



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**MACERA ARAYIŞI, AKIŞ DENEYİMİ VE SERBEST
ZAMAN TATMİNİ İLİŞKİSİ: AÇIK ALAN
REKREASYON KATILIMCILARI ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA**

Erdoğan EKİNCİ

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2023**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MACERA ARAYIŞI, AKIŞ DENEYİMİ VE SERBEST
ZAMAN TATMİNİ İLİŞKİSİ: AÇIK ALAN
REKREASYON KATILIMCILARI ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA**

Erdoğan EKİNCİ

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2023**

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Macera Arayışı, Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Tatmini İlişkisi: Açık Alan Rekreasyon Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir. Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Erdoğan EKİNCİ

Tarih: 30.01.2023

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalında
Erdoğan EKİNCİ tarafından hazırlanan
“Macera Arayışı, Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Tatmini İlişkisi: Açık Alan
Rekreasyon Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri
tarafından DOKTORA TEZİ olarak
OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/01/2023

Prof. Dr. Erman ÖNCÜ
Trabzon Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Danışman

Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Halil SAROL
Gazi Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı ve Zamanın Kullanım Bölümleri	3
1.2. Serbest Zaman Kavramı	7
1.2.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi	8
1.2.1.1. Dünyada Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi	9
1.2.1.2. Türkiye’de Serbest Zamanın Tarihi Gelişimi	14
1.2.2. Serbest Zaman Kuramları	17
1.2.2.1. Ciddi Serbest Zaman Kuramı	18
1.2.2.2. Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Kuramı	21
1.2.2.3. Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı	23
1.3. Rekreasyon Kavramı	26
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	28
1.3.2. Rekreasyon İhtiyacı	30
1.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	33
1.4. Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite	35
1.4.1. Fiziksel Aktivite Kavramı	36
1.4.2. Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite İlişkisi	37
1.4.3. Rekreasyonel Fiziksel Aktivitenin Faydaları	39
1.5. Açık Alan Rekreasyonu	41
1.5.1. Açık Alan Rekreasyonunun Sınıflandırılması	42
1.5.2. Doğa Sporları	44
1.6. Macera Arayışı ve Macera Deneyimi Paradigması	48
1.7. Akış Kuramı ve Akış Kuramı Modelleri	52
1.8. Serbest Zaman Tatmini	62
1.9. Konuyla İlgili Çalışmalar	65
1.9.1. Ulusal Çalışmalar	65
1.9.2. Uluslararası Çalışmalar	68
1.10. Araştırmanın Önemi	71
1.11. Problem Cümlesi	72
1.12. Araştırmanın Hipotezleri	73
1.13. Araştırmanın Sınırlılıkları	74
2. GEREÇ ve YÖNTEM	75
2.1. Araştırmanın Modeli	75
2.2. Çalışma Grubu	75
2.3. Veri Toplama Araçları	76

2.4. Verilerin Toplanması	78
2.5. Verilerin Analizi	78
3. BULGULAR	80
4. TARTIŞMA	96
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	115
5.1. Sonuç	115
5.2. Öneriler	120
ÖZET	123
SUMMARY	124
KAYNAKLAR	125
EKLER	153
Ek-1. Etik Kurul İzni	153
Ek-2. MDAÖ, RADÖ, BZTÖ Kullanım İzni	154
Ek-3. Araştırma Grubunu Bilgilendirme ve Onam Alma Formu	155
Ek-4. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, MDAÖ, RADÖ, BZTÖ)	156

ÖNSÖZ

Yirminci yüzyılın ortalarında başta ABD ve çeşitli Avrupa ülkelerinde büyük bir ivme kazana açık alan rekreasyonu, günümüzde tüm dünyada milyarlarca insanın katılım sağladığı önemli bir rekreasyon türü olarak yer almaktadır. Katılımcıların bu etkinliklerde yaşadığı çeşitli deneyimler, macera, heyecan, tatmin vb. birçok durum, açık alan rekreasyon katılımına ilgiyi artırmakta ve bu ilgi, bilim insanlarının dikkatini çekmektedir. Açık alan rekreasyon aktivitelerinde katılımcılar çeşitli maceralar yaşamaktadırlar. Bu aktiviteleri gerçekleştirirken deneyimledikleri, karşılaştıkları zorluklar ve bunların üstesinden gelmeyi sağlayan becerileri macera aktivitelerinde akış deneyimi gerçekleştirmelerini sağlayan önemli bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Macera aktiviteleri sonucunda yaşadıkları tatmin duygusu ise serbest zamanlarını ne derece etkili değerlendirdikleri biçiminde yorumlanabilir. Bu araştırmada Türkiye’de açık alan rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin, macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeyleri araştırılmıştır.

Akademik bilgisiyle ve birikimiyle bana her zaman yol gösteren tez danışmanım, değerli hocam Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ’e, akademik kariyerim boyunca beni her zaman destekleyen ve ilgisini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Halil SAROL’a, tez izleme komitesinde ve jürimde yer alan değerli hocam Doç. Dr. Funda KOÇAK’a teşekkür ederim. Ayrıca, doktora eğitimim sürecinde hep yanımda olan ve desteğini her zaman hissettiğim değerli eşim Sariye EKİNCİ’ye, aileme ve dostlarıma teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Erdoğan EKİNCİ

Ocak, 2023

SİMGELER ve KISALTMALAR

MDAÖ	Macera Davranışı Arama Ölçeği
RADÖ	Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği
BZTÖ	Boş Zaman Tatmin Ölçeği
YEM	Yapısal Eşitlik Modellemesi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ABD	Amerika Birleşik Devletleri

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Kişisel Engeller	22
Şekil 1.2. Kişilerarası Engeller	22
Şekil 1.3. Yapısal Engeller	23
Şekil 1.4. Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı	25
Şekil 1.5. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	31
Şekil 1.6. Winiarski'nin Rekreasyon Sınıflandırması	35
Şekil 1.7. Doğa Sporları Aktivite Türleri	48
Şekil 1.8. Macera Deneyimi Paradigması	52
Şekil 1.9. Üç Kanallı Akış Modeli	57
Şekil 1.10. Dört Kanallı Akış Modeli	59
Şekil 1.11. Sekiz Kanallı Akış Modeli	61
Şekil 1.12. Yapısal Eşitlik Modeli	74
Şekil 3.1. MDAÖ-RADÖ-BZTÖ Arasındaki İlişkilere Ait Yol Analizi	95

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler	76
Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı (MDAÖ, RADÖ, BZTÖ)	80
Çizelge 3.2. MDAÖ Puanlarının Cinsiyet Göre MANOVA Analizi Sonuçları	80
Çizelge 3.3. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	81
Çizelge 3.4. MDAÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre MANOVA Analizi Sonuçları	81
Çizelge 3.5. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Analizi Sonuçları	82
Çizelge 3.6. MDAÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre MANOVA Analizi Sonuçları	83
Çizelge 3.7. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları	83
Çizelge 3.8. MDAÖ Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre MANOVA Analizi Sonuçları	84
Çizelge 3.9. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Analizi Sonuçları	84
Çizelge 3.10. MDAÖ Puanlarının Aylık Gelire Göre MANOVA Analizi Sonuçları	85
Çizelge 3.11. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aylık Gelire Göre ANOVA Analizi Sonuçları	86
Çizelge 3.12. MDAÖ Puanlarının Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğüne Göre MANOVA Analizi Sonuçları	86
Çizelge 3.13. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğüne Göre ANOVA Analizi Sonuçları	87
Çizelge 3.14. MDAÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre MANOVA Analizi Sonuçları	87

Çizelge 3.15. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre ANOVA Analizi Sonuçları	88
Çizelge 3.16. MDAÖ Puanlarının Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısına Göre MANOVA Analizi Sonuçları	89
Çizelge 3.17. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısına Göre ANOVA Analizi Sonuçları	89
Çizelge 3.18. MDAÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Türüne Göre MANOVA Analizi Sonuçları	90
Çizelge 3.19. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Türüne Göre T-Testi Sonuçları	90
Çizelge 3.20. MDAÖ, RADÖ, BZTÖ Ölçek Puanları Korelasyon Analizi Sonuçları	91
Çizelge 3.21. Ölçüm Modeli: Doğrulamalı Faktör Analizi ve Ölçek Güvenirliği	91
Çizelge 3.22 Tanımlayıcı İstatistikler ve Ayrık Geçerlik	92
Çizelge 3.23. Hipotez (Doğrudan ve Toplam Etki) Testi Sonuçları	93
Çizelge 3.24. Dolaylı Etki Hipotez (Aracılık) Testi Sonuçları	94

1. GİRİŞ

Açık alan rekreasyonu genel anlamda doğal alanlarda gerçekleşen rekreasyon aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır. Ancak günümüzde özellikle dünya nüfusunun büyük bölümünün şehirlerde yaşadığı düşünülürse bu tanım eksik kalmaktadır. Bu kapsamda açık alan rekreasyonu bulunduğumuz kapalı alandan (ev, iş yeri vb.) açık alana çıkıp gerçekleştirdiğimiz tüm rekreasyon aktivitelerini kapsamaktadır. Bu aktiviteler, akarsular, göller, ormanları, taşra patikaları, milli parklar, dağlık araziler ve uzak yabani alanlar gibi farklı alanlarda gerçekleşir. Bu alanlar rekreasyonel katılım için fırsatlar sunmakla birlikte, kişisel gelişim ve farklı yöntemler yoluyla öğrenmeye de izin verir (Lekies ve ark., 2015). Katılımcılarının aktiviteler esnasında doğa ile bağlantı kurdukları yaygın olarak bilinmektedir, bu da çevreyi koruma isteğine yol açan bir bağlantıdır (Hoyem, 2020). Açık alan rekreasyon aktiviteleri, grup veya bireysel, pasif veya aktif biçimde değişen aktiviteler arasında yürüyüş, oturma, dinlenme, manzaranın keyfini çıkarma, kayak, bisiklet, ata binme, balık tutma, egzersiz yapma, yüzmek, piknik yapma, ızgara yapma vd. yer almakla birlikte, sadece bunlarla sınırlı değildir (Bell ve ark., 2007; Hayir-Kanat ve Breuste, 2020).

Son yıllarda, birçok açık alan rekreasyonu ve macera temelli aktivite alanında belirgin bir değişim süreci yaşanmaktadır. Toplumda çok güncel ve birbiriyle bağlantılı iki eğilim olan peyzajdan kopma ile birlikte bir sporlaştırma süreci, doğaya dayalı serbest zamana yönelik aktiviteler içinde ortaya çıkmıştır (Arnegard ve Sandell, 2012). Açık alanda gerçekleşen macera aktiviteleri daha çok doğal çevre ile etkileşimi kullanan, gerçek veya belli tehlikeli öğeler içeren, kendi kendine başlatılan çeşitli aktiviteler biçiminde gerçekleşmektedir (Ewert ve Hollenhorst, 1989). Bu kapsamda açık alan macera aktiviteleri, entelektüel ve fiziksel anlamda engelleyici olan ve genel anlamda doğal alanlarda ulaşılabilen bir rekreasyon türüdür (Little, 2002).

Katılımcıların açık alan aktivitelerine katılma nedenleri çeşitlidir; bazı kişiler fiziksel aktivite, macera veya meydan okuma arayışındadır, bazıları merak ve huşu peşinde, bazıları doğa hakkında bilgi edinmek ve doğadan zevk almak için çeşitli

fırsatlar ararken bazıları da normal rutinlerden kurtulma ve kaçış arayışı içindedir (Manfredo ve ark., 1996). Katılımcılar bu aktiviteler sayesinde heyecan verici, fiziksel ve/veya zihinsel olarak zorlayıcı ve gerçek belirsizliklerle yüzleştiği aktiviteler ve deneyimler biçiminde gerçekleşmektedir (Thomas ve Raymond, 1998). Macera aktivitelerine katılım, rekreasyon katılımcılarının meydan okumaya yönelik psikolojik taleplerini karşılayabilir (Lee ve Tseng, 2015). Rekreatif macera aktivitelerine katılan bir kişi, bir faaliyetin sonucu üzerinde yeterli kontrole sahip olduğunda, yeterlilik duygusu ve artan uyarılma gibi olumlu bir deneyim uyandırması muhtemeldir. Öte yandan, birey etkinliğin sonucunu kontrol edemediği zaman, deneyimin endişe, kaygı, korku vb. olumsuz duygularla karakterize edilmesi daha olasıdır (Tsaur ve ark., 2015).

Açık alan aktiviteleri, tüm bireyleri meşgul etme potansiyeline sahiptir. Bu etkileşimi Mihaly Csikszentmihalyi akış deneyimi olarak tanımlamıştır (Loeffler, 2017). Açık alan rekreasyonu, kontrol duygusu, gelişmiş konsantrasyon, meydan okuma ve hedef belirleme gerektiren bir etkinliğe katılım yoluyla bir akış deneyimi elde etmekle birlikte (Wu ve Liang, 2011; Kim ve Thapa, 2018) bazı olağandışı serbest zaman aktivitelerinin genellikle yüksek düzeyde yoğunluk, katılım ve bağlılıkla gerçekleşmesine de katkı sağlamaktadır (Chang, 2017). Akış deneyimi kapsamında, açık alan rekreasyon katılımcıları genel ilgi ve düşük katılımdan özel ilgi ve yüksek katılıma kadar bir sürekliliğe yerleştirilebilir (Bryan, 2000). Akış deneyimi, normal günlük ortamlarda daha az olasılık öngörür ve katılımcıları maceracı ve zorlu fiziksel aktivitelerle meşgul olduklarında akış boyutlarının daha belirgin olduğu bilinmektedir (Mackenzie ve ark., 2011).

Macera arayışı ve akış deneyimi arasındaki bağlantı, macera arayan bireyin akış deneyiminin bir ortak değişkeni olduğunu betimsel olarak öneren kavramsal Risk Alma Açık Alan Rekreasyonu Modeli ile desteklenmiştir (Jones, 2008). Akış deneyimi, serbest zaman tatminini ve mutluluğu artırır. Bu nedenle katılımcılar için bir akış deneyiminin kazanılması, serbest zaman aktivitelerine katılmanın temel nedenidir (Cheng ve ark., 2016). Açık alan ve macera aktiviteleriyle ilgili alanyazında akış deneyimi, kişisel büyüme ve gelişmenin öncülü olarak tanımlanmıştır (Boniface, 2000).

Serbest zaman tatmini; bir bireyin serbest zaman aktivitelerine katılmasının sonucu olarak meydana gelen ve sahip olduğu algı veya duyguların, bireylerin serbest zaman tecrübelerinden tatmin olma ya da tatmin olma derecesi olarak tanımlanmaktadır (Broughton ve Beggs, 2007). Serbest zaman tatmini, serbest zamanın temel işlevidir. Serbest zaman tatminine katkıda bulunanlar, bir aktivite özelliği, fiziksel yetenek, eğitim değerlerinin yetiştirilmesi vb. sırasındaki arkadaşlığı içerir ve araştırmalar, serbest zaman aktivitelerine katılımın genel yaşam tatmini üzerindeki olumlu etkilerini doğrulamaktadır (Ahn ve Song, 2021). Açık alan aktiviteleri, daha uzun ömür sağlayan sağlıklı yaşam tarzının bir biçimi olarak savunulmaktadır (Prochniak ve Prochniak, 2020). Doğaya dayalı rekreasyon, geniş anlamda yürüyüş, kuş gözlemciliği, sörf veya kano gibi doğal ortamlarda gerçekleşen serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlanır, serbest zaman tatmini ve ardından sağlık ve esenliği artırmak için benzersiz ve umut verici bir süreci temsil etmektedir (Rosa ve ark., 2019).

Açık alan rekreasyon aktiviteleri tüm dünyada ilgi gören ve katılım oranının yüksek olduğu önemli bir rekreasyon türüdür. Açık alan rekreasyon katılımcıları çeşitli aktivite yelpazesi sayesinde farklı deneyimler ve duygu durumları elde edebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, açık alan rekreasyonel aktivite katılımcılarının macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Ayrıca macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkilerin test edilmesidir.

1.1. Zaman Kavramı ve Zamanın Kullanım Bölümleri

Ortak zaman anlayışı fiziksel veya astronomik temellidir; yani, zamanın işleyişinin temeli, dünyanın güneş etrafındaki hareketiyle ilgili Gregoryen güneş takvimindedir (Liao ve ark., 2013). Zaman normalde zamanın geçişi olarak bilinen şeyle ilişkilendirilir, geleceğin şimdiki zamandan geçmişe geçtiği üstü kapalı varsayıma dayanmaktadır (Strauss, 2010). Zaman, sosyal içerme ve dışlama yöntemlerinin yanı sıra meşruiyet, faillik ve sosyal değişim anlayışlarında da rol oynar

(Bastian, 2014). Lamb'a (2009) göre, kültür olarak adlandırılan bu sistem bağlamında, zamanın yorumlanması şekillenmiştir, bu da ham insan deneyimlerine, hayata ve doğal dünyaya verilen tepkilere dayanmaktadır. Zamanın en etkileyici ve en sorunlu özelliği, tüm bilimsel disiplinleri kapsamasıdır. Zaman büyüleyicidir çünkü doğadan, günlük sosyal hayat dahil olmak üzere neredeyse her düzen ilkesinin temelinde yer alır (Tienoven, 2019). Aslında zaman hepimizin bildiği ve sürekli kullandığı bir kavramdır. Her birimizin elinde her gün aynı miktarda zaman vardır, yirmi dört saat. Biz insanları birbirimizden ayıran şey zamanı nasıl kullandığımızdır (Harvard, 2020).

Zaman, her zaman diğer kavramlarla ilişkisi üzerinden işler; zaman ve değer, zaman ve gelişme, zaman ve yaşam, zaman ve iş, zaman ve mekân, zaman ve serbest zaman (Lingard ve Thompson, 2017). Zaman felsefe, din, sosyoloji, antropoloji ve fizik bilimlerinin de ana konusu olmuştur, ancak onu tüm çalışma alanlarına uygulanabilir bir şekilde tanımlamak mümkün değildir (Russell, 2017). Zamanın tanımı ile ilgili ortaya çıkan çeşitliliğin nedenin, bilimsel disiplinlerin farklı doğasından kaynaklandığı söylenebilir. Böylece zamanın doğası ile ilgili çeşitlilik, fizik, biyoloji, psikoloji, felsefe, şiir, müzik, görsel sanatlar, teoloji vb. birçok ortamda ortaya çıkmaktadır (Isham ve Savvidou, 2002).

Sosyolojik açıdan zamana bakıldığında; zaman algısının kendisi sosyolojik ortamlardaki değişikliklere göre farklılık gösterir. Mesele kronometrik süre veya zamanın yavaş veya hızlı aktığı algısı değildir. Bunun yerine, kolayca tanımlanamayan sınırlar, önceden tahmin edilemeyen süreler, programlanamayan potansiyel uzantılar vardır (Cipriani, 2013). Zaman, sosyal hayatın önemli bir deneyimini oluşturur. Sosyolojide, sosyal yaşamın kurucularından Emile Durkheim'a kadar uzanan, toplumsal yaşamda böyle bir zaman anlayışının uzun bir geleneği vardır. Sosyal zaman anlayışı, diğer sosyal kuramsal çalışmaları için de önemlidir (Liao ve ark., 2013). Burada kilit nokta, zamanın nerede bulunduğunu (ve dolayısıyla nerede bulunmadığını) sormaktır. Bunun bir sosyal aktör olarak öznenin fiilen bir deneyimi olduğu varsayıldığında, zamanın farklı durumlarda varsaydığı veya varsaydığı farklı çağrışımlara dikkat ederek, benzer bir deneyimi fenomenolojik terimlerle nitelendirmek gerektiğidir (Cipriani, 2013).

Zaman, tüm bireylerin sahip olduğu, ancak benzer biçimde kullanamadığı oldukça önemli bir beceridir. Zamanı, eşya gibi toplayamayız, bir başkasına devredemeyiz, bir araç gibi durduramayız, bir mal gibi kullanamayız (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002), biriktiremeyiz, açıp kapatamayız, değiştiremeyiz (Haynes, 2009), başkaları ile paylaşamayız veya onlarınkine el koyamayız, daha azına veya fazlasına sahip olamayız (Kardam, 2012). Harcanmış olan zamanın geri döndürülmesi, kiralanması, satın alınması vb. olası değildir. Hammadde gibi depolanamayan, istendiğinde kullanılamayan ve para gibi biriktirilemeyen bir olgudur. Zamana sahip olmak, ona fiziksel olarak dokunmak ve bir ürün gibi kullanmak aslında mümkün değildir. Yapılacak tek şey zamanı harcarken, onu en etkili bir biçimde kullanılmaktır (Soysal, 2016).

Zaman, geçmişteki olayların günümüze kadar sürekli olmayan ve kontrolümüz dışında var olan kesintisiz bir süreçtir. Farklı bir tanıma göre zaman, insan yaşantısının kısa veya uzun vadeli, yenilenmesi muhtemel olmayan, saat ile ölçülen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Tutar, 2020). Zaman, sınıf, statü gibi insan deneyimini yöneten diğer boyutlarla etkileşime giren önemli bir değişkendir (Epstein ve Kalleberg, 2001). Rovelli'ye (2018) göre zaman, yalnızca fiziksel bir nicelik değil, aynı zamanda bireysel bir deneyimdir. Wunsch ve ark. (2021) ise zamanı, olayların geçişinin kavrandığı ve ölçüldüğü boyut olarak tanımlayarak; zaman temelde organizasyon ve koordinasyon amaçları için tasarlanmış bir insan yapısı olup geçmiş, şu an ve gelecek aile ilgili ayırım yapılmasını sağladığını belirtmişlerdir. Zaman kavramının, tanımındaki bu farklılıklar sadece bilim disiplinlerde ait bir durum değildir. Bakıldığında dünya üzerinde her kültürün, toplumun ve hatta bu toplumda yer alan, yaşayan her bireyin bir zaman algısı ve bu algısına bağlı olarak bir zaman farklı biçimlerde tanımlamasına neden olmaktadır.

Zaman, insanlar tarafından farklı biçimlerde algılanan sosyolojik, psikolojik ve felsefi özellikleri bulunan bir kavramdır (Gürbüz ve Aydın, 2012). Baron ve Miller (2019), zamanı dinamik ve statik zaman olarak iki biçimde ele almaktadır. Dinamik zaman, gerçekten deneyimlendiği gibidir, zamanın doğası temelde dinamiktir yani dinamik zaman gerçekten dünyayı deneyimleme şeklimizi yansıtan bir tür akışı içerir.

Statik zaman ise, anlayışta zaman sabittir ve asla hareket etmez. Aksine, bir anlamda zaman içinde hareket eden kişilerdir.

Zaman kullanım bölümleri açısından değerlendirildiğinde. Zamanın kullanımı taşıdığı önem sebebiyle bilim insanları tarafından önemli derecede ilgi gören önemli bir konu olmuştur. Bu sebeple zamanın kullanımı farklı amaçlar doğrultusunda birbirlerinden ayrılmaktadır (Arslan, 2013).

Günlük faaliyetlerin mevcut zaman kullanımı açısından dört biçimde sınıflandırmıştır (Zuzanek, 2006).

- Ekonomik olarak motive edilmiş davranış (ücretli çalışma),
- Biyolojik veya fizyolojik davranış (uyuma, içme, yeme vd.),
- Aile odaklı ve evde gerçekleşen aktiviteler (ev işleri, aile üyelerine zaman geçirme, çocuk bakımı vd.),
- Serbest zaman aktiviteleri veya gönüllü diğer aktiviteler.

Lefebvre (2007) ise zamanın olgulara dayalı olduğunu savunmuş ve zamanı üç biçimde sınıflandırmıştır;

- Zorunlu zaman (mesleki işlere ayrılan),
- Serbest zaman (eğlenme, dinlenme ve gelişime ayrılan),
- Zorunlu zaman (yürütülecek işler, ulaşım, formaliteler vb. iş dışı zorunluluklar).

Bir günün 24 saatten oluştuğundan yola çıkarak zaman üç biçimde sınıflandırmıştır (Cordes, 2013).

- İşle ilgilenme veya çalışmayla ilgili faaliyetler yürütme süreci olarak; çalışma zamanı
- Yemek yeme, uyuma, su içmek, aile ile zaman geçirmek gibi ihtiyaçların karşılandığı süreç olarak; var olma zamanı
- Dinlenme, eğlenme vb. süreçler olarak; serbest zamandan meydana geldiğini savunmaktadır.

Yukarıda yer alan sınıflandırmalar incelendiğinde birbirleri ile ortak paydaları olduğu görülmektedir. Bu ortak paydalar kısaca iş zamanı, var olma zamanı (yeme, içme, uyku vd.) ve serbest zaman biçiminde belirtilebilir.

1.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zamanla ilgili olarak çok sayıda kitap, giriş ve monograflar, serbest zaman olgusunun yansıması, bunun toplumdaki anlamı ve önemi için bir vaka oluşturması (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017) açısından büyük bir öneme sahiptir. Serbest zaman sıklıkla engellemelerden kurtularak işten sonra kalan zaman ve mecburi toplumsal görevleri gerçekleştirdikten sonra kalan zaman biçiminde tanımlanır (Torkildsen, 2005). Başka bir tanıma göre, bireyin özgür iradesiyle, dinlenmeye, kendini eğlendirmeye, bilgisine katkıda bulunmaya ve becerilerini ilgisiz bir şekilde geliştirmeye ve sosyal, aile ve mesleki yükümlülüklerini yerine getirdikten sonra toplumun hayatına gönüllü katılımını artırmaya istekli olduğu süreye serbest zaman (Kraus, 1998).

Broadhurst (2001), serbest zamanı bir ruh hali, hayata yeni bir yaklaşım, hayatımızın diğer yükümlülüklerden ayrılmış bir parçası olarak tanımlamaktadır. Hayati bir biçimde yaşamın sürdürülebilmesi için gereken fiziki ihtiyaçlar vd. aktivitelerle bir işte çalışarak karşılığında ücret alınan ve zorunlu olarak gerçekleştirilen işlerin haricinde yer alan zaman dilimidir (Veal, 1992). Bir başka ifadeyle serbest zaman, özel bir zaman türünü hesaplamanın özel bir yoludur. Yani, serbest zaman varoluş halini, insanın durumunu ifade eder (Schor, 2006). Aristoteles serbest zamanı, dünyevi varoluş için gerekli olan şeylerin aksine, kendi uğruna değeri olan amaçlı bir eylem olarak tanımlamıştır (Holba, 2007). Serbest zaman, kişinin kültürünün ve fiziksel ortamının dışsal zorlayıcı güçlerinden göreceli bir özgürlük içinde yaşamaktır, böylece duygusal anlamda zorlayıcı sevgiden, kişisel anlamda

hoşa giden, sezgisel olarak değerlendirmeye değer ve inanç için bir temel sağlayan şekillerde hareket edebilir (Veal, 1992).

Grainger-Jones (1999), serbest zaman kelimesine bağlı çağrışımların zaman içinde değiştiğini belirterek serbest zamanı dört biçimden birisi ile “zaman olarak serbest zaman, harcama olarak serbest zaman, bir varoluş hali olarak serbest zaman ve antitez olarak serbest zaman” tanımlandığını savunmaktadır. Benzer biçimde Russell (2017), yere, zamana ve insanlara bağlı olarak serbest zamanı, “özel bir ruh olarak serbest zaman, boş zaman olarak serbest zaman ve rekreasyonel aktivite olarak serbest zaman” olarak açıklamaktadır. Bu kapsamda biz insanlar için serbest zaman kavramı, önemli yararları olan temel bir gereksinim olduğunu ifade etmek yanlış olmaz. Serbest zaman da büyük bir iştir ve toplumların hizmet endüstrilerinden ziyade üretim endüstrilerine daha fazla bağımlı olduğu ülkelerde ekonomik açıdan büyümeye neden olmuştur (Horner ve Swarbrooke, 2005). Her şeyden önce, serbest zamanın tembellik ve israf için değil, ideal eğlence için kullanılmalıdır (İbrahim, 1989).

Serbest zaman ile ilgili ortaya çıkan tanımsal farklılıkların çeşitli sebepleri olduğu bilinmektedir. Bu sebeplerin başında, serbest zaman kavramının insanlık tarihiyle birlikte ortaya çıkmış ve tarihsel süreç içerisinde etkileşime girdiği kültür, toplum, inanç vb. yapıları hem etkilemiş hem de bu yapılardan etkilenmiştir.

1.2.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi

Serbest zaman, tarihi süreçten bağımsız olarak defalarca karşılaşılan bir kavram olmuştur (Holba, 2007). Serbest zaman, antik dönemlerde günümüz modern dönemine kadar farklı dönem ve kültürler içerisinde farklı anlamlar içeren oldukça sofistike bir kavram olarak yer almaktadır. Serbest zamanın tarihi, farklı bilimsel açılardan ele alınmış ve tanımlanarak belgelenmiştir (Bouwer ve Leeuwen, 2017). Serbest zaman araştırmalarındaki başlıca metinler, serbest zamanın tarihsel bir ürün olduğu konusunda uzun süredir hemfikirdir. Serbest zamanın bilinmediği bir an vardı ve bir

noktada serbest zaman, yeni kelimeler, kurumlar, ritüeller, mitler vb. biçiminde kültürel bir kategori olarak ortaya çıktı (Hunnicut, 2006). Serbest zaman terimi ilk olarak orta çağ yüzyıllarının sonlarında kullanılmaya başlandı ve 500 yıl önceki serbest zaman terimi bugün olduğu gibi aynı kavramsal çağrışımlara sahipti (Hardwick, 2008). Özellikle Platon ve Aristoteles ile Eski Yunanda kullanılmaya başlayan serbest zaman terimi, tarihi süreç içerisinde Avrupa’da sırasıyla Roma, Rönesans ve Reform dönemlerinde kullanılmış, Sanayi Devrimi ve buna bağlı yaşanan gelişmelerle anlam ve önemi her dönem artmıştır. Bu bölümde serbest zamanın tarihi süreci konusu hem dünyadaki hem de ülkemizdeki tarihi süreçleri başlığı altında ele alınmıştır.

1.2.1.1. Dünyada Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi

Tarihi dönem ne olursa olsun serbest zaman defalarca karşılaşılan bir kavram olmuştur (Holba, 2007). Serbest zaman muhtemelen yaşam, güvenlik ve temel ihtiyaçlara yönelik baskılar ortadan kalktığında, avdan veya sert hava koşullarında sonra kutlamalar şeklinde ilkel kültürlerle başlamıştır (Torkildsen, 2005). İlkel insanın, iş ve serbest zaman konuları hakkında belli bir ayırım yapmamıştır. İlkel toplumlarda ev yapımı, yiyecek toplama, hasat, avlanma vb. aktivitelerde iş törensel bir niteliktedir (Tezcan, 1977). Genellikle bu törenler, dans, ziyafet, kurban, dua vb. biçimlerde gerçekleşir (Tezcan, 1982).

Serbest zaman tarih öncesi çağlarda yaşamış toplumlardan başlayarak her çağda farklı anlamlar yüklenip günümüzde üzerine çeşitli çalışma ve araştırmalar yapılan bir bilim halini almıştır. Antik çağlarda mağara veya kaya duvarlarında yer alan resimler, o dönem insanların bu resimleri gelecek nesillere bir mesaj veya bir kaynak olması amacıyla çok uzun süren kış mevsimlerinde mağara duvarlarına insan, hayvan ve dönme ait diğer nesneleri resmetmesi serbest zaman aktiviteleri açısından ilk örnekler olarak değerlendirilebilir.

Tarihçiler ve serbest zaman filozofları, 17000 yıl önce, Lascaux'da yer alan mağaralarda insanların yiyecek ve barınak hazırlamak dışında, boya veya duvarları yaparak çeşitli resimler yapmaları o insanların hayal gücünden çıkan bir şey ortaya koymak için güçlerini ve zamanlarını harcadıklarının kanıtı niteliğindedir (Spracklen, 2011). İspanya'da yer alan El Castillo adıyla bilinen mağarada yer alan kırmızı renkteki el izleri en eski atalarımızın bizlere sanatsal ifade olarak serbest zaman kavramını vermiş olabileceğini düşündürmektedir (Russell, 2017).

Neolitik ve Bronz Çağlarında insanların yaşamlarında serbest zaman olduğuna dair bu önemli bulgular serbest zamanın insanlık tarihi kadar eski olduğunu kanıtlar niteliktedir (Spracklen, 2011). Günümüzde Afrika'da, Güney Amerika'da, Papua Yeni Gine'de, Avustralya'da ve Kuzey Kutbu'nda hala izole olarak yaşayan kabillere bakıldığında dini törenler, dans, şarkı, dinlenme vb. ritüellerin bir serbest zaman aktivitesi olduğunu belirtmektedir (Shir-Wise, 2019). XIX. ve XX. yüzyılın başlarında temas kurulan geleneksel Aborijin toplumlarından bahsederken, sınırlı maddi ihtiyaçların genellikle sınırlı zaman harcamasıyla karşılandığını, serbest zamanın ise enerji ve coşkunun harcanmasına neden olduğunu savunmaktadır. Gerçek serbest zaman aktiviteleri arasında sosyal eğlence, büyük tören toplantıları, ritüeller ve sanatsal yaşamın yer aldığını belirtmektedir (Veal, 2004).

Eski Yunanda, Platon ve Aristoteles serbest zamanları işten ya da diğer ihtiyaçlardan kurtulmak için değil, aynı zamanda ruhun faaliyetlerini sürdürmek ve tefekkür etmek için özgür olduğu bir zaman olarak da gördüler. Serbest zaman terimi, özgürlüğün anlamının merkezi olduğu fikri olan Yunan okulundan kaynaklanmaktadır (Torkildsen, 2005). Platon ve Aristoteles için serbest zaman tembellik değil, insan kapasitesini üst seviyeye çıkarma ve özgünlük elde etme özgürlüğüdür. Bu ayrıcalık, kölelerin, işçilerin ve kadınların aksine, serbest zamanlarının daha kolay erişilebilir olduğu erkek üst sınıflara özeldir (Shir-Wise, 2019). Aristoteles, yerel geleneklerin ve serbest zaman uygulamalarının kutsallığına ve doğallığına, serbest zamanın toplulukları bir araya getirme aracı olarak değerine, aynı zamanda seçkin erkeklerin uyguladıkları belirli serbest zaman biçimlerini seçme özgürlüğüne inanmaktadır (Spracklen, 2011).

Yunan felsefesinden epeyce etkilenmiş olsalar da Romalılar, serbest zaman hakkında farklı fikirlere sahiptiler. Latince serbest zaman ve iş sözcükleri “otium” ve “negotium” olmasına rağmen, serbest zamanın olumlu bir değer olarak aynı görüşünü öneriyor olsa da Romalılar oyunu estetik ya da manevi nedenlerden ziyade faydacı olarak desteklediler. Romalılar, çeşitli kültürel faaliyet biçimlerinde Yunanlılardan çok daha az ilgileniyorlardı (Kraus, 1998). Yeni fetihlerle sınırları büyüyen Roma, yönetim ve sosyal düzen sorununu bugün kitlesel serbest zaman olarak adlandırılan şeyle başardılar. Serbest zaman, kitlesel eğlence, bir sosyal kontrol ve yatıştırma biçimi ve bu amaçla yönetici ve yetkililerin halkın beğenisini kazanabilecekleri bir araç olarak kullanıldı (Russell, 2017). Böylece serbest zaman Roma İmparatorluğunda yaşanılabilir bir parçalanmayı ve çatışmayı önlemekle kalmayıp aynı zamanda askeri genişlemeyi garanti altına aldı (Korstanje, 2008).

Roma toplumunun bu çözümü serbest zamanda görmesi hem serbest zamanın önemi hem de sınırlarını koruma sürecinde yardımcı olmuştur (Toner, 1995). Eski Roma’da serbest zaman, dinlenmek, zevk almak ve gösteriş için pratik bir kaçış olarak düşünülmektedir; böylece mesleğe alternatif, vatandaşın ekonomik imkânlarına, kapasitelerine ve beklentilerine göre kullanılan uygun bir zaman haline gelmektedir (Lopez, 2018).

Roma ve Orta Çağ, eğlence ve Doğa Protestan Reformuna kadar, Avrupa'daki baskın kültürler, Yunanlılarla aynı eğlence kullanımlarının çoğuna değer vermiştir. Öyle ki bilim adamları uzun zamandır bin yıllık bir eğlence geleneğine atıfta bulunmuşlardır (Hunnicut, 2006). Eski Roma İmparatorluğu, krallıklar adı verilen ve derebeyleri (feodalizm) tarafından yönetilen büyük mülklere bölünmüştü. Daha sonra bu, serbest zamanın farklı bir anlamını besleyen feodalizm sistemine dönüştü. Feodalizm, lordlar ve köleler arasındaki ayrımlara göre bireysel, iktidar temelli bir serbest zaman anlamı üretilmiştir (Russell, 2017). Feodalizm, iktidar gösterisi ve günlük yaşamlar üzerindeki sıkı denetimi, karmaşık ve ritüelleştirilmiş kültürü hem köylünün hem de lordun serbest zaman seçimlerini kısıtlamıştır (Spracklen, 2011). Orta Çağ’da yaşam, feodal soylular için bile kaba ve serttir. Soylular savaş dışında sadece avcılık ile ilgileniyorlardı. Kilisenin onaylamamasına rağmen, Orta Çağ

boyunca birçok oyun türü devam etmiştir (Kraus, 1998). Orta Çağda serbest zaman eğlencelerinden biri, farklı malikâneler, mahalleler veya köyler arasında düzenlenen oyunlardır. En ünlüsü elbette futboldur, ancak Avrupa'da koşu yarışları, at yarışları ve farklı yarışmalarda düzenlenmiştir (Spracklen, 2011).

Orta çağlardan sonra serbest zaman, Rönesans'ın serbest sınıflarının, para kazanılan azınlıkların ve eğitilmiş elitlerin muhafazası olma eğilimindedir; ta ki bu ideal bile işe ve zamana karşı yeni ve katı bir şekilde disiplinli tutumlar getiren Reformunun gücü altında ortaya çıkmıştır (Ramsay, 2005). Orta Çağ'ın sonlarında ve Rönesans'ın başlarında, serbest zamanlara yaklaşım araçsal akıl yürütme olarak değişmeye başlamıştır. Özellikle müzik, tiyatro, edebi eserlerde görülen ilerlemeler serbest zaman çeşitliliğini artırdı. Serbest zaman kavramındaki en önemli değişiklik, Protestanlığın yükselişi ve tavır olarak kabul edilen çalışma tutumundaki dramatik bir değişimle ortaya çıktı (Russell, 2017). Rönesans'taki “otium” kavramı, serbest zamanın ağırlıklı olarak olumsuz görülmekte, onu kültürel ve sosyal olarak ancak edebi faaliyetlerle meşgulse kabul edilebilir kılmaktadır. Serbest zaman ve çalışmanın aynı saygınlığı paylaşabileceği ve birincisinin kendi iyiliği için aramaya değer olduğu fikri ancak Sanayi Devrimi'nden sonra ortaya çıkmıştır (Arcangeli, 2003).

Serbest zaman ve çalışma, Sanayi Devrimi'nden önce gelir ve sadece sanayi toplumunun değil, insan kültürünün de gelişiminin merkezinde yer alır. Birçok güncel batılı serbest zaman formları, uygulamaları ve değerleri endüstri öncesi, dini ve seküler geleneğin izlerini taşımaktadır (Haworth ve Veal, 2004). On dokuzuncu yüzyıl Avrupa'sında, serbest zaman faaliyetlerini moderniteye, zihinsel ve fiziksel yeteneklere bağlayan sanayi devrimi ve zamanın bilimsel keşifleri nedeniyle serbest zamanın temel doğası büyük ölçüde değişmiştir (Moser ve ark., 2017). Sanayi devriminin başlaması, daha kısa çalışma günleri ve resmî tatiller öncelikli olarak orta ve üst sınıfların ilgi alanı olan eğlence ve serbest zaman uğraşlarının, alt ve işçi sınıflarının da farklı deneyimler yaşayabilmelerine olanak sağlamıştır (Jennings, 2007).

Günlük işlerin yapıldığı alanlardan uzak fiziksel alanlar, sanayi devriminden bu yana işçiler için serbest kalmalarını ve keyif almalarını sağladı. Bu tür boşluklar sayesinde işçiler tazelenmiş ve daha fazla emek için hazır olarak işlerine geri dönebildiler (Wearing, 1998). Yirminci yüzyıl, ekonomik büyüme ve teknolojinin daha geniş nüfus için daha fazla serbest zaman sağlaması umuldu, I. ve II. Dünya Savaşları sonrasında çalışma saatleri azalırken (Russell, 2017) teknoloji alanındaki yaşanan gelişmeler sayesinde, insanların serbest zamanlarının artması ve bunu özgürce kullanmaları sağlamıştır (Lafargue, 2013).

Son yüz elli yıllık zaman döneminde daha fazla bir süre içerisinde, serbest zamanın olduğu bir toplum yolunda önemli ilerleme kaydedilmiştir. Günümüzde ortalama tam zamanlı ücretli çalışma yılı, sanayi devriminin yarısıdır ve bir kişinin serbest zamanlarında geçirdiği toplam süre ücretli işte harcanan miktardan daha fazladır (Haworth ve Veal, 2004). XX. yy.'da Avrupa ve ABD'de de bilimsel kuruluşlar, özel sektör, kamu, fabrikalar ve büyük işletmeler tarafından çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Ayrıca, ABD'de yer alan Florida Eyaleti'nde bulunan Tampa Şehrin'de "Serbest Zamanları Değerlendirme Enstitüsü" kurulmuştur. Avrupa'da 1956 yılında üçüncüsü ve 1966 yılında dördüncüsü düzenlenen Toplum Bilim Kongrelerinde serbest zaman konusu üzerinde durulmuştur. Ayrıca 1968 yılında UNESCO'nun yardımıyla Çekya'nın başkenti Prag'da Serbest Zaman, Eğitim ve Kültür Avrupa Merkezi kurulmuştur (And, 1972).

Devlet destekli programların ve profesyonel gelişimin büyümesini tanımlamanın yanı sıra, 1960'lar, 1970'ler ve 1980'lerde meydana gelen çevresel, demografik ve diğer değişimlerden etkilenen serbest zaman hizmetlerinde bir dizi eğilimi görülmüştür. Bu alanda pazarlama odaklı ve insani hizmet hedefleri arasındaki çatışma, birçok insanı zaman kıtlığı ve yüzyılın sonunda sosyal ve aile değerleri hakkında artan endişe üzerine bir tartışmanın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Kraus, 1998). Serbest zamanın örgütsel yapılanması ise ilk olarak 1952 yılında International Recreation Association (Uluslararası Rekreatasyon Derneği) kurulması ile gerçekleşmiştir. Bu örgüt 2007 yılında ismini World Leisure Organisation (Dünya Rekreatasyon Derneği) olarak değiştirmiştir. Rekreatasyon alanında yer alan önemli bir

diğer örgüt ise 1975 yılında Büyük Britanya’da kurulan Leisure Studies Association (Serbest Zaman Çalışmaları Derneği) olmuştur (Koçak, 2020).

Sanayi Devrimi sonrasında bilimsel bir disiplin olarak ortaya çıkan serbest zaman kavramı her dönemde farklı anlamlar yüklenerek insanlar için önemli bir olgu olarak yer almaya devam etmektedir. Serbest zamanın anlamı ve amacı hakkındaki çağdaş tartışmaları tartışan, tarihsel nesnellığe, teorik kesinliğe ve hem modern toplumun hem de serbest zaman teorisinin değişen kumlarına duyarlı bir serbest zaman tarihi ve felsefesi yazmak mümkün hale gelmektedir (Spracklen, 2011).

1.2.1.2. Türkiye’de Serbest Zamanın Tarihi Gelişimi

Serbest zaman, Türklerde özellikle Orta Asya, İslam, Anadolu gibi yaşadığı coğrafyalardaki farklı din ve kültürlerden etkilenmiştir. Türk kültüründe yer alan eğlence aktiviteleri arsında, çeşitli hayvan güreşleri, toy, ok atışı, avcılık, nişan atma, aşık oyunu vd. gelmektedir (And, 2016). Serbest zaman aktiviteleri bir sonraki kuşağa aktarılacak kültürel bir miras olarak devam ettirilmiştir. Türklerin İslam dinine seçmeleri ile birlikte toplumun tüm alanlarında yaşanan kültürel değişim serbest zaman aktivitelerini de etkilemiştir. İslam dinine göre, içki, kumar, araba yarışları ve kavga ahlaki olarak doğru olmayan şeylerdir. Bununla birlikte serbest zamanda spor, oyun ve fiziksel aktiviteler tüm Müslümanların yaşamında önemli olduğu bilinmektedir (Spracklen, 2011). Ayrıca İslam dinine göre serbest zaman aktivitelerini şiir, şarkı, müzik ve dans oluşturmaktadır (İbrahim, 1982).

Selçuklularda toplum hayatında yaşanan hareketliliğinin serbest zaman aktivitelerine de yansıdığı söylenebilir. Selçuklarda özellikle çeşitli eğlence ve şöenler yer almaktadır (Günel ve Kepoğlu, 2019). Selçuklularda, bezm ve eğlence kültürü, serbest zaman aktiviteleri kapsamında büyük bir önem arz ediyordu. Bu eğlencenin temelinde ise müzik, dans ve içki yer almaktadır (Kara, 2014). Selçuklularda tahta çıkma, yabancı elçi kabulleri, veliaht seçimleri vb. resmî törenler ile av şenlikleri, bayramlar, düğünler vb. gayri resmi eğlence aktiviteleri de yer almaktadır (Ersan, 2006).

Osmanlı Devleti'nde bakıldığında ise genellikle serbest zaman aktiviteleri loncaların kontrolünde gerçekleşen halka açık şenlikler biçiminde yer almıştır (Goodwin, 1999). Özellikle, İstanbul'u fethi ile burada var olan azınlığa ait kültürel serbest zaman aktiviteleri zaman içerisinde Osmanlı kültürü içerisinde dâhil olmuştur. Osmanlı toplumunda müzik, dans, kahvehaneler ve hamam serbest zaman aktivitelerinin en önemli öğelerini oluşturmaktadır (Spracklen, 2011). Ayrıca, Osmanlı döneminde açık alanlar (kırlar, meydanlar, ormanlar vd.) çeşitli eğlencelerin ve bayramların gerçekleştiği yerlerdir (Dinçer Berdibek, 2017).

Türkiye Cumhuriyeti dönemine bakıldığında, konumu ve gelenekleri nedeniyle farklı kültürlerin serbest zaman kavramı üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Gürbüz ve Handerson, 2013; Gürbüz ve Handerson, 2014). Atatürk'ün öncülüğünde gerçekleştirilen önemli politikalar sayesinde, halk kavramını vatandaş kavramına dönüştürmeye çalışılmış ve bu durum Türk toplumunun serbest zamanını da içermektedir (Şenol Cantek ve Yazar, 2009). 3530 sayılı Kanun, sporun devlet yönetimine geçmesi ile birlikte serbest zaman terimi ilk kez bu kanunda yer almıştır. 3530 sayılı Kanunu'nun 4. Maddesi, gençlerin kulüplere üye olmaları ve serbest zamanlarında beden eğitimi uygulamalarına devam etmeleri zorunlu kılınmıştır (Beden Terbiyesi Kanunu, 1938).

Türkiye'de serbest zaman alanında yaşanan en önemli gelişmelerden ilki 1967 yılında İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı'nda yer alan "Spor ve Gençlik Sorunları" başlığı altında ortaya konmuştur (İkinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 1967). Bu kalkınma planında alınan kararlar sonucunda, ilk kez 1969'da "Gençlik ve Spor Bakanlığı" çatısı altında "Boş Zamanları Değerlendirme Genel Müdürlüğü" kurulmuştur (Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, 1970). 1973 yılında ilgili bakanlığa bağlı olan "İzcilik Genel Müdürlüğü" ile "Boş Zamanları Değerlendirme Genel Müdürlüğü" birleştirilmiş ve yeni ismi "İzcilik ve Boş Zamanları Değerlendirme Genel Müdürlüğü" olarak değişmiştir (Cumhuriyet Gazetesi, 1973). 1982 yılına "İzcilik ve Boş Zamanları Değerlendirme Genel Müdürlüğü'nün" ismi "Öğretim Kurumları Spor ve İzcilik Genel Müdürlüğü" olarak değiştirilmiştir (Bakanlar Kurulu Kararı, 1982).

“1983’de Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın Millî Eğitim Bakanlığı ile birleşmesi sonucu, Öğretim Kurumları Spor ve İzcilik Genel Müdürlüğü” yerini “Gençlik Beden Eğitimi ve Okul Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü”ne bırakmıştır (Kanun Hükmünde Kararname, 1983). “Gençlik Beden Eğitimi ve Okul Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 21.05.1986 tarihinde yayımlanan 3289 sayılı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanunu’nda yer alan geçici madde 6-A’ya göre ilgili genel müdürlüğün yeni ismi Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü olarak değiştirilmiştir (Kanunlar, 1986)”. “Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, 2011’de Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın yeniden kurulması ile birlikte Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü olarak yer almıştır” (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 1972).

Özetle, 1969 yılında “Boş Zamanları Değerlendirme Genel Müdürlüğü’nün kurulmasıyla serbest zaman kavramı bir devlet politikası haline gelmiş, 2011 yılına kadarki 42 yıllık süreç içerisinde altı kez isim değişikliği geçirmiş olup günümüzde “Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü” ismiyle yer almaktadır. II. Beş Yıllık Kalkınma Planı içerisinde geniş bir biçimde yer alan serbest zaman, sırası ile Beşinci, VII. ve VIII. Kalkınma Planları içerisinde geniş bir biçimde yer alması, serbest zamana verilen önemi gösterir niteliktedir.

Serbest zaman uygulamaları sadece “Gençlik ve Spor Bakanlığı” ile sınırlı kalmamıştır. “Millî Eğitim Bakanlığı” yapısı içerisinde de serbest zaman konusunda uygulamalara yer verilmiştir. Bu konuda ilk olarak 1937 yılında Maarif Vekâleti bünyesinde Beden Eğitim ve İzcilik Direktörlüğü açılarak (Kanunlar, 1937) hem bedene eğitimi hem de izcilik aktiviteleri uygulanmaya başlamıştır. 1939 yılında, Maarif Vekâlet’inin ilköğretim okulları için “Talebeler Okul Haricindeki Boş Zamanlarını Ne Yolda Geçirmeli” adlı kaynak kitapçık yayımlanmıştır (Maarif Vekilliği, 1939). Ayrıca 1972 yılında İlköğretim müfredatında Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlığı adlı davranışın notunun öğrenci karnelerinde yer aldığı görülmektedir (Yönetmelik, 1972).

Türkiye’de serbest zaman kavramı konusunda gerçekleşen bilimsel çalışmalara bakıldığında, 1961 yılında Prof. Dr. Nermin Abadan tarafından gerçekleştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri” başlıklı bilimsel çalışması alandaki ilk çalışma olarak yer almaktadır (And, 1972; Tezcan, 1977). Ayrıca, 1967 yılında Yüksek Öğretim Kredi Yurtlar Kurumu vasıtasıyla gerçekleştirilen “Kurum Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme” araştırması da alana yönelik bir diğer önemli araştırma olarak yer almaktadır (Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu, 1967). Bunun yanı sıra, 1964’de Halk Sağlığı Eğitimi Komitesi’nin düzenlediği Boş Zamanları Değerlendirme Semineri serbest zaman alanında gerçekleşen ilk bilimsel toplantıdır (Tezcan, 1977).

Ülkemizde serbest zaman ve rekreasyon alanındaki ilk ders Ankara 19 Mayıs Spor Akademisi müfredatında yer alan Rekreasyona Giriş dersi, Prof. Dr. Ümit Kesim tarafından okutulmuştur. Akademik alanda kurulan ilk rekreasyon bölümü 1980’de Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nde açılan Beden Eğitimi, Spor ve Rekreasyon Bölümü’dür (Kesim, 2020). 1998 yılında Üniversitelerarası Kurul kararı ile rekreasyon bölümü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları çatısı altında açılması uygun görülmüştür. Bu kapsamda spor alanındaki ilk rekreasyon bölümü Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda açılmıştır (Zorba, 2007).

1.2.2. Serbest Zaman Kuramları

Toplumsal düzenin tarihsel inşasının birbiriyle rekabet eden birçok açıklaması vardır. Özellikle beşinin (Muhafazakâr Kuram, Ahlaki Düzenleme Kuramı, Protestan Etik Tezi, Gösterişçi Tüketim Kuramı ve Uygarlaşma Süreci Kuramı) zamanımız üzerinde iddiaları vardır. Bunların her biri, genel sosyal değişim kuramları olarak geliştirilmiştir. Bununla birlikte, modernite, serbest zamanı nasıl düzenlediği sorusu için özel bir yakınlık hissetmektedir (Rojek, 1999). Serbest zaman ve rekreasyon çalışmaları, çok çeşitli disiplinleri temsil eden çok sayıda bilim alanının ilgi konusu olmaktadır. Serbest zaman, fenomenlerini anlamak için motivasyon, tatmin, kısıtlamalar vb. dahil olmak ve onları test etmek ve sonra uygulamak için diğer, daha

yerleşik disiplinlerden kuramlar ödünç alan geniş bir literatürden yararlanmaktadır (Searle, 2000). Belki de serbest zaman alanındaki kuramlar ile ilgili sorun, kuram veya fikirler arasındaki mantıksal bağlantıların çoğu zaman netleştirilmemiş olmasıdır. Serbest zaman bilimleri, çalışmalar ve uygulama alanındaki kuram eksikliği araştırmacılar tarafından belgelenmiştir (Henderson ve ark., 2004). Bu bölümde, serbest zaman ve rekreasyon disipliniinde yer alan kuramlar hakkında bilgiler yer almaktadır.

1.2.2.1. Ciddi Serbest Zaman Kuramı

Ciddi Serbest Zaman Kuramı, ilk olarak Stebbins'in, katılımcıların çok önemli ve ilginç buldukları bir amatörün, bir hobinin veya gönüllü bir aktivitenin sistematik olarak izlenmesi, özel becerilerini, bilgisini ve deneyimini edinme ve ifade etme konusunda kendilerini kariyer attıkları bir durum olarak tanımlanmıştır (Tsaur ve Liang, 2008). Stebbins'in ciddi serbest zaman konusundaki orijinal araştırması, amatör bilim insanları, müzisyenler, tiyatrocular, sporcular, komedyenler vd. etnografik araştırmasını içeriyordu (Gould ve ark., 2008). Yıllar boyunca Stebbins ve diğerleri tarafından perspektifi kullanan muazzam bir deneysel araştırma hacmi üretilmiş ve serbest zaman çalışmaları alanında etkili bir varlık haline gelmiştir (Veal, 2017). Stebbins'in ciddi serbest zaman konusundaki kapsamlı araştırması, bütün sosyal sınıftan insanın etkinliğe çekildiğini gösteriyor. Sayıları az olsa da serbest zaman aktivitelerini alışılmadık bir yoğunluk ve şevkle sürdüren bazı katılımcılar olduğunu sonucuna ulaşılmıştır (Brown, 2007).

Ciddi serbest zamana katılım motivasyonu, dans etme, şarkı söyleme veya yaşam boyu öğrenme pratiği olsun, etkinliğin maliyetleri ve ödülleri açısından anlaşılmıştır. Aslında odak noktası serbest zamanın ciddi bir parçası olarak görülen aktivitelerin kendisidir (Dilley ve Scraton, 2010). Ciddi serbest zaman faaliyetlerinde bulunan kişiler, seçtikleri etkinliğe odaklanan kariyerler geliştirirler. Bu tür kariyerler, dönüm noktaları, özel beklenmedik durumlar ve başarı veya katılım aşamaları tarafından şekillendirilir. Önemli kişisel çaba ve azim, ödüllerin maliyetlerden ağır

bastığı bireysel algılarla desteklendiği varsayımıyla devam eden katılımın olduğu ciddi serbest zaman kariyerlerinin ayırt edici nitelikleridir (Lamont ve ark., 2014). Stebbins, ciddi serbest zamanı hedonistik, zevkli ve ödüllendirici, nispeten kısa ömürlü ve çok az veya hiç uzmanlık eğitimi gerektirmeyen olarak tanımlanan gündelik serbest zaman ile dengeler. Aslında ikisi arasında bir miktar örtüşme olduğunu kabul etse de onları kuralcı bir şekilde sınırlar (Dilley ve Scraton, 2010).

Ciddi serbest zamanın anahtar tanımlayıcı özelliklerinden biri, katılımcılara bir sosyal kimlik duygusu sağlayabilmesidir. Sosyal kimliğin geleneksel kaynakları iş, aile veya din ile ilgili olanlardır. Bununla birlikte, spor veya serbest zaman aktivitelerine ciddi katılım, katılımcıya iş veya diğer alanlarda başka türlü ulaşılamayan olumlu bir sosyal kimlik sağlayabilir (Green ve Jones, 2005). Ciddi serbest zaman, katılımcı için değerli olan kalıcı faydalar (örneğin, kendini gerçekleştirme, kendini zenginleştirme, kendini tatmin etme) ile desteklenir. Katılımcılar aktivitelerinin benzersiz ahlaki ve sosyal dünyasıyla ilişki kurarlar ve kendilerini dünyaya yansıtmalarında aktiviteyle güçlü bir şekilde özdeşleşirler (Lamont ve ark., 2014).

Ciddi serbest zaman perspektifi, en basit terimlerle, üç ana serbest zaman biçimini sentezleyen ve aynı anda ayırt edici özelliklerini, benzerliklerini ve birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren kuramsal çerçeve olarak tanımlanabilir (Stebbins, 2020). Bu ciddi serbest zaman türleri, projeye tabanlı serbest zaman ve gündelik serbest zaman şeklinde sınıflandırılmaktadır (Cohen-Gewerc ve Stebbins, 2013). Bu üç tür çeşitli psikolojik, sosyal, kültürel ve tarihsel koşullar tarafından nasıl şekillendirildiğini ele almaktadır. Perspektifin adını bunlardan birincisinden alması, hiçbir şekilde, onu soyut bir anlamda, üçünün en üstün veya daha önemli olduğu anlamına gelmemektedir (Davidson ve Stebbins, 2011).

Amatörler: Amatörler sanatta, bilimde, sporda ve eğlencede modern amatörler, güçlü çekiciliği nedeniyle seçilen bir faaliyetin peşinden giderler (Stebbins, 1982) ve burada profesyonel meslektaşlarla çeşitli şekillerde değişmez bir biçimde

bağlantılıdır. Her ikisi ekonomik olarak ayırt edilebilir, çünkü söz konusu faaliyet amatörler için değil, profesyoneller için bir geçim kaynağıdır. Sanat ve eğlence alanındaki yarı zamanlı profesyoneller bu resmi karmaşıktırıyor; yarı zamanlı çalışanlar da çalışmalarını diğer profesyoneller ve amatörler tarafından profesyonel kalitede olarak değerlendirilir (Stebbins, 2014).

Hobiciler: Hobi, kişinin mesleğinin ötesinde özel bir uğraşı, kalıcı faydaları nedeniyle kişinin özellikle ilginç ve zevkli bulduğu bir uğraştır. Hobi amaçlı uçuş yapanlar için balıkçılık ekipmanı üreticileri gibi ticari bir eşdeğer de mevcut olabilir. Ancak bu ticari eşdeğerler, bu terimin genellikle anlaşıldığı gibi, bir "mesleğin" üyelerinden önemli ölçüde farklıdır. Gerçekten de hobiler genellikle sıradan iş rollerine çok az benzerlik gösteren veya hiç benzerlik göstermeyen uğraşlardan hoşlanırlar (Stebbins, 1992). Hobiler beş kategoriye göre gruplandırılabilir: koleksiyoncular, yapımıcılar ve tamirciler, aktivite katılımcıları (rekabetçi olmayan, kuralla dayalı, balıkçılık ve berber dükkânında şarkı söyleme gibi uğraşlar), spor ve oyun oyuncularını (rekabetçi, kuralla dayalı faaliyetlerde), uzun mesafe koşusu ve rekabetçi yüzme gibi profesyonel sporcular) ve liberal sanat hobilerinin meraklıları (Davidson ve Stebbins, 2011).

Gönüllüler: Gönüllü eylem yani gönüllülük, kendini koruma, ekonomik fayda, fizyolojik ihtiyaç, fiziksel zorlama veya psikik veya sosyal zorlama dışındaki nedenlerle üstlenilir (Stebbins, 1982). Gönüllülük, resmi veya gayri resmi olarak hiç veya en fazla jeton ödeme olmaksızın sunulan ve hem diğer insanlar hem de gönüllünün yararına yapılan, zorlamasız yardımdır. Gönüllü, kişinin ailesinden olmayan bir veya birden fazla insana özgecil olarak bir hizmet veya fayda sağlar (Davidson ve Stebbins, 2011). Gönüllüler, kısa süreler için bile olsa, gayri resmi veya resmi bir ortamda gönüllü olarak çalışırlar. Bu insanların bir veya birden fazla bireye bir hizmet veya fayda sağlaması, gönüllülük programlarında hizmet veren kişilere bazen cepten yapılan harcamalar için tazminat ödenmesine rağmen, genellikle hiçbir ücret almadan gönüllü çalışma yoluyla gerçekleşir (Stebbins, 2014).

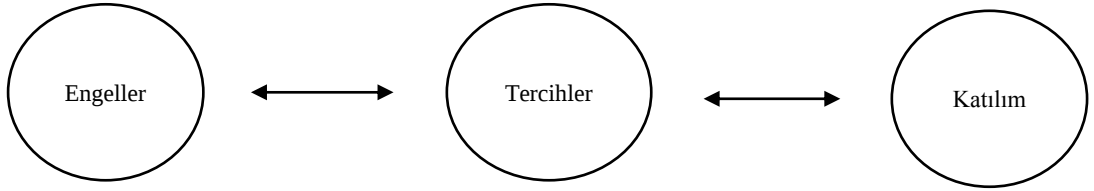
1.2.2.2. Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Kuramı

Oyun ve rekreasyonun büyük kısmını oluşturan serbest zaman, yüz yüze etkileşimler insan davranışının sosyal sürecini oluşturmaktadır. Serbest zaman katılımı hem değişen bir bireyi hem de bireylerin etkileşim içinde olduğu değişen bir sosyal çevreyi içerir. Serbest zamanın en önemli unsuru, onun inşasına katılmak olabilir (Rossman, 1995). Serbest zaman aktivitelerine katılım engelleri konusunda gerçekleşen ilk çalışmalar 1980’de başlamıştır. Alanyazın incelendiğinde karşımıza ilk olarak Hoffman tarafından 1980 yılında gerçekleştirilen araştırmada, üst ve alt sosyal tabakalar arasında ve nispeten aktif ve pasif rekreasyon grupları arasında katılıma yönelik algılanan engellerdeki farklılıkları incelenmiştir (Jackson ve Searle, 1985).

Özellikle rekreasyon katılımı ve sosyoekonomik değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlayan çok sayıda çalışma temelinde, rekreasyonel katılımın önündeki engellerin etkisi hakkında pek çok çıkarımın yapılabileceğini belirtilmektedir (Jackson, 1983). Serbest zaman kısıtlamaları, araştırmacılar tarafından kabul gören ve bireyler tarafından serbest zamana katılımı ve eğlenceyi engelleyen veya yasaklayan faktörleri araştırmayı ve anlamayı amaçlamaktadır (Jackson, 1991a; Jackson, 1991b).

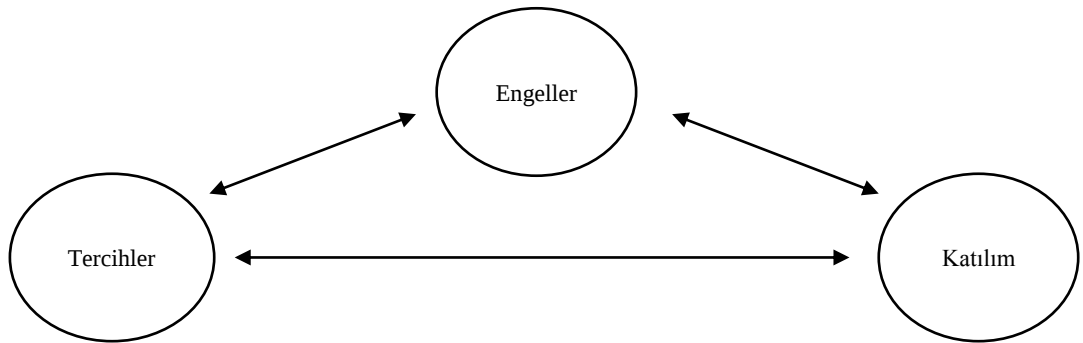
Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde serbest zaman kısıtlamaları ile ilgili çeşitli kategorileri bulunduğu görülmektedir. Francken ve Raij (1981), kısıtlamaları “iç ve dış” kısıtlamalar olarak sınıflandırmıştır. Bu duruma göre, coğrafi mesafe, tesis eksikliği, zaman eksikliği ve para eksikliği gibi kısıtlamaları dış kısıtlamalar oluşturmaktadır. Bireysel kapasiteler, yetenekler, bilgi ve ilgi alanları ise içsel kısıtlamaları oluşturmaktadır. Farklı bir çalışmada ise Jackson ve Searle (1985), kısıtlamaları “engelleyiciler ve kısıtlayıcılar” olarak sınıflandırmışlardır. Engelleyiciler katılımı kesinlikle engelleyenler olarak tanımlanırken, kısıtlayıcılar koşullara bağlı olarak katılma yeteneğini yalnızca daha az veya daha fazla ölçüde engelleyenlerden meydana gelmektedir.

Crawford ve Godbey (1987) ise kısıtlamaları, bireylerin serbest zamanlarında karar verme süreçlerine yerleştiren bir sistem oluşturulmuştur. Bu sisteme göre kısıtlamalar, tercihler ve katılım arasındaki ilişkiyi etkileme biçimlerine göre kişisel, kişilerarası ve yapısal kısıtlayıcılar olarak üç kategoride gruplandırmıştır. Crawford ve arkadaşları tarafından önerilen ilk kısıtlama seviyesi kişisel kısıtlamalardır. Kişisel kısıtlamalar; tercihler ve katılım arasına müdahale etmekten ziyade serbest zaman seçimleri ile etkileşimde bulunan bireysel nitelikleri ve psikolojik durumları içermektedir. “İçsel kısıtlamaların örnekleri içerisinde dindarlık, depresyon, kaygı, stres, algılanan öz-yetenek ve çeşitli serbest zaman aktivitelerinin uygunluğunun kişisel değerlendirmeleri bulunmaktadır (Crawford ve Godbey, 1987).”



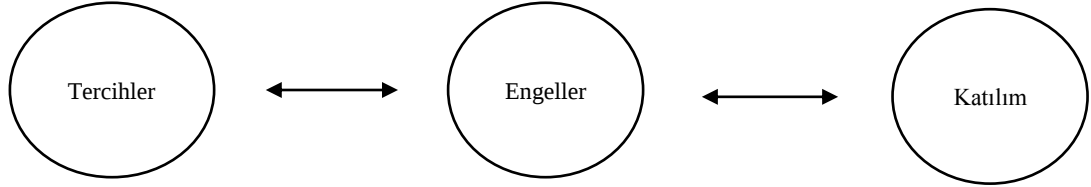
Şekil 1.1. Kişisel Engeller (Crawford ve Godbey, 1987).

Kişilerarası kısıtlamalar, başlangıçta kişilerin özellikleri hakkında ilişki ya da bireylerarası etkinin sonucu olarak belirtilmiştir. Bireyler, serbest zaman etkinliğine katılabilecekleri bir eş ya da arkadaş bulamamaları durumunda kişilerarası bir kısıtlama yaşayabilirler (Crawford ve Godbey, 1987).



Şekil 1.2. Kişilerarası Engeller (Crawford ve Godbey, 1987).

Yapısal kısıtlamalar, serbest zamana katılım ve serbest zaman seçimi arasındaki araya giren faktörlerdir. Finansal kaynaklar, zamanın ve fırsatın mevcudiyeti yapısal kısıtlamalara örnektir (Crawford ve Godbey, 1987).



Şekil 1.3. Yapısal Engeller (Crawford ve Godbey, 1987).

Bu model temelinde, Crawford ve ark. içsel kısıtlamalardan en çok etkilenen bireylerin daha yüksek düzeyde kısıtlamalarla karşılaşma olasılığının en düşük olduğunu, buna karşın içsel kısıtlamalardan daha az yoğun bir şekilde etkilenen bireylerin daha yüksek düzeyde kısıtlamalarla karşılaşma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtilmiştir (Raymore ve ark., 1993). Modele göre kişisel kişilerarası ve yapısal kısıtlamalar arasında, kişisel kısıtlamaların en yakın ve güçlü olduğu ve yapısal kısıtlamaların en uzak olduğu bir önem hiyerarşisi olduğunu belirtmektedir. Buna göre, kişisel kısıtlamalar aşıldıkça, kişilerarası kısıtlamalar belirgin hale gelir. Benzer biçimde kişilerarası kısıtlamalar aşıldığında ise yapısal kısıtlamalar belirgin hale gelir. Ayrıca modele göre, sosyal ayrıcalığın eğitim durumu ve daha çok gelire sahip bireylerin daha düşük düzeyde kişisel ve kişilerarası kısıtlamayı algılaması ve deneyimlemesi üzerinde güçlü bir etki uygulamaktadır (Hawkins ve ark., 1999).

1.2.2.3. Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı

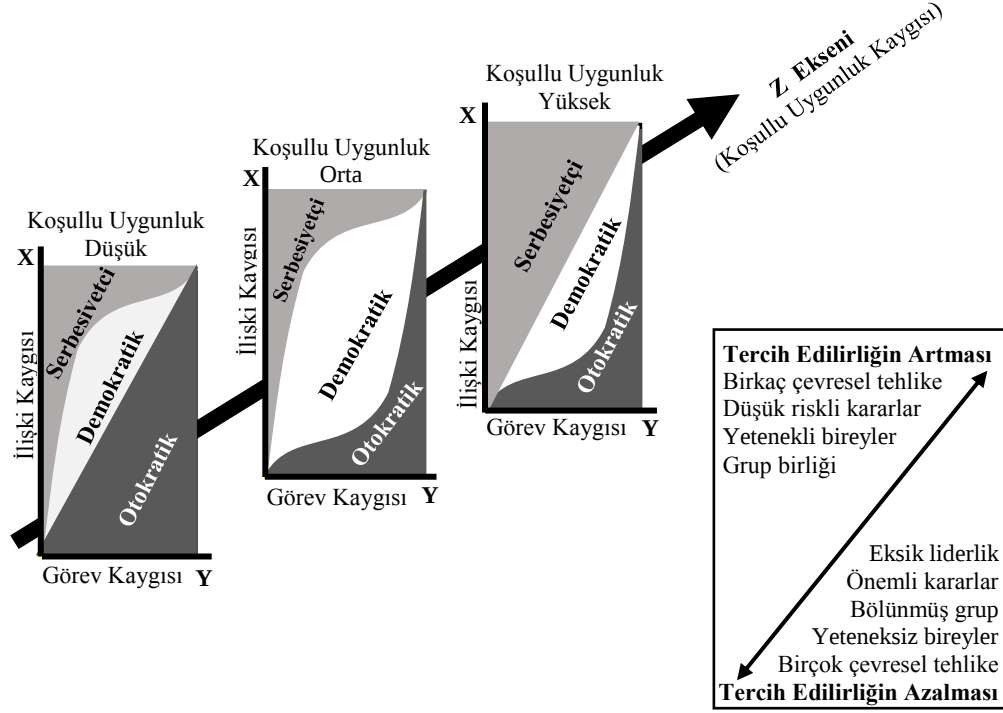
Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı, Priest ve Dixon (1991) tarafından “Towards A New Theory of Outdoor Leadership Style” adlı çalışma ile ortaya konmuş bir kuramdır. Priest ve Dixon bu kuramı oluşturma sürecinde Dep Jordan’a ait “A New Vision for Outdoor Leadership Theory” adlı çalışmasından esinlenmiştir. Jordan (1989) çalışmasında aktivite ve yönetimden çeşitli liderlik kuramlarını gözden

geçirmiş, bunları açık alan rekreasyonu ile ilgisini araştırarak, daha uygun bir açık alan liderlik kuramı belirme girişiminde farklı kuramların bir birleşimini savunmuştur. Jordan'a göre liderlik kuramlarının temeli işletme ve yönetim alanına ait kuramlardan oluşmaktadır. Bugüne kadar gerçekleşen tüm serbest zaman ve rekreasyon araştırmaları bu kuramlar kapsamında gerçekleştirilmiştir çalışmalardan oluşmaktadır. Ancak daha özele bakıldığında özellikle açık alan rekreasyonu için bu kuramların yeni araştırmalar için yetersiz olduğu ve liderlik alanında yeni bir kurama ihtiyaç olduğunu savunmuştur. Jordan'ın açık alan liderlik kuramı için yeni bir vizyon talebine yanıt olarak ve Priest ve Dixon, Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı'nı ortaya koydular (Priest ve Dixon, 1991).

Açık alan rekreasyonunda, koşulların elverişliliğini birçok faktör belirlemektedir. Bu koşullar; çevresel tehlikeler, bireysel yeterlilik, grup birlikteliği, lider yeterliliği ve alınan kararların sonuçları. Herhangi bir durumda, bu faktörlerden biri veya birkaçı ortaya çıkabilir, ancak açık alan rekreasyonunda koşullar sadece bunlarla sınırlı değildir (Priest ve Dixon, 1991). Açık alan rekreasyonunda, liderliğin doğası gereği çoğu liderlik kuramı beklentileri karşılayamamakta, bu durumun nedeni ise kuramların, kontrolsüz liderlik deneyimlerini gerçekleştirmeye izin vermemeleridir (Jordan, 1989). Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı, iyi bilinen birkaç liderlik kuramının bir kombinasyonunu temsil etmektedir. Kurama göre, karar verme gücünün liderde olup olmama durumuna göre "otokratik liderlik", lider ile grup arasında paylaşılıp paylaşılmama durumuna göre "demokratik liderlik" ve gruba bırakılma durumuna bağlı olarak "serbesiyetçi liderlik" arasında bir liderlik stili sunmaktadır (Priest ve Dixon, 1991).

Bu kurama göre, bir açık alan lideri tarafından ifade edilen tarz, görev ve ilişki kaygısı seviyelerine ve o andaki koşulların elverişliliğine bağlıdır. Farklı bir ifadeyle, bir açık alan rekreasyon lideri tarafından ifade edilen stil, bu üç eksen değişkenlerinin çekme veya yön etkisi ile değişmelidir. Bu çalışmanın amacı, liderlik tarzı seçimini belirleyen değişkenlerin yönlendirici etkisini araştırmaktır. Başka bir deyişle, göreve yönelik ilgi, ilişkilere yönelik ilgi ve koşullu uygunluk kaygısı, açık alan liderlik

stilinin genel ifadesine ne gibi katkılar sağladığının belirlenmesidir (Priest ve Dixon, 1991).



Şekil 1.4. Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı (Priest ve Dixon, 1991).

Tüm bu araştırma hatları birleştirildiğinde, Şekil 1'deki model uygun görünmektedir. Koşullu Açık Alan Liderlik Kuramı, liderlik yönelimleri (otokratik, demokratik ve serbestiyetçi) matrisini (X eksenini = ilişki kaygısı; Y eksenini = grup kaygısı) ve faktör yelpazesini (Z eksenini = koşullu uygunluk kaygısı) liderlik tarzlarının sürekliliğini ortaya koymaktadır. Şekil 1'e göre, liderin ve grubun tecrübesiz olması sonucu karşılaşılabilecek risk durumu yüksektir ve buna bağlı olarak liderin tercihlerinin sonuçlar tehlikeli olabilir. Burada otokratik liderlik tarzı tercih edilebilir. Ayrıca, lider ve grubun tecrübeli olması, ortak kararlar alması ve bu alınan kararların tehlikesinin düşük olması durumunda ise demokratik liderlik tercih edilebilir. Benzer biçimde lider ve grup üyelerinin tecrübeli olması, aktivite ortamının uygun olması ve tehlikelerin çok

az olması durumunda ise serbesiyetçi liderlik tercih edilebilir. Burada amaç açık alan liderinin grubun yapısına ve koşullara en uygun liderlik çeşidini sergilemesidir.

Kurama göre, liderlik tercihi görev ve ilişkilerdeki tercihin, koşullu uygunluğa göre değişim gerçekleştirmesidir. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında deneklerin, senaryoları nasıl yorumladıklarına bakılmaksızın, liderlik tarzı seçimlerini algıladıkları kaygıların bir kombinasyonuna dayandırmalarıdır. Bu bulgu, kuramı doğrular ve açık alan liderlik tarzının en az üç kaygının (görev, ilişki ve koşullu uygunluk) bir işlevi olduğu modelini. Priest ve Dixon, bu çalışmada grubun ve bireysel ihtiyaçların ve beklentilerin tam olarak anlaşılmasına, bu ihtiyaçların ve beklentilerin lider/takipçi rolleri durumlarında nasıl sürekli olarak etkileşime girmesine izin vermek isteniyorsa, açık alan sürecinde gücün oynadığı rolün daha yakından incelenmesi gerektiğini savunmuştur. (Priest ve Dixon, 1991).

1.3. Rekreasyon Kavramı

Serbest zamanda olduğu gibi, rekreasyonun evrensel olarak kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır. Rekreyasyon, Latince creare “yaratmak” kelimesinden gelir. On dördüncü yüzyılda hoş bir uğraşla tazelenme ve on beşinci yüzyılda iyi ya da sağlıklı bir duruma geri getirme anlamına geldiği bilinmektedir (Broadhurs, 2001). Ayrıca yine Latince bir kelime olan recreatio “sağlığa kavuşma” kelimesinden de geldiği söylenebilir (Gürbüz, 2020). Cordes (2013) bu kavramı, kapalı ve açık alanlarda gerçekleşen aktiviteleri kapsamakla birlikte spor, egzersiz ve daha az fiziksel aktivite içeren uğraşları ifade etmektedir. Günümüzde rekreasyon sık sık deneyim, oyun, eğlence, rahatlama, spor veya turist deneyimi gibi terimlerle birbirinin yerine kullanılmaktadır (Jenkins ve Pigram, 2004). Aslında rekreasyon, turizm ve seyahat, eğlence, sanatsal aktiviteler, hobiler, sosyal kulüpler, ilgi gruplarına üyelik, kamp, avcılık ve balıkçılık gibi doğa ile ilgili faaliyetler, partiler veya diğer özel aktivitelerin tamamını kapsayan kompleks bir yapıya sahiptir (Kraus, 1998).

Rekreasyon, yalnızca futbol veya yürüyüş gibi kuvvetli aktiviteleri değil, aynı zamanda para veya pul koleksiyonculuğu gibi yerleşik hobileri ve bir hamakta uyumak gibi daha pasif eğlenceleri de kapsayan daha geniş serbest zaman teriminin bir yönüdür (Cordes, 2013). Rekreasyon, farklı insanlar için değişik anlamlar içerir ve çok çeşitli aktivitelerle uygulanır (Gulam, 2016). Kraus (1998), rekreasyonu genellikle bireyler tarafından özgür iradesiyle seçilen memnuniyet ve zevkle elde edilen yaratıcılığı zenginleştirmesi nedeniyle veya onlardan kazanılacak belirli bireysel veya sosyal değerleri algılamak olarak tanımlamıştır.

Jensen ve Naylor (2000), göre ise rekreasyon, katılımcının psikolojik, zihinsel, fiziksel veya sosyal olarak yeniden yaratılmasıdır; böylece birey yenilenir, zenginleşir ve canlanarak yaşamın rutinleri ile başa çıkmaya daha hazır olur. Torkildsen (2005) göre rekreasyon, serbest zamanda kişisel veya grup olarak, kendi cazibesi olan, zevkli ve özgür, kendisinin üstünde gecikmiş bir ödülle itilmeyen herhangi bir aktivite olarak tanımlamaktadır. Lovell (2011) ise rekreasyon, sağlık, eğitim, başarı, bir dizi olumlu sonuçla bağlantılı olan olumlu fırsatların ve deneyimlerin sağlıklı bir karışımı olarak tanımlamaktadır.

Hutchinson (1957) rekreasyon kavramını dört biçimde sınıflandırmıştır.

- Serbest zaman, bireyin arzuladığı gibi hareket edeceği bir zamandır ve rekreasyon, o süreç içerisinde katıldığı bir aktivitedir.
- Rekreasyon, yaşı ne olursa olsun katılımcı için eğlenceli ve değerli bir serbest zaman aktivitesidir.
- Rekreasyon yoluyla, aşağıdaki avantajlardan biri veya tümü elde edilebilir: eğlence, rahatlama, öğrenme, girişkenlik, macera veya sağlık.
- Rekreasyon, özel, ticari, gönüllü veya kamu kurumları tarafından desteklenen bireysel bir aktivite veya grup ilişkisi olabilir.

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, hayatımızın bir bölümünde dinlenme ve yenilenme açısından önemli faydaları vardır. Rekreasyon tipik olarak eğlence, dinlenme, tazelenme, iyileşme sağlamakla birlikte, özellikle canlılık ve gelecek için daha büyük umut elde etmede büyük ölçüde etkilere sahiptir (Ramsay, 2005). Böylece birey özerk eylem, ifade özgürlüğü, içsel ödül, girişim, yaratıcılık, uzun süreli aktivitelere dâhil olarak üzere art arda gelen olumlu gelişimsel sonuç sağlayabileceğine dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır. Bu kapsamda rekreasyonun özelliklerini şu biçimde sıralanmaktadır (Allen, 2011).

Jensen ve Naylor (2000), rekreasyonun özelliklerini şu biçimde sınıflandırmıştır.

- Rekreasyon aktiviteleri, bireyin kişisel gelişiminde olumlu faydalar sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri, bireyin hayatına macera, yaratıcılık ve zenginlik ruhu katar.
- Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin kültürel, ahlaki ve ruhsal refahı için gereklidir.
- Rekreasyon aktiviteleri, bireyin kimlik oluşumu ve yetkinlik gelişimini sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri, gelişmiş fiziksel ve duygusal sağlığın gelişmesini sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri, aidiyet duygusu oluşturur.

Broadhurst (2001), rekreasyonun özellikleri şu biçimde ele almıştır.

- Rekreasyon en az bir aktiviteden meydana gelir.
- Rekreasyon aktiviteleri özgür iradeyle seçilir ve özgürlük hissi verir.
- Rekreasyon aktiviteleri kişisel gelişim sağlar.
- Rekreasyon aktivitelerinin anlamı katılımcıların amaçlarına göre değişir
- Rekreasyon aktiviteleri hem toplumsal hem de bireysel yararlar içerir.
- Rekreasyon aktiviteleri serbest zamanda meydana gelir.

Rekreasyonun özelliklerini aşağıdaki biçimde sınıflandırmışlardır (Özbey ve Çelebi, 2006).

- Rekreasyonel aktiviteler serbest zamanda gerçekleştirilir.
- Rekreasyonel aktiviteler zevk ve mutluluk verir.
- Rekreasyonel aktiviteler tembellik karşıtı bir olgudur.
- Rekreasyonel aktivitelerin seçimi gönüllü olarak gerçekleştirilir.
- Rekreasyonel aktiviteler bireysel tatmin sağlar.
- Rekreasyonel aktivitelerin sağlıkla ilgi birçok yararları vardır.
- Rekreasyonel aktiviteler kompleks bir kavramdır.
- Rekreasyonel aktiviteler yaşam içindeki rutin üzerinde olumlu etkilere sahiptir.
- Rekreasyonel aktiviteler toplumsal ve kişisel faydalar amacı ile gerçekleştirilir.

Torkildsen (2005), rekreasyonun ana niteliklerini şu biçimde sınıflandırmıştır.

- Rekreasyon aktiviteleri toplumsal ve bireysel iyiliğin gelişmesini sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri motivasyonel bir süreçtir.
- Rekreasyon aktiviteleri bireyleri psikolojik ve zihinsel olarak yenilenmesini sağlar.
- Rekreasyon aktiviteleri eğlence, zevk ve haz vericidir.
- Rekreasyon aktiviteleri çeşitli deneyimler içermektedir.
- Rekreasyon aktiviteleri özgürce yapılmış bir seçimin sonucudur.
- Rekreasyon aktiviteleri aktif veya pasif olarak gerçekleşebilir.
- Rekreasyon aktiviteleri hem kişisel hem de toplumsal tatmin ve memnuniyet üzerinde olumlu etkilere sahiptir.

Leitner ve Leitner (2012), rekreasyonun özelliklerini şu biçimde sınıflandırmıştır;

- Rekreasyon aktivitelerine katılım isteğe bağlıdır, zorunlu değildir.
- Rekreasyon aktivitelerinde katılımın başlıca amaçlarından bazıları zevk, eğlence, kişisel tatmin ve canlandırma.

- Rekreasyon aktiviteleri genellikle boşta kalma veya dinlenmenin tersine aktiviteyi içerir.
- Rekreasyon aktivitelerinde katılım genellikle iç hedefler veya ödüllerle motive edilir.
- Rekreasyon aktivitelerinin bir deneyim olup olmadığını tespit etmede en doğru yolu, katılımcının aktiviteye karşı tutumu değil, etkinliğin kendisidir.
- Rekreasyon aktiviteleri eğlenceli bir deneyim sunması ve genellikle kişiye sosyal, fizyolojik, psikolojik ve zihinsel açıdan yararları vardır.
- Rekreasyon aktiviteleri sosyal hizmetlerin bir bölümü olarak uygun etik ölçütleri karşılamalı, yapıcı ve sağlıklı bir deneyim oluşturmaktır.
- Rekreasyon aktiviteleri çok büyük bir kavramdır ve son derece çeşitli aktiviteler içerir.

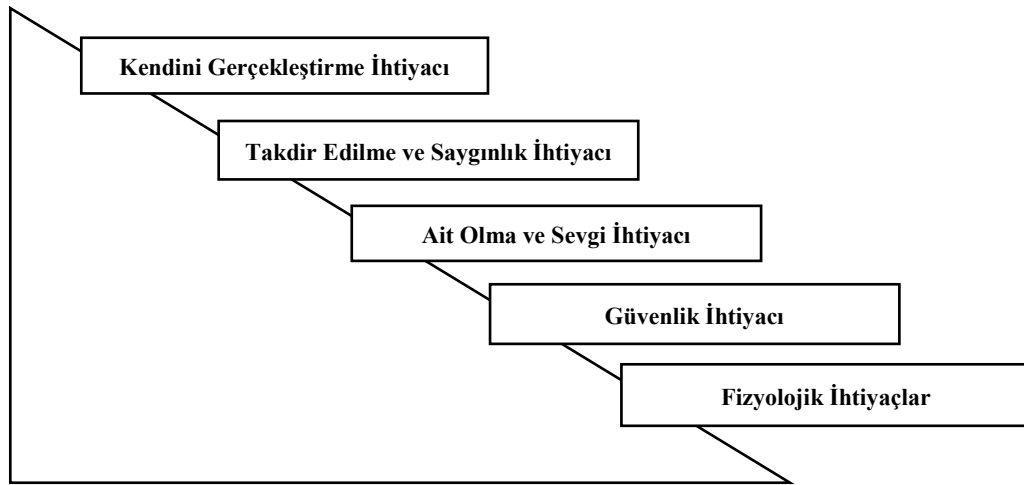
Alanyazın incelendiğinde rekreasyonun özelliklerine ilişkin farklı sınıflandırmalar bulunduğu görülmektedir. Bu özellikler incelendiğinde özetle, aktivitelere gönüllü katılım, aktivite çeşitlerinin çokluğu, aktivitelerin farklı deneyimler sunması, aktivite sonucunda çeşitli fayda çıktıları vb. durumlar açısından birbirleri ile benzer özelliklerin değişik bakış açılarıyla ortaya koyduğu söylenebilir.

1.3.2. Rekreasyon İhtiyacı

İhtiyaç kavramının doğası gereği karmaşık olması sebebiyle ihtiyaçların tanımlanması güçtür, bu nedenle çok sayıda tanımın var olması şaşırtıcı bir durum değildir (Asadi-Lari ve ark., 2003). İhtiyaç, kişisel büyümeyi, sağlıklı gelişimi ve psikolojik refahı deneyimlemek, sürdürmek ve teşvik etmek için gerekli olan öznel bir deneyimdir (Reeve ve Lee, 2018). İhtiyaç terimi hem fizyolojik hem de sosyal olarak öğrenilmiş güduları ifade eder. Rekreasyon ihtiyaçları, rekreasyon aktiviteleri aracılığıyla neleri yerine getirmeye çalıştıkları sorulduğunda insanlar tarafından belirlenen davranışlar olarak ifade edilmektedir (Knap ve Propst, 2001). Sosyal antropologlar, çeşitli kültürlerde oyun veya rekreasyonun rolüne büyük önem vermişlerdir. Maslow tarafından oluşturulan ihtiyaçlar kuramı, rekreasyon alanında en sık kullanılan ihtiyaç kuramlarından biridir. Bu kurama göre Maslow, zengin

lkelerde, hayatta kalma, emniyet ve güvenlik gibi alt seviyedeki ihtiyaçların tatmininin, her zaman daha yüksek seviyeli ihtiyaçların tatminine yönelik yeni bir dizi güdüye yol açtığını savunmuştur (Mercer, 1973). “Maslow’a bu ihtiyaçları; fizyolojik, güvenlik, ait olma, sevgi ihtiyacı, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak sınıflandırılmıştır (Demirel, 2020).” Bu ihtiyaçların, bireyin gelişim süreciyle doğru orantılı olarak yer aldığı varsaymaktadır. Bununla birlikte, yüksek ihtiyaçlar daha az önemlidir ve bu ihtiyaçların giderilmesi bireyin sağlığını olumlu yönde etkiler (Lester, 2013). Bu kuramın değerlerinden biri, yaşıamak için bir rehber olarak hareket edebilmesidir. Yaşıamın erken dönemlerinde kişinin fizyolojik hayatta kalma ve güvenlik için bir temel oluşturması gerektiğini ve bunlar bir kez gerçekleştirildikten sonra kişinin arkadaşı araması, ardından başarılar ve son olarak kendini gerçekleştirmesi gerektiğini öne sürmektedir (Mathes, 1981).

Rekreasyon, insanlara serbest zamanlarını olumlu bir biçimde kullanmayı öğretmeyi hedeflemiştir. Bu hedefe ulaşıabilmek ve rekreasyonel değere sahip olmak için aktivitelerin “fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlara” elverişıli olmalıdır (Gulam, 2016). Rekreasyon bir ihtiyaç olarak, bireyin motivasyon ve doyum sağlanması, işı stresi ve işıten uzaklaşma, monotonluk, katılımcı ve sosyal ilişıkilerin kurulması, fiziksel ve psikolojik olarak dinlenme, sosyal statüsünün belirlenmesi ve güçlendirilmesi gibi konularda olumlu yönde etkiler sağlamaktadır (Koçak, 2020).



Şekil 1.5. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşısi (Demirel, 2020).

Rekreasyon beş farklı ihtiyaç türü üzerinde sınıflandırıldığında. Bunlar;

- İfade Edilmiş İhtiyaç; bir bireyin mevcut rekreasyonel aktivite modeli tarafından belirlenir.
- Karşılaştırmalı İhtiyaç; mevcut rekreasyon kaynakları ve bireyin bu kaynakları kullanmak için mali fırsatı ile ilgilidir.
- Yaratılmış İhtiyaç; bir bireyin etkinliği takdir etmesi öğretildikten sonra bir rekreasyonel etkinliğe katılma tercihiyle bulunur.
- Normatif İhtiyaç; rekreasyon faaliyetinin fizyolojik yönlerini ifade eder.
- Hissedilen İhtiyaç; bir bireyin rekreasyonla meşgul olma bilişsel ihtiyacıyla ilgilidir (Holba, 2007).

Kraus (1998), rekreasyon ihtiyacını daha geniş bir kapsamda sınıflandırmıştır.

- Yaşam Kalitesi; her yaştan ve geçmişten insan için yapıcı ve eğlenceli serbest zaman, yaşam kalitelerine önemli ölçüde katkıda bulunur.
- Kişisel Gelişim; organize rekreasyon fiziksel, entelektüel, ruhsal, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı kişisel gelişimi destekler.
- Çevresel Çekicilik; rekreasyon ve park ajansları parkları, doğa rezervlerini, nehir kenarlarını ve diğer doğal alanları korur.
- Çocuk Suçluluğuyla Mücadele; rekreasyon, suçluluğu ve diğer sapkın oyun biçimlerini mâni olmaya veya sınırlamaya yardımcı olur.
- Gruplar arası İlişkilerin Geliştirilmesi; rekreasyon, etnik veya ırksal gururu ve gruplar arası anlayışı ve iş birliğini teşvik ederek, faydalı bir araç olarak çalışmaktadır.
- Topluluk İlişkilerinin Güçlendirilmesi; gönüllülük ve topluluk ortamını iyileştirmeye yönelik çabalarına yardımcı olur.
- Özel Nüfusun İhtiyaçları; terapötik rekreasyon hizmeti, fiziksel, zihinsel veya sosyal engelli kişiler için yaygınlaştırmayı ve bağımsızlığı teşvik eder.
- Ekonomik Sağlığın Korunması; büyüyen bir ticari işletme biçimi olan rekreasyon, bugün milyonlarca insanı istihdam etmektedir.
- Kültürel Yaşamı Zenginleştirmek; günümüzde çeşitli sanatsal ve kültürel alanlarda programlamaya yardımcı veya sponsor olur.

- Sağlığı ve Güvenliği Teşvik Etmek; rekreasyon, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmelerine yardımcı olur.
- Ritüel, Kutlama ve Saldırganlık İçin Çıkış Yeri Sağlama; bireylerin rekabet, saldırganlık, ritüel ve kutlama ihtiyaçlarını sosyal olarak kabul edilebilir yollarla yönlendirmeye yardımcı olur.

Gulam (2016), rekreasyon ihtiyaçlarını aşağıdaki biçimde sınıflandırmıştır;

- Rekreasyon temel bir insan ihtiyacıdır.
- Rekreasyon insan mutluluğuna katkıda bulunur.
- Rekreasyon insan sağlığına katkıda bulunur.
- Rekreasyon karakter gelişimine katkıda bulunur.
- Rekreasyon suçun önlenmesine katkıda bulunur.
- Rekreasyon toplumsal işbirliği sağlar.
- Rekreasyon insanlara moral verir.
- Rekreasyon aktivite ve ortamlarında güvenlik ön plandadır.
- Rekreasyon eğitsel işlevler içerir.
- Rekreasyon ekonomi üzerinde önemli etkilere sahiptir.

1.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon türlerinin sınıflandırılmasında birçok ölçüt yer almaktadır. Bu durum rekreasyonun çok yönlü doğasından kaynaklanır. Bu sebeple kesin bir sınıflandırma yapmak güçtür (Özbey ve Çelebi, 2003). Bilgi teknolojisi ve yeni iletişim biçimleri de tüm dünyadaki eğlence türlerini ve deneyimlerini hızla şekillendirerek ve paylaşarak bu artışa katkıda bulunmaktadır (Harahousou, 2006). Russell'e (2017) göre, insanlar eğlenmek için pul toplar, maraton koşar, uçakla uçar, resim çizer, kurabiye pişirir, dağlara tırmanır, fotoğraf çeker, futbol maçları seyredir, direklerin ve varillerin etrafında yarış. Kesin anlam ve değer sunan deneyimleri sınıflandırmanın kendisi bile zor bir görevdir. Bu nedenle araştırmacılar tarafından

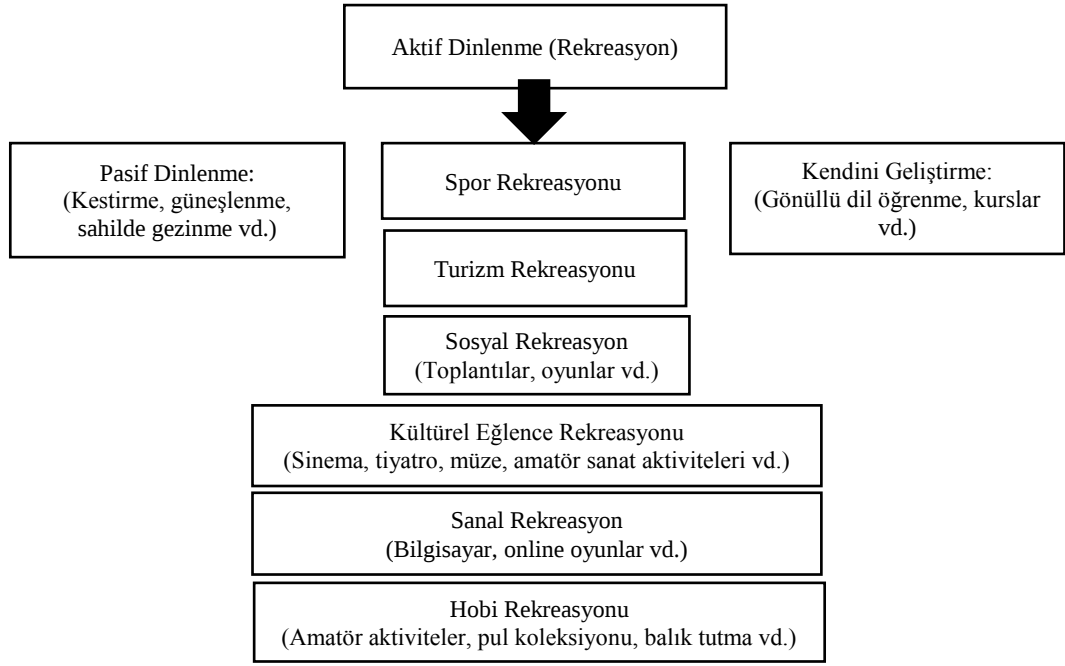
rekreasyon aktivitelerini sınıflandırmaya yönelik farklı çalışmalar alanyazında yer almaktadır (Hazar, 2014; Gül, 2014; Hacıoğlu ve ark., 2015; Ardahan ve ark., 2016).

- Aktivitelere katılım biçimlerine göre (aktif, pasif veya nedensel rekreasyon).
- Mekâna göre (Açık, kapalı, kırsal veya kentsel rekreasyon).
- Katılımcı sayısına göre (grup ya da bireysel rekreasyonu).
- Kültürel değerlere göre (ulusal kültür veya uluslararası kültür rekreasyonu).
- Zaman seçimlerine göre (günübirlik, hafta sonu veya uzun süreli rekreasyon).
- Fonksiyonlara göre (entelektüel, sanatsal, kültürel, turizm, sosyal, sportif, sağlık ve terapi, ticari ve gönüllüğe bağlı rekreasyon).
- A-tipik serbest zaman davranışları.
- Amaçlara göre (sportif, eğleneme, dinlenme, toplumsal, kültürel, turizm veya sanatsal rekreasyon),
- Özel işlevlere göre (orman, estetik, sosyal, ticari vd. rekreasyon).

Russell (2017), rekreasyonu altı madde halinde sınıflandırmaktadır;

- Açık Alan Aktiviteleri (kampçılık, doğa sporları, doğa koruma vd.).
- Fiziksel Aktivite ve Oyunlar (grup ve bireysel).
- Kültürel ve Sanatsal (müzik, dans, drama, güzel sanatlar vd.).
- Seyahat ve Turizm (grup turları, geziler, ekoturizm vd.).
- Hobiler (koleksiyonculuk, maket yapımı vd.).
- Sosyal Rekreasyon (partiler, kulüp aktiviteleri, yemek aktiviteleri, ziyaretler vd.).

Rekreasyon aktivitelerinin geleneksel bir sınıflandırmasına bakıldığında. Ona göre rekreasyon, bir aktif dinlenme biçimi olarak anlamaya eğilimlidir. Bu geleneksel sınıflandırmaya ek olarak “kendini geliştirme” (yabancı dil öğrenmek, kurslara serbest zaman etkinliği olarak katılmak) ve günümüzde sosyo-ekonomik değişimler sırasında bilgisayar tabanlı eğlence olarak “sanal rekreasyon” da kategorilerinin önem kazandığını belirtmektedir (Mokras-Grabowska, 2019).



Şekil 1.6. Winiarski'nin Rekreasyon Sınıflandırması (Mokras-Grabowska, 2019).

1.4. Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite

Serbest zaman hizmetleri, parklar ve rekreasyon ortamlarının insanların fiziksel anlamda daha aktif olmalarına ve dolayısıyla daha sağlıklı olmalarına yardımcı olmada oynadığı rol (Kaczynski ve Henderson, 2007) gün geçtikçe büyük bir önem arz etmektedir. Fiziksel aktivite, günlük ve serbest zaman aktiviteleri gibi herhangi bir motor davranışı içerir ve genel sağlık durumu için belirleyici bir yaşam stili olarak kabul görmektedir (Burkhalter ve Hillman, 2011; Mandolesi ve ark., 2018). Rekreasyon faaliyetleri, serbest zamanlarında kişisel zevk için yapılan fiziksel aktiviteleri içerir. Rekreasyon katılımcıları, çok az rekabetle veya hiç rekabet olmadan zevk için belirli aktivitelere katılırlar (Ball ve ark., 2014).

Rekreasyon, bireylerin yenilenmesini ve rahatlamalarını sağlar, tazeler ve hayat biçimi çeşitliliğini karşılayıp, zorluklar ile baş etmelerini sağlar (Jensen ve Naylor, 1999; Sarol ve Çimen, 2017). Ayrıca, serbest zaman ve rekreasyon, spor ve fiziksel

aktivitenin ötesinde daha geniş bir şekilde tanımlanması bir ölçüde eksiktir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Parkta golf, halk dansları, futbol, yürüyüş, tekne gezintisi ve uzun koşular gibi fiziksel aktiviteler, rekreasyonel aktiviteler olarak büyük potansiyele sahiptir (Hoffman, 2018).

1.4.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Hipokrat, günümüzden 2000 yıl öncesinde fiziksel aktivitenin sağlığa iyi geldiğini tavsiye ettiğinden, fiziksel aktivitenin epidemiyolojisi, epidemiyolojik yöntemin kendisiyle birlikte hızla gelişmiştir (Paffenbarger ve ark., 2001). Antik dönemlerden beri, Yunan ve Çin yazılarının kanıtladığı gibi, doktorlar, hastalıkları ve sakatlıkları tedavi etmenin yanı sıra sağlığı geliştirmek için fiziksel aktivitenin değerine inanmışlardır (Lee ve ark., 1997). Dini ve felsefi akımlar 19. yüzyılın başlarında insan bedeninin, zihninin ve ruhunun bütünlük bir bütün oluşturduğu görüşünü vurgulamışlardır. Bu düşünce, aşırı kalabalık şehirlerdeki kötü koşulların, insan sağlığını iyileştirmeye yönelik yaygın çabalara yol açtı (Berryman, 1989). Fiziksel aktivite için o dönem ilk çağrılar, doktorlar, yazarlar ve öğretmenler tarafından yapıldı. Yüzyıl ilerledikçe, fiziksel aktivite giderek daha çekici ve popüler hale geldi. İlk olarak sadece erkeklere önerilen fiziksel aktivite kadınlar tarafından da bu dönemde uygulanmaya başlamıştır (Swanson, 2018).

Fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, yaşam tarzı ve sağlık durumu ile belirli şekillerde ilişkilidir (Stranavska ve Görner, 2017). Fiziksel aktivite, enerji harcaması sonucunda, iskelet kasları ile ortaya çıkan herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanarak, zindelik veya sağlık amacıyla planlanmış mesleki aktiviteleri, ev işlerini, serbest zaman aktivitelerini, spor yapmayı ve egzersizi içerir (Dishman ve ark., 2001). Dolayısıyla bu kavram, spor ve egzersizden hobilere ve günlük hayatla ilgili tüm insan hareketlerini içermektedir (Miles, 2007). Bir bedene sahip olan varlıklar olarak, fiziksel aktivite yoluyla kendimizi şekillendirir ve fiziksel dünyada yer alan nesnelerinin varlıkları ile etkileşime gireriz (Krein, 2008). Fiziksel aktivite, insanlardaki ölüm oranları ile ilişkilidir ve mevcut kanıtlar, daha düşük fiziksel aktivite

düzeyleri ile karakterize edilen bir yaşam tarzının benimsenmesinin, epidemiyolojik geçişle bağlantılı yaşam beklentisinde beklenen kazanımları azaltacağını göstermektedir (Katzmarzyk ve Mason, 2009).

Fiziksel aktivite, genellikle fiziksel aktivite ortamları olarak adlandırılan belirli yer tiplerinde yapılır. Bunlar genellikle parklar, patikalar, fitnes merkezleri, okullar, sokaklar, oyun alanları, sağlık kulüpleri, açık alanlar gibi bazı yerler doğası veya tasarımı gereği fiziksel aktivite için uygun yerleri oluşturmaktadır (Sallis, 2009). Fiziksel aktivite alanındaki bilim tabanına, çeşitli bilimsel yöntemler kullanılarak çeşitli meslekler tarafından katkıda bulunulmuştur. Bu meslekler, temel ve uygulamalı egzersiz/aktivite biyolojisi, fiziksel aktivite epidemiyolojisi, klinik bilim, spor eğitimi, davranış bilimi, genetik ve biyoloji, epidemiyoloji ve hareketsizlik veya hareketsiz davranış psikolojisinin gelişen araştırmalarını içermektedir (Haskell, 2012).

1.4.2. Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Fiziksel aktivitenin belirleyicilerini anlamının merkezinde, insanların serbest zamanlarını başka şekillerde geçirebilecekken neden fiziksel aktivite yaparak harcadıkları sorusu yatmaktadır. Sağlık, görünüm, keyif alma, sosyal etkileşim, stresten kurtulma, meydan okuma, yetenek, edinim, fiziksel aktivitelere katılmanın en önemli nedenleri arasındadır (Sherrwood ve Jeffery, 2000). Bununla birlikte, işte, evde ve hatta serbest zamanlarda bile fiziksel aktiviteyi büyük ölçüde azaltan modern teknolojilerin kullanımıyla, çoğu gelişmiş ülkede yerleşik bir yaşam tarzı kural olarak görünmektedir (Monteiro ve ark., 2003). Son yüzyılda benimsenen sosyal alışkanlıklar, fiziksel aktivite miktarında önemli bir azalmayı tetiklemiştir. Bu bağlamda, özellikle yerleşik profesyonel mesleklerin yaygınlığının yüksek olması dikkate alındığında, serbest zamanlarda gerçekleşen fiziksel aktivitenin her geçen gün önemi artmaktadır (Martinez-Gonzalez ve ark., 2001).

Rekreasyona ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım, gelişmiş benlik saygısı, depresif semptomların azalması, stres ve kaygının azalması, kendini kabulün artması, anti-sosyal davranışta değişiklikler ve psikolojik iyi olma halinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Torjman, 2004). Rekreasyon, sadece gençlerin fiziksel aktiviteye olan eğilimini tanımlayan kritik bir dönem olarak görünmekle kalmayıp aynı zamanda yetişkin nüfusun fiziksel aktiviteye katılımında da önemli olan eğlence ve isteğe bağlı zaman dönemidir (Mota ve ark., 2013). Fiziksel rekreasyon, hareketi teşvik etmede, sağlığı korumada ve stresten kaçınmada ve stresi azaltmada çok büyük öneme sahiptir (Broadhurst, 2001). Rekreasyonel fiziksel aktivite sağlıklı bir hayat tarzı için adeta bir gereklilik olarak görülmesiyle birlikte, profesyonel sporlarda da eşi benzeri olmayan başarıların görülmesinde etkili olmaktadır (Cebrian, 2020).

Fiziksel aktivitenin yaşamlarımızdaki önemi ve yaygınlığı üzerinde durmak için fiziksel aktivite deneyimlerimizi, yani kavramsal bir çerçeveyi organize etmek için bir yöntemle ihtiyaç duyulmaktadır. Bu amaçla, fiziksel aktiviteler fiziksel aktivite deneyimini; kendi kendine yeterlilik, kendini ifade etme, iş, eğitim, serbest zaman, sağlık, yarışma şeklinde sıralanabilir (Hoffman, 2018). Fiziksel aktivite; aktif bir biçimde serbest zamanda ya da rekreasyonel amaçlı, yani fiziksel çaba gerektiren birincil aktivite ve insan aktivitesine öncelikli odaklanma ile gevşeme, sağlık, refah veya zevk amacıyla yapılan aktivitelerdir (Mota ve ark., 2013).

Hartman ve ark. (2020), fiziksel aktiviteye ilişkin neticeler olumlu ve olumsuz olarak iki şekilde incelemişlerdir. Buna göre; sağlık, yaşam kalitesi, refah ve sosyalleşme olumlu çıktılarken, obezite, diyabet, yüksek tansiyon ve psikolojik rahatsızlıklar olumsuz çıktılar şeklinde sıralanmaktadır. Batı ülkelerindeki fiziksel aktivite politikaları, spor ve egzersiz aktivitelerine katılımı serbest zamanın önemli bir bileşeni olarak görmektedir. Serbest zaman, yalnızca gençlerin fiziksel aktiviteye olan eğilimini tanımlayan kritik bir dönem olarak görünmekle kalmayıp, aynı zamanda yetişkin nüfusun fiziksel aktiviteye katılımında da önemli olan eğlence ve isteğe bağlı zaman dönemidir (Mota ve ark., 2013).

1.4.3. Rekreatyonel Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite; psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlığı iyileştirmek, yaşam tarzı hastalıkları riskini azaltmak, stresi azaltmak, olumlu ruh halini artırmak, yaşam becerilerini geliştirmek, zihinsel yorgunluğu azaltmak, konsantrasyonu artırmak ve saldırgan davranış eğilimini azaltmak için fırsatlar sağlar (Brymer ve Davids, 2016). Bununla beraber fiziksel aktivite, gelişmiş fizyolojik, metabolik ve psikolojik parametreler ile kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, diyabet, obezite, osteoporoz, sark peni, zihinsel bozukluklar ve bazı kanser eşitleri gibi hastalıklardan kaynaklanan hastalık ve ölüm riskinin azalmasıyla ilişkilidir (Malzer ve ark., 2010). Fiziksel aktivitenin, her duruma göre yeterince planlandığı ve uygulandığı sürece, sağlığı geliştirme ve hastalıkları önlemede ana etkenlerden biri olduğu kanıtlanmıştır, çünkü bu koşullar altında, yaşamsal işlevleri geliştirmesi muhtemeldir (Toscano, 2018). Gerçekleştirilen araştırmalara göre, düzenli fiziksel aktivite uygulayan yetişkinlerin kardiyovasküler hastalık, tansiyon, diyabet, belirli kanser eşitleri gibi hastalıklara yakalanma riskinin azaldığını göstermektedir (Cekin, 2015; Sarol 2020).

Serbest zamandaki fiziksel aktivitelerin çok farklı sağlık sonuçları ile ilişkilidir. Bu ilişkinin yorumlanması, bireyin katıldığı fiziksel aktivite, psikolojik durumu, fiziksel sağlık durumu, fiziksel aktivite fırsatları vd. faktörlerden etkilenmektedir (Kaplan ve ