamanda dinlenmek ve eğlenmek amacıyla yapılan aktivitelerdir (Torkildsen, 2005). Rekreasyon aktiviteleri, temelde akış deneyimi yaşanmasına yönelik olarak tasarlanır (Jackson ve Eklund, 2004). Rekreasyon aktivitelerinin akış deneyimi yaşamaya yönelik olarak tasarlanmasının nedeni, katılımcıların aktivite sırasında kendilerini iyi hissetmelerini ve aktivitenin tadını çıkarabilmelerini sağlamaktır (Csikszentmihalyi, 1975; Jackson ve Marsh, 1996; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Akış deneyimi, ruh halini, motivasyonu ve mutluluğu arttırdığından dolayı rekreasyon aktivitelerinin bu deneyimi sağlaması önemlidir (Csikszentmihalyi vd., 2014).

Rekreasyon aktiviteleri, zihni meşgul etmek, sıkıntılardan arındırmak ve eğlenmek için yapılan faaliyetlerdir. Bu tür faaliyetler, katılımcıların kendilerine meydan okuyan bir faaliyetle uğraşmalarına olanak tanır (Iso-Ahola, 1980; Godbey, 1985). Rekreasyon katılımcıları, bu şekilde zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden kendilerini aktiviteye kaptırırlar (Neulinger, 1974). Bu aktivitelerin çoğu, insanların dikkatlerini dağıtan ve zihinlerini meşgul etmeyen monoton aktivitelerle karşılaştırıldığında, akış deneyimi yaşamak için daha uygundur (Jackson ve Eklund,

2004). Rekreeyonel aktiviter sadee fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel olarak da uyarıcıdır ve insanları rahatlatır. Bu nedenle, rekreeyon aktiviteri, akış deneyimi yaşamak için önemli bir araçtır (Kaplan ve Kaplan, 1989; Herzog vd., 1997). Akış deneyimi de, zihinsel sağlık için son derece önemlidir, çünkü akış deneyimi stresi azaltır ve zihni rahatlatır (Csikszentmihalyi, 1990). Ayrıca akış deneyimi sırasında, insanlar kendilerine meydan okuyan bir aktiviteye karşı yeterli oldukları hissini de yaşarlar (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bununla birlikte, rekreeyon aktiviteri, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve daha yüksek bir benlik saygısı elde etmesine yardımcı olur (Stebbins, 1997). Akış deneyimi sırasında, kişiler kendilerine meydan okuyan bir aktiviteyi başarıyla tamamladıklarında, kendilerine olan güvenleri artar ve kendilerini daha iyi hissederler (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Tezin bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplamada kullanılan ölçme araçları, uygulama süreci, araştırma ile ilgili verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu tezde açık alan rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerini belirlemeye ve akış deneyimlerinin bazı demografik özelliklerine göre farklılaşma durumları ortaya konmak istendiğinden tez, nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama desenine göre yürütülmüştür. Tarama modelleri, “geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlamaktadır” (Karasar, 2012).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu tezin evreni, Konya da kurum, kuruluş ve kulüpler tarafından düzenlenen açık alan rekreatif etkinliği olarak “Doğa yürüyüşüne” katılan bireylerden oluşmaktadır. Konya Büyükşehir Belediyesi Faaliyet Raporuna göre, 2021 yılında doğa yürüyüşüne katılan birey sayısı 1400 dür (www.sp.gov.tr). Bu noktada tezin evreni 1400 dür. Araştırmanın örnekleme % 95 güven aralığı %5 hata payına göre en az 302 kişi olmalıdır. Bu tezde örneklem, olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden basit rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiştir (Aslan, 2018). Katılımcıların hepsinin birbirine benzer olması nedeniyle bu örneklem yöntemi seçilmiştir. Değerlendirmeye alınan 303 katılımcının demografik özelliklerine ilişkin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Demografik Özellikler	Gruplar	(f)	(%)
Cinsiyet	Kadın	186	61.4
	Erkek	117	38.6
Yaş	18-30 yaş	142	46.9
	31-40 yaş	79	26.1
	41-50 yaş	53	17.5
	51 yaş ve üstü	29	9.6
Medeni Durum	Evli	137	45.2
	Bekâr	166	54.8
Öğrenim Düzeyi	Lise	52	17.2
	Önlisans	44	14.5
	Lisans	178	58.7
	Lisansüstü	29	9.6
Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu	5.000 TL ve Altı	34	11.2
	5.001-10.000 TL	93	30.7
	10.001-20.000 TL	129	42.6
	20.000 TL ve Üzeri	47	15.5
Çalıştığı Kurum	Kamu	123	40.6
	Özel	66	21.8
	Öğrenci	68	22.4
	Çalışmıyorum	46	15.2
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 saat	50	16.5
	6-10 saat	71	23.4
	11-15 saat	63	20.8
	16 Saat ve Üzeri	119	39.3
Fiziksel Aktivite Etkinliğinde Mekân Tercihi	Açık Alan	268	88.4
	Kapalı Alan	35	11.6
Doğa Yürüyüşlerine En Çok Kimlerle Katılma Tercihi	Yalnız	28	9.2
	Ailemle	115	38
	Arkadaşlarımla	160	52.8
Doğa Yürüyüşlerine Hangi Sıklıkla Katılma Durumu	Ayda 1-2 sefer	258	85.1
	Ayda 3-4 sefer	45	14.9
Doğa Yürüyüşleri Etkinliklerine Ne Zamandan Beri Katılma Durumu	1-6 Ay	154	50.8
	6 Ay-1 Yıl	36	11.9
	1-2 Yıl	61	20.1
	2 Yıldan Fazla	52	17.2
Doğa Yürüyüşlerine Katılma Amacımız Nedir?	Rahatlamak	99	32.7
	Serbest Zaman Değerlendirmek	78	25.7
	Sağlıklı Olmak	62	20.5
	Zinde Kalmak	28	9.2
	Güçlenmek ve Kilo Kontrolü	28	9.2
	Sosyal Çevre Kazanmak	36	11.9
Doğa Yürüyüşü Etkinliği Hakkında Nereden Bilgi Aldığı Durumu	Sosyal Medya	202	66.7
	Billboard	29	9.6
	Arkadaş veya İlgili Kulüplerden	72	23.8
<b>Toplam</b>		<b>303</b>	<b>100</b>

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırma örneklemine dâhil edilen katılımcıların %61.4 (186) erkek, %38.6 (117) kadından oluşmaktadır. Katılımcıların %46.9'zu (142) (18-30) yaş aralığındadır. %42.6'sı (129) ailenin aylık ortalama gelir durumu 10.001-20.000 TL aralığında gelir düzeyine sahip. Katılımcıların %54.8'i (166) bekar, %58.7'si (178) öğrenim düzeyi lisans düzeyindedir. Katılımcıların %40.6'sinin (123) kamu personeli, %39.3'nün (119) haftalık serbest zaman süresi 16 saat ve üzeri, %88.4'ü (268) açık alanı tercih etmektedir. Doğa yürüyüşlerine %52.8'i (160) arkadaşlarıyla, %85.1'i (258) ayda 1-2 sefer, %50.8'i (154) 1-6 aydan beri katıldığı, %32.7'sinin (99) rahatlamak amacıyla katıldıkları ve %66.7'sinin (202) sosyal medyadan bilgi aldıklarını belirtmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci**

Bu tezde rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu (Ek-1), bireylerin doğa yürüyüşleri esnasında akış deneyimlerini belirlemek için Eryılmaz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmış "Akış Deneyimi Ölçeği" (Ek-2) kullanılmıştır. Araştırma içeriğinin ve kullanılacak ölçme araçlarının uygunluğu için öncelikli olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından 11.11.2022 tarih ve 2022/413 karar nolu etik kurul onayı (Ek-3) alınmıştır. Tezin verileri Necmettin Erbakan Üniversitesi Rekreasyon Topluluğu, Dağcılık Kulüpleri ve Konya Büyükşehir Belediyesi Spor Konya'nın düzenlediği "Doğa Yürüyüşü" etkinlikleri esnasında bizzat araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır. Bu doğrultuda Konya da doğa yürüyüşüne katılan 320 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılara veri toplama araçlarının katılımcılara uygulanması sırasında gönüllülük esasına dayandığına ve verilen cevapların sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağına dair bilgiler aktarılmıştır. Elde edilen dönütler örneklem için hedeflenen sayıya ulaşıncaya sonlandırılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu tezde araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu: cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, ailenin aylık ortalama, gelir durumu, çalıştığı kurum, haftalık serbest zaman süresi, fiziksel aktivite etkinliğinde mekan tercihi, doğa yürüyüşlerine en çok kimlerle katılma tercihi, doğa yürüyüşlerine hangi sıklıkla katılma durumu, doğa yürüyüşleri etkinliklerine ne zamandan beri katılma durumu, doğa yürüyüşlerine katılma amacı, doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldığı durumu değişkenlerine yönelik soruları içermektedir.

### 3.3.2. Akış Deneyimi Ölçeği

Bu araştırmada rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerini farklı değişkenlere göre belirlemek için Magyarodi ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ölçekten yararlanılmıştır. Yazarlar, ölçeğin gelişimi için iki çalışma aşaması yürütmüşlerdir. İlk aşamada literatürde akış deneyiminin ölçümü için kullanılan ölçekleri bir araya getirerek madde havuzu oluşturmuşlardır. Sonrasında uzman görüşünden yararlanarak 40 maddeye indirgemişler ve ilk saha çalışmalarını yapmışlardır. Bu çalışma sonucu iki boyuta indirgedikleri 23 maddelik ölçeğe ulaşmışlardır. Bu maddelerle ikinci kez sahaya çıkmışlar ve üç maddeninde faktör yüklerinin düşük çıkması sebebiyle elemişler ve 20 maddelik ölçeği kullanılabilir olarak çalışmalarında sunmuşlardır. Ölçek iki boyuttan oluşmaktadır. İlki, zorluklar ve beceriler arasındaki denge (balance between challenges and skills), 11 maddeyi kapsamaktadır. İkinci boyutu ise, aktiviteyi benimsemedir (Absorption in the activity) ve 9 maddeden oluşmaktadır. İkinci tur analizde zorluklar ve beceriler arasındaki denge 10 madde, aktiviteyi benimseme 8 madde üzerinden değerlendirmeye alınmıştır. Ölçeğin kendisinde, iki madde ters kodlamaya yönelik ifadelendirilmiştir (“Bu etkinlik benim için sıkıcıdır”, “Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe vermem”). Akış deneyimini ölçmek için kullanılan ölçek Eryılmaz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yanıt kategorileri 1 “kesinlikle katılmıyorum”, 3 “ne katılıyorum ne katılmıyorum” ile 5 “kesinlikle katılıyorum”

arasında derecelendirilmiştir. Yararlanılan ölçeğin iki boyuttan oluşması sebebiyle akış deneyimi, araştırma modelinde iki boyut üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısının (0.929) yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir. Faktör boyutları açısından bakıldığında ise zorluklar ve beceriler arasındaki denge güvenilirlik katsayısı, 0.924, aktiviteyi benimseme güvenilirlik katsayısı ise 0.839 olarak elde edilmiştir. Bu yapılarla ilişkin güvenilirlik katsayılarından hareketle ölçeklerin yüksek derece güvenilir olduğu söylenebilir. Bu çalışmada ise ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha katsayısı 0.880 olarak hesaplanırken “zorluklar ve beceriler arasındaki denge” güvenilirlik katsayısı, 0.900, boyutuna ilişkin Cronbach Alpha katsayısı “aktiviteyi benimseme” güvenilirlik katsayısı ise 0.712 olarak hesaplanmıştır (Tablo 3.2).

**Tablo 3.2. Güvenirlik Analizi**

Ölçek	Cronbach's Alpha
Akış Deneyimi	.88
Zorluklar ve beceriler arasındaki denge	.90
Aktiviteyi benimseme	.71

Tablo 3.2, Akış Deneyimi Ölçeği'ne yönelik güvenilirlik değerlerini ortaya koymaktadır. Nunnally (1994)'e göre, bir ölçme aracı için kabul edilebilen minimum iç tutarlılık katsayısı 0.70'dir. Ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısının 0.88 olduğu; alt boyutlardan zorluklar ve beceriler arasındaki denge 0.90 ile aktiviteyi benimseme 0.71 değerlerinde olduğu görülmektedir. Buna göre Akış Deneyimi Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değerlerinin yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ‘Akış Deneyimi Ölçeği’ 320 kişi üzerinde uygulanmıştır. Ancak verilerin analiz için hazırlanma aşamasında katılımcının önemsemeyen doldurduğu 17 veri elenmiş olup 303 veri değerlendirmeye alınmıştır. Bundan dolayı örnekleme ulaşıldığından dolayı bu veriler SPSS 21 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel istatistiklerin elde edilmesinde aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans değerleri

kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak testlerin belirlenmesi için değişkenlere ilişkin tek değişkenli normallik dağılımları çarpıklık katsayısı (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucu çarpıklık değerleri “Akış Deneyimi Ölçeği”nde; ölçeğin geneli için .546; zorluklar ve beceriler arasındaki denge ile aktiviteyi benimseme boyutları için sırasıyla -.854 ve -.565 olarak hesaplanmıştır. Basıklık değerleri ise ölçeğin geneli için .654; zorluklar ve beceriler arasındaki denge ile aktiviteyi benimseme boyutları için sırasıyla 1.901 ve .813 olarak hesaplanmıştır. Zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutu hariç tüm değerlerin +1 ile -1 aralığında olduğu ve dağılımların tüm değişkenler için normal olduğu kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2017). Daha sonra değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama şeklinde hesaplanan puanların demografik özellikler bakımından farklılaşma durumunu belirlemede bağımsız örneklem için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. ANOVA testlerinde anlamlı bulunan F değerinde fark olan grupları belirlemede ise “Post-Hoc” testlerinden olan Scheffe ve LSD testlerinden yararlanılmıştır. Zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutu için ise dağılım normal olmadığı için değişkenler arasındaki farklılaşmayı belirlemede non-parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis-H testleri yapılmıştır (Tablo 3.3.).

**Tablo 3.3. Basıklık-Çarpıklık Analiz Sonuçları**

Değişken	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	-.854	.14	1.901	.27
Aktiviteyi Benimsene	-.565	.14	.813	.27
Genel	-.546	.14	.654	.27

Tablo 3.3 Akış Deneyimi Ölçeği’ne yönelik basıklık-çarpıklık değerlerini ortaya koymaktadır. George (2011), psikometrik amaçlar doğrultusunda verilerin mükemmel düzeyde dağılım sağlayabilmesi açısından çarpıklık ve basıklık (skewness-kurtosis) değerlerinin -1 ve +1 aralığında olması gerektiğini öne sürmektedir. Buna göre, Akış Deneyimi Ölçeği geneli ile aktiviteyi benimseme alt

boyutunun basıklık çarpıklık değerlerinin normal dağıldığı; zorluklar ve beceriler arasındaki denge alt boyutunun ise normal olarak dağılmadığı söylenebilir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Bulgular

Tezin bu bölümünde araştırma kapsamında belirlenen problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 4.1. Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Frekans Analiz Sonuçları**

Ölçek	N	Min-Max	$\bar{X}$	SS
Akış Deneyimi (Genel)	303	1-5	4.13	.48
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki	303	1-5	4.30	.57
Aktiviteyi Benimseme	303	1-5	3.89	.55

Tablo 4.1. incelendiğinde rekreatif etkinlik olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin puanlarının aritmetik ortalamasının 4.13; standart sapmasının ise .48 olduğu görülmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve aktiviteyi benimseme boyutlarına ilişkin puanlarının aritmetik ortalamalarının sırasıyla 4.30, 3.89; standart sapmalarının ise .57 ve .55 olduğu görülmektedir. Rekreatif etkinlik olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimleri puanlarının ölçek genelinde ve alt boyutlarında "yüksek düzey (3.33-5.00)" aralığında olduğu, en yüksek oran zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutu en düşük oran ise aktiviteyi benimseme boyutu olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	p
Akış Deneyimi (Genel)	Kadın	186	4.07	.50	301	2.86	.005*
	Erkek	117	4.23	.43			
Aktiviteyi Benimseme	Kadın	186	3.87	.53	301	1.09	.276
	Erkek	117	3.94	.57			

\*(p<.05)

Tablo 4.2. incelendiğinde cinsiyet değişkeni bakımından rekreatif etkinlik olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimi puanlarının, ölçeğin genelinde [t(301)=2.86, p<.05] istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; aktiviteyi benimseme [t(301)=1.09, p>.05] boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık göstermediği belirlenmiştir. Erkek katılımcıların akış deneyimi puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	S.Top.	U	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Kadın	186	140,34	26103	8712	.003*
	Erkek	117	170,54	19954		

\*(p<.05)

Tablo 4.3. incelendiğinde, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Mann-Whitney U" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=8712; p<.05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Akış Deneyimi (Genel)	18-30 yaş (a)	142	4.10	.49	1.54	.206
	31-40 yaş (b)	79	4.20	.49		
	41-50 yaş (c)	53	2.18	.43		
	51 yaş ve üstü (d)	29	4.02	.48		
Aktiviteyi Benimseme	18-30 yaş (a)	142	3.88	.55	1.32	.267
	31-40 yaş (b)	79	3.97	.57		
	41-50 yaş (c)	53	3.90	.45		
	51 yaş ve üstü (d)	29	3.75	.61		

Tablo 4.4.'e göre yaş değişkeni bakımından katılımcıların, ölçeğin geneli (F=1.54, p>.05) ve aktiviteyi benimseme (F=1.32, p>.05) boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.5. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	18-30 yaş (a)	142	146.48	3	2.89	.409
	31-40 yaş (b)	79	160.71			
	41-50 yaş (c)	53	161.93			
	51 yaş ve üstü (d)	29	137.17			

Tablo 4.5.'te görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2=2.89$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.6. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Akış Deneyimi (Genel)	Evli	137	4.14	.45	301	.268	.789
	Bekâr	166	4.12	.50			
Aktiviteyi Benimseme	Evli	137	3.88	.51	301	.460	.646
	Bekâr	166	3.91	.57			

Tablo 4.6. incelendiğinde medeni durum değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarının, ölçeğin genelinde [ $t(301)=.268$ ,  $p>.05$ ] ve aktiviteyi benimseme [ $t(301)=.460$ ,  $p>.05$ ] boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

**Tablo 4.7. Medeni Durum Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	S.Top.	U	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Evli	137	153.96	21093	11102	.722
	Bekâr	166	150.38	24963		

Tablo 4.7'de görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Mann-Whitney U" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=11102$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.8. Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p	Fark olan gruplar
Akış Deneyimi (Genel)	Lise (a)	52	3.92	.59	4.94	.002*	b, c - a
	Önlisans (b)	44	4.27	.37			
	Lisans (c)	178	4.16	.46			
	Lisansüstü (d)	29	4.11	.45			
Aktiviteyi Benimseme	Lise (a)	52	3.71	.62	4.24	.006*	b - a
	Önlisans (b)	44	4.08	.40			
	Lisans (c)	178	3.92	.54			
	Lisansüstü (d)	29	3.79	.57			

\*( $p<.05$ )

Tablo 4.8'e göre öğrenim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [ $F(3, 302)=4.94, p<.05$ ] ve aktiviteyi benimseme [ $F(3, 302)=4.24, p<.05$ ] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda; ölçeğin genelinde öğrenim düzeyi önlisans ve lisans olan katılımcıların öğrenim düzeyi lise olan katılımcılara göre akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Aktiviteyi benimseme alt boyutu değerlendirildiğinde öğrenim düzeyi önlisans olan katılımcıların öğrenim düzeyi lise olan katılımcılara göre aktiviteyi benimseme puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.9. Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Lise (a)	52	122.46	3	7.35	.062
	Önlisans (b)	44	161.78			
	Lisans (c)	178	157.85			
	Lisansüstü (d)	29	154.21			

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=7.35; p>.05$ ).

**Tablo 4.10 Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p
Akış Deneyimi (Genel)	5.000 TL ve Altı (a)	34	4.07	.61	.726	.537
	5.001-10.000 TL (b)	93	4.17	.46		
	10.001-20.000 TL (c)	129	4.15	.47		
	20.000 TL ve Üzeri (d)	47	4.06	.45		
Aktiviteyi Benimseme	5.000 TL ve Altı (a)	34	3.88	.60	2.47	.062
	5.001-10.000 TL (b)	93	3.99	.47		
	10.001-20.000 TL (c)	129	3.89	.57		
	20.000 TL ve Üzeri (d)	47	3.72	.56		

Tablo 4.10'a göre ailenin aylık ortalama gelir durumu değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [ $F(3, 302)=.726, p>.05$ ]

ve aktiviteyi benimseme [F(3, 302)=2.47, p>.05] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.11. Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	5.000 TL ve Altı (a)	34	147.85	3	.462	.927
	5.001-10.000 TL (b)	93	152.39			
	10.001-20.000 TL (c)	129	155.02			
	20.000 TL ve Üzeri (d)	47	145.94			

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun ailenin aylık ortalama gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2=.462$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.12. Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p	Fark olan gruplar
Akış Deneyimi (Genel)	Kamu (a)	123	4.19	.45	8.97	.000*	a, b – c, d
	Özel (b)	66	4.30	.42			
	Öğrenci (c)	68	3.99	.54			
	Çalışmıyorum (d)	46	3.92	.41			
Aktiviteyi Benimseme	Kamu (a)	123	3.93	.50	5.21	.002*	b - d
	Özel (b)	66	4.05	.51			
	Öğrenci (c)	68	3.81	.62			
	Çalışmıyorum (d)	46	3.68	.53			

\*(p<.05)

Tablo 4.12'ye göre çalıştığı kurum değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [F(3, 302)=8.97, p<.05] ve aktiviteyi benimseme [F(3, 302)=5.21, p<.05] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda; ölçeğin genelinde kamu ve özelde çalışan katılımcıların öğrenci ve çalışmayan katılımcılara göre akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Aktiviteyi benimseme alt boyutu değerlendirildiğinde özelde çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara

göre aktiviteyi benimseme puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.13. Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Kamu (a)	123	163.76	3	22.84	.000*	a, b -c, d
	Özel (b)	66	180.64				
	Öğrenci (c)	68	128.03				
	Çalışmıyorum (d)	46	114.90				

\*(p<.05)

Tablo 4.13'e görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun çalıştığı kurum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $\chi^2=.462$ ;  $p<.05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında kamu ve özelde çalışan katılımcıların öğrenci ve çalışmayan katılımcılara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.14. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p
Akış Deneyimi (Genel)	1-5 saat (a)	50	4.15	.42	1.18	.317
	6-10 saat (b)	71	4.05	.48		
	11-15 saat (c)	63	4.20	.45		
	16 Saat ve Üzeri (d)	119	4.14	.51		
Aktiviteyi Benimseme	1-5 saat (a)	50	3.95	.44	1.22	.302
	6-10 saat (b)	71	3.79	.59		
	11-15 saat (c)	63	3.90	.60		
	16 Saat ve Üzeri (d)	119	3.93	.52		

Tablo 4.14'e göre haftalık serbest zaman süresi değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [ $F(3, 302)=1.18$ ,  $p>.05$ ] ve aktiviteyi benimseme [ $F(3, 302)=1.22$ ,  $p>.05$ ] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.15. Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	1-5 saat (a)	50	152.62	3	4.01	.261
	6-10 saat (b)	71	139.10			
	11-15 saat (c)	63	169.05			
	16 Saat ve Üzeri (d)	119	150.41			

Tablo 4.15'te görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=.462$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.16. Fiziksel Aktivite Etkinliğinde Mekan Tercih Değişkenine Göre Rekreatif Etkinlik Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	p
Akış Deneyimi (Genel)	Açık Alan	268	4.15	.46	301	2.17	.030*
	Kapalı Alan	35	3.97	.59			
Aktiviteyi Benimseme	Açık Alan	268	3.91	.53	301	1.48	.139
	Kapalı Alan	35	3.76	.66			

\*( $p<.05$ )

Tablo 4.16 incelendiğinde fiziksel aktivite etkinliğinde mekan tercihi değişkeni bakımından rekreatif etkinlik olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimi puanlarının, ölçeğin genelinde [ $t(301)=2.17$ ,  $p<.05$ ] istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; aktiviteyi benimseme [ $t(301)=1.48$ ,  $p>.05$ ] boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Fiziksel aktivite etkinliğinde mekân tercihi açık alan olan katılımcıların akış deneyimi puanlarının kapalı alan tercih eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.17. Fiziksel Aktivite Etkinliğinde Mekan Tercih Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	S.Top.	U	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Açık Alan	268	154.71	41462	3964	.134
	Kapalı Alan	35	131,26	4594		

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının fiziksel aktivite etkinliğinde mekan tercihi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Mann-Whitney U" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $U=3964$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.18. Doğa Yürüyüşlerine En Çok Kimlerle Katılma Tercihi Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p
Akış Deneyimi (Genel)	Yalnız (a)	28	4.26	.40	1.30	.274
	Ailemle (b)	115	4.10	.50		
	Arkadaşlarımla (c)	160	4.13	.47		
Aktiviteyi Benimseme	Yalnız (a)	28	3.99	.59	1.31	.272
	Ailemle (b)	115	3.83	.58		
	Arkadaşlarımla (c)	160	3.92	.51		

Tablo 4.18’e göre doğa yürüyüşlerine en çok kimlerle katılma tercihi değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [ $F(2, 302)=1.30$ ,  $p<.05$ ] ve aktiviteyi benimseme [ $F(2, 302)=1.31$ ,  $p>.05$ ] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.19. Doğa Yürüyüşlerine En Çok Kimlerle Katılma Tercihi Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Yalnız (a)	28	173.55	2	2.04	.361
	Ailemle (b)	115	152.20			
	Arkadaşlarımla (c)	160	148.08			

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun doğa yürüyüşlerine en çok kimlerle katılma tercihi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $X^2=2.04$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.20. Doğa Yürüyüşlerine Hangi Sıklıkla Katılma Durumu Değişkenine Göre Rekreatif Etkinlik Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Akış Deneyimi Puanlarının Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	p
Akış Deneyimi (Genel)	Ayda 1-2 sefer	258	4.10	.48	301	-2.31	.022*
	Ayda 3-4 sefer	45	4.28	.42			
Aktiviteyi Benimseme	Ayda 1-2 sefer	258	3.87	.56	301	-1.69	.092
	Ayda 3-4 sefer	45	4.02	.41			

\*(p<.05)

Tablo 4.20 incelendiğinde doğa yürüyüşlerine hangi sıklıkla katılma durumu değişkeni bakımından rekreatif etkinlik olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimi puanlarının, ölçeğin genelinde [t(301)=-2.31, p<.05] istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; aktiviteyi benimseme [t(301)=-1.69, p>.05] boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Doğa yürüyüşlerine ayda 3-4 sefer katılanların akış deneyimi puanlarının doğa yürüyüşlerine ayda 1-2 sefer katılanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.21. Doğa Yürüyüşlerine Hangi Sıklıkla Katılma Durumu Değişkenine Göre Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	S.Top.	U	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Ayda 1-2 sefer	258	147.11	37955	4544	.019*
	Ayda 3-4 sefer	45	180.02	8101		

\*(p<.05)

Tablo 4.21'de görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının doğa yürüyüşlerine hangi sıklıkla katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Mann-Whitney U" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (U=4544; p<.05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında doğa yürüyüşlerine ayda 3-4 sefer katılanların, doğa yürüyüşlerine ayda 1-2 sefer katılanlara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.22. Doğa Yürüyüşleri Etkinliklerine Ne Zamandan Beri Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p	Fark olan gruplar
Akış Deneyimi (Genel)	1-6 Ay (a)	154	4.09	.49	4.87	.003*	d – a, b, c
	6 Ay–1 Yıl (b)	36	4.07	.40			
	1-2 Yıl (c)	61	4.07	.52			
	2 Yıldan Fazla (d)	52	4.36	.40			
Aktiviteyi Benimseme	1-6 Ay (a)	154	3.87	.54	3.47	.017*	d – a, b, c
	6 Ay–1 Yıl (b)	36	3.75	.52			
	1-2 Yıl (c)	61	3.86	.63			
	2 Yıldan Fazla (d)	52	4.10	.43			

\*(p<.05)

Tablo 4.22'ye göre doğa yürüyüşleri etkinliklerine ne zamandan beri katılma durumu değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [F(3, 302)=4.87, p<.05] ve aktiviteyi benimseme [F(3, 302)=3.47, p<.05] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonucunda; ölçeğin genelinde doğa yürüyüşleri etkinliklerine 2 yıldan fazla katılanların doğa yürüyüşleri etkinliklerine 1-6 ay, 6 ay–1 yıl ve 1-2 yıl katılanlara göre akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Aktiviteyi benimseme alt boyutu değerlendirildiğinde aynı şekilde doğa yürüyüşleri etkinliklerine 2 yıldan fazla katılanların doğa yürüyüşleri etkinliklerine 1-6 ay, 6 ay–1 yıl ve 1-2 yıl katılanlara göre aktiviteyi benimseme puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.23. Doğa Yürüyüşleri Etkinliklerine Ne Zamandan Beri Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p	Anlamlı Fark
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	1-6 Ay (a)	154	145.85	3	12.35	.006*	d - a, b, c
	6 Ay–1 Yıl (b)	36	143.85				
	1-2 Yıl (c)	61	139.67				
	2 Yıldan Fazla (d)	52	190.32				

\*(p<.05)

Tablo 4.23'te görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun doğa yürüyüşleri etkinliklerine ne zamandan beri katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $\chi^2=12.35$ ;  $p<.05$ ). Sıra ortalamaları dikkate alındığında doğa yürüyüşleri etkinliklerine 2 yıldan fazla katılanların doğa yürüyüşleri etkinliklerine 1-6 ay, 6 ay-1 yıl ve 1-2 yıl katılanlara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 4.24. Doğa Yürüyüşlerine Katılma Amacınız Nedir? Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p
Akış Deneyimi (Genel)	Rahatlamak (a)	99	4.11	.45	1.24	.296
	Serbest Zaman Değerlendirmek (b)	78	4.12	.52		
	Sağlıklı Olmak Zinde Kalmak (c)	62	4.06	.52		
	Güçlenmek ve Kilo Kontrolü (d)	28	4.21	.43		
	Sosyal Çevre Kazanmak (e)	36	4.26	.42		
Aktiviteyi Benimseme	Rahatlamak (a)	99	3.94	.46	2.27	.062
	Serbest Zaman Değerlendirmek (b)	78	3.87	.59		
	Sağlıklı Olmak Zinde Kalmak (c)	62	3.73	.64		
	Güçlenmek ve Kilo Kontrolü (d)	28	3.98	.63		
	Sosyal Çevre Kazanmak (e)	36	4.02	.37		

Tablo 4.24'e göre doğa yürüyüşlerine katılma amacınız nedir? değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [ $F(4, 302)=1.24$ ,  $p>.05$ ] ve aktiviteyi benimseme [ $F(4, 302)=2.27$ ,  $p>.05$ ] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.25. Doğa Yürüyüşlerine Katılma Amacınız Nedir? Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Rahatlamak (a)	99	141.89			
	Serbest Zaman Değerlendirmek (b)	78	154.71			
	Sağlıklı Olmak Zinde Kalmak (c)	62	149.27	4	3.59	.464
	Güçlenmek ve Kilo Kontrolü (d)	28	161.02			
	Sosyal Çevre Kazanmak (e)	36	171.61			

Tablo 4.25'te görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun doğa yürüyüşlerine katılma amacınız nedir? değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=3.59$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.26. Doğa Yürüyüşü Etkinliği Hakkında Nereden Bilgi Aldığı Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Akış Deneyimi Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	S	F	p
Akış Deneyimi (Genel)	Sosyal Medya (a)	202	4.16	.47	1.26	.284
	Billboard (b)	29	4.01	.42		
	Arkadaş veya İlgili Kulüplerden (c)	72	4.10	.53		
Aktiviteyi Benimseme	Sosyal Medya (a)	202	3.94	.49	2.19	.114
	Billboard (b)	29	3.76	.54		
	Arkadaş veya İlgili Kulüplerden (c)	72	3.82	.67		

Tablo 4.26'ya göre doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldığı durumu değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde [ $F(2, 302)=1.26$ ,  $p>.05$ ] ve aktiviteyi benimseme [ $F(2, 302)=2.19$ ,  $p>.05$ ] boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 4.27. Doğa Yürüyüşü Etkinliği Hakkında Nereden Bilgi Aldığı Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge Puanlarının Kruskal-Wallis H Test Sonuçları**

Faktör/Değişken	Gruplar	N	S.Ort.	Sd	X <sup>2</sup>	p
Zorluklar ve Beceriler Arasındaki Denge	Sosyal Medya (a)	202	154.35			
	Billboard (b)	29	132.93	2	1.55	.461
	Arkadaş veya İlgili Kulüplerden (c)	72	153.08			

Tablo 4.27'de görüldüğü gibi, katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunun doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldığı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan "Kruskal-Wallis" testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=3.59$ ;  $p>.05$ ).

