

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

**SPORTİF REKREASYON FAALİYETİ OLARAK DOĞA VE
MACERA SPORLARI YAPAN BİREYLERİN AKIŞ
DENEYİMLERİ VE RİSK ALMA EĞİLİMLERİNİN
İNCELENMESİ**

Alperen Fatih YOLCU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet DEMİREL**

KONYA-2024

**T.C
NECMETTİN ERBAKAN UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF RECREATION MANAGEMENT**

**INVESTIGATING THE FLOW EXPERIENCES AND RISK-
TAKING TENDENCIES OF INDIVIDUALS ENGAGED
NATURE AND ADVENTURE SPORTS AS A SPORTIVE
RECREATION ACTIVITY**

Alperen Fatih YOLCU

MASTER THESIS

**SUPERVISOR
Assoc. Prof. Dr. Mehmet DEMİREL**

KONYA-2024



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Alperen Fatih Yolcu		
	Numarası	21811701007		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Tezin Adı	Sportif rekreasyon faaliyeti olarak doğa ve macera sporları yapan bireylerin akış deneyimleri ve risk alma eğilimlerinin incelenmesi			

Bu tez, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimleri ve risk alma eğilimlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Modern yaşamın getirdiği stres ve monotonluktan kaçış arayışında olan bireyler için doğa ve macera sporları önemli bir kaçış yolu sunmaktadır. Bu sporlar, katılımcıların fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlarını zorlamalarına olanak tanırken, aynı zamanda doğayla iç içe olma fırsatı vermektedir. Araştırmanın temel amacı, doğa ve macera sporlarına katılan bireylerin akış deneyimleri ile risk alma eğilimleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Akış deneyimi, bireylerin belirli bir etkinlik sırasında zamanın nasıl geçtiğini fark etmemesi, kendilerini tamamen etkinliğe kaptırmaları ve bu süreçten büyük bir haz almaları olarak tanımlanmaktadır. Risk alma eğilimi ise bireylerin belirli bir risk düzeyini göze alarak yeni ve zorlu deneyimlere katılma eğilimlerini ifade etmektedir. Araştırma, Türkiye'nin farklı bölgelerinde ikamet eden ve doğa sporlarına aktif olarak katılan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Facebook, Instagram ve WhatsApp gibi sosyal medya platformlarında doğa sporları ile ilgili gruplara dahil olan bireyler arasından seçilmiştir. Veriler, online anket yöntemiyle toplanmış ve katılımcılara kartopu örnekleme yöntemiyle ulaştırılmıştır. Toplamda 269 katılımcıdan elde edilen veriler, demografik dağılım, akış deneyimi ve risk alma eğilimleri açısından analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler arasında Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Risk Alma Ölçeği bulunmaktadır. Verilerin analizinde frekans analizi, bağımsız gruplar t-testi, ANOVA ve korelasyon analizleri gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bulgular, akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, akış deneyimi yaşayan katılımcıların genel risk alma eğilimlerinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Yaş grupları ve cinsiyet açısından yapılan analizler, akış deneyimi ve risk alma eğilimlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Genç katılımcıların sosyal ve etik risk alma konusunda daha eğilimli oldukları ve yaş ilerledikçe bu eğilimlerin azaldığı görülmüştür. Cinsiyet açısından ise, erkekler ve kadınlar arasında akış deneyimi ve risk alma eğilimlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu tez, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimleri ve risk alma eğilimlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmakta ve bu aktivitelerin planlanması ve yönetimi konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, doğa ve macera sporlarının bireylerin psikolojik ve duygusal durumları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayarak, bu tür aktivitelerin teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: serbest zaman; rekreasyon; doğa temelli rekreasyon; akış deneyimi; risk alma davranışı



ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Alperen Fatih Yolcu		
	Student Number	21811701007		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Docroral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Prof. Dr. Mehmet DEMİREL		
Title of The Thesis/Dissertation	Investigating the flow experiences and risk-taking tendencies of individuals engaged in nature and adventure sports as a sportive recreation activity			

This thesis aims to investigate the flow experiences and risk-taking tendencies of individuals participating in nature and adventure-based recreation activities. These sports offer a significant escape route for individuals seeking to escape the stress and monotony of modern life. While these sports allow participants to challenge their physical, mental, and emotional limits, they also provide an opportunity to be in close contact with nature. The main objective of the research is to determine the relationship between the flow experiences and risk-taking tendencies of individuals participating in nature and adventure sports. Flow experience is defined as the state in which individuals lose track of time, become fully immersed in the activity, and derive great pleasure from the process. Risk-taking tendency, on the other hand, refers to the propensity of individuals to engage in new and challenging experiences by accepting a certain level of risk. The research was conducted with individuals actively participating in nature sports residing in different regions of Turkey. Participants were selected from individuals involved in nature sports-related groups on social media platforms such as Facebook, Instagram, and WhatsApp. Data were collected through an online survey method, reaching participants using the snowball sampling technique. Data from a total of 269 participants were analyzed in terms of demographic distribution, flow experience, and risk-taking tendencies. The scales used in the research included the Recreational Flow Experience Scale and the Risk-Taking Scale. Various statistical methods such as frequency analysis, independent groups t-test, ANOVA, and correlation analysis were used to analyze the data. The findings indicated a positive relationship between flow experience and risk-taking tendency, suggesting that participants who experience flow tend to have higher general risk-taking tendencies. Analyses conducted in terms of age groups and gender showed significant differences in flow experience and risk-taking tendencies. It was observed that younger participants were more inclined towards social and ethical risk-taking, while these tendencies decreased with age. In terms of gender, no significant difference was found between males and females in flow experience and risk-taking tendencies. This thesis contributes to a better understanding of the flow experiences and risk-taking tendencies of individuals participating in nature and adventure-based recreation activities and provides important insights into the planning and management of these activities. Additionally, it emphasizes the positive psychological and emotional impacts of nature and adventure sports on individuals, highlighting the need to encourage such activities.

Keywords: leisure; recreation; nature-based recreation; flow experience; risk-taking behaviour

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bana kıymetli bilgisi ve tecrübeleriyle rehberlik eden, nitelikli ve kaliteli bir eğitim almamı sağlayan, tüm süreç boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Mehmet Demirel Hocama en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde bana her zaman destek olan, yol gösteren ve değerli geri bildirimlerde bulunan üniversitemizden hocam Ar. Gör. Andaç Akçakeseye ayrıca teşekkür ederim. Onun rehberliği ve yardımları bu çalışmanın oluşmasında büyük rol oynamıştır.

Ayrıca, her zaman yanımda olan, sabırları ve destekleriyle bana güç veren aileme minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Onların desteği olmasaydı bu çalışmayı tamamlamam mümkün olmazdı.

Son olarak, bana hem fiziksel hem de zihinsel anlamda güç ve enerji veren, birlikte geçirdiğimiz zamanlardan büyük keyif aldığım Selçuklu Dağcılık ve Arama Kurtarma Spor Kulübü'ne değerli dağcılık ve doğa sporları ile ilgilenen üyelerine de ayrıca teşekkür ederim. Bu kulüp, bana sadece spor değil, aynı zamanda dayanışma ve takım ruhunun önemini de öğretti.

Bu tez, burada adı geçen değerli kişilerin katkıları ve destekleri sayesinde tamamlanmıştır. Her birine ayrı ayrı bir kez daha en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. LİTERATÜR TARAMASI	3
2.1. Zaman Kavramı ve Zaman Yönetimi	3
2.2. Serbest Zaman	4
2.3. Rekreasyon	5
2.4. Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktiviteleri.....	7
2.4.1. Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktivitelerinde Akış Deneyimi.....	8
2.4.2. Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktivitelerinde Risk Alma Eğilimi.....	9
2.5. Hipotez Örgüsü	10
3. YÖNTEM	13
3.1. Araştırma Modeli	13
3.2. Katılımcılar.....	13
3.3. Ölçme Araçları	14
3.3.1. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği	14
3.4.1. Risk Alma Ölçeği	14
3.4. Veri Analizi	15
4. BULGULAR	16
4.1. Frekans Analizi	16
4.2. Kelime Bulutu Analizi	16
4.3. Normallik Analizi.....	17
4.4. Bağımsız Gruplar T-Testi.....	18
4.5. ANOVA Analizi.....	18
4.6. Korelasyon Analizi.....	23

5. TARTIŞMA.....	24
5.1. Sınırlılıklar	25
5.2. Gelecek Araştırmalar.....	26
5.3. Sonuç	26
5.4. Öneriler.....	27
Kaynakça.....	29

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Yönelik Betimleyici Bulgular	16
Tablo 2. Normallik Bulguları	17
Tablo 3. Cinsiyet Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi	18
Tablo 4. Yaş Açısından ANOVA Bulguları	19
Tablo 5. Yaş Grubuna Yönelik Betimleyici Bulgular	19
Tablo 6. Tukey Post-Hoc Bulguları.....	20
Tablo 7. Deneyim Açısından ANOVA Bulguları	21
Tablo 8. Doğa Sporları Deneyim Düzeyine Yönelik Betimleyici Bulgular.....	21
Tablo 9. Games-Howell Post Hoc Bulguları	21
Tablo 10. Doğa ve Macera Sporlarına Katılımın Öncelikli Amaçlarına Yönelik ANOVA Bulguları.....	23
Tablo 11. Korelasyon Matrisi Bulguları.....	23

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kelime Bulutu Bulguları	17
--	----

1. GİRİŞ

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, modern yaşamın getirdiği stres ve monotonluktan uzaklaşmak isteyen bireyler için önemli bir kaçış yolu sunmaktadır. Bu aktiviteler, katılımcıların fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlarını zorlamalarına olanak tanırken, aynı zamanda doğayla iç içe olma fırsatı da vermektedir (Buckley, 2012). Günümüzde bu tür aktivitelerin popülaritesinin artması, bireylerin doğal ortamlarda daha fazla vakit geçirme isteği ve adrenalini yüksek deneyimler arama eğilimleriyle ilişkilendirilmektedir (Ewert, 1989). Bu bağlamda, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde akış deneyimi ve risk alma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli bir araştırma konusu olarak ortaya çıkmaktadır.

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde akış deneyimi, bireylerin bu aktiviteler sırasında zamanın nasıl geçtiğini fark etmemesi, kendilerini tamamen etkinliğe kaptırmaları ve bu süreçten büyük bir haz almaları olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu tür deneyimler, bireylerin kendilerini daha yetkin ve tatmin olmuş hissetmelerine neden olurken, aynı zamanda stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarını artırma potansiyeline sahiptir (Jackson & Eklund, 2002). Bununla birlikte, bu aktiviteler genellikle belirli bir risk düzeyi içerir ve katılımcıların risk alma eğilimleri, bu deneyimlerin niteliği ve niceliği üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir (Schneider & Vogt, 2012).

Araştırma konusunun önemini vurgulamak amacıyla, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin bireyler üzerindeki psikolojik etkileri ve bu aktivitelerin risk yönetimi açısından incelenmesi gerekliliği üzerine durulmalıdır. Mevcut literatür, akış deneyiminin bireylerin genel yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymakla birlikte, bu deneyimlerin hangi koşullarda ve hangi bireyler için daha yoğun yaşandığı konusunda yeterli bilgi sağlamamaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013). Ayrıca, risk alma eğilimi ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin doğası hakkında sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, bu araştırma, literatürdeki bu boşlukları doldurmayı amaçlamaktadır.

Literatürde akış deneyimi ve risk alma eğilimi konuları genellikle ayrı ayrı ele alınmış ve farklı bağlamlarda incelenmiştir (Fullagar & Kelloway, 2009). Ancak, doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri bağlamında bu iki kavramın birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, akış teorisi ve risk alma davranışları

üzerine yapılan önceki çalışmaları birleştirerek, bu iki önemli psikolojik olgunun doğa ve macera temelli aktiviteler sırasında nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, bireylerin bu tür aktivitelerde deneyimledikleri akış durumlarının, risk algıları ve risk alma eğilimleri üzerindeki etkilerini incelemek önem taşımaktadır (Martin & Priest, 1986).

Bu çalışmayı faydalı kılan eğilimler arasında, doğa ve macera turizminin artan popüleritesi ve bu tür aktivitelerin sağlık ve iyi oluş üzerindeki potansiyel faydalarının daha fazla takdir edilmesi bulunmaktadır (Schneider & Vogt, 2012). Özellikle pandemi döneminde, açık hava aktivitelerine olan ilgi büyük ölçüde artmış ve bu durum, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin önemini daha da ön plana çıkarmıştır (Buckley, 2020). Ayrıca, bireylerin günlük hayatın stresinden uzaklaşma ve doğayla bağ kurma arayışları, bu tür aktivitelerin bireysel ve toplumsal faydalarının daha fazla araştırılmasını gerekli kılmaktadır (Ewert & Hollenhorst, 1989).

Bu araştırma, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde akış deneyimi ve risk alma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma problemi, bu iki psikolojik olgunun birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunduğu ve bu etkileşimin katılımcıların deneyimlerini nasıl şekillendirdiği sorusu etrafında şekillenmektedir. Spesifik olarak, bu çalışmanın problem cümlesi, "Doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde katılımcıların akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasındaki ilişki nedir?" şeklinde tanımlanmıştır. Bu araştırmanın bulguları, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin katılımcı deneyimlerini daha iyi anlamamıza ve bu aktivitelerin planlanması ve yönetimi konusundaki stratejilere katkı sağlamayı hedeflemektedir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Zaman Kavramı ve Zaman Yönetimi

Zaman, insan yaşamının en temel ve değişmez unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Doğan, 2020). Bu kavram, geçmişten günümüze farklı disiplinler tarafından çeşitli şekillerde ele alınmış ve tanımlanmıştır. Zamanın yönetimi, bireylerin belirli bir sürede hedeflerine ulaşmak amacıyla gerçekleştirdikleri planlama ve organize etme sürecidir (Gümüş, 2019). Bu süreç, kişisel ve profesyonel yaşamda verimliliği artırmak ve stresi azaltmak için önemli bir araç olarak görülmektedir (Allen, 2018). Zaman yönetimi, bireylerin etkin bir şekilde çalışarak daha fazla iş yapmalarını ve hedeflerine ulaşmalarını sağlar (Khan, 2021).

Zaman yönetiminin temelinde, bireylerin günlük faaliyetlerini planlama, önceliklendirme ve bu faaliyetlere uygun zaman dilimleri belirleme becerisi yer almaktadır (Covey, 1989). Bu bağlamda, zaman yönetimi araçları ve teknikleri, bireylerin günlük yaşamlarında daha organize olmalarına ve zamanlarını daha etkin kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Mackenzie, 1997). Örneğin, yapılacaklar listeleri, takvimler ve zamanlayıcılar gibi araçlar, bireylerin günlük görevlerini ve sorumluluklarını düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Lakein, 1973). Bununla birlikte, zaman yönetimi becerileri geliştirilmediğinde, bireylerin zamanlarını verimli kullanmaları zorlaşmakta ve bu durum stres ve verimsizlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Morgenstern, 2004).

Serbest zaman, bireylerin zorunlu görevlerinden ve sorumluluklarından arta kalan zaman dilimidir (Iso-Ahola, 1980). Bu zaman dilimi, kişisel gelişim, sosyal etkileşim ve dinlenme gibi faaliyetler için kullanılabilir (Kelly, 1990). Serbest zamanın etkin kullanımı, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmakta ve iş-yaşam dengesini sağlamaktadır (Robinson, 1977). Örneğin, serbest zaman faaliyetleri arasında spor yapma, kitap okuma, seyahat etme ve hobilerle ilgilenme gibi aktiviteler yer almaktadır (Stebbins, 2005). Bu tür faaliyetler, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmakta ve sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Zaman yönetimi ile serbest zaman arasındaki ilişki, bireylerin yaşamlarını daha dengeli ve tatmin edici bir şekilde sürdürmeleri açısından önemlidir (Geisler, 2020). Etkili zaman yönetimi, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve anlamlı

kullanmalarını sağlamaktadır (Wheeler, 2011). Örneğin, bir birey zaman yönetimi becerilerini geliştirerek iş ve diğer zorunlu görevlerini daha hızlı ve etkin bir şekilde tamamlayabilir ve böylece daha fazla serbest zamana sahip olabilir (Baldwin, 2015). Bu serbest zaman, bireylerin stres seviyelerini azaltmak, yeni beceriler öğrenmek ve sosyal bağlarını güçlendirmek için kullanılabilir (Zimbardo & Boyd, 1999). Ayrıca, serbest zamanın bilinçli bir şekilde planlanması ve değerlendirilmesi, bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin ve mutluluk elde etmelerine yardımcı olmaktadır (Haworth & Veal, 2004).

Zaman yönetiminin ve serbest zamanın önemine dair literatürde çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalar, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin bireylerin profesyonel ve kişisel yaşamlarında önemli faydalar sağladığını göstermektedir (Britton & Tesser, 1991). Örneğin, yapılan bir araştırmada, etkili zaman yönetimi stratejileri kullanan bireylerin iş performanslarının ve genel yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Green & Skinner, 2005). Benzer şekilde, serbest zamanın etkin kullanımı üzerine yapılan çalışmalarda, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkilediği ve stres seviyelerini azalttığı belirlenmiştir (Pressman vd., 2009). Bu bulgular, zaman yönetimi ve serbest zamanın bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, zaman yönetimi ve serbest zaman, bireylerin yaşamlarını daha dengeli ve tatmin edici bir şekilde sürdürmeleri açısından kritik öneme sahiptir. Zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin iş ve diğer zorunlu görevlerini daha etkin bir şekilde tamamlamalarını ve daha fazla serbest zamana sahip olmalarını sağlamaktadır. Bu serbest zaman, kişisel gelişim, sosyal etkileşim ve dinlenme gibi faaliyetler için kullanılabilir ve bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir. Dolayısıyla, zaman yönetimi ve serbest zamanın önemi, bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin ve mutluluk elde etmeleri açısından vurgulanmalıdır.

2.2. Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, bireylerin zorunlu işlerden ve görevlerden arta kalan zamanlarını, kişisel tercihlerine göre özgürce değerlendirdikleri süreyi ifade etmektedir. Bu zaman dilimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan aktiviteleri içermektedir (Kelly, 2012). Serbest zaman,

modern toplumlarda bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olarak görülmektedir. Çalışma saatlerinin kısılması, yaşam süresinin uzaması ve teknoloji sayesinde işlerin daha hızlı yapılabilmesi, bireylerin serbest zamanlarını artırmıştır (Roberts, 2015).

Serbest zamanın değerlendirilme biçimleri, kişisel tercihler ve toplumsal normlara göre çeşitlilik göstermektedir. Bireyler, serbest zamanlarını spor, sanat, hobiler, sosyal etkinlikler, seyahat ve dinlenme gibi farklı aktivitelerle geçirmektedirler (Stebbins, 2007). Bu aktiviteler, bireylerin stres seviyelerini azaltmakta, sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Serbest zamanın verimli kullanılması, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Iso-Ahola, 1980).

Serbest zamanın bireysel gelişim ve toplumsal uyum üzerindeki etkileri, çeşitli akademik çalışmalarda detaylı olarak incelenmiştir. Özellikle iş yaşamında yoğun stres altında olan bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaları, iş-yaşam dengesi açısından büyük önem taşımaktadır (Godbey, 2008). Bu bağlamda, serbest zaman aktivitelerinin planlanması ve bireylere uygun etkinliklerin seçilmesi, onların genel yaşam kalitesini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Mannell & Kleiber, 1997).

Günümüz toplumlarında serbest zamanın artması ve bu zamanın değerlendirilme biçimlerinin çeşitlenmesi, rekreasyon kavramını da önemli bir hale getirmiştir. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları eğlence, spor ve dinlenme faaliyetlerini kapsamaktadır (Parker, 1976). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını yapılandırarak hem fiziksel hem de ruhsal sağlığına katkıda bulunmaktadır (Veal, 1992). Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmakta ve toplumsal bağları güçlendirmektedir (Hemingway, 1996).

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim amacıyla değerlendirdikleri aktiviteleri ifade etmektedir (Karadeniz, 2017). Bu aktiviteler, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bireylerin refahını artırmayı hedeflemektedir (Korkmaz, 2018). Rekreasyon, genellikle doğa ile iç içe

gerçekleştirilen etkinliklerden şehir içi mekanlarda yapılan faaliyetlere kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (Özdemir, 2019).

Rekreasyonun tarihsel kökenleri incelendiğinde, antik dönemlerden itibaren insanların boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla çeşitli faaliyetlerde buldukları görülmektedir (Yıldırım, 2015). Antik Yunan ve Roma dönemlerinde spor, tiyatro ve sanatsal etkinliklerin yoğun olarak tercih edildiği bilinmektedir (Smith, 2006). Orta Çağ döneminde ise halk şenlikleri ve avcılık gibi faaliyetlerin yaygın olduğu kaydedilmiştir (Benson, 2008). Modern dönemde, sanayileşme ve kentleşmenin etkisiyle rekreasyon kavramı, daha geniş kitlelere hitap etmeye başlamış ve farklı sosyal grupların katılımıyla çeşitlenmiştir (Roberts, 2016).

Rekreasyonun bireyler ve toplum üzerindeki olumlu etkileri birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Doğan, 2020). Fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olan rekreasyon aktiviteleri, aynı zamanda zihinsel sağlığı da desteklemektedir (Kılıç, 2018). Örneğin, düzenli fiziksel aktivite, stres seviyelerini düşürmekte ve genel yaşam kalitesini artırmaktadır (Jackson, 2009). Sosyal açıdan ise rekreasyon faaliyetleri, bireyler arasında sosyal bağları güçlendirmekte ve topluluk duygusunu pekiştirmektedir (Stebbins, 2011).

Rekreasyonun ekonomik boyutları da dikkate alınması gereken önemli bir husustur (Güçlü, 2019). Turizm sektörü ile doğrudan bağlantılı olan rekreasyon faaliyetleri, yerel ekonomilerin canlanmasına katkıda bulunmaktadır (Hall & Page, 2014). Doğal parklar, spor etkinlikleri ve kültürel festivaller gibi rekreasyon alanları, hem yerel halkın hem de turistlerin ilgisini çekmektedir (Tinsley & Tinsley, 2002). Bu bağlamda, rekreasyon alanlarının planlanması ve yönetimi, sürdürülebilir turizm politikalarıyla uyumlu olarak ele alınmalıdır (Müller, 2013).

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, rekreasyon kavramının önemli bir alt dalını oluşturmaktadır (Mason, 2004). Bu aktiviteler, katılımcıların doğal çevre ile etkileşime girmesini sağlamak ve doğa bilincini artırmaktadır (Loynes, 1998). Trekking, kampçılık, kaya tırmanışı ve rafting gibi faaliyetler, fiziksel dayanıklılığı artırmanın yanı sıra bireylerin kendilerini tanıma ve sınırlarını keşfetme fırsatı sunmaktadır (Ewert, 1989). Ayrıca, bu tür aktiviteler, katılımcıların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve genel yaşam memnuniyetini artırmaktadır (Kaplan & Kaplan, 1989).

2.4. Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktiviteleri

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, insanların doğal ortamlarda fiziksel ve zihinsel olarak aktif olmalarını sağlayan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler, bireylerin doğayla olan bağlarını güçlendirmekte ve doğanın sunduğu imkanlardan yararlanarak hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını desteklemektedir (Kane & Tucker, 2004). Örneğin, doğa yürüyüşleri, kampçılık, kaya tırmanışı ve rafting gibi aktiviteler, katılımcıların doğa ile iç içe olmasını ve aynı zamanda fiziksel zorluklarla başa çıkmasını gerektirmektedir (Ewert & Sibthorp, 2014). Bu tür aktiviteler, katılımcılara rutin yaşamlarının dışında farklı deneyimler sunarak stres seviyelerini düşürmekte ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmaktadır (Pretty vd., 2005).

Bu aktivitelerin sunduğu en önemli avantajlardan biri, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleridir. Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, yoğun fiziksel aktiviteleri içermekte ve bu sayede katılımcıların kardiyovasküler sağlıklarını, kas ve iskelet sistemlerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Hartig vd., 2003). Örneğin, doğa yürüyüşleri sırasında uzun mesafeler kat edilmekte ve bu da kalp sağlığı için faydalı olmaktadır. Ayrıca, bu aktiviteler sırasında açık havada bulunmak, güneş ışığından D vitamini alımını artırmakta ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (Maller vd., 2006). Bunun yanı sıra, bu tür aktiviteler genellikle grup halinde gerçekleştirildiğinden, sosyal bağların güçlenmesine ve sosyal destek sistemlerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Henderson & Bialeschki, 2005).

Psikolojik açıdan bakıldığında, doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri bireylerin zihinsel sağlıklarına da olumlu etkilerde bulunmaktadır. Doğa ile iç içe olmak, bireylerin stres seviyelerini azaltmakta ve zihinsel rahatlama sağlamaktadır (Ulrich vd., 1991). Özellikle, doğada geçirilen zamanın bireylerin dikkat kapasitelerini artırdığı ve zihinsel yorgunluklarını azalttığı görülmektedir (Kaplan, 1995). Ayrıca, bu tür aktiviteler sırasında bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmeleri ve kişisel gelişimlerini desteklemeleri mümkündür. Örneğin, zorlu doğa koşullarında gerçekleştirilen macera aktiviteleri, katılımcıların özgüvenlerini artırmakta ve problem çözme becerilerini geliştirmektedir (Ewert, 1989).

Son olarak, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin akış deneyimi ve risk alma eğilimi ile ilişkisi de dikkate değerdir. Akış deneyimi, bireylerin bir aktivite

sırasında tamamen odaklanmış ve kontrol hissi içinde oldukları, zamanın nasıl geçtiğini fark etmedikleri bir durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Doğa ve macera temelli aktiviteler, katılımcıların fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlamalarına olanak tanımakta ve bu süreçte akış deneyimi yaşamalarını sağlamaktadır (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Ayrıca, bu tür aktiviteler, bireylerin risk alma eğilimlerini artırmakta ve güvenli risk alma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Celsi vd., 1993). Bu bağlamda, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin hem akış deneyimini teşvik ettiği hem de bireylerin risk alma eğilimlerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

2.4.1. Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktivitelerinde Akış Deneyimi

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, bireylerin doğal ortamlarla etkileşimde bulunarak fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirdikleri etkinliklerdir. Bu aktiviteler, genellikle doğa yürüyüşü, dağcılık, kampçılık, kano, kaya tırmanışı gibi çeşitli ekstrem sporları içermektedir. Bu tür aktivitelerde akış deneyiminin önemi üzerinde durulmuştur. Akış, bireyin tamamen bir etkinliğe odaklandığı, zaman ve mekan algısını kaybettiği, yüksek motivasyon ve memnuniyet yaşadığı bir zihinsel durum olarak tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1990). Doğa ve macera temelli aktivitelerde akış deneyiminin nasıl ortaya çıktığı ve sürdürüldüğü konusu, birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Houge Mackenzie, Hodge, & Boyes, 2011; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Akış deneyiminin ortaya çıkabilmesi için çeşitli koşulların sağlanması gerekmektedir. Bunlar arasında, bireyin yetenekleri ile etkinliğin zorluk derecesi arasında uygun bir denge kurulması, açık ve net hedeflerin belirlenmesi, anında geri bildirim alınması ve dikkatin tamamen etkinliğe odaklanması gibi faktörler yer almaktadır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde, bu koşulların sağlanması genellikle daha kolay olmaktadır çünkü bu tür aktiviteler, katılımcılara doğrudan ve somut geri bildirimler sunmakta ve etkinlikler genellikle açık ve net hedefler içermektedir (Brymer & Schweitzer, 2013). Ayrıca, doğanın kendisi bireyler üzerinde rahatlatıcı ve odaklanmayı artırıcı bir etki yaratmakta, bu da akış deneyimini desteklemektedir (Ulrich vd., 1991).

Akış deneyimi, bireylerin kendilerini daha yetkin hissetmelerine, kişisel tatmin düzeylerinin artmasına ve genel yaşam kalitelerinin iyileşmesine katkıda

bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997). Doğa ve macera temelli aktivitelerde akış deneyimi yaşayan bireyler, bu etkinliklerden daha fazla zevk almakta ve bu tür etkinliklere katılım motivasyonları artmaktadır (Houge Mackenzie, Hodge, & Boyes, 2011). Bu durum, bireylerin daha sağlıklı yaşam biçimleri benimsemelerine ve doğayla daha fazla etkileşimde bulunmalarına olanak tanımaktadır (Schneider & Graham, 2015). Ayrıca, akış deneyimi, bireylerin stres seviyelerini düşürmekte ve genel psikolojik iyi oluş hallerini artırmaktadır (Korpela & Kinnunen, 2011).

Akış deneyiminin risk alma eğilimi ile ilişkisi, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde özellikle dikkat çekici bir konudur. Risk alma, bireylerin kendi sınırlarını zorlamalarını ve yeni deneyimler yaşamalarını teşvik eden bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Zuckerman, 2007). Doğa ve macera temelli aktiviteler, genellikle belirli bir risk içermekte ve katılımcıların bu riskleri yöneterek akış deneyimi yaşamalarına olanak tanımaktadır (Brymer & Schweitzer, 2013). Bu aktivitelerde yaşanan akış deneyimi, bireylerin risk alma eğilimlerini artırmakta ve bu da onların daha zorlu ve heyecan verici etkinliklere katılma isteklerini teşvik etmektedir (Celsi, Rose, & Leigh, 1993).

2.4.2. Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktivitelerinde Risk Alma Eğilimi

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, genellikle risk içeren durumlar barındırmakta ve katılımcılarının belirli bir risk alma eğilimine sahip olmalarını gerektirmektedir. Risk alma eğilimi, bireylerin tehlike arz eden durumlarla nasıl başa çıktıklarını ve bu durumlara karşı nasıl tepki verdiklerini belirleyen önemli bir kişilik özelliğidir (Ewert, 1985; Zuckerman, 2007). Doğa ve macera temelli aktivitelerde bu eğilimin incelenmesi, katılımcıların motivasyonlarını, beklentilerini ve davranışlarını anlamak açısından büyük önem taşımaktadır.

Risk alma eğiliminin doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu eğilimin çeşitli faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Kişisel özellikler, önceki deneyimler, sosyal çevre ve kültürel faktörler, bireylerin risk algularını ve risk alma eğilimlerini şekillendirmektedir (Pomfret, 2006; Lepp & Gibson, 2008). Örneğin, macera arayışı yüksek olan bireylerin, daha fazla risk içeren aktiviteleri tercih ettikleri ve bu aktivitelerden daha fazla tatmin oldukları gözlemlenmiştir (Zuckerman, 2007). Bu bireyler, riskli durumlarla karşılaştıklarında

daha olumlu bir tutum sergilemekte ve bu durumları birer meydan okuma olarak görmektedirler (Ewert, 1985).

Literatürde, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde risk alma eğiliminin farklı türdeki aktiviteler üzerinde nasıl farklılaştığı da incelenmiştir. Yüksek irtifa dağcılığı, yamaç paraşütü, kaya tırmanışı ve beyaz su raftingi gibi aktiviteler, yüksek düzeyde fiziksel ve psikolojik risk içermekte olup, bu tür aktivitelerde katılımcıların risk alma eğilimlerinin belirgin bir şekilde arttığı gözlemlenmiştir (Cater, 2006; Lyng, 1990). Diğer yandan, daha düşük risk içeren yürüyüş, doğa yürüyüşü veya kampçılık gibi aktivitelerde, risk alma eğiliminin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Pomfret, 2006). Bu farklılıklar, bireylerin risk algılarını ve bu algıların aktivite tercihlerine nasıl yansıdığını ortaya koymaktadır.

Son olarak, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde risk alma eğiliminin psikolojik ve sosyal boyutları üzerinde durulması gerekmektedir. Risk alma eğilimi, bireylerin kendilerini keşfetme, sınırlarını zorlama ve kendilerini kanıtlama istekleri ile ilişkilendirilmektedir (Ewert, 1985; Lyng, 1990). Bu süreç, bireylerin özgüvenlerini artırmakta ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda, bu tür aktiviteler, katılımcılar arasında güçlü sosyal bağlar oluşturmakta ve topluluk duygusunu pekiştirmektedir (Pomfret, 2006). Bu bağlamda, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde risk alma eğiliminin hem bireysel hem de sosyal boyutlarının kapsamlı bir şekilde incelenmesi, bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

2.5. Hipotez Örgüsü

Katılımcıların duygusal ifadeleri, beklentileri ve deneyimlerini yansıtan kelimeler arasında farklılıklar mevcut olabilir. Bu farklılıkların, bireylerin etkinliklere yönelik algılarını ve tepkilerini şekillendirdiği gözlemlenmiştir. Örneğin, doğa ve macera sporlarının, katılımcıların yoğun duygusal ve fiziksel deneyimler yaşamasına neden olduğu vurgulanmıştır. Brymer & Gray (2009) tarafından yapılan araştırmada, doğa sporlarının katılımcıların duygusal ifadeleri üzerinde derin etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, Endo vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada, bu sporların katılımcıların psikolojik iyi oluşlarına ve genel yaşam kalitelerine olumlu katkı sağladığı ifade edilmiştir. Cohen vd. (2018), katılımcıların bu sporlar sırasında yoğun duygusal deneyimler yaşadıklarını ve bu deneyimlerin kelimeler aracılığıyla ifade

edildiğini belirtmiştir. McGillivray & Frew (2007), duygusal ifadeler, beklentiler ve deneyimler arasındaki kelime farklılıklarının, doğa ve macera sporlarına katılımın bireylerin yaşam kalitesine ve psikolojik iyi oluşlarına nasıl katkı sağladığını anlamak için önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda ilgili hipotez oluşturulmuştur: H¹: Katılımcıların duygusal ifadeleri, beklentileri ve deneyimlerini yansıtan kelimeler arasında farklılıklar vardır.

Cinsiyetin akış deneyimi ve risk alma eğilimleri üzerindeki etkisinin doğa ve macera sporları bağlamında geniş çapta incelendiği belirtilmiştir. Çeşitli araştırmalar, erkek ve kadın sporcuların doğa ve macera sporlarına katılım motivasyonları ve bu sporlar sırasında yaşadıkları akış deneyimlerinin farklılık gösterebileceğini ortaya koymuştur. Frühauf vd. (2017), macera sporlarının tarihsel olarak cinsiyet ayrımı olmaksızın geliştirildiğini ve bu durumun, cinsiyetle ilişkili benzersiz deneyimlere yol açabileceğini vurgulamıştır. Erkeklerin genellikle kendilerini kanıtlama ve özgüvenlerini artırma eğiliminde oldukları, kadınların ise daha çok sosyal bağlantılar kurma arayışında oldukları ifade edilmiştir. Reynolds & Hritz (2012), bu farklılıkların cinsiyetin akış deneyimi ve risk alma eğilimleri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, Brymer & Gray (2009), bu sporların katılımcıların duygusal ve sosyal deneyimlerine katkıda bulunduğunu vurgulamıştır. Kerr & Mackenzie (2012), doğa ve macera sporlarına katılan bireylerin çeşitli motivasyonlarla hareket ettiklerini ve bu motivasyonların cinsiyetle farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda ilgili hipotez oluşturulmuştur: H²: Cinsiyet açısından akış deneyimi ve risk alma eğiliminde anlamlı farklılıklar vardır.

Yaş grupları arasında risk alma eğilimlerindeki farklılıkların doğa ve macera sporlarına katılım bağlamında önemli olduğu belirtilmiştir. Lewis (2006) tarafından yapılan çalışmada, yaşın heyecan arama gibi duygu durumları üzerindeki etkileri incelenmiş ve yaşla birlikte bazı duygu durumlarının hızla azalmadığı ortaya konulmuştur. Tok (2011), riskli sporlara katılan bireylerin genellikle daha genç yaşta ve yüksek dışadönüklük seviyelerine sahip olduklarını belirtmiştir. Hallingberg vd. (2016), genç bireylerin düzenli olarak katıldıkları organize aktivitelerde daha yüksek risk alma eğiliminde olduklarını vurgulamıştır. Ayrıca, Patil (2016), dağcılık gibi macera sporlarının fiziksel zorlamaları aşmak ve riskleri kabul etmek üzerine kurulu olduğunu ifade etmiştir. Yaşın, bireylerin doğa ve macera sporlarındaki risk alma davranışlarını nasıl etkilediği ve spor katılım motivasyonlarını nasıl şekillendirdiği

anlaşılmalıdır. Bu doğrultuda ilgili hipotez oluşturulmuştur: H³: Yaş grupları arasında risk alma eğiliminde anlamlı farklılıklar vardır.

Deneyim düzeyinin, sporcuların akış deneyimlerini önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir. Çeşitli araştırmalar, spor katılımının seviyesine göre sporcuların bağlılık düzeylerinde ve akış deneyimlerinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Chu & Wang (2012), spor katılımının seviyesine göre sporcuların bağlılık düzeylerinde ve akış deneyimlerinde farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Lorimer & Holland-Smith (2012), bireylerin doğa ve macera sporlarına katılımının, erken deneyimler, spora maruz kalma ve etkili bireylerle olan etkileşimlerle şekillendiğini ifade etmiştir. Tok (2011), riskli sporlara katılan bireylerin genellikle yüksek dışadönüklük ve deneyime açıklık seviyelerine sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, Immonen vd. (2017) çalışmasında, bu tür sporların katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak psikolojik iyi oluşlarını artırdığı vurgulanmıştır. Özetle, sporcuların deneyim düzeyine göre akış deneyimindeki farklılıkların, spor katılımının bireylerin psikolojik ve duygusal durumlarını nasıl etkilediğinin anlaşılması için önemli olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda ilgili hipotez oluşturulmuştur: H⁴: Sporcuların deneyim düzeyine göre akış deneyiminde anlamlı farklılıklar vardır.

Akış deneyimi ve risk alma eğilimi arasındaki ilişkinin, doğa ve macera sporlarına katılan bireyler arasında sıkça gözlemlenen bir fenomen olduğu belirtilmiştir. Liu vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada, akış deneyimi ile risk alma davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bireylerin akış deneyimi yaşadıklarında, risk alma eğilimlerinin arttığı ifade edilmiştir. Lorimer & Holland-Smith (2012), bu tür sporların katılımcıların erken deneyimlerle şekillendiğini ve akış deneyiminin risk alma eğilimlerini artırdığını belirtmiştir. Tok (2011), riskli sporlara katılan bireylerin genellikle yüksek dışadönüklük ve deneyime açıklık seviyelerine sahip olduklarını ifade etmiştir. Chu & Wang (2012), spor katılımının seviyesine göre sporcuların risk alma eğilimlerinin farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Özetle, akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasındaki ilişkinin, bu sporların bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini anlamak için önemli bir araştırma alanı olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda ilgili hipotez oluşturulmuştur: H⁵: Akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinde katılımcıların akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan karma yöntem (mixed method) bir çalışmadır. Hem nicel hem de nitel araştırma yöntemleri kullanılarak, Türkiye'de doğa ve macera sporlarına aktif olarak katılan bireylerden elde edilen veriler anket ve kelime bulutu analizi yoluyla toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları arasında Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği ve Risk Alma Ölçeği bulunmaktadır. Verilerin analizinde frekans analizi, kelime bulutu analizi, bağımsız gruplar t-testi, ANOVA ve korelasyon analizleri gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Analizler, akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, doğa ve macera sporlarına katılan bireylerin akış deneyimi yaşadıkça risk alma eğilimlerinin de arttığını ortaya koymaktadır.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evrenini Türkiye'de dağcılık, doğa yürüyüşü, trekking, bisiklet ve kampçılık gibi doğa ve macera sporlarını düzenli olarak yapan bireyler oluşturmaktadır. Bu bireyler, en az bir yıldır bu sporlarla uğraşmaktadırlar. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden, Facebook, Instagram ve Whatsapp gibi sosyal medya platformlarında yaptıkları sporlarla ilgili gruplara dahil olan 269 katılımcı oluşturmuştur. Veriler, online anket yöntemiyle toplanmıştır ve katılımcılara kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Bu yöntemde, sosyal medya platformlarında yer alan çeşitli grupların yöneticileriyle iletişime geçilerek, araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve hazırlanan online anketin, bilgi metni eşliğinde bu gruplarda paylaşılması istenmiştir. Bu sayede, farklı bölgelerden ve çeşitli sosyal medya gruplarından geniş bir katılımcı kitlesine ulaşılmış ve veriler güvenilir bir şekilde toplanmıştır.

3.3. Ölçme Araçları

3.3.1. Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği

Ayhan vd., (2020) tarafından geliştirilen Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ), rekreatif faaliyetler sırasındaki akış deneyimlerini ölçmek için kullanılmıştır. RADÖ, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 9 maddeli, 7'li Likert tipi bir ölçektir. Akış deneyimini yansıtan tek faktörlü bir yapı sergilemektedir. Açıklayıcı faktör analizi (AFA), ölçeğin toplam varyansın %53,986'sını açıkladığını ve faktör yüklerinin 0,587 ile 0,780 arasında değiştiğini ortaya koymuştur. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) iyi uyum indeksleri göstermiştir ($\chi^2/df = 1.804$, GFI = 0.945, CFI = 0.98, NNFI = 0.973, SRMR = 0.03, RMSEA = 0.073). Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek olup, Cronbach alfa değeri 0,935 ve bileşik güvenilirliği (CR) 0,941'dir. Ölçek güçlü bir geçerlilik ve güvenilirlik göstermiş ve rekreatif bağlamlarda akış deneyimlerini değerlendirmek için sağlam bir araç haline gelmiştir.

3.4.1. Risk Alma Ölçeği

Alana Özgü Risk Alma Ölçeği (DOSPERT-30), Blais & Weber (2006) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Dinç & Yavaş Tez (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. DOSPERT-30, bireylerin farklı alanlardaki risk alma davranışlarını değerlendirmek amacıyla kullanılan 30 maddeli, 7'li Likert tipi bir ölçektir ve etik, finansal, sağlık/güvenlik, rekreasyon ve sosyal olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, DOSPERT-30'un Türk kültürüne uygun olarak beş faktörlü yapısı doğrulanmış ve 25 maddeye indirgenmiştir. Ölçeğin toplam varyansın %50,3'ünü açıkladığı ve faktör yüklerinin 0,435 ile 0,807 arasında değiştiği belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) iyi uyum iyiliği indeksleri göstermiştir ($\chi^2/df = 2.17$, GFI = 0.93, CFI = 0.90, NFI = 0.80, TLI = 0.92, RMSEA = 0.04). Ölçeğin iç tutarlılığı yüksek olup, Cronbach alfa değerleri etik için 0,78, finansal için 0,78, sağlık/güvenlik için 0,76, rekreasyon için 0,78, sosyal için 0,75 ve toplam ölçek için 0,86 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde olup, genel olarak 0,78, alt boyutlar için ise 0,46 ile 0,78 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, DOSPERT-30'un Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve doğa ve macera rekreasyonu gibi

alanlarda risk alma davranışlarını değerlendirmek için kullanılabileceğini göstermektedir.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. İlk olarak, demografik verilerin dağılımını ve katılımcıların genel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Ardından, katılımcıların doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine yönelik tutumları ve deneyimlerini daha iyi anlamak için kelime bulutu analizi kullanılmıştır. Verilerin normalliğini kontrol etmek için skewness ve kurtosis analizleri yapılmış, verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA analizi ile gruplar arasındaki farklar test edilmiştir. Son olarak, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analizler, MAXQDA ve IBM SPSS 27.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Frekans Analizi

Tablo 1'de, araştırma örnekleminin demografik dağılımı sunulmaktadır. Katılımcıların %65,4'ü erkek, %34,6'sı ise kadın olarak belirlenmiştir. Yaş dağılımı incelendiğinde, en büyük grup %32,0 ile 51 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların doğa ve macera sporlarına katılım deneyimleri açısından %44,6'sı amatör, %40,5'i hobi amaçlı, %14,9'u ise profesyonel düzeyde spor yapmaktadır. Bu dağılım, araştırmanın geniş bir katılımcı kitlesine hitap ettiğini ve çeşitli deneyim seviyelerini kapsadığını göstermektedir. Katılımın öncelikli amaçlarına bakıldığında ise, psikolojik fayda (%46,8) en yüksek oranı oluştururken, bunu fiziksel fayda (%27,9) ve sosyal fayda (%25,3) takip etmektedir. Bu bulgular, katılımcıların doğa ve macera sporlarını genellikle psikolojik iyilik hali için tercih ettiklerini göstermektedir.

Tablo 1. Katılımcılara Yönelik Betimleyici Bulgular

Değişken Grupları	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	93	34.6
Erkek	176	65.4
Yaş		
20-30	68	25.3
31-40	55	20.4
41-50	60	22.3
51 ve üzeri	86	32.0
Doğa ve Macera Sporları Deneyimi		
Hobi	109	40.5
Amatör	120	44.6
Profesyonel	40	14.9
Doğa ve Macera Sporlarına Katılımın Öncelikli Amaçları		
Fiziksel Fayda	75	27.9
Sosyal Fayda	68	25.3
Psikolojik Fayda	126	46.8
Toplam Katılımcı	269	100.0

4.2. Kelime Bulutu Analizi

Şekil 1'de yer alan kelime bulutu analizi, katılımcıların doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine yönelik algılarını görsel olarak özetlemektedir. Kelime

Not. (1): Akış Deneyimi, (2): Sosyal Açından Risk Alma, (3): Rekreasyon Açısından Risk Alma, (4): Finansal Açından Risk Alma, (5): Sağlık ve Güvenlik Açısından Risk Alma, (6): Etik Açından Risk Alma, (7): Risk Alma Eğilimi.

Tablo 2'deki normallik analizleri, veri setinin dağılımını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Skewness ve kurtosis değerleri incelendiğinde, çoğu değişkenin dağılımının normal olduğu görülmektedir. Akış deneyimi değişkeninin skewness değeri -1.24 ve kurtosis değeri 1.01 olarak bulunmuş olup, bu değerler normal dağılım sınırları içinde kabul edilebilir. Eşik değerler olarak, skewness için -2 ile +2, kurtosis için ise -7 ile +7 aralığı kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu bulgular, verilerin istatistiksel analizler için uygun olduğunu göstermektedir.

4.4. Bağımsız Gruplar T-Testi

Tablo 3'te cinsiyet açısından yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları yer almaktadır. Analizler, akış deneyimi, sosyal açıdan risk alma, rekreasyon açısından risk alma, finansal açıdan risk alma, sağlık ve güvenlik açısından risk alma, etik açıdan risk alma ve genel risk alma eğilimi değişkenleri için cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Bu bulgular, cinsiyetin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ve erkekler ile kadınların doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine yönelik tutum ve davranışlarının benzer olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3. Cinsiyet Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi

Değişken	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Akış Deneyimi	-16.649	267	0.097
Sosyal Açından Risk Alma	-0.5568	267	0.578
Rekreasyon Açısından Risk Alma	-15.517	267	0.122
Finansal Açından Risk Alma	-0.9435	267	0.346
Sağlık ve Güvenlik Açısından Risk Alma	-0.5894	267	0.556
Etik Açından Risk Alma	0.0138	267	0.989
Risk Alma Eğilimi	-0.8836	267	0.378

Not. $H_a \mu_{Kadın} \neq \mu_{Erkek}$

4.5. ANOVA Analizi

Tablo 4'te yaş gruplarına göre yapılan ANOVA analizlerinin sonuçları sunulmaktadır. Sosyal açıdan risk alma, rekreasyon açısından risk alma, etik açıdan

risk alma ve genel risk alma eğilimi değişkenlerinde yaş grupları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Özellikle sosyal açıdan risk alma ve etik açıdan risk alma değişkenlerinde, 20-30 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür (Tablo 5 ve Tablo 6). Bu bulgular, genç katılımcıların sosyal ve etik risk alma konusunda daha eğilimli olduklarını ve yaş ilerledikçe bu eğilimlerin azaldığını göstermektedir.

Tablo 4. Yaş Açısından ANOVA Bulguları

Değişken	F	df1	df2	p
Akış Deneyimi	0.573	3	142	0.633
Sosyal Açıdan Risk Alma	3.535	3	141	0.016
Rekreasyon Açısından Risk Alma	2.853	3	141	0.040
Finansal Açıdan Risk Alma	1.627	3	142	0.186
Sağlık ve Güvenlik Açısından Risk Alma	2.491	3	142	0.063
Etik Açıdan Risk Alma	3.043	3	143	0.031
Risk Alma Eğilimi	3.219	3	143	0.025

Tablo 5. Yaş Grubuna Yönelik Betimleyici Bulgular

Değişken	Yaş Grubu	N	Ortalama	Standart Sapma
Akış Deneyimi	(1) 20-30	68	6.10	1.401
	(2) 31-40	55	6.32	1.090
	(3) 41-50	60	6.36	0.972
	(4) 51 ve üzeri	86	6.34	1.229
Sosyal Açıdan Risk Alma	(1) 20-30	68	3.23	0.693
	(2) 31-40	55	3.00	0.640
	(3) 41-50	60	3.09	0.744
	(4) 51 ve üzeri	86	2.86	0.707
Rekreasyon Açısından Risk Alma	(1) 20-30	68	2.99	0.797
	(2) 31-40	55	2.68	0.730
	(3) 41-50	60	2.75	0.797
	(4) 51 ve üzeri	86	2.63	0.817
Finansal Açıdan Risk Alma	(1) 20-30	68	3.33	0.702
	(2) 31-40	55	3.06	0.737
	(3) 41-50	60	3.29	0.713
	(4) 51 ve üzeri	86	3.24	0.818
Sağlık ve Güvenlik Açısından Risk Alma	(1) 20-30	68	3.75	0.603
	(2) 31-40	55	3.52	0.628
	(3) 41-50	60	3.73	0.626
	(4) 51 ve üzeri	86	3.52	0.764
Etik Açıdan Risk Alma	(1) 20-30	68	3.11	0.928
	(2) 31-40	55	2.88	0.694
	(3) 41-50	60	2.80	0.735
	(4) 51 ve üzeri	86	2.67	0.870

Risk Alma Eğilimi	(1) 20-30	68	3.28	0.614
	(2) 31-40	55	3.03	0.539
	(3) 41-50	60	3.13	0.587
	(4) 51 ve üzeri	86	2.98	0.660

Tablo 6. Tukey Post-Hoc Bulguları

Yaş Grupları	Sosyal Açıdan Risk Alma	20-30	31-40	41-50	51 ve üzeri
20-30	Ortalama Farklılıkları	—	0.229	0.1345	0.362**
	<i>p</i>	—	0.274	0.698	0.009
31-40	Ortalama Farklılıkları		—	-0.0940	0.133
	<i>p</i>		—	0.889	0.688
41-50	Ortalama Farklılıkları			—	0.227
	<i>p</i>			—	0.217
51 ve üzeri	Ortalama Farklılıkları				—
	<i>p</i>				—
Yaş Grupları	Rekreasyon Açısından Risk Alma	20-30	31-40	41-50	51 ve üzeri
20-30	Ortalama Farklılıkları	—	0.309	0.2377	0.3648*
	<i>p</i>	—	0.139	0.327	0.025
31-40	Ortalama Farklılıkları		—	-0.0709	0.0561
	<i>p</i>		—	0.963	0.976
41-50	Ortalama Farklılıkları			—	0.1271
	<i>p</i>			—	0.775
51 ve üzeri	Ortalama Farklılıkları				—
	<i>p</i>				—
Yaş Grupları	Etik Açıdan Risk Alma	20-30	31-40	41-50	51 ve üzeri
20-30	Ortalama Farklılıkları	—	0.228	0.3075	0.436**
	<i>p</i>	—	0.422	0.154	0.007
31-40	Ortalama Farklılıkları		—	0.0790	0.207
	<i>p</i>		—	0.956	0.465
41-50	Ortalama Farklılıkları			—	0.128
	<i>p</i>			—	0.791
51 ve üzeri	Ortalama Farklılıkları				—
	<i>p</i>				—
Yaş Grupları	Risk Alma Eğilimi	20-30	31-40	41-50	51 ve üzeri
20-30	Ortalama Farklılıkları	—	0.254	0.147	0.2968*
	<i>p</i>	—	0.101	0.523	0.015
31-40	Ortalama Farklılıkları		—	-0.107	0.0428
	<i>p</i>		—	0.784	0.977
41-50	Ortalama Farklılıkları			—	0.1496
	<i>p</i>			—	0.463
51 ve üzeri	Ortalama Farklılıkları				—
	<i>p</i>				—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 7'de doğa sporları deneyim düzeyine göre yapılan ANOVA analizlerinin sonuçları sunulmaktadır. Akış deneyimi değişkeninde, deneyim düzeylerine göre anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Profesyonel sporcuların akış deneyimi ortalamaları, amatör ve hobi düzeyindeki sporculara göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 8 ve Tablo 9). Bu bulgu, doğa ve macera sporlarında daha yüksek deneyime sahip olan katılımcıların, akış deneyimini daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir. Diğer risk alma değişkenlerinde anlamlı farklar bulunmamıştır, bu da deneyim düzeyinin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Deneyim Açısından ANOVA Bulguları

Değişken	F	df1	df2	p
Akış Deneyimi	34.994	2	93.0	0.034
Sosyal Açıdan Risk Alma	0.3524	2	104.6	0.704
Rekreasyon Açısından Risk Alma	0.4463	2	103.2	0.641
Finansal Açıdan Risk Alma	0.5354	2	107.6	0.587
Sağlık ve Güvenlik Açısından Risk Alma	0.2658	2	101.0	0.767
Etik Açıdan Risk Alma	11.121	2	105.7	0.333
Risk Alma Eğilimi	0.0718	2	102.7	0.931

Tablo 8. Doğa Sporları Deneyim Düzeyine Yönelik Betimleyici Bulgular

Değişken	Doğa Sporları Deneyim	N	Ortalama	Standart Sapma
Akış Deneyimi	(1) Hobi	109	6.03	1.493
	(2) Amatör	120	6.44	0.733
	(3) Profesyonel	40	6.49	1.305

Tablo 9. Games-Howell Post Hoc Bulguları

Deneyim Düzeyi	Akış Deneyimi	Hobi	Amatör	Profesyonel
Hobi	Ortalama Farklılıkları	—	-0.410*	-0.4569
	p	—	0.028	0.170
Amatör	Ortalama Farklılıkları	—	—	-0.0472
	p	—	—	0.974
Profesyonel	Ortalama Farklılıkları	—	—	—
	p	—	—	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 10'da doğa ve macera sporlarına katılımın öncelikli amaçlarına göre yapılan ANOVA analizleri sunulmaktadır. Analiz sonuçları, akış deneyimi, sosyal açıdan risk alma, rekreasyon açısından risk alma, finansal açıdan risk alma, sağlık ve güvenlik açısından risk alma, etik açıdan risk alma ve genel risk alma eğilimi

değişkenlerinde anlamlı farklar olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Bu bulgular, katılım amaçlarının bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını ve katılımcıların farklı amaçlarla doğa ve macera sporlarına katılsalar da benzer risk alma ve akış deneyimleri yaşadıklarını göstermektedir.

Tablo 10. Doğa ve Macera Sporlarına Katılımın Öncelikli Amaçlarına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	F	df1	df2	p
Akış Deneyimi	13.052	2	126	0.275
Sosyal Açıdan Risk Alma	0.5114	2	147	0.601
Rekreasyon Açısından Risk Alma	10.241	2	149	0.362
Finansal Açıdan Risk Alma	19.283	2	149	0.149
Sağlık ve Güvenlik Açısından Risk Alma	0.0390	2	141	0.962
Etik Açıdan Risk Alma	0.0587	2	147	0.943
Risk Alma Eğilimi	0.5028	2	146	0.606

4.6. Korelasyon Analizi

Tablo 11'de değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri incelenmiştir. Akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = 0.270$, $p < 0.001$). Bu bulgu, akış deneyimi yaşayan katılımcıların genel risk alma eğilimlerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Korelasyon analizleri, değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılması ve bu ilişkilerin yönü hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Bu bağlamda, akış deneyiminin risk alma eğilimini olumlu yönde etkilediği ve bu iki değişkenin birbirini destekleyici nitelikte olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 11. Korelasyon Matrisi Bulguları

Değişken	İstatistik	Akış Deneyimi	Risk Alma Eğilimi
Akış Deneyimi	<i>R</i>	—	
	<i>df</i>	—	
	<i>p</i>	—	
Risk Alma Eğilimi	<i>R</i>	0.270***	—
	<i>df</i>	267	—
	<i>p</i>	< .001	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5. TARTIŞMA

Kelime bulutu analizinde "özgürlük", "heyecan," "doğa," "rahatlama," "macera," "eğlence," "arkadaşlar," ve "zorluk" gibi ifadeler sıkça kullanılmıştır ve bu da katılımcıların bu tür etkinliklerde yaşadığı duygusal deneyimleri ve beklentileri göstermektedir. Bu bulgular, doğa sporlarının özgürlük hissi, heyecan ve rahatlama gibi çok yönlü deneyimler sunduğunu gösteren önceki araştırmalarla uyumludur (Cohen vd., 2018; Mackenzie vd., 2021; Pomfret & Bramwell, 2014). "Heyecan" ve "macera" kelimelerinin sıkça kullanılması, katılımcıların heyecan arayışında olduklarını vurgulamaktadır ki bu, doğa sporlarının temel unsurlarından biridir (Frühauf vd., 2017; Kerr & Mackenzie, 2012). Ayrıca, "özgürlük", "rahatlama" ve "doğa" vurgusu, katılımcıların doğayla bağlantı kurarak streslerini azaltma ve zihinsel iyi oluşlarını artırma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Brymer & Gray, 2009; Mackenzie vd., 2021). Bu bulgular, doğa tabanlı etkinliklerin duygusal yönlerini anlamada önemli bilgiler sunmakta ve bu tür etkinliklerin bütünsel iyi oluşu teşvik etme potansiyeline işaret etmektedir.

Çalışmada, cinsiyetler arasında akış deneyimi ve risk alma eğilimleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır, bu da doğa sporları literatüründeki bazı yerleşik görüşlere meydan okumaktadır. Geleneksel olarak, erkeklerin daha fazla risk alma eğiliminde olduğu düşünülürken (Booth & Nolen, 2012; Reynolds & Hritz, 2012), bulgularımız her iki cinsiyetin de bu tür etkinliklerden benzer düzeyde faydalandığını göstermektedir. Bu, doğa sporlarında cinsiyetin deneyim veya risk alma eğilimini belirlemediği daha kapsayıcı bir anlayışa işaret etmektedir (Cazenave vd., 2007). Bu sonuçlar, yüksek riskli sporlarda cinsiyet dinamiklerine dair devam eden tartışmalara katkıda bulunmakta ve cinsiyetin doğa sporları deneyimlerini nasıl etkilediğine dair daha ayrıntılı araştırmaların gerekliliğini vurgulamaktadır (Beyer & Caron, 2022; Hamdan vd., 2023).

Yaş grupları arasında sosyal ve etik risk alma eğilimlerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir ve 20-30 yaş grubunun daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, gelişimsel psikoloji teorileri ile uyumludur ve genç yetişkinlerin, kimlik arayışı ve akran etkisi gibi gelişimsel ve sosyal faktörler nedeniyle daha fazla risk alma eğiliminde olduklarını öne sürmektedir (Hallingberg vd., 2016; Tok, 2011). Bu yaş grubundaki artan risk alma eğilimi, erken yetişkinlik dönemindeki kimlik arayışı ve heyecan arayışı ile açıklanabilir (Frühauf vd., 2017;

Patil, 2016). Bu sonuçlar, doğa sporlarında farklı yaş gruplarının özgün risk profillerini ele alan yaşa özel müdahale ve programların önemini vurgulamaktadır. Bu farklılıkları anlamak, güvenli katılımı teşvik eden stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir (Immonen vd., 2017; Nimbalkar, 2023).

Çalışma, profesyonel sporcuların amatör ve hobi düzeyindeki katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, beceri düzeyinin ve deneyimin akış durumlarının belirleyici faktörleri olduğu teorisi ile uyumludur (Lorimer & Holland-Smith, 2012; Swann vd., 2014). Profesyonel sporcular, gelişmiş becerileri ve etkinliklerine daha derinlemesine bağlılıkları sayesinde, tamamen odaklanma ve içsel keyif ile karakterize edilen optimal psikolojik durumu daha sık yaşama eğilimindedirler (Chu & Wang, 2012; Magyaródi & Oláh, 2015). Bu, doğa sporlarında daha yüksek kaliteli katılım sağlamak için deneyim ve uzmanlığın önemini vurgulamaktadır. Bu bilgiler, katılımcıların becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve gelişim programlarını bilgilendirerek, doğa sporlarından daha fazla memnuniyet ve iyi oluş sağlamalarına katkıda bulunabilir.

Akış deneyimi ile risk alma eğilimi arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuş olup, bu iki yapının doğa sporları bağlamında birbirine bağlı doğasını vurgulamaktadır. Bu ilişki, sık sık akış deneyimi yaşayan bireylerin daha fazla risk alma eğiliminde olduklarını, çünkü akış durumlarının genellikle artan güven ve tehlike algısının azalması ile ilişkili olduğunu öne süren teorileri desteklemektedir (Csikzentmihalyi, 1990; Liu vd., 2021). Bulgular, akış deneyimlerinin teşvik edilmesinin katılımcıların risk yönetimi becerilerini artırabileceğini ve böylece doğa etkinliklerine daha güvenli ve tatmin edici bir katılım sağlanabileceğini göstermektedir (Broaddus & Bryan, 2010; Shi vd., 2021). Bu bilgiler, akışın olumlu yönlerinden yararlanarak sorumlu risk almayı teşvik eden programlar ve müdahaleler tasarlamak için değerlidir (Engler-Palma & Hoag, 2007; Romer vd., 2024).

5.1. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sınırlılıkları arasında örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve katılımcıların Türkiye'deki doğa ve macera sporlarıyla ilgilenen kişilerden oluşması yer almaktadır. Bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir ve farklı coğrafi bölgelerde ve kültürel bağlamlarda elde edilecek sonuçların farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, çalışmada kullanılan veri

toplama yöntemi olan online anketlerin katılımcıların gerçek davranışlarını yansıtmadaki sınırlamaları da dikkate alınmalıdır. Katılımcıların kendi beyanlarına dayanan veriler, sosyal istenirlik yanlılığı gibi faktörlerden etkilenebilir. Son olarak, bu çalışma kesitsel bir tasarıma sahip olduğu için nedensel ilişkiler hakkında kesin sonuçlar çıkarılamamaktadır. Gelecek araştırmalarda boylamsal ve deneysel tasarımlar kullanılarak bu sınırlılıkların üstesinden gelinebilir ve doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin psikolojik etkileri daha derinlemesine incelenebilir.

5.2. Gelecek Araştırmalar

Gelecek araştırmalar, doğa sporlarına katılan bireylerde akış deneyimleri, risk alma davranışları ve psikolojik iyi oluş arasındaki nedensel ilişkileri keşfetmek için boylamsal tasarımlar kullanılmalıdır. Bulguların genellenebilirliğini artırmak için örneklemin kültürel ve coğrafi çeşitliliğini içerecek şekilde genişletilmesi gerekmektedir. Kişilik özellikleri ve diğer bireysel farklılıkların, akış ve risk alma arasındaki ilişkiyi nasıl modere ettiğini araştırmak da değerli bilgiler sağlayabilir. Akış koşullarını manipüle eden ve bu koşulların risk alma davranışları üzerindeki etkisini ölçen deneysel çalışmalar, bu ilişkilerin altında yatan mekanizmaları daha ayrıntılı olarak açıklayabilir.

5.3. Sonuç

Bu çalışmanın bulguları, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimi ile risk alma eğilimleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak hem pratik hem de teorik açıdan önemli çıkarımlar sunmaktadır. Pratik açıdan, bu bulgular doğa sporları ve rekreasyonel etkinliklerin tasarlanmasında ve uygulanmasında yol gösterici olabilir. Özellikle doğa tabanlı etkinlikler düzenleyen kurumlar ve organizasyonlar, katılımcıların daha fazla akış deneyimi yaşaması ve bu süreçte güvenli riskler alabilmeleri için ortamlar yaratabilir. Bu, katılımcıların deneyimlerinden maksimum fayda sağlamalarını ve etkinliklere olan ilgilerinin artmasını sağlayabilir. Ayrıca, doğa sporları ve rekreasyon programlarının geliştirilmesi sırasında farklı demografik grupların ihtiyaçlarının dikkate alınması, programların kapsayıcılığını artırabilir ve daha geniş bir kitleye hitap edebilir. Bu bağlamda, yaşa bağlı risk alma davranışlarındaki farklılıklar göz önünde

bulundurularak yaşı özel müdahale programları oluşturulabilir ve katılımcıların güvenliği artırılabilir.

Teorik açıdan, bu çalışma akış teorisi ve risk alma davranışları arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Akış deneyiminin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı ve bu süreçte risk alma eğilimlerini de pozitif yönde etkilediği bulgusu, bu iki kavram arasındaki etkileşimlerin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Bu, gelecekte yapılacak araştırmalar için yeni sorular ve hipotezler ortaya koymaktadır. Örneğin, farklı kişilik özelliklerinin akış deneyimi ve risk alma eğilimi üzerindeki etkileri araştırılabilir. Ayrıca, akış deneyimini manipüle eden ve bu durumun risk alma davranışları üzerindeki etkisini ölçen deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu tür çalışmalar, akış koşullarının nasıl oluşturulabileceği ve sürdürülebileceği konusunda daha ayrıntılı bilgiler sunabilir. Sonuç olarak, bu çalışma doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini anlamada önemli bir adım olup, literatüre değerli katkılar sağlamaktadır.

5.4. Öneriler

1. Doğa Sporları ve Rekreasyonel Etkinliklerin Tasarımı

- Doğa tabanlı etkinlikler düzenleyen kurumlar, katılımcıların akış deneyimini artıracak ve güvenli riskler almalarına olanak tanıyacak ortamlar yaratmalıdır.
- Bu tür ortamlar, katılımcıların deneyimlerinden maksimum fayda sağlamalarını ve etkinliklere olan ilgilerinin artmasını sağlayabilir.

2. Farklı Demografik Grupların İhtiyaçlarının Dikkate Alınması

- Doğa sporları ve rekreasyon programlarının geliştirilmesi sırasında farklı demografik grupların ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.
- Programların kapsayıcılığını artırmak ve daha geniş bir kitleye hitap etmek için yaşa bağlı risk alma davranışları dikkate alınarak yaşa özel müdahale programları oluşturulabilir.

3. Katılımcı Güvenliğinin Artırılması

- Yaşta özel müdahale programları oluşturularak katılımcıların güvenliği artırılabilir.
- Katılımcıların güvenli riskler almalarını teşvik eden ve bu süreçte akış deneyimini destekleyen ortamlar yaratılmalıdır.

4. Akış Teorisi ve Risk Alma Davranışları Üzerine Araştırmalar

- Akış deneyimi ve risk alma davranışları arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına yönelik çalışmalar teşvik edilmelidir.
- Farklı kişilik özelliklerinin akış deneyimi ve risk alma eğilimi üzerindeki etkileri araştırılabilir.

5. Deneysel Çalışmalar

- Akış deneyimini manipüle eden ve bu durumun risk alma davranışları üzerindeki etkisini ölçen deneysel çalışmalar yapılmalıdır.
- Bu tür çalışmalar, akış koşullarının nasıl oluşturulabileceği ve sürdürülebileceği konusunda daha ayrıntılı bilgiler sunabilir.

6. Gelecekteki Araştırmalar İçin Yeni Sorular ve Hipotezler

- Akış deneyimi ve risk alma davranışları arasındaki etkileşimlerin daha derinlemesine incelenmesi gerektiği göz önünde bulundurularak, gelecekte yapılacak araştırmalar için yeni sorular ve hipotezler ortaya konulmalıdır.
- Bu öneriler, çalışmanın teorik ve pratik katkılarını öne çıkararak, doğa ve macera temelli rekreasyon aktivitelerinin tasarımı ve uygulanmasında önemli rehberlik sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Allen, D. (2018). *Getting things done: The art of stress-free productivity*. Penguin.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297–1311. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6105>
- Baldwin, T. T. (2015). *Organizational behavior: Managing people and organizations*. McGraw-Hill Education.
- Benson, S. (2008). *Leisure and recreation in the Middle Ages*. Routledge.
- Beyer, V., & Caron, C. (2022). Showing Up “More as My True Self”: Gender and Mushing in the United States. *Journal of Outdoor Recreation Education and Leadership*, 14(3), 24-37. <https://doi.org/10.18666/jorel-2022-10992>
- Blais, A. R., & Weber, E. U. (2006). A domain-specific risk-taking (DOSPERT) scale for adult populations. *Judgment and Decision making*, 1(1), 33-47.
- Booth, A. L., & Nolen, P. J. (2012). Gender Differences in Risk Behaviour: Does Nurture Matter? *The Economic Journal*, 122(558), F56-F78. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2011.02480.x>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Broadbuss, M., & Bryan, A. (2010). Risk-Taking Behavior. *Çinde The Corsini Encyclopedia of Psychology* (ss. 1-3). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0801>
- Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing With Nature: Rhythm and Harmony in Extreme Sport Participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135-149. <https://doi.org/10.1080/14729670903116912>
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 477-487. <https://doi.org/10.1177/1359105312446770>
- Buckley, R. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism Management*, 33(4), 961-970.
- Cater, C. (2006). Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism. *Tourism Management*, 27(2), 317-325. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.10.001>
- Cazenave, N., Scanff, C. L., & Woodman, T. (2007). Psychological Profiles and Emotional Regulation Characteristics of Women Engaged in Risk-Taking Sports. *Anxiety Stress & Coping*, 20(4), 421-435. <https://doi.org/10.1080/10615800701330176>
- Celsi, R. L., Rose, R. L., & Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20(1), 1-23. <https://doi.org/10.1086/209330>
- Chu, A. Y., & Wang, C.-H. (2012). Differences in Level of Sport Commitment Among College Dance Sport Competitors. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 40(5), 755-766. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.5.755>

- Cohen, R., Baluch, B., & Duffy, L. J. (2018). Personality Differences Amongst Drag Racers and Archers: Implications for Sport Injury Rehabilitation. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(5), 783-790. <https://doi.org/10.12965/jer.1836350.175>
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.
- Dinç, S. C., & Yavaş Tez, Ö. (2017). Alana özgü risk alma ölçeği-kısa formu'nun (dospert) Türkçeye uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(3), 107-120.
- Doğan, H. (2020). Rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin sağlığı üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 112-124.
- Doğan, S. (2020). *Zaman Yönetimi: Teori ve Uygulama*. Nobel Yayınları.
- Endo, H., Aoyagi, K., & Oka, K. (2015). Development and Practice of Buddy Kids Adventure Challenge Program. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 25(2), 2_185-2_199. https://doi.org/10.5997/sposun.25.2_185
- Engler-Palma, A., & Hoag, D. L. (2007). Accounting for Risk and Stability in Technology Adoption. *Canadian Journal of Agricultural Economics/Revue Canadienne D Agroeconomie*, 55(3), 365-379. <https://doi.org/10.1111/j.1744-7976.2007.00097.x>
- Ewert, A. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 241-250. <https://doi.org/10.1080/00222216.1985.11969619>
- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, and theories*. Publishing Horizons Inc.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124-139.
- Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). *Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research*. Human Kinetics.
- Frühau, A., Niedermeier, M., Ruedl, G., Barlow, M., & Woodman, T. (2017). Deutschsprachige Übersetzung Und Validierung Der Risikobereitschaftskurzskala (RBS-K) Für Risikosportarten. *Sportverletzung · Sportschaden*, 33(04), 224-231. <https://doi.org/10.1055/s-0043-121357>
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). 'Flow' at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595-615.
- Geisler, M. (2020). Work-life balance and time management. *Journal of Business and Psychology*, 35(4), 463-475.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.). Pearson.

- Godbey, G. (2008). *Leisure in Your Life: New Perspectives*. Venture Publishing.
- Green, P., & Skinner, D. (2005). Does time management training work? An evaluation. *International Journal of Training and Development*, 9(2), 124-139.
- Güçlü, Y. (2019). Rekreasyon alanlarının ekonomik etkileri. *Turizm ve Ekonomi Dergisi*, 22(1), 45-57.
- Gümüş, M. (2019). *Zaman Yönetimi: Teorik ve Pratik Yaklaşımlar*. Siyasal Kitabevi.
- Hall, C. M., & Page, S. J. (2014). *The geography of tourism and recreation: Environment, place and space*. Routledge.
- Hallingberg, B., Goozen, S. H. M. Van, & Moore, S. (2016). Characteristics Associated With Risk Taking Behaviours Predict Young People's Participation in Organised Activities. *Journal of Adolescence*, 53(1), 189-194. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.10.008>
- Hamdan, J. L., Shipper, A. G., Roth, S., & Zisman-Ilani, Y. (2023). Disparities in Sport Participation of Transgender Women: A Systematic and Scoping Review Protocol. *BMJ Open*, 13(7), e074054. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-074054>
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (2003). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 35(3), 311-330. <https://doi.org/10.1177/0013916503035003001>
- Haworth, J., & Veal, A. J. (2004). *Work and leisure*. Routledge.
- Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365. <https://doi.org/10.1080/01490400500225571>
- Houge Mackenzie, S., Hodge, K., & Boyes, M. (2011). Expanding understanding of the adventure experiences: A revised model of adventure. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 1-20. <https://doi.org/10.1080/14729679.2011.577266>
- Immonen, T., Brymer, E., Orth, D., Davids, K., Feletti, F., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017). Understanding Action and Adventure Sports Participation—An Ecological Dynamics Perspective. *Sports Medicine - Open*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-017-0084-1>
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Wm. C. Brown Company Publishers.
- Jackson, E. L. (2009). *Leisure and human behavior*. Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. *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.
- Kane, M. J., & Tucker, H. (2004). Adventure tourism: The freedom to play with reality. *Tourist Studies*, 4(3), 217-234. <https://doi.org/10.1177/1468797604057321>

- 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. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karadeniz, S. (2017). Rekreasyon: Tanımı ve önemi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 5(3), 98-105.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple Motives for Participating in Adventure Sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.002>
- Khan, S. (2021). Time management skills: A critical review. *Journal of Management Research*, 13(1), 45-56.
- Kılıç, R. (2018). Zihinsel sağlığı destekleyen rekreasyon faaliyetleri. *Psikoloji Dergisi*, 27(2), 89-102.
- Korkmaz, F. (2018). Rekreasyonun bireysel ve toplumsal faydaları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 56-70.
- Korpela, K. M., & Kinnunen, U. (2011). How is leisure time interacting with nature related to health and well-being? Testing self-regulation as a mediator. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.12.001>
- Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and your life*. P.H. Wyden.
- Lepp, A., & Gibson, H. (2008). Sensation seeking and tourism: Tourist role, perception of risk and destination choice. *Tourism Management*, 29(4), 740-750. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2007.08.002>
- Lewis, J. (2006). Doing It in the Dirt: High Sensation Seeking Motocross Racers. *Annals of Leisure Research*, 9(1-2), 110-132. <https://doi.org/10.1080/11745398.2006.9686748>
- Liu, W., Linden, D. v. d., & Bakker, A. B. (2021). Strengths Use and Work-Related Flow: An Experience Sampling Study on Implications for Risk Taking and Attentional Behaviors. *Journal of Managerial Psychology*, 37(1), 47-60. <https://doi.org/10.1108/jmp-07-2020-0403>
- Lorimer, R., & Holland-Smith, D. (2012). Why Coach? A Case Study of the Prominent Influences on a Top-Level UK Outdoor Adventure Coach. *The Sport Psychologist*, 26(4), 571-583. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.4.571>
- Loynes, C. (1998). Adventure in a bun. *Journal of Experiential Education*, 21(1), 35-39.
- Lyng, S. (1990). Edgework: A social psychological analysis of voluntary risk taking. *American Journal of Sociology*, 95(4), 851-886. <https://doi.org/10.1086/229379>
- Mackenzie, A. (1997). *The time trap: The classic book on time management*. AMACOM.
- Mackenzie, S. H., Hodge, K., & Filep, S. (2021). How Does Adventure Sport Tourism Enhance Well-Being? A Conceptual Model. *Tourism Recreation Research*, 48(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1894043>

- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 632-650. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866>
- 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. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai032>
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing.
- Martin, P., & Priest, S. (1986). Understanding the adventure experience. *Journal of Adventure Education*, 3(1), 18-21.
- Mason, P. (2004). *Adventure tourism*. Routledge.
- McGillivray, D., & Frew, M. (2007). Capturing Adventure: Trading Experiences in the Symbolic Economy. *Annals of Leisure Research*, 10(1), 54-78. <https://doi.org/10.1080/11745398.2007.9686754>
- Morgenstern, J. (2004). *Time management from the inside out: The foolproof system for taking control of your schedule—and your life*. Holt Paperbacks.
- Müller, D. K. (2013). Tourism and the definition of wilderness. *Current Issues in Tourism*, 16(1), 59-71.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Nimbalkar, A. V. (2023). The Impact Of Gender On Risk –Taking Behaviour in Outdoor Sports: A Comparative Analysis. *Indian Journal Of Applied Research*, 63-64. <https://doi.org/10.36106/ijar/8909303>
- Özdemir, H. (2019). Kent içi rekreasyon alanları ve toplum sağlığı. *Şehir ve Toplum Dergisi*, 14(4), 77-89.
- Parker, S. (1976). *The Sociology of Leisure*. Allen & Unwin.
- Patil, S. (2016). Adventure Tourism in India- An Emerging Form of Tourism. *Kimi Hospitality Research Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.21863/khrj/2016.1.1.004>
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27(1), 113-123. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2004.08.003>
- Pomfret, G., & Bramwell, B. (2014). The Characteristics and Motivational Decisions of Outdoor Adventure Tourists: A Review and Analysis. *Current Issues in Tourism*, 19(14), 1447-1478. <https://doi.org/10.1080/13683500.2014.925430>
- 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), 725-732.
- 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. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

- Reynolds, Z., & Hritz, N. (2012). Surfing as Adventure Travel: Motivations and Lifestyles. *Journal of Tourism Insights*, 3(1). <https://doi.org/10.9707/2328-0824.1024>
- Roberts, K. (2015). *Sociology of Leisure*. Routledge.
- Roberts, K. (2016). *Leisure in contemporary society*. CABI.
- Robinson, J. P. (1977). *How Americans use time: A social-psychological analysis of everyday behavior*. Praeger.
- Rojek, C. (2005). *Leisure Theory: Principles and Practices*. Palgrave Macmillan.
- Romer, D., Khurana, A., & Defoe, I. N. (2024). Risk taking behaviors. İçinde Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-96023-6.00075-0>
- Schneider, I. E., & Graham, J. (2015). Therapeutic landscapes and wellbeing in adventure recreation: A means-end approach. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 61-74. <https://doi.org/10.1080/00222216.2015.11950349>
- Schneider, I. E., & Vogt, C. A. (2012). Applying the theory of planned behavior to adventure tourism: A comparison of experienced and inexperienced adventurers. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 1-2, 14-23.
- Shi, J., Baikejul, M., & Luo, L. (2021). Impact of Risk Factors on Driving Tours: A Study Based on CA Model. *International Journal of Modern Physics C*, 32(04), 2150055. <https://doi.org/10.1142/s0129183121500558>
- Smith, A. (2006). *Leisure and ancient Rome*. John Wiley & Sons.
- Stebbins, R. A. (2005). *Challenging leisure: Motivation for social change*. Taylor & Francis.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Transaction Publishers.
- Stebbins, R. A. (2011). *The semiotic self: The meaning of self in leisure pursuits*. University of Calgary Press.
- Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014). An Inductive Exploration Into the Flow Experiences of European Tour Golfers. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health*, 7(2), 210-234. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2014.926969>
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (2002). Parkın sosyal ve ekonomik etkileri. *Park Yönetimi Dergisi*, 7(2), 125-137.
- Tok, S. (2011). The Big Five Personality Traits and Risky Sport Participation. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 39(8), 1105-1111. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1105>
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and Recreation Management*. Routledge.
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

- Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.
- Wheeler, H. N. (2011). Work-life balance in the 21st century. *Journal of Business Research*, 64(7), 759-764.
- Yıldırım, E. (2015). Antik çağlarda boş zaman etkinlikleri. *Tarih Dergisi*, 10(1), 32-45.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zuckerman, M. (2007). Sensation seeking and risky behavior. *American Psychological Association*.