## 4.2. Tartışma ve Sonuç

Bu tezin amacı, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimi ölçeği genelinde ve alt boyutlarındaki puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir durumu, çalıştığı kurum, haftalık serbest zaman süresi, fiziksel aktivite etkinliğinde mekan tercihi, doğa yürüyüşlerine en çok kimlerle katılma tercihi, doğa yürüyüşlerine hangi sıklıkla katılma durumu, doğa yürüyüşleri etkinliklerine ne zamandan beri katılma durumu, doğa yürüyüşlerine katılma amacı ve doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldığı değişkenleri açısından nasıl farklılaştığını incelemektir. Özetle, değişkenlere ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir:

Cinsiyet değişkeni bakımından, erkek katılımcıların akış deneyimi puanları ile zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanları kadın katılımcılara göre daha yüksekken, aktiviteyi benimseme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Öğrenim düzeyi değişkeni bakımından, ön lisans ve lisans öğrenim düzeyindeki katılımcıların akış deneyimi puanları lise öğrenim düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksekken, aktiviteyi benimseme boyutunda ise ön lisans öğrenim düzeyindeki katılımcıların lise öğrenim düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir. Zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunda ise herhangi bir istatistiksel farklılık bulunmamıştır.

Çalıştığı kurum değişkeni bakımından, kamu ve özelde çalışan katılımcıların akış deneyimi puanları öğrenci ve çalışmayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksekken, özelde çalışan katılımcıların aktiviteyi benimseme puanları çalışmayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunda ise kamu ve özelde çalışan katılımcıların öğrenci ve çalışmayan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Fiziksel aktivitede mekân tercihi değişkenine ilişkin olarak, rekreasyonel bir aktivite olarak doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi puanlarının, açık mekanları tercih edenlerde kapalı mekanları tercih edenlere göre daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ancak aktivitenin zorluk ve beceri boyutları arasındaki dengede istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Doğa yürüyüşlerine katılım sıklığı değişkeni açısından, rekreasyonel bir etkinlik olarak doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi puanlarının ayda 3-4 kez katılanlarda ayda 1-2 kez katılanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak aktiviteyi benimseme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Doğa yürüyüşü etkinliklerine katılım süresi değişkenine ilişkin olarak, 2 yıldan uzun süredir doğa yürüyüşü etkinliklerine katılan bireylerin akış deneyimi puanlarının, 1-6 ay, 6 ay-1 yıl ve 1-2 yıl süreyle katılanlara göre ölçeğin genelinde ve etkinliği benimseme ile zorluklar ve beceriler arasında denge alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayrıca katılımcıların yaş, medeni durum, gelir durumu, haftalık serbest zaman süresi, doğa yürüyüşlerine en çok kimlerle katılmayı tercih ettikleri, doğa yürüyüşlerine katılma amacı ve doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldığı değişkenleri göre, ölçeğin geneli, aktiviteyi benimseme ile zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

*Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, akış deneyimi yaşama olasılıkları yüksektir.*

Araştırma sonucunda rekreatif etkinlik olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimleri puanlarının ölçek genelinde ve alt boyutlarında "yüksek düzey (3.33-5.00)" aralığında olduğu, en yüksek oran zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutu en düşük oran ise aktiviteyi benimseme boyutu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Doğa yürüyüşü sırasında, katılımcılar kendilerini doğanın güzellikleriyle çevrelenmiş ve çoğunlukla sessiz bir ortamda bulurlar. Bu doğal ortam, aktivite sırasında katılımcının dikkatini çeker ve aktivite süresince katılımcının zihni sakinleşmeye ve

dinginleşmeye başlar (Gidlow vd., 2016; Kaplan, 1995). Araştırmalar, doğal ortamların zihni sakinleştirici ve dinginleştirici etkilerinin, katılımcının aktivite sırasında akış deneyimi yaşamasına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Kaplan ve Kaplan, 1989; Ulrich, 1984; Berto vd., 2010; Herzog vd., 1997; Aspinall vd., 2015).

Literatür incelendiğinde, doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin sıklıkla akış deneyimi yaşamalarının nedenlerine dair çeşitli görüşler öne sürüldüğü görülmektedir. Kaplan ve Kaplan (1989), doğal ortama maruz kalmanın bireylerin zihinsel tükenmişlik seviyelerini azalttığını ve dikkatlerini arttırdığını belirtmiştir. Berto ve diğ. (2010) ise, doğal ortam yoluyla bireylerin stres seviyelerinin azaldığını, bu şekilde pozitif duygularının arttığını ortaya koymuştur. Bu nedenle doğa yürüyüşlerinin, katılımcıların zihinsel yenilenme ve duygu düzenleme süreçlerini destekleyerek akış deneyimini teşvik ettiği söylenebilir.

Doğa yürüyüşü sırasında, doğal ortamın güzelliği ve çekiciliğine maruz kalmak duygusal refahı arttıran önemli bir unsurdur (Korpela vd., 2014; Herzog ve Strevey, 2008). Duygusal refah, “bir kişinin kendisini iyi hissetme durumu” olarak belirtilmektedir (Schutte vd., 2002). Yapılan araştırmalar, doğa yürüyüşlerinin stresi azalttığı, duygusal anlamda katılımcıyı iyileştirdiği ve genel bir mutluluk hissi verdiğini ortaya koymuştur (Niedermeier vd., 2017; Marwan, 2019; Lani, 2022; Svarstad, 2010; Levenstein, 2014). Doğa yürüyüşü sırasında, katılımcı kendisini anın içinde hissederek zihnini, günlük hayatın neden olduğu olumsuz durumlardan uzaklaştırır (Nordbø ve Prebensen, 2015; Cheng vd., 2016). Bu durum, duygusal refahın artmasına olanak tanır. Duygusal refahın bu rolü, doğa yürüyüşlerinde katılımcıların akış deneyimi içerisine girebilmeleri için önemlidir. Doğa yürüyüşü yoluyla doğal alanlara maruz kalmak, duygusal refahı arttırarak akış deneyimi içine girebilmeyi teşvik edebilmektedir (Aspinall vd., 2015).

Doğa yürüyüşü sırasında doğal ortama maruz kalmak, katılımcının dikkat ve yaratıcılığını arttıran önemli bir unsurdur (Kaplan ve Kaplan, 1989). Dikkat, bireyin odaklanmasını ve mevcut anı deneyimlemesine kolaylaştırırken, yaratıcılık ise yeni fikirler ve çözümler üretebilmeye yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalar, doğal ortamlara maruz kalmanın dikkati arttırdığını ve zihinsel olarak yenilenmeye

yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Bratman vd., 2012; Huber vd., 2023; Collins-Kreiner ve Kliot, 2017). Bu durum, katılımcının aktivite sırasında ve aktivite sonrasında daha net ve daha yaratıcı şekilde düşünebilmesine, bu yönde fikirler üretebilmesine yardımcı olabilmektedir. Berman ve diğ. (2008), yaratıcılığın doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıklarını arttırdığını ortaya koymuştur. Bunun temel nedeninin, yaratıcılığın bireylerin yeni deneyimlerle veya yeni zorluklarla karşılaştıklarında inovatif fikirler üretebilmelerine yardımcı olması, bunun da akış deneyimi yaşama olasılığını arttırması olduğu söylenebilir.

*Doğa yürüyüşlerine katılan erkek bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, kadın katılımcılara göre daha yüksektir.*

Cinsiyet değişkeninde akış deneyimi ile zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarında erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aktiviteyi benimseme boyutunda ise anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre, doğa yürüyüşüne katılan erkek bireylerin, kadın bireylere kıyasla akış deneyimi yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, erkeklerin yaşamları boyunca kadınlara kıyasla daha fazla risk eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur (Charness ve Gneezy, 2012; Dwyer vd., 2002). Bu durum, doğa yürüyüşü gibi aktiviteler sırasında erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla akış deneyimi yaşamlarının önemli bir nedeni olarak gösterilebilir. Fakat, bu teorinin kendi başına yeterli olup olmadığı tartışmalıdır (Nelson, 2016). Bir başka neden, kadınların erkeklere kıyasla daha az cesaret gösterme durumlarıdır (Robichaud vd., 2003). Cesaret, akış deneyimine girilebilmesi için bazı durumlarda bir ön koşul olabilmektedir (Feng, 2022; Hsu vd., 2012). Çünkü cesaret, kişinin dikkatini ve enerjisini verimli bir şekilde yönetmesine yardımcı olur (Richardson vd., 2017; Movshovitz vd., 2009; Lutz, 1992). Bu durum, akış deneyimine girebilmeyi sağlayan faktörlerden biridir (Harris vd., 2019; Harris vd., 2017). Ayrıca cesaretin, akış deneyimi ile ilgili olan algılanan kontrol, mücadele ve başarı hissiyatı, öz yeterlilik ve öz disiplin gibi faktörler ile güçlü bir ilişki içinde olduğu bilinmektedir (Envick, 2014; Özler, 2017; Güvendi vd., 2018). Bununla birlikte, bu tür aktivitelere katılan

kadın bireylerin aktivite süresi boyunca erkeklere kıyasla daha çok ayrıntıya odaklanabilmeleri ve dikkat dağıtıcı faktörlerden daha fazla etkilenmeleri de akış deneyimine girebilme durumu açısından ele alınması gereken bir konudur (Archer vd., 2017).

Erkek bireylerin kadın bireylere kıyasla daha rekabetçi olmaları, katıldıkları aktiviteleri daha rekabetçi olarak algılamaları önemli bir faktördür (Buser vd., 2014; Buser vd., 2017). Erkekler rekabetçi yapıları dolayısıyla performanslarını ölçmek, diğer katılımcılardan daha hızlı yürümek veya daha fazla mesafe kat etmek gibi hedefler belirleyebilirler. Bu üstünlük sağlama arzusu, erkeklerin doğa yürüyüşü türü aktivitelere daha fazla odaklanmalarına ve dolayısıyla kadınlara kıyasla daha fazla akış deneyimi yaşamalarına neden olabilir (Jackson ve Csikzentmihalyi, 1999).

Sosyal etkileşim ihtiyacı bir başka önemli faktördür. Sosyal etkileşim ihtiyacı, “insanların diğer insanlarla etkileşim kurma arzusu” olarak belirtilmektedir (Turner, 1988). İnsanlar, doğal olarak sosyal varlıklardır ve birbirleriyle etkileşim halinde olmadan yaşamak insan ırkı için imkansızdır. Sosyal etkileşim, insanlar arasında bağ kurmalarına, ilişkiler geliştirmelerine, paylaşımlarda bulunmalarına ve duygusal tatmin sağlamalarına yardımcı olabilir (Crandall, 1979; Moller ve Deci, 2010; Baumeister ve Leary, 1995). Yapılan araştırmalar, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla sosyal etkileşime girme isteği içinde olduklarını ortaya koymuştur (James ve Drakich, 1993; Kimbrough vd., 2013). Fakat, sosyal etkileşim ihtiyacının düzeyi, aktivitenin türüne göre değişebilmektedir (Moneta ve Csikzentmihalyi, 1996). Örneğin spor aktiviteleri, çoğunlukla grup katılımı gerektirdiğinden, daha fazla sosyal etkileşim içeren aktivitelerdir (Lee vd., 2016). Doğa yürüyüşleri de bu tür aktiveler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla doğa yürüyüşü aktivitesi sırasında, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla şekilde diğer katılımcılarla sohbet etme, birlikte katıldılarsa yakın arkadaşlarıyla etkileşime girme fırsatı arayacakları söylenebilir. Bu etkileşim çabası, aktiviteye odaklanmalarını sağlayarak daha fazla akış deneyimi yaşamalarını sağlayabilir.

Erkekler, fizyolojik yapıları dolayısıyla kadın bireylere kıyasla daha yüksek fiziksel yeteneklere sahiptirler (Birzer ve Craig, 1996; Lee, 2005; Trost vd., 1996).

Bu nedenle her ne kadar doğa yürüyüşleri düşük efor harcamayı gerektiren aktiviteler olsa da erkekler kadınlara kıyasla doğa yürüyüşü gibi aktivitelerde daha yüksek düzeyde başarı oranına sahiptirler. Kadınların fiziksel yetenek eksiklikleri, bu tür aktivitelerde daha az başarılı olmalarına neden olabilir ve bu durum da akış deneyimi yaşama olasılıklarını azaltabilir. Fiziksel yeteneğin yanında, erkekler ve kadınlar arasında bazı fizyolojik farklılıklar da vardır. Örneğin efor gerektiren aktiviteler sırasında artan dopamin seviyeleri, mutluluk hissi ve zevk algısının artmasını sağlar (Terlemez, 2019; Sharot vd., 2009; Baixauli, 2017). Dopamin seviyeleri, erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olma eğilimindedir (Harmat vd., 2015; Klasen vd., 2012). Bundan dolayı, erkeklerin akış deneyimini daha sık yaşadığı söylenebilir (De Manzano vd., 2013).

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, yaş değişkeni açısından farklılaşmamaktadır.*

Yaş değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi ve alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık meydana getirmemiştir. Elde edilen bu sonuca göre, yaşın akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı görülmektedir. Akış deneyimi, yaşamın farklı alanlarında yaş fark etmeksizin her yaşta insanın yaşayabileceği zihinsel bir deneyimdir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu yüzden, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin yaşları, akış deneyimi yaşanması için önemli bir faktör olmayabilir (Mills ve Butler, 2005). Çünkü, kişinin aktivite sırasında akış deneyimi içine girmesi, mevcut anı yaşama eğiliminde olmasıyla ilgilidir. Katılımcılar, doğa yürüyüşleri sırasında içinde buldukları doğal ortamdaki uyaranlarla etkileşime girerek dikkatlerini odaklama eğiliminde olurlar (Nordbø ve Prebensen, 2015). Bu nedenle, genç bireyler dışında daha yaşlı bireylerin de bu aktiviteyi yaparak bulunduğu çevreyle etkileşime girmeleri, dikkatlerini bu yönde odaklayabilmeleri mümkündür. Ayrıca yaşlı bireyler, aktivite süresince genç bireylerden daha yavaş hareket ederler. Bu durum, çevrelerindeki uyaranlara daha fazla açık olmalarına, bunlarla daha fazla etkileşime girmelerine olanak tanır. Dolayısıyla, aynı etkinlikle yer alan hem genç hem de yaşlı bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıklarının eşit olacağı söylenebilir. Fakat yaşın, bazı faktörler

(motivasyon, rota, hava koşulları vs.) ile birleştğinde akış deneyimi yaşama olasılığını etkileyebileceği bilinmektedir (Worm ve Stine-Morrow, 2021; Custodero, 2005).

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, medeni durumları açısından farklılaşmamaktadır.*

Medeni durum değişkeni katılımcıların aktiviteyi benimseme ve alt boyutlar puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre, medeni durumun akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı görülmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar da, katılımcıların evli ya da bekar olmalarının akış deneyimi yaşama olasılıklarının herhangi bir şekilde etkileyemeyeceğini belirtmektedir (Hsu vd., 2012; Peiferi vd., 2020). Doğa yürüyüşleri, evli ya da bekar bireyler için eşit ölçüde faydalıdır ve bu doğrultuda eşit olasılıklarda akış deneyimi yaşama potansiyelini taşır.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, öğrenim düzeyi açısından farklılaşmaktadır.*

Öğrenim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcıların, öğrenim düzeyi lise olan katılımcılara kıyasla akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu; aktiviteyi benimseme alt boyutunda ise öğrenim düzeyi ön lisans olan katılımcıların, öğrenim düzeyi lise olan katılımcılara kıyasla akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, öğrenim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge boyutunda anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre, öğrenim düzeyinin akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyi diğerlerine kıyasla daha yüksek olan katılımcıların, çoğunlukla daha fazla bilgiye ve farkındalığa sahip olabileceği söylenebilir (Stigler ve Hiebert, 2009; Deary vd., 2007; Gottfredson, 2004; Ceci, 1991). Bu durum, doğa yürüyüşleri sırasında buldukları doğal ortama daha fazla odaklanmalarına ve bu doğrultuda daha fazla akış deneyimi yaşayabilmelerine olanak tanır (Aspinwall ve Taylor, 1997; Reed vd., 2008). Öte yandan, düşük

öğrenim düzeyine sahip katılımcıların, farkındalık ve bilgi düzeylerinin daha düşük olması nedeniyle doğal alanlarda bulduklarında dikkatlerinin kolaylıkla dağılabildiği, zihinlerindeki düşünceleri kontrol altına almada sıkıntı yaşayabildikleri gözlemlenmiştir (Kaplan ve Kaplan, 1989; Korpela ve Ylen, 2009). Ayrıca yetersiz öğrenim düzeyi, katılımcıların doğaya karşı ilgilerinin ve anlayışlarının düşük düzeyde kalmasına neden olabilir (Lumber vd., 2017). Bu durum, doğal ortamların sunduğu fırsatları ve güzellikleri keşfetmek için gereken motivasyonu ve içsel duyguları olumsuz şekilde etkileyebilir (Ryan ve Deci, 2000; Sailer vd., 2017; Stieger vd., 2018). Bu nedenle, düşük eğitim seviyesine sahip katılımcıların akış deneyimi yaşama olasılıkları azalacaktır.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, ailenin gelir durumu açısından farklılaşmamaktadır.*

Ailenin aylık ortalama gelir durumu değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre, ailenin gelir durumunun akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Akış deneyimi yaşanabilmesi için yüksek maliyetli aktivitelerin yapılması şart değildir. Doğa yürüyüşleri, pahalı ekipman veya malzemeler gerektirmediği için yapıları gereği çoğunlukla düşük maliyetli aktivitelerdir. Akış deneyimi, yapılan aktivitenin yoğunluğu veya zorluğu ile doğrudan ilişkilidir ve katılımcının tamamıyla faaliyete odaklanması, zihnini diğer düşüncelerden arındırması ile gerçekleşir (Csikzentmihalyi, 1990). Bu nedenle tek başına bir faktör olarak gelir durumunun, bir kişinin akış deneyimi yaşamasına engel oluşturması beklenmez. Fakat bazı durumlarda gelirin yüksek olması, katılımcının daha iyi ekipmanlara sahip olmasını, böylelikle bazı aktivitelerde daha fazla keyif almasını sağlayabilir (Deaton, 2008). Çünkü daha iyi ekipmanlar, daha iyi performans, daha çok güvenlik ve konfor sağlar (Kerrigan vd., 2009; Kulesa vd., 2017). Tüm bunlar, kişinin aktivite sırasında kendini daha rahat hissetmesine yardımcı olur (Jackson ve Csikzentmihalyi, 1999; Massimini ve Carli, 1988; Fullagar vd., 2013; Jackson vd., 2008). Bu da daha kolay bir şekilde akış deneyimi yaşama olasılığını arttırabilir (Swann vd., 2012;

Csitzentmihalyi, 1990). Ancak yine de akış deneyimine girilebilmesi için gereken ön koşullar, zihinsel durum ve aktiviteye verilen dikkattir (Csitzentmihalyi, 1997). Dolayısıyla, doğa yürüyüşlerinde yer alan gelir düzeyi düşük veya yüksek bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları eşit olacaktır.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, çalıştığı kurum açısından farklılaşmaktadır.*

Çalıştığı kurum değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde kamu ve özelde çalışan katılımcıların öğrenci ve çalışmayan katılımcılara göre akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu; aktiviteyi benimseme boyutu puanlarında ise özelde çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara göre aktiviteyi benimseme puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu; kamu ve özelde çalışan katılımcıların öğrenci ve çalışmayan katılımcılara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, çalışılan kurumun veya çalışma durumunun, akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Çalışan bireyler, çalışmayanlara göre daha fazla fırsata sahip olurlar (Hergenrather vd., 2015). Sahip oldukları bu fırsatlar, kendileri veya iş yaşamları için belirli hedefler belirlemelerine olanak tanır (Vander vd., 2012). Bu hedeflere ulaşmak için kendilerini zorlamaları gerektiğinde, daha fazla konsantrasyon ve performans göstermeleri gerekebilir. Yaratıcılığı da teşvik eden bu durum, çalışanların serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelerde daha fazla akış deneyimi yaşamalarına neden olabilir (Csikszentmihalyi, 1990; Latham ve Locke, 2007;).

Ayrıca, çalışan bireyler iş hayatlarının yoğun temposu gereği çalışmayanlara göre daha yüksek düzeyde kontrol sahibidirler. Çalışanlar planlama, organizasyon ve yürütme konularında daha fazla bilgi, kontrol ve deneyim sahibi olduklarında, işleri üzerinde daha fazla etkiye sahip olurlar. İşlerine daha konsantre olabilirler (Elsass ve Veiga, 1997). Bu, iş tatminini ve motivasyonunu arttıran önemli bir unsurdur (Barnabe ve Burns, 1994; Dweck vd., 2004). Bu nedenle, serbest zamanlarında

katıldıkları aktivitelerde akış deneyimi yaşama olasılıkları artar (Seligman, 2002; Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2009; Bakker ve Demerouti, 2007).

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, haftalık serbest zaman süresi açısından farklılaşmamaktadır.*

Haftalık serbest zaman süresi değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde ve alt boyutlar puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre, haftalık serbest zaman süresinin akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Akış deneyimi, bir aktivitenin yapılma sıklığıyla veya süresiyle doğrudan ilişkili değildir. Akış deneyimi yaşayabilmek için ön koşul, belli bir zaman diliminde kişinin dikkatini toplayabilmesi ve içinde bulunduğu o zaman diliminde yaptığı eyleme odaklanabilmesidir (Csikszentmihalyi, 1997). Dolayısıyla çalışma zamanı veya serbest zaman arasında, akış deneyimine girilebilmesi için herhangi bir ayırım bulunmamaktadır. Bununla birlikte, kişinin içinde bulunduğu zaman dilimi içinde uğraştığı iş veya aktivite ne kadar zor ve yoğunsa, akış deneyimi yaşama olasılığı da o kadar artar (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi ve Seligman, 2014; Csikszentmihalyi, 2020; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Carr, 2022). Örneğin bir kişi, haftalık kısıtlı serbest zaman süresine sahip olsa bile belli bir işe veya aktiviteye tamamen odaklandığı, hedeflerinin net olduğu ve geri bildirim aldığı durumlar çerçevesinde akış deneyimi yaşayabilir. Aynı şekilde, haftalık oldukça fazla serbest zaman süresine sahip bir kişi, yaptığı işe veya aktiviteye odaklanmadığı, hedeflerinin belli olmadığı ve geri bildirim alamadığı durumlarda akış deneyimi yaşamayabilir. Bu nedenle, akış deneyimi yaşamak için sahip olunan serbest zaman süresinin herhangi bir rolünün olmadığı söylenebilir.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, fiziksel aktivite mekan tercihi açısından farklılaşmaktadır.*

Fiziksel aktivite mekân tercihi değişkeni bakımından, tercihi açık alanlar olan katılımcıların akış deneyimi puanlarının, kapalı alan tercih eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca aktiviteyi benimseme ile zorluklar ve

beceriler arasındaki denge boyutları puanlarında fiziksel aktivite etkinliğinde mekân tercihi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre, fiziksel aktivite mekan tercihinin akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olduğu söylenebilir. Açık alanlarda yapılan fiziksel aktivite, doğal bir ortam sunar. Bu ortam, kişinin daha huzurlu ve daha rahat hissetmesine yardımcı olarak daha az beyin yorgunluğu yaşamasını ve stres seviyesinin azalmasını sağlar (Ulrich, 1984; Barton ve Pretty, 2010; Mackay ve Neill, 2010). Stres seviyesinin azalması, kişiyi anlık kaygılardan kurtarır ve zihnini sadece yaptığı aktiviteyle meşgul eder (Csikzentmihalyi ve Larson, 2014). Böylelikle, tüm dikkatini aktiviteye veren kişinin akış deneyimi yaşama olasılığı artar (Bratman vd., 2012).

Açık alanlar, çoğunlukla kişiye daha fazla hareket imkanı verir. Bu kişinin daha fazla enerji harcamasını sağlayarak endorfin seviyesinin artmasını sağlar (Salmon, 2001). Endorfin düzeyi, vücutta doğal ağrı kesici görevi görür ve stresle mücadele etmek için önemlidir. Ayrıca mutluluk hormonu olarak da anılmaktadır. Endorfin düzeyinin artması, yapılan aktiviteyi daha keyifli hale getirir (Zschucke vd., 2013; Segal vd., 2018; Salanova vd., 2014; Dietrich, 2004). Aktiviteden elde edilen keyif arttıkça, akış deneyimi yaşama ihtimali de artar (Joye ve Bolderdijk, 2015).

Açık alanların bir başka özelliği de çeşitlilik sunmasıdır. Bu çeşitliliklere doğal manzaralar, bitki ve hayvan türlerinin fazla olması örnek olarak verilebilir (Korpela ve Ylen, 2009; Thompson vd., 2011). Açık alanların sahip olduğu çeşitlilik, kişinin beyninin daha fazla uyarılmasına neden olur (Bratman vd., 2015). Beyinde gerçekleşen uyarılar, beyindeki nöronları ateşler ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır (Lee ve Maheswaran, 2011; Gladwell vd., 2013). Tüm bunlar, aktivite sırasında kişilerin zihinlerini daha fazla meşgul etmelerini sağlar; stres seviyelerini azaltarak mutluluklarını artırır (Joye ve Bolderdijk, 2015; Hartig vd., 1997; Ulrich, 1983). Azalan stres düzeyi ve artan mutluluk, akış deneyimi yaşama ihtimalini artırır (Csikzentmihalyi, 1999; Fullagar vd., 2013; Asakawa, 2004).

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, aktiviteye katılma tercihi açısından farklılaşmamaktadır.*

Doğa yürüyüşlerine katılma tercihi değişkeni bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre, doğa yürüyüşlerine yalnız veya aileden/arkadaşlardan birileriyle birlikte katılmanın akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Serbest zaman aktivitelerine kişinin yalnız veya yakın çevresinden birileriyle katılmasının avantajları olabileceği gibi dezavantajları da bulunmaktadır. Örneğin aktivitelere yalnız katılmak, kişinin sadece kendine zaman ayırmasına ve odaklanmasına fırsat yaratır (Qualter vd., 2010; Zawadzki vd., 2015). Ayrıca aktivite sırasında kendi düşünceleriyle baş başa kalmasını ve kendini daha iyi tanımasını sağlayabilir (Larson, 1990; Kleiber, vd., 1986; Csikzentmihalyi ve Halton, 1981). Ancak, bazı aktivitelerin arkadaşlarla birlikte yapılması daha kolay ve faydalı olabilir. Doğa yürüyüşleri buna örnek olarak verilebilir. Çünkü doğa yürüyüşleri yapıları gereği grup şeklinde yapılan aktivitelerdir. Doğa yürüyüşlerinden elde edilen deneyim, arkadaşlarla birlikte yapıldığında daha eğlenceli bir hale gelebilir (Kaplan, 1995; Hamer ve Chida, 2009; Berman vd., 2008). Bu deneyimleri paylaşmak, güzel anılar biriktirilmesine yardımcı olur. Ayrıca bazen bu tür aktiviteler kişiden kişiye zorlayıcı olabilir. Yakın arkadaşlar ile birlikte olduğunda bu zorlukların üstesinden birlikte gelinebilir (Hogg ve Reid, 2006; Brown ve Larson, 2009). Dolayısıyla, doğa yürüyüşlerine yalnız ya da arkadaşlarla katılmanın akış deneyimi üzerindeki rolünün değişiklik gösterebileceği söylenebilir.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, doğa yürüyüşlerine katılma sıklığı ve doğa yürüyüşlerini ne zamandan beri yaptıkları açısından farklılaşmaktadır.*

Doğa yürüyüşlerine hangi sıklıkla katılma durumu değişkeni bakımından, doğa yürüyüşlerine ayda 3-4 sefer katılanların akış deneyimi puanlarının, doğa yürüyüşlerine ayda 1-2 sefer katılanlara göre daha yüksek olduğu; katılımcıların zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarında doğa yürüyüşlerine ayda 3-4

sefer katılanların, doğa yürüyüşlerine ayda 1-2 sefer katılanlara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Aktiviteyi benimseme boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca doğa yürüyüşlerini ne zamandan beri yaptıkları açısından, katılımcılardan doğa yürüyüşleri etkinliklerine 2 yıldan fazla katılanların, doğa yürüyüşleri etkinliklerine 1-6 ay, 6 ay-1 yıl ve 1-2 yıl katılanlara göre akış deneyimi puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu; aktiviteyi benimseme alt boyutu değerlendirildiğinde ise aynı şekilde doğa yürüyüşleri etkinliklerine 2 yıldan fazla katılanların, doğa yürüyüşleri etkinliklerine 1-6 ay, 6 ay-1 yıl ve 1-2 yıl katılanlara göre aktiviteyi benimseme puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu; doğa yürüyüşleri etkinliklerine 2 yıldan fazla katılanların, doğa yürüyüşleri etkinliklerine 1-6 ay, 6 ay-1 yıl ve 1-2 yıl katılanlara göre zorluklar ve beceriler arasındaki denge puanlarının anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre, katılımcıların doğa yürüyüşlerine katılım sıklıklarının ve doğa yürüyüşlerine ne zamandan beri katıldıklarının akış deneyimi üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir.

Sık şekilde doğa yürüyüşleri yapan kişiler, doğal ortamlara daha fazla maruz kalırlar. Doğal ortamlara maruz kalmak, kişinin zihinsel olarak rahatlamasını ve stres düzeyini azaltmasını sağlar (Berman vd., 2008; Song vd., 2015; Bratman vd., 2015). Bu zihinsel hazırlık, yürüyüş sırasında kişinin tamamen doğaya odaklanabilmesine ve zihnini boşaltabilmesine olanak tanır. Bunun yanında daha iyi fiziksel kondisyona ve daha yüksek bir endorfin seviyesine sahip olabilirler (Shanahan vd., 2015; Shen vd., 2021; Lahart vd., 2019). İyi bir fiziksel kondisyon, yürüyüş sırasında kişinin fazla enerjiye sahip olmasına ve daha rahat hissetmesine yardımcı olur (Herring vd., 2010; Erickson vd., 2014). Ayrıca doğada buldukları süre boyunca doğayı git gide daha iyi tanırlar ve doğanın güzelliklerini daha iyi fark ederler. Bu, doğa ile bağlantı kurabilmelerini sağlar (Capaldi vd., 2014; Williams, 2017; Ou vd., 2016). Doğayla bağlantı, “insanların doğal çevreleriyle birlikte yaşamaları ve doğanın güzelliklerini keşfetmeleri” anlamına gelir (Howell vd., 2011). Doğayla bağlantı, insanların doğayla iç içe olmalarına ve doğal çevrelere daha fazla saygı göstermelerini sağlar (Pretty vd., 2011; Bratman vd., 2019; Kellert ve Wilson, 1995).

Doğayla bağlantı, insanların doğal çevreleriyle birlik içinde yaşamalarının yanında doğanın güzelliklerini keşfetmeleri ve doğanın sunduğu zenginlikleri hissetmeleri için fırsat yaratır (Hartig vd., 1991). Stres seviyesini azaltan bu durum, depresyonun önlenmesini sağlayarak zihinsel sağlığı iyileştirir (James vd., 2016; Roe vd., 2013). Doğayla bağlantı kuran bireylerin doğanın korunmasına yönelik tutumları güçlenir ve kendilerine doğayı tekrar ziyaret etmek amacıyla sürekli fırsat yaratmayı amaçlarlar (Mayer ve Frantz, 2004; Zelenski ve Desrochers, 2021). Doğal ortamlara ziyaret arttıkça, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı da olumlu yönde gelişir (Shanahan vd., 2015; Franco vd., 2017). Bu, psikolojik iyi oluşun artmasını sağlayan bir faktör olabilir (Beil ve Hanes, 2013; Dadvand vd., 2015). Tüm bunlar akış deneyimi yaşama olasılığını artırır.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, aktiviteye katılma amacı açısından farklılaşmamaktadır.*

Doğa yürüyüşlerine katılma amacı bakımından katılımcıların akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde ve alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre, katılımcıların doğa yürüyüşlerine katılım amacının akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Doğa yürüyüşlerine katılma amaçları arasında birçok kişi için çoğunlukla stres atmak, doğayı keşfetmek, doğanın güzelliğinin keyfini çıkarmak, rahatlamak ve fiziksel aktivite yapmak gibi amaçlar yer alır (Ardahan ve Mert, 2013). Bu açıdan ele alındığında doğa yürüyüşlerine katılan her katılımcının farklı amacının olabileceği söylenebilir. Farklı amaçlar, yürüyüş sırasında katılımcıların aktiviteye odaklanmasını sağlayabilir veya tersi şekilde odaklanamamasına da neden olabilir (Zelenski ve Nisbet, 2014). Fakat her koşulda, akış deneyimi yaşanabilmesi için sadece aktiviteye katılma amacının ön koşul olması beklenmez. Çünkü doğa yürüyüşü sırasında dikkat çekici birçok faktörlerle beraber dikkat dağıtıcı faktörler de bulunur. Bunların hepsi, akış deneyimi yaşanmasını etkileyebilir (Hansen vd., 2017; Kaplan ve Kaplan, 1989). Örneğin yüksek sesle konuşan veya telefonlarına sürekli bakarak doğanın güzelliğini kaçıran kişiler, akış deneyimini engelleyebilirler (Palsdottir vd., 2021). Ayrıca, yorgunluk veya ağrı gibi fiziksel durumla ilgili olan

kişisel faktörler de akış deneyimini olumsuz yönde etkileyebilir (Staats vd., 1997; Ohly vd., 2016). Dolayısıyla, doğa yürüyüşlerine katılma amacının akış deneyimi üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir.

*Doğa yürüyüşlerine katılan bireylerin akış deneyimi yaşama olasılıkları, etkinlik hakkında nereden bilgi aldıkları açısından farklılaşmamaktadır.*

Doğa yürüyüşü etkinliği hakkında nereden bilgi aldığı durumu değişkeni bakımından akış deneyimi puanlarında ölçeğin genelinde ve alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuca göre, doğa yürüyüşlerine katılan katılımcılarının etkinlik hakkında nereden bilgi aldıklarının, akış deneyimi yaşama olasılığı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Birçok doğa yürüyüşü etkinliği, çoğunlukla doğa sporları kulüpleri, turizm şirketleri veya sosyal medya aracılığıyla duyurulur. Bu kaynaklardan etkinlik hakkında elde edilen bilgiler, katılımcıların etkinlik hakkında ne kadar bilgi sahibi olduklarını ve etkinlikten ne beklediklerini belirlemede etkili olabilir (Hudson ve Ritchie, 2006; Kim vd., 2013). Fakat katılımcıların birçoğu, doğa yürüyüşlerinin genellikle aynı formatta olması, benzer rotaları ve aktiviteleri içermesi nedeniyle etkinlik hakkında önceden bir araştırma yapmadan veya ayrıntılı bir plan yapmadan, sadece doğanın güzelliklerini keşfetmek için doğa yürüyüşü etkinliğine katılırlar. Bu nedenle katılımcılar için yürüyüş sırasında elde edilen deneyimin, etkinlik hakkında önceden sahip olunan bilgilerden daha önemli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla katılımcıların etkinlik hakkında nereden bilgi aldıklarının, etkinlik sırasında yaşayacakları akış deneyimi üzerinde belirleyici olmayacağı söylenebilir.

Sonuç olarak doğa yürüyüşü etkinlikleri, katılımcıların aktiviteyi benimseme, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve akış deneyimi boyutlarında olumlu sonuçlar göstermektedir. Özellikle, erkek, yükseköğrenim düzeyine sahip olanlar ve özel sektörde çalışan bireyler daha yüksek akış deneyimi puanlarına sahipken, doğa yürüyüşlerine ayda 3-4 kez ve uzun süredir bu etkinliklere katılan bireyler ölçeğin genelinde yüksek puan aldığı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle, serbest zamanlarda doğa yürüyüşü etkinlikleri, bireylerin fiziksel ve zihinsel

sağlığına olumlu katkılar sağlamak ve sağlıklı yaşam tarzı için teşvik edilmesi gereken bir etkinlik olarak değerlendirilebilir.

### 4.3. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde, doğa yürüyüşleri yoluyla doğal ortamlara maruz kalan bireylerin, akış deneyimi yaşama olasılıklarının yüksek olduğu, bunun da özellikle zihinsel anlamda birçok yararının olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda insanların doğal alanlara yönlendirilmesi, bu alanlarda gerçekleştirilecek doğa yürüyüşleri gibi aktivitelerden elde edilen deneyimin iyileştirilmesi ve bu aktivitelere katılan katılımcıların akış deneyimi yaşama olasılıklarının artırılabilmesi için yapılabilecek öneriler aşağıdaki gibidir:

- Daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak araştırmalar, farklı yaş grupları, coğrafik bölgeler ve cinsiyetlere göre değişen faktörleri daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir.
- İnsanları doğaya yönlendirebilmek ve doğal alanların fiziksel ve zihinsel olarak sağladığı faydaların insanlar tarafından bilinmesini sağlamak amacıyla, eğitimsel amaçları olan çeşitli bilinçlendirme çalışmaları (konferans, seminer, sempozyum, kongre vs.) yapılabilir.
- Doğal alanlarda yapılacak olan yürüyüş aktiviteleri için, buralarda bulunan halka açık rotalara yönlendirici işaretler yerleştirilebilir. Bu işaretler, insanlara doğa yürüyüşü aktivitelerini keşfetmelerini ve doğayla daha fazla bağlantı kurabilmelerini sağlayabilir.
- Doğal alanların korunması konusunda faaliyet yürüten, bu doğrultuda çalışmalar yapan sivil toplum kuruluşlarına destek olmak, doğal alanların korunması konusunda farkındalığı arttırabilir.
- Üniversitelerde bulunan öğrenci topluluklarının ve çeşitli özel kuruluşların, herkese açık şekilde doğa yürüyüşleri, doğa kampları ve doğa fotoğrafçılığı gibi etkinlikler düzenlemeleri, insanları doğaya yönlendirmek için etkili bir yöntemdir. Bu etkinlikler, dışarıdan katılan insanların doğa hakkında bilgi sahibi olmalarını ve doğayla etkileşime girme fırsatı elde etmelerini sağlayabilir.

- Sosyal medya, doğaya ilgi duyan insanlara ulaşmak için etkili bir araçtır. Sosyal medya üzerinde doğal alanların fotoğrafları ve videolarının paylaşılması, insanların doğal alanlara yönelmesini teşvik edebilir.
- Üniversitelerde bulunan öğrenci topluluklarının ve çeşitli özel kuruluşlar tarafından hazırlanacak projeler yoluyla, yerel topluluklarla iş birliği yapılabilir. Bu iş birlikleri kapsamında doğa etkinlikleri düzenlenebilir ve doğal alanların korunması için çalışmalar yapılabilir. İnsanları yerel toplulukların desteğiyle doğaya yönlendirmek, etkili bir yol olabilir.
- Doğa yürüyüşü aktivitesi sırasında acele etmeden doğal ortamın güzelliklerinin fark edilerek ve hissedilerek yürünmesi, zihnin sakinleşmesine ve stresten arınmaya yardımcı olacaktır. Bu da akış deneyimi yaşayabilme ihtimalini arttıracaktır.
- Doğa yürüyüşü sırasında, katılımcının tüm dikkatinin yürüyüşte, çevresinde ve bedeninde olması önemlidir. Bu, akış deneyimi yaşayabilme ihtimalini arttıracaktır.
- Doğa yürüyüşü sırasında katılımcının bir hedef belirlemesi, kendisine amaç ve motivasyon sağlayacaktır. Bu, akış deneyimi yaşayabilme ihtimalini arttıracaktır.
- Doğa yürüyüşü sırasında katılımcının kendisini zorlamaması, yavaş ve istikrarlı bir tempoda yürümesi gerekmektedir. Bu, zihnini sakinleştirecek ve akış deneyimi yaşama olasılığını arttıracaktır.
- Doğa yürüyüşleri, mümkünse grup şeklinde yapılmalıdır. Bir grupta birlikte yürüyüş yapmak, kişinin sosyal bağlantılarını geliştirebilir ve bu da akış deneyimi yaşama olasılığını arttırabilir.

## KAYNAKÇA

- Abuhamdeh, S., & Csikszentmihalyi, M. (2012).** The Importance Of Challenge For The Enjoyment Of Intrinsically Motivated, Goal-Directed Activities. **Personality And Social Psychology Bulletin**, 38(3), 317-330.
- Amabile, T. M. (1993).** Motivational Synergy: Toward New Conceptualizations Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In The Workplace. **Human Resource Management Review**, 3(3), 185-201.
- Archer, T., Arntén, A. C., Olsen, K., & Jansson, B. (2017).** Self-Reported Attributes Associated With Cognition And Motivation As A Function Of Gender. **Clinical And Experimental Psychology**, 3(1), 1-6.
- Ardahan, F., & Mert, M. (2013).** The Validity And Reliability Of Motivational Factors Scale And The Benefits Scale Of Participating In Trekking Activities For Turkish Population.. **Journal Of Human Sciences**, 10(2), 338-355.
- Ardahan, F., Turgut, T. Ve Kaplan Kalkan, A. (2016).** **Her Yönüyle Rekreasyon.** Ankara: Detay Yayıncılık. Ankara: Detay .
- Asakawa, K. (2004).** Flow Experience And Autotelic Personality In Japanese College Students: How Do They Experience Challenges In Daily Life?. **Journal Of Happiness Studies**, 5(2), 123-154.
- Aslan, Ş. (2018).** **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri.** Eğitim Yayınevi.
- Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2015).** The Urban Brain: Analysing Outdoor Physical Activity With Mobile EEG. **British Journal Of Sports Medicine**, 49(4), 272-276.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997).** A Stitch In Time: Self-Regulation And Proactive Coping. **Psychological Bulletin**, 121(3), 417.
- Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012).** **Creativity In The Wild: Improving Creative Reasoning Through Immersion In Natural Settings.** Plos One, 7(12), E51474.
- Baixauli G. E., (2017).** **Happiness: Role Of Dopamine And Serotonin On Mood And Negative Emotions.** Emergency Medicine (Los Angeles), 2017, Vol. 6, Num. 2, P. 33-51.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007).** The Job Demands-Resources Model: State Of The Art. **Journal Of Managerial Psychology**, 22(3), 309-328.
- Bandura, A. (1977).** Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. **Psychological Review**, 84(2), 191.
- Barnabé, C., & Burns, M. (1994).** Teachers' Job Characteristics And Motivation. **Educational Research**, 36(2), 171-185.
- Barron, F. (1969).** **Creative Person And Creative Process.**
- Barton, J., & Pretty, J. (2010).** What Is The Best Dose Of Nature And Green Exercise For Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. **Environmental Science & Technology**, 44(10), 3947-3955.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995).** The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin**, 117(3), 497.
- Beard, M. (2015).** **A History Of Ancient Rome.** Profile Books.

- Beedie**, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The Profile Of Mood States And Athletic Performance: Two Meta-Analyses. **Journal Of Applied Sport Psychology**, 12(1), 49-68.
- Beil**, K., & Hanes, D. (2013). The Influence Of Urban Natural And Built Environments On Physiological And Psychological Measures Of Stress—A Pilot Study. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 10(4), 1250-1267.
- Berman**, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits Of Interacting With Nature. **Psychological Science**, 19(12), 1207-1212.
- Berto**, R. (2014). The Role Of Nature In Coping With Psycho-Physiological Stress: A Literature Review On Restorativeness. **Behavioral Sciences**, 4(4), 394-409.
- Berto**, R.; Baroni, M.R.; Zainaghi, A.; Bettella, S. (2010) An Exploratory Study Of The Effect Of High And Low Fascination Environments On Attentional Fatigue. **J. Environ. Psychol.**, 30, 494–500
- Bettencourt**, K. (2017). **Adolescent Risk Behavior And Experiences With Flow** (Doctoral Dissertation), William James College.
- Biddle**, S. J., Bengoechea García, E., Pedisic, Z., Bennie, J., Vergeer, I., & Wiesner, G. (2017). Screen Time, Other Sedentary Behaviours, And Obesity Risk In Adults: A Review Of Reviews. **Current Obesity Reports**, 6, 134-147.
- Birzer**, M.L. And Craig, D.E. (1996), "Gender Differences In Police Physical Ability Test Performance", **American Journal Of Police**, Vol. 15 No. 2, Pp. 93-108.
- Bowen**, D. J., Neill, J. T., & Crisp, S. J. (2016). Wilderness Adventure Therapy Effects On The Mental Health Of Youth Participants. **Evaluation And Program Planning**, 58, 49-59.
- Bowlby**, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect And Prospect. **American Journal Of Orthopsychiatry**, 52(4), 664.
- Bowler**, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A Systematic Review Of Evidence For The Added Benefits To Health Of Exposure To Natural Environments. **BMC Public Health**, 10(1), 1-10.
- Bratman**, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). **Nature And Mental Health: An Ecosystem Service Perspective**. *Science Advances*, 5(7), Eaax0903.
- Bratman**, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). **The Benefits Of Nature Experience: Improved Affect And Cognition**. **Landscape And Urban Planning**, 138, 41-50.
- Bratman**, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The Impacts Of Nature Experience On Human Cognitive Function And Mental Health. **Annals Of The New York Academy Of Sciences**, 1249(1), 118-136.
- Bratman**, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature Experience Reduces Rumination And Subgenual Prefrontal Cortex Activation. **Proceedings Of The National Academy Of Sciences**, 112(28), 8567-8572.
- Brooks**, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). **The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence**. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006).** The Perseverative Cognition Hypothesis: A Review Of Worry, Prolonged Stress-Related Physiological Activation, And Health. **Journal Of Psychosomatic Research**, 60(2), 113-124.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009).** **Peer Relationships In Adolescence.**
- Buser, T., Niederle, M., & Oosterbeek, H. (2014).** Gender, Competitiveness, And Career Choices. **The Quarterly Journal Of Economics**, 129(3), 1409-1447.
- Buser, T., Peter, N., & Wolter, S. C. (2017).** Gender, Competitiveness, And Study Choices In High School: Evidence From Switzerland. **American Economic Review**, 107(5), 125-130.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2017).** **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** Ankara: Pegem Akademi.
- Cameron, J., & Pierce, W. D. (1994).** Reinforcement, Reward, And Intrinsic Motivation: A Meta-Analysis. **Review Of Educational Research**, 64(3), 363-423.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014).** The Relationship Between Nature Connectedness And Happiness: A Meta-Analysis. **Frontiers In Psychology**, 976.
- Carr, A. (2022).** **Positive Psychology: The Science Of Wellbeing And Human Strengths.** Routledge.
- Carter, S., Hartman, Y., Holder, S., Thijssen, D. H., & Hopkins, N. D. (2017).** Sedentary Behavior And Cardiovascular Disease Risk: Mediating Mechanisms. **Exercise And Sport Sciences Reviews**, 45(2), 80-86.
- Castellanos, F. X., Margulies, D. S., Kelly, C., Uddin, L. Q., Ghaffari, M., Kirsch, A., ... & Milham, M. P. (2008).** Cingulate-Precuneus Interactions: A New Locus Of Dysfunction In Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. **Biological Psychiatry**, 63(3), 332-337.
- Castells, M. (2014).** The Impact Of The Internet On Society: A Global Perspective. *Change*, 19, 127-148.
- Ceci, S. J. (1991).** How Much Does Schooling Influence General Intelligence And Its Cognitive Components? A Reassessment Of The Evidence. **Developmental Psychology**, 27(5), 703.
- Charness, G., & Gneezy, U. (2012).** Strong Evidence For Gender Differences In Risk Taking. **Journal Of Economic Behavior & Organization**, 83(1), 50-58.
- Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015).** The Causal Relationships Among Recreational Involvement, Flow Experience, And Well-Being For Surfing Activities. **Asia Pacific Journal Of Tourism Research**, 20(Sup1), 1486-1504.
- Cheng, T. M., Hung, S. H., & Chen, M. T. (2016).** The Influence Of Leisure Involvement On Flow Experience During Hiking Activity: Using Psychological Commitment As A Mediate Variable. **Asia Pacific Journal Of Tourism Research**, 21(1), 1-19.
- Chun, M. M., & Turk-Browne, N. B. (2007).** Interactions Between Attention And Memory. **Current Opinion In Neurobiology**, 17(2), 177-184.
- Cohen, S. (2004).** Social Relationships And Health. **American Psychologist**, 59(8), 676.

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). **Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction By Building Resilience.** *Emotion*, 9(3), 361.
- Cole, D.N., (2013) **Minimizing Conflict between Recreation and Nature Conservation**, D.S. Smith and P.C. Hellmund, eds., *Ecology of Greenways: Design and Function of Linear Conservation Areas*. 1993. Univ. of Minnesota Press, Minneapolis, MN. 105- 122.
- Collins-Kreiner, N., & Kliot, N. (2017). **Why Do People Hike? Hiking The Israel National Trail.** *Tijdschrift Voor Economische En Sociale Geografie*, 108(5), 669-687.
- Crandall, R. (1979). Social Interaction, Affect And Leisure. **Journal Of Leisure Research**, 11(3), 165-181.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). **A Hierarchical Model Of Leisure Constraints.** *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320. Creativity. Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). **Beyond Boredom And Anxiety: Experiencing Flow In Work And Play.**-San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow: The Psychology Of Optimal Experience.** Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). **Flow And The Psychology Of Discovery And Invention**, Vol. 56.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow And Creativity. **Namta Journal**, 22(2), 60-97.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy. **American Psychologist**, 54(10), 821.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). **Finding Flow: The Psychology Of Engagement With Everyday Life.** Hachette UK.
- Csikszentmihalyi, M., & Halton, E. (1981). **The Meaning Of Things: Domestic Symbols And The Self.** Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). **Flow And The Foundations Of Positive Psychology** (Vol. 10, Pp. 978-94). Dordrecht: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., & Lefevre, J. (1989). Optimal Experience In Work And Leisure. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 56(5), 815.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E., (2014). **Positive Psychology: An Introduction.** *Flow And The Foundations Of Positive Psychology: The Collected Works Of Mihaly Csikszentmihalyi*, 279-298.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). **Flow.** *Flow And The Foundations Of Positive Psychology: The Collected Works Of Mihaly Csikszentmihalyi*, 227-238.
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I.S. (1992). **Flow: The Psychology Of Happiness.** Rider, London.
- Cunningham, H. (2016). **Leisure In The Industrial Revolution: C. 1780-C. 1880.** Routledge.
- Custodero, L. A. (2005). Observable Indicators Of Flow Experience: A Developmental Perspective On Musical Engagement In Young Children From Infancy To School Age. **Music Education Research**, 7(2), 185-209.
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Forn, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., ... & Sunyer, J. (2015). Green Spaces And Cognitive

- Development In Primary Schoolchildren. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 112(26), 7937-7942.
- Dahlkvist, E., Hartig, T., Nilsson, A., Högberg, H., Skovdahl, K., & Engström, M.** (2016). Garden Greenery And The Health Of Older People In Residential Care Facilities: A Multi-Level Cross-Sectional Study. ***Journal Of Advanced Nursing***, 72(9), 2065-2076.
- De Manzano, Ö., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L., & Ullén, F.** (2013). **Individual Differences In The Proneness To Have Flow Experiences Are Linked To Dopamine D2-Receptor Availability In The Dorsal Striatum.** *Neuroimage*, 67, 1-6.
- Deary, I. J., Strand, S., Smith, P., & Fernandes, C.** (2007). **Intelligence And Educational Achievement.** *Intelligence*, 35(1), 13-21.
- Deaton, A.** (2008). Income, Health, And Well-Being Around The World: Evidence From The Gallup World Poll. ***Journal Of Economic Perspectives***, 22(2), 53-72.
- 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., Koestner, R., & Ryan, R. M.** (1999). A Meta-Analytic Review Of Experiments Examining The Effects Of Extrinsic Rewards On Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B.** (2001). The Job Demands-Resources Model Of Burnout. ***Journal Of Applied Psychology***, 86(3), 499.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S.** (2002). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. ***Handbook Of Positive Psychology***, 2, 63-73.
- Dietrich, A.** (2004). **Neurocognitive Mechanisms Underlying The Experience Of Flow.** *Consciousness And Cognition*, 13(4), 746-761.
- Dweck, C. S.** (2006). **Mindset: The New Psychology Of Success.** Random House.
- Dweck, C. S., Mangels, J. A., & Good, C.** (2004). Motivational Effects On Attention, Cognition, And Performance. **In *Motivation, Emotion, And Cognition* (Pp. 55-70).** Routledge.
- Dwyer, P. D., Gilkeson, J. H., & List, J. A.** (2002). Gender Differences In Revealed Risk Taking: Evidence From Mutual Fund Investors. *Economics Letters*, 76(2), 151-158.
- Eisenberger, R., & Cameron, J.** (1996). Detrimental Effects Of Reward: Reality Or Myth. ***American Psychologist***, 51(11), 1153.
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M.** (1997). Avoidance Achievement Motivation: A Personal Goals Analysis. ***Journal Of Personality And Social Psychology***, 73(1), 171.
- Elsass, P. M., & Veiga, J. F.** (1997). Job Control And Job Strain: A Test Of Three Models. ***Journal Of Occupational Health Psychology***, 2(3), 195.
- Envick, B. R.** (2014). Achieving Entrepreneurial Success Through Passion, Vision & Courage: A Cognitive Model For Developing Entrepreneurial Intelligence. ***Academy Of Entrepreneurship Journal***, 20(1), 55-74.

- Erickson, K. I., Leckie, R. L., & Weinstein, A. M. (2014). Physical Activity, Fitness, And Gray Matter Volume. *Neurobiology Of Aging*, 35, S20-S28.**
- Eryılmaz G. (2018). Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerin Akış Deneyimleri, Pozitif ve Negatif Duygu Durumları, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumları İlişkisi. (Doktora Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Mersin.**
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety And Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336.**
- Feng, X. (2022). Calm Down And Enjoy It: Influence Of Leader-Employee Mindfulness On Flow Experience. *Psychology Research And Behavior Management*, 839-854.**
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H., & Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic Landscapes And Wellbeing In Later Life: Impacts Of Blue And Green Spaces For Older Adults. *Health & Place*, 34, 97-106.**
- Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). A Review Of The Benefits Of Nature Experiences: More Than Meets The Eye. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(8), 864.**
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role Of Positive Emotions In Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.**
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow At Work: An Experience Sampling Approach. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 82(3), 595-615.**
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, And Performance Anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259.**
- Gavin, J. P., Myers, S. D., & Willems, M. E. T. (2015). The Effect Of Glycogen Reduction On Cardiorespiratory And Metabolic Responses During Downhill Running. *European Journal Of Applied Physiology*, 115, 1125-1133.**
- George, D. (2011). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Study Guide And Reference, 17.0 Update*, 10/E. Pearson Education India.**
- Gidlow, C. J., Jones, M. V., Hurst, G., Masterson, D., Clark-Carter, D., Tarvainen, M. P., ... & Nieuwenhuijsen, M. (2016). Where To Put Your Best Foot Forward: Psycho-Physiological Responses To Walking In Natural And Urban Environments. *Journal Of Environmental Psychology*, 45, 22-29.**
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The Great Outdoors: How A Green Exercise Environment Can Benefit All. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 1-7.**
- Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J.K., Marucha, P.T., (1999) Stressrelated Changes In Proinflammatory Cytokine Production In Wounds. *Arch Gen Psychiatry*, 56:450-456**
- Godbey, G. (1985). *Leisure In Your Life. An Exploration* (No. Ed. 2). Venture Publishing Inc.**
- Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, And Wellness: Understanding And Enhancing The Relationship*.**
- Golden, M. (1998). *Sport And Society In Ancient Greece*. Cambridge University Press.**

- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) On Emotion Regulation In Social Anxiety Disorder.** *Emotion*, 10(1), 83.
- Gottfredson, L. S. (2004). Intelligence: Is It The Epidemiologists' Elusive" Fundamental Cause" Of Social Class Inequalities In Health.** *Journal Of Personality And Social Psychology*, 86(1), 174.
- Grant, A. M., & Hofmann, D. A. (2011). It's Not All About Me: Motivating Hand Hygiene Among Health Care Professionals By Focusing On Patients.** *Psychological Science*, 22(12), 1494-1499.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi.** *International Journal Of Sport Exercise And Training Sciences-IJSETS*, 4(2), 70-78.
- Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical Activity And Risk Of Neurodegenerative Disease: A Systematic Review Of Prospective Evidence.** *Psychological Medicine*, 39(1), 3-11.
- Hammen, C. (2005). Stress And Depression.** *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Han, J. W., Choi, H., Jeon, Y. H., Yoon, C. H., Woo, J. M., & Kim, W. (2016). The Effects Of Forest Therapy On Coping With Chronic Widespread Pain: Physiological And Psychological Differences Between Participants In A Forest Therapy Program And A Control Group.** *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 13(3), 255.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) And Nature Therapy: A State-Of-The-Art Review.** *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14(8), 851.
- Harmat, L., De Manzano, Ö., Theorell, T., Högman, L., Fischer, H., & Ullén, F. (2015). Physiological Correlates Of The Flow Experience During Computer Game Playing.** *International Journal Of Psychophysiology*, 97(1), 1-7.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017). Flow And Quiet Eye: The Role Of Attentional Control In Flow Experience.** *Cognitive Processing*, 18, 343-347.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2019). An External Focus Of Attention Promotes Flow Experience During Simulated Driving.** *European Journal Of Sport Science*, 19(6), 824-833.
- Hartig, T., & Staats, H. (2006). The Need For Psychological Restoration As A Determinant Of Environmental Preferences.** *Journal Of Environmental Psychology*, 26(3), 215-226.
- Hartig, T., Kaiser, F. G., & Bowler, P. A. (1997). Further Development Of A Measure Of Perceived Environmental Restorativeness.** Institutet För Bostads-Och Urbanforskning.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative Effects Of Natural Environment Experiences.** *Environment And Behavior*, 23(1), 3-26.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical Activity And Public Health: Updated Recommendation For Adults From The American College Of Sports Medicine And The American Heart Association.** *Circulation*, 116(9), 1081.

- Hazlett-Stevens, H., Singer, J., & Chong, A. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction And Mindfulness-Based Cognitive Therapy With Older Adults: A Qualitative Review Of Randomized Controlled Outcome Research. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 347-358.**
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily Experience Of Serious Leisure, Flow And Subjective Well-Being Of Older Adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.**
- Hergenrather, K. C., Zeglin, R. J., Mcguire-Kuletz, M., & Rhodes, S. D. (2015). Employment As A Social Determinant Of Health: A Systematic Review Of Longitudinal Studies Exploring The Relationship Between Employment Status And Physical Health. *Rehabilitation Research, Policy, And Education*, 29(1), 2-26.**
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010). The Effect Of Exercise Training On Anxiety Symptoms Among Patients: A Systematic Review. *Archives Of Internal Medicine*, 170(4), 321-331.**
- Herzog, T. R., & Strevey, S. J. (2008). Contact With Nature, Sense Of Humor, And Psychological Well-Being. *Environment And Behavior*, 40(6), 747-776.**
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection And Attentional Recovery As Distinctive Benefits Of Restorative Environments. *Journal Of Environmental Psychology*, 17(2), 165-170.**
- Hill, E., Goldenberg, M., & Freidt, B. (2009). Benefits of hiking: A means-end approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism, & Recreation Research*, 2(1), 19-27**
- Hogg, M. A., & Reid, S. A. (2006). Social Identity, Self-Categorization, And The Communication Of Group Norms. *Communication Theory*, 16(1), 7-30.**
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships And Mortality Risk: A Meta-Analytic Review. *Plos Medicine*, 7(7), E1000316.**
- Howarth, E., & Hoffman, M. S. (1984). A Multidimensional Approach To The Relationship Between Mood And Weather. *British Journal Of Psychology*, 75(1), 15-23.**
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature Connectedness: Associations With Well-Being And Mindfulness. *Personality And Individual Differences*, 51(2), 166-171.**
- Hsu, C. L., Chang, K. C., & Chen, M. C. (2012). Flow Experience And Internet Shopping Behavior: Investigating The Moderating Effect Of Consumer Characteristics. *Systems Research And Behavioral Science*, 29(3), 317-332.**
- Huber, D., Freidl, J., Pichler, C., Bischof, M., Kiem, M., Weisböck-Erdheim, R., ... & Hartl, A. (2023). Long-Term Effects Of Mountain Hiking Vs. Forest Therapy On Physical And Mental Health Of Couples: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(2), 1469.**
- Hudson, S., & Ritchie, J. B. (2006). Promoting Destinations Via Film Tourism: An Empirical Identification Of Supporting Marketing Initiatives. *Journal Of Travel Research*, 44(4), 387-396.**
- Hull IV, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-Based Recreation, Mood Change, And Stress Restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.**

- Hurd, A., Anderson, D. M., & Mainieri, T. (2021). Kraus' Recreation And Leisure In Modern Society.** Jones & Bartlett Learning.
- 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, 735-762.**
- Ibrahim, H. (1991). Leisure And Society: A Comparative Approach.** Wm. C. Brown Publishers.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The Social Psychology Of Leisure And Recreation.**
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions Of Boredom In Leisure: Conceptualization, Reliability And Validity Of The Leisure Boredom Scale. Journal Of Leisure Research, 22(1), 1-17.**
- Jackson, S. A. (1995). Factors Influencing The Occurrence Of Flow State In Elite Athletes. Journal Of Applied Sport Psychology, 7(2), 138-166.**
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow In Sports.** Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow In Physical Activity: The Flow State Scale-2 And Dispositional Flow Scale-2. Journal Of Sport And Exercise Psychology, 24(2), 133-150.**
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). The Flow Scales Manual.** Morgantown, WV: **Fitness Information Technology.**
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development And Validation Of A Scale To Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. Journal Of Sport And Exercise Psychology, 18(1), 17-35.**
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long And Short Measures Of Flow: The Construct Validity Of The FSS-2, DFS-2, And New Brief Counterparts. Journal Of Sport And Exercise Psychology, 30(5), 561-587.**
- Jafarnezhadgero, A. A., Anvari, M., & Granacher, U. (2020). Long-Term Effects Of Shoe Mileage On Ground Reaction Forces And Lower Limb Muscle Activities During Walking In Individuals With Genu Varus. Clinical Biomechanics, 73, 55-62.**
- James, D., & Drakich, J. (1993). Understanding Gender Differences In Amount Of Talk: A Critical Review Of Research.**
- James, P., Hart, J. E., Banay, R. F., & Laden, F. (2016). Exposure To Greenness And Mortality In A Nationwide Prospective Cohort Study Of Women. Environmental Health Perspectives, 124(9), 1344-1352.**
- Joye, Y., & Bolderdijk, J. W. (2015). An Exploratory Study Into The Effects Of Extraordinary Nature On Emotions, Mood, And Prosociality. Frontiers In Psychology, 5, 1577.**
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship Of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus Of Control, And Emotional Stability—With Job Satisfaction And Job Performance: A Meta-Analysis. Journal Of Applied Psychology, 86(1), 80.**
- Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental Correlates Of Physical Activity: A Review Of Evidence About Parks And Recreation.** Leisure Sciences, 29(4), 315-354.
- Kamuda Stratejik Yönetim (SP). (2023).**  
[Http://Www.Sp.Gov.Tr/Upload/Xsprapor/Files/Kstca+Konya\\_Buyuksehir\\_Bel ediyesi\\_2021faaliyetraporu.Pdf](http://Www.Sp.Gov.Tr/Upload/Xsprapor/Files/Kstca+Konya_Buyuksehir_Bel ediyesi_2021faaliyetraporu.Pdf) Adresinden 18.04.2023 tarihinde alınmıştır.

- Kanfer, R., & Ackerman, P. L. (1989).** Motivation And Cognitive Abilities: An Integrative/Aptitude-Treatment Interaction Approach To Skill Acquisition. **Journal Of Applied Psychology**, 74(4), 657.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989).** **The Experience Of Nature: A Psychological Perspective.** Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995).** The Restorative Benefits Of Nature: Toward An Integrative Framework. **Journal Of Environmental Psychology**, 15(3), 169-182.
- Karaküçük, S. (2014).** **Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme.**
- Karasar, N. (2012).** **Bilimsel Araştırma Yöntemleri.** Ankara: Nobel Yayınları.
- Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009).** Sitting Time And Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease, And Cancer. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, 41(5), 998-1005.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (Eds.). (1995).** **The Biophilia Hypothesis.** Island Press.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013).** What Are The Benefits Of Interacting With Nature. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 10(3), 913-935.
- Kerrigan, D. C., Franz, J. R., Keenan, G. S., Dicharry, J., Della Croce, U., & Wilder, R. P. (2009).** **The Effect Of Running Shoes On Lower Extremity Joint Torques.** *Pm&R*, 1(12), 1058-1063.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005).** Lifetime Prevalence And Age-Of-Onset Distributions Of DSM-IV Disorders In The National Comorbidity Survey Replication. **Archives Of General Psychiatry**, 62(6), 593-602.
- Kim, K., Uysal, M., & Sirgy, M. J. (2013).** **How Does Tourism In A Community Impact The Quality Of Life Of Community Residents.** *Tourism Management*, 36, 527-540.
- Kimbrough, A. M., Guadagno, R. E., Muscanell, N. L., & Dill, J. (2013).** Gender Differences In Mediated Communication: Women Connect More Than Do Men. **Computers In Human Behavior**, 29(3), 896-900.
- Klasen, M., Weber, R., Kircher, T. T., Mathiak, K. A., & Mathiak, K. (2012).** Neural Contributions To Flow Experience During Video Game Playing. **Social Cognitive And Affective Neuroscience**, 7(4), 485-495.
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002).** Leisure As A Resource In Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, And Personal Transformation. **Leisure Sciences**, 24(2), 219-235.
- Kleiber, D., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986).** The Experience Of Leisure In Adolescence. **Journal Of Leisure Research**, 18(3), 169-176.
- Koçak, F., & Balcı, V. (2010).** Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik. **Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi**, 2(2), 213-222.
- Kondo, M. C., Jacoby, S. F., & South, E. C. (2018).** Does Spending Time Outdoors Reduce Stress? A Review Of Real-Time Stress Response To Outdoor Environments. **Health & Place**, 51, 136-150.
- Konrad, K., Neufang, S., Hanisch, C., Fink, G. R., & Herpertz-Dahlmann, B. (2006).** Dysfunctional Attentional Networks In Children With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From An Event-Related Functional Magnetic Resonance Imaging Study. **Biological Psychiatry**, 59(7), 643-651.

- Korpela, K. M., & Ylén, M. P. (2009).** Effectiveness Of Favorite-Place Prescriptions: A Field Experiment. **American Journal Of Preventive Medicine**, 36(5), 435-438.
- 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., Kawachi, I., Spiro, A., Weiss, S.T., Vokonas, S.P., Sparrow, D., (1997)** Is Worrying Bad For Your Heart? A Prospective Study Of Worry And Coronary Heart Disease In The Normative Aging Study. **Circulation**, Lippincott Williams & Wilkins, 4,(95), 818-824
- Kulesa, D. J., Gollhofer, A., & Gehring, D. (2017).** The Influence Of Football Shoe Characteristics On Athletic Performance And Injury Risk—A Review. **Footwear Science**, 9(1), 49-63.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001).** Aggression And Violence In The Inner City: Effects Of Environment Via Mental Fatigue. *Environment And Behavior*, 33(4), 543-571.
- Kuo, F. E., Sullivan, W. C., Coley, R. L., & Brunson, L. (2010).** Fertile Ground For Community: Inner-City Neighborhood Common Spaces. **American Journal Of Community Psychology**, 45(3-4), 367-381.
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019).** The Effects Of Green Exercise On Physical And Mental Wellbeing: A Systematic Review. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 16(8), 1352.
- Lani, A. (2022).** **Uphill Both Ways: Hiking Toward Happiness On The Colorado Trail.** U Of Nebraska Press.
- Larson, R. W. (1990).** The Solitary Side Of Life: An Examination Of The Time People Spend Alone From Childhood To Old Age. *Developmental Review*, 10(2), 155-183.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2007).** New Developments In And Directions For Goal-Setting Research. **European Psychologist**, 12(4), 290-300.
- Lazarus, R. S. (1991).** **Emotion And Adaptation.** Oxford University Press.
- Le Goff, J. (1992).** **The Medieval Imagination.** University Of Chicago Press.
- Ledoux, J. (1998).** The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings Of Emotional Life. **Simon And Schuster.**
- Lee, A. C., & Maheswaran, R. (2011).** The Health Benefits Of Urban Green Spaces: A Review Of The Evidence. **Journal Of Public Health**, 33(2), 212-222.
- Lee, Y. S. (2005).** Gender Differences In Physical Activity And Walking Among Older Adults. **Journal Of Women & Aging**, 17(1-2), 55-70.
- Lee, Y., Kim, M., & Koo, J. (2016).** The Impact Of Social Interaction And Team Member Exchange On Sport Event Volunteer Management. **Sport Management Review**, 19(5), 550-562.
- Leitner, M. J. Ve Leitner, S. F. (2012).** **Leisure Enhancement.** Sagamore
- Lepper, M. R., & Greene, D. (2015).** **The Hidden Costs Of Reward: New Perspectives On The Psychology Of Human Motivation.** Psychology Press.
- Levenstein, J. (2014).** Self-Assessments Of Happiness Before And After Hiking In Monteverde, Costa Rica. Li, P., Bin, Z., & Ryan, C. (2017). Hiking In China: A Fuzzy Model Of Satisfaction. **Tourism Management Perspectives**, 22, 90-97.

- Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., ... & Kawada, T. (2016). Effects Of Forest Bathing On Cardiovascular And Metabolic Parameters In Middle-Aged Males. **Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine**, 2016.
- Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., ... & Kawada, T. (2018). Effect Of Phytoncide From Trees On Human Natural Killer Cell Function. **International Journal Of Immunopathology And Pharmacology**, 31, 89-97.
- Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., ... & Krensky, A. M. (2008). Visiting A Forest, But Not A City, Increases Human Natural Killer Activity And Expression Of Anti-Cancer Proteins. **International Journal Of Immunopathology And Pharmacology**, 21(1), 117-127.
- Lloyd-Jones, D., Adams, R., & Brown, T. (2010). **Health benefits of hiking. Circulation**, 121, e1-e170
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). **A Theory Of Goal Setting & Task Performance**. Prentice-Hall, Inc.
- Loureiro, A. (2018). There Is A Fourth Industrial Revolution: The Digital Revolution. **Worldwide Hospitality And Tourism Themes**, 10(6), 740-744.
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). **Beyond Knowing Nature: Contact, Emotion, Compassion, Meaning, And Beauty Are Pathways To Nature Connection**. Plos One, 12(5), E0177186.
- Lutz, F. W. (1992). The Courage To Be Creative. **Journal Of School Leadership**, 2(4), 456-469.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive And Motivational Processes In Well-Being. **American Psychologist**, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success. **Psychological Bulletin**, 131(6), 803.
- Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The Effect Of “Green Exercise” On State Anxiety And The Role Of Exercise Duration, Intensity, And Greenness: A Quasi-Experimental Study. **Psychology Of Sport And Exercise**, 11(3), 238-245.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T. Ve Oláh, A. (2013). Psychometric Properties Of A Newly Established Flow State Questionnaire. **The Journal Of Happiness & Well-Being**, 1(2), 85-96.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy Nature Healthy People: ‘Contact With Nature’ as An Upstream Health Promotion Intervention For Populations. **Health Promotion International**, 21(1), 45-54.
- Marwan, I. (2019). Overcoming Stress Before Compete With Hiking And Soaking In The River. **Hasil Uji Kemiripan**, 9(1), 25280-25283.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). 16. **The Systematic Assessment Of Flow In Daily Experience**.

- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004).** The Connectedness To Nature Scale: A Measure Of Individuals' Feeling In Community With Nature. **Journal Of Environmental Psychology**, 24(4), 503-515.
- Mcvay, J. C., & Kane, M. J. (2012).** Drifting From Slow To "D'oh!": Working Memory Capacity And Mind Wandering Predict Extreme Reaction Times And Executive Control Errors. **Journal Of Experimental Psychology: Learning, Memory, And Cognition**, 38(3), 525.
- Mieczkowski, Z. T. (1993).** On World Trends In Tourism And Recreation. **Annals Of Tourism Research**, 20(1), 218–221.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010).** **Attachment In Adulthood: Structure, Dynamics, And Change.** Guilford Publications.
- Mills, A. S., & Butler, T. S. (2005).** **Flow Experience Among Appalachian Trail Thru-Hikers.** In Proceedings Of The 2005 Northeastern Recreation Research Symposium (Vol. 366, P. 371).
- Mirzeoğlu, N. (2003).** **Spor Bilimlerine Giriş.** Bağırğan Kitapevi, İstanbul
- Moller, A. C., & Deci, E. L. (2010).** Interpersonal Control, Dehumanization, And Violence: A Self-Determination Theory Perspective. **Group Processes & Intergroup Relations**, 13(1), 41-53.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996).** The Effect Of Perceived Challenges And Skills On The Quality Of Subjective Experience. **Journal Of Personality**, 64(2), 275-310.
- Movshovitz-Hadar, N., & Kleiner, I. (2009).** **Intellectual Courage And Mathematical Creativity.** Creativity In Mathematics And Education Of Gifted Students, 31-50.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002).** **The Concept Of Flow.** Handbook Of Positive Psychology, 89, 105.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009).** Flow Theory And Research. Handbook Of Positive Psychology, 195, 206.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014).** **The Concept Of Flow. Flow And The Foundations Of Positive Psychology: The Collected Works Of Mihaly Csikszentmihalyi**, 239-263.
- Neill, C., Gerard, J., & Arbutnott, K. D. (2019).** Nature Contact And Mood Benefits: Contact Duration And Mood Type. **The Journal Of Positive Psychology**, 14(6), 756-767.
- Nelson, J. A. (2016).** Not-So-Strong Evidence For Gender Differences In Risk Taking. **Feminist Economics**, 22(2), 114-142.
- Neulinger, J. (1974).** **The Psychology Of Leisure: Research To The Study Of Leisure.**
- Niedermeier, M., Grafetstätter, C., Hartl, A., & Kopp, M. (2017).** A Randomized Crossover Trial On Acute Stress-Related Physiological Responses To Mountain Hiking. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 14(8), 905.
- Nordbø, I., & Prebensen, N. K. (2015).** Hiking As Mental And Physical Experience. In Advances In Hospitality And Leisure (Vol. 11, Pp. 169-186). **Emerald Group Publishing Limited.**
- Nunnally, J. C. (1994).** **Psychometric Theory 3E.** Tata Mcgraw-Hill Education.

- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016).** Attention Restoration Theory: A Systematic Review Of The Attention Restoration Potential Of Exposure To Natural Environments. **Journal Of Toxicology And Environmental Health, Part B**, 19(7), 305-343.
- Osoba, M. Y., Rao, A. K., Agrawal, S. K., & Lalwani, A. K. (2019).** Balance And Gait In The Elderly: A Contemporary Review. **Laryngoscope Investigative Otolaryngology**, 4(1), 143-153.
- Ou, J. Y., Levy, J. I., Peters, J. L., Bongiovanni, R., Garcia-Soto, J., Medina, R., & Scammell, M. K. (2016).** A Walk In The Park: The Influence Of Urban Parks And Community Violence On Physical Activity In Chelsea, MA. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 13(1), 97.
- Özler, N. D. E., Giderler, C., & Baran, H. (2017).** Öz Yeterlilik ve Kontrol Odağının Bireylerin Girişimcilik Niyeti Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. **Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi**, 13(13), 736-747.
- Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R., Wing, A. L., & Hsieh, C. C. (1986).** Physical Activity, All-Cause Mortality, And Longevity Of College Alumni. **New England Journal Of Medicine**, 314(10), 605-613.
- Pálsdóttir, A. M., Spendrup, S., Mårtensson, L., & Wendin, K. (2021).** Garden Smellscape—Experiences Of Plant Scents In A Nature-Based Intervention. **Frontiers In Psychology**, 12, 667957.
- Panksepp, J. (2004).** **Affective Neuroscience: The Foundations Of Human And Animal Emotions.** Oxford University Press.
- Peiferi, C., Syrek, C., Ostwald, V., Schuh, E., Antoni, H.C., (2020)** Thieves Of Flow: How Unfinished Tasks At Work Are Related To Flow Experience And Wellbeing. **Journal Of Happiness Studies**. Volume 21, Pages1641–1660 Cite This Article
- Perkins IV, D. R., & Debbage, K. G. (2016).** **Weather And Tourism: Thermal Comfort And Zoological Park Visitor Attendance.** *Atmosphere*, 7(3), 44.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009).** Association Of Enjoyable Leisure Activities With Psychological And Physical Well-Being. **Psychosomatic Medicine**, 71(7), 725.
- Pretty, J., Barton, J., Colbeck, I., Hine, R., Mourato, S., Mackerron, G. And Wood, C. (2011)** **Health Values From Ecosystems**, UK National Ecosystem Assessment: Technical Report 1153-1181, UK National Ecosystem Assessment, UNEP-WCMC, UNEP-WCMC, Cambridge
- Pretty, J., Griffin, M., Sellens, M., & Pretty, C. (2003).** **Green Exercise: Complementary Roles Of Nature, Exercise And Diet In Physical And Emotional Well-Being And.** **Essex: Centre For Environment And Society.** University Of Essex.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007).** Green Exercise In The UK Countryside: Effects On Health And Psychological Well-Being, And Implications For Policy And Planning. **Journal Of Environmental Planning And Management**, 50(2), 211-231.

- 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.
- Pretty, J., Rogerson, M., & Barton, J. (2017).** Green Mind Theory: How Brain-Body-Behaviour Links Into Natural And Social Environments For Healthy Habits. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 14(7), 706.
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010).** Childhood Loneliness As A Predictor Of Adolescent Depressive Symptoms: An 8-Year Longitudinal Study. **European Child & Adolescent Psychiatry**, 19, 493-501.
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., Riedel-Heller, S. G., Koppe, G., ... & Reininghaus, U. (2021).** Social Isolation, Mental Health, And Use Of Digital Interventions In Youth During The COVID-19 Pandemic: A Nationally Representative Survey. **European Psychiatry**, 64(1), E20.
- Redmond, G. (1992).** A Social History Of Leisure, Since 1600. **Sport History Review**, 23(1), 87-88.
- Reed, J., Ones, D. S., & Anderson, R. E. (2008).** The Validity Of Narrow Personality Traits In Personnel Selection. **Journal Of Applied Psychology**, 93(5), 1042.
- Richardson, C., Henriksen, D., Mishra, P., & Deep-Play Research Group. (2017).** **The Courage To Be Creative: An Interview With Dr. Yong Zhao.** *Tech Trends*, 61, 515-519.
- Robertson, I. H., Manly, T., Andrade, J., Baddeley, B. T., & Yiend, J. (1997).** 'Oops!': Performance Correlates Of Everyday Attentional Failures In Traumatic Brain Injured And Normal Subjects. **Neuropsychologia**, 35(6), 747-758.
- Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003).** Gender Differences In Worry And Associated Cognitive-Behavioral Variables. **Journal Of Anxiety Disorders**, 17(5), 501-516.
- Roe, J. J., Thompson, C. W., Aspinall, P. A., Brewer, M. J., Duff, E. I., Miller, D., ... & Clow, A. (2013).** Green Space And Stress: Evidence From Cortisol Measures In Deprived Urban Communities. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 10(9), 4086-4103.
- Rojek, C. (1995).** **Decentring Leisure: Rethinking Leisure Theory** (Vol. 35). Sage.
- Rosengren, A., Hawken, S., Ounpuu, S., Sliwa, K., Zubaid, M., Almahmeed, W. A. Investigators, I. (2004).** **Association of psychosocial risk factors with risk of acute myocardial infarction in 11119 cases and 13 648 controls from 52 countries (the INTERHEART study): Case-control study.** *Lancet*, 364(9438), 953-962. doi:10.1016/s0140-6736(04)17019-0
- Runco, M. A. (2007).** **Creativity: Theories And Themes: Research, Development, And Practice.** American Psychological Association
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).** Intrinsic And Extrinsic Motivations: Classic Definitions And New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).** Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. **American Psychologist**, 55(1), 68.

- Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2017).** How Gamification Motivates: An Experimental Study Of The Effects Of Specific Game Design Elements On Psychological Need Satisfaction. **Computers In Human Behavior**, 69, 371-380.
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014).** Flowing Together: A Longitudinal Study Of Collective Efficacy And Collective Flow Among Workgroups. **The Journal Of Psychology**, 148(4), 435-455.
- Salmon, P. (2001).** Effects Of Physical Exercise On Anxiety, Depression, And Sensitivity To Stress: A Unifying Theory. **Clinical Psychology Review**, 21(1), 33-61.
- Sarter, M., Givens, B., & Bruno, J. P. (2001).** The Cognitive Neuroscience Of Sustained Attention: Where Top-Down Meets Bottom-Up. **Brain Research Reviews**, 35(2), 146-160.
- Sawyer, R. K. (2011).** Explaining Creativity: The Science Of Human Innovation. **Oxford University Press**.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., Mckenley, J., & Hollander, S. (2002).** Characteristic Emotional Intelligence And Emotional Well-Being. **Cognition & Emotion**, 16(6), 769-785.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018).** **Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression**. Guilford Publications.
- Seli, P., Risko, E. F., & Smilek, D. (2016).** On The Necessity Of Distinguishing Between Unintentional And Intentional Mind Wandering. **Psychological Science**, 27(5), 685-691.
- Seligman, M. E. (2002).** **Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment**. Simon And Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive Psychology: An Introduction (Vol. 55, No. 1, P. 5). **American Psychological Association**.
- Shanahan, D. F., Fuller, R. A., Bush, R., Lin, B. B., & Gaston, K. J. (2015).** The Health Benefits Of Urban Nature: How Much Do We Need?. **Bioscience**, 65(5), 476-485.
- Shanahan, D. F., Lin, B. B., Bush, R., Gaston, K. J., Dean, J. H., Barber, E., & Fuller, R. A. (2015).** Toward Improved Public Health Outcomes From Urban Nature. **American Journal Of Public Health**, 105(3), 470-477.
- Sharot, T., Shiner, T., Brown, A. C., Fan, J., & Dolan, R. J. (2009).** Dopamine Enhances Expectation Of Pleasure In Humans. **Current Biology**, 19(24), 2077-2080.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999).** Goal Striving, Need Satisfaction, And Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 76(3), 482.
- Shen, J., Cui, J., Li, M., Clarke, C. V., Gao, Y., & An, R. (2021).** **Green Space And Physical Activity In China: A Systematic Review**. **Sustainability**, 13(23), 13368.
- Sidorová, D. (2015).** **Well-Being, Flow Experience And Personal Characteristics Of Individuals Who Do Extreme Sports As Serious Leisure**. (Unpublished Doctoral Thesis). Masaryk University. Brno, Czech Republic. Czechia.

- Simons, D. J., & Chabris, C. F. (1999). Gorillas In Our Midst: Sustained Inattentive Blindness For Dynamic Events. Perception, 28(9), 1059-1074.**
- Smith, B. J., Thomas, M., & Batras, D. (2015). Overcoming Disparities In Organized Physical Activity: Findings From Australian Community Strategies. Health Promotion International, 31(3), 572-581.**
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological Effects Of Nature Therapy: A Review Of The Research In Japan. International Journal Of Environmental Research And Public Health, 13(8), 781.**
- Song, C., Ikei, H., Igarashi, M., Takagaki, M., & Miyazaki, Y. (2015). Physiological And Psychological Effects Of A Walk In Urban Parks In Fall. International Journal Of Environmental Research And Public Health, 12(11), 14216-14228.**
- Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2019). Effects Of Walking In A Forest On Young Women. International Journal Of Environmental Research And Public Health, 16(2), 229.**
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying Well And Engaged When Demands Are High: The Role Of Psychological Detachment. Journal Of Applied Psychology, 95(5), 965.**
- Staats, H., Gatersleben, B., & Hartig, T. (1997). Change In Mood As A Function Of Environmental Design: Arousal And Pleasure On A Simulated Forest Hike. Journal Of Environmental Psychology, 17(4), 283-300.**
- Stebbins, R. A. (1997). Casual Leisure: A Conceptual Statement. Leisure Studies, 16(1), 17-25.**
- Stebbins, R. A. (2016). Leisure And Positive Psychology: Linking Activities With Positiveness. Springer.**
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2018). Emotional Responses To Nature: The Role Of Environmental Aesthetics, Coping Strategies, And Habitual Well-Being. Frontiers In Psychology, 9, 2055.**
- Stigler, J. W., & Hiebert, J. (2009). The Teaching Gap: Best Ideas From The World's Teachers For Improving Education In The Classroom. Simon And Schuster.**
- Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality And Reflexivity Within Three Categories Of Meaning Construction. Journal Of Leisure Research, 42(1), 91-110.**
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A Systematic Review Of The Experience, Occurrence, And Controllability Of Flow States In Elite Sport. Psychology Of Sport And Exercise, 13(6), 807-819.**
- Terlemez, M. (2019). Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin Ve Dopamine Etkisi. International Journal Of Social Science, 2(2), 1-6.**
- Thiel, D. M., Al Sayah, F., Vallance, J. K., Johnson, S. T., & Johnson, J. A. (2017). Association Between Physical Activity And Health-Related Quality Of Life In Adults With Type 2 Diabetes. Canadian Journal Of Diabetes, 41(1), 58-63.**
- Thompson C., J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating In Physical Activity In Outdoor Natural Environments Have A Greater Effect On Physical And Mental Wellbeing Than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. Environmental Science & Technology, 45(5), 1761-1772.**

- Torkildsen, G.** (2005). **Leisure And Recreation Management.** Psychology Press.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Dowda, M., Saunders, R., Ward, D. S., & Felton, G.** (1996). Gender Differences In Physical Activity And Determinants Of Physical Activity In Rural Fifth Grade Children. **Journal Of School Health**, 66(4), 145-150.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J.** (2013). Health Benefits Of Nordic Walking: A Systematic Review. **American Journal Of Preventive Medicine**, 44(1), 76-84.
- Turner, J. H.** (1988). **A Theory Of Social Interaction.** Stanford University Press.
- Tükel, Y., Akçakese, A., Yolcu, A. F., & Demirel, M.** (2022). Doğayla İlişkinin Ekorekreasyona Yönelik Tutum Üzerine Etkisi. **CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 17(2), 380-394.
- Tütüncü, Ö., & Kuşluvan, Z.** (1997). Çevre Sorunlarının Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Artırıcı Etkisi. **Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi**, 8(1), 9-11.
- Tyerman, C.** (2007). **God's War: A New History Of The Crusades.** Penguin UK.
- Uchino, B. N.** (2004). **Social Support And Physical Health: Understanding The Health Consequences Of Relationships.** Yale University Press.
- Ulrich, R. S.** (1983). Aesthetic And Affective Response To Natural Environment. **Behavior And The Natural Environment**, 85-125.
- Ulrich, R. S.** (1984). **View Through A Window May Influence Recovery From Surgery.** *Science*, 224(4647), 420-421.
- 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.
- Utami, V., Safari, I., & Sudrazat, A.** (2022). The Effect Of Outdoor Education Through Hiking And Camping On Confidence. **Juara: Jurnal Olahraga**, 7(3), 610-616.
- Van Den Berg, A. E., Koole, S. L., & Van Der Wulp, N. Y.** (2003). Environmental Preference And Restoration:(How) Are They Related?. **Journal Of Environmental Psychology**, 23(2), 135-146.
- Vander Elst, T., Van Den Broeck, A., De Witte, H., & De Cuyper, N.** (2012). The Mediating Role Of Frustration Of Psychological Needs In The Relationship Between Job Insecurity And Work-Related Well-Being. **Work & Stress**, 26(3), 252-271.
- Veal, A. J.** (2006). **Economics Of Leisure. A Handbook Of Leisure Studies**, 140-161.
- Vernillo, G., Giandolini, M., Edwards, W. B., Morin, J. B., Samozino, P., Horvais, N., & Millet, G. Y.** (2017). **Biomechanics And Physiology Of Uphill And Downhill Running.** *Sports Medicine*, 47, 615-629.
- Williams, F.** (2017). **The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, And More Creative.** WW Norton & Company.
- Worm, T., & Stine-Morrow, E. A.** (2021). May The Flow Be With You: Age Differences In The Influence Of Social Motives And Context On The Experience Of Activity Engagement. **Journal Of Adult Development**, 28(4), 265-275.

- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001).** Crafting A Job: Revisioning Employees As Active Crafters Of Their Work. **Academy Of Management Review**, 26(2), 179-201.
- Yıldırım, G., & Akamca, G. Ö. (2017).** The Effect Of Outdoor Learning Activities On The Development Of Preschool Children. **South African Journal Of Education**, 37(2).
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007).** Positive Organizational Behavior In The Workplace: The Impact Of Hope, Optimism, And Resilience. **Journal Of Management**, 33(5), 774-800.
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J. (2015).** Real-Time Associations Between Engaging In Leisure And Daily Health And Well-Being. **Annals Of Behavioral Medicine**, 49(4), 605-615.
- Zelenski, J. M., & Desrochers, J. E. (2021).** Can Positive And Self-Transcendent Emotions Promote Pro-Environmental Behavior. **Current Opinion In Psychology**, 42, 31-35.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014).** Happiness And Feeling Connected: **The Distinct Role Of Nature Relatedness.** *Environment And Behavior*, 46(1), 3-23.
- Zschucke, E., Gaudlitz, K., & Ströhle, A. (2013).** Exercise And Physical Activity In Mental Disorders: Clinical And Experimental Evidence. **Journal Of Preventive Medicine And Public Health**, 46(1), 12.

## EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyet:** ( ) Kadın ( ) Erkek
2. **Yaşınız:** ( ) 20 yaş ve altı ( ) 21-30 ( ) 31-40 ( ) 41-50 ( ) 51 ve üstü
3. **Medeni Durumunuz:** ( ) Evli ( ) Bekar
4. **Eğitim Durumunuz Nedir? :** ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü
5. **Ailenizin Aylık Ortalama Gelir Durumu Ne Kadar?**  
( ) 5.000 TL ve Altı ( ) 5.001-10.000 TL ( ) 10.001-20.000 TL ( ) 20.000 TL ve Üzeri
6. **Çalıştığınız Kurumu Belirtiniz?:** ( ) Kamu ( ) Özel ( ) Öğrenci ( ) Çalışmıyorum
7. **Haftalık Serbest Zaman Süreniz Ne Kadar?** ( ) 1-5 saat ( ) 6-10 saat ( ) 11-15 saat ( ) 16 Saat ve Üzeri
8. **Yaptığınız Fiziksel Aktivite Etkinliğinde Mekan Olarak Daha Çok Hangi Alanı Tercih ediyorsunuz?**  
( ) **Açık Alan** ( Koşmak, *Denizde Veya Havuzda Yüzmek Gibi*) ( ) **Kapalı Alan** ( Masa Tenisi oynamak, *Kapalı Havuzda Yüzmek Gibi*)
9. **Doğa Yürüyüşlerine En Çok Kimlerle Katılmayı tercih ediyorsunuz:**  
( ) Yalnız ( ) Ailemle ( ) Arkadaşlarımla ( ) Akrabalarımla
10. **Ayda Doğa Yürüyüşlerine Hangi Sıklıkla Katılıyorsunuz?** ( ) 1-2 sefer ( ) 3-4 sefer ( ) 5-6 sefer
11. **Doğa Yürüyüşleri Etkinliklerine Ne Zamandan Beri Katılıyorsunuz?**  
( ) 1-6 Ay ( ) 6 Ay-1 Yıl ( ) 1-2 Yıl ( ) 2-3 Yıl ( ) 3 Yıldan Fazla
12. **Doğa Yürüyüşlerine Katılma Amacınız Nedir?**  
( ) Rahatlamak  
( ) Serbest Zaman Değerlendirmek  
( ) Sağlıklı Olmak Zinde Kalmak  
( ) Güçlenmek  
( ) Kilo Kontrolü  
( ) Sosyal Çevre Kazanmak
13. **Doğa Yürüyüşü Etkinliği Hakkında Nerden Bilgi Alıyorsunuz?**  
( ) Sosyal Medya ( ) Billboard ( ) Arkadaş ( ) Dağcılık veya İzcilik Federasyonu İl Temsilcilikleri ve Kulüpleri

## EK-2 Akış Deneyimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelere doğa yürüyüşü deneyiminizi düşünerek cevap veriniz.	kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	ne katılıyorum ne katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum
1. Etkinlik sırasında ne yapmam gerektiğini bilerek yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Etkinlik ile yeteneklerimin uyumlu olduğunu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Etkinlik sırasında zihnim ve bedenim tam bir uyum içinde çalışır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Etkinliğin gerekliliklerini karşılayabileceğimi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Yeteneklerim bu etkinliğin gereklerini yerine getirecek düzeydedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Çok az çaba harcayarak bu etkinliği iyi yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Etkinlik sırasında kontrolün bende olduğunu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Etkinlik sırasındaki zorluklarla baş edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Etkinlik sırasında o etkinliği yapabileceğimi bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Bu etkinlik benim için zor değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Etkinlik sırasında kontrol bendedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Bu etkinlik benim için sıkıcıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Etkinlik sırasında etkinlikle bütünleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Etkinlik sırasında zamanın akışını hiç umursamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Bu etkinliği ilgi çekici bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Etkinliğe tamamıyla kendimi kaptırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Etkinlik sırasında zaman düşündüğümde daha hızlı geçer.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Etkinlik sırasında tüm dikkatimi etkinliğe vermem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Etkinlik sırasında etrafımda ne olup bittiğini umursamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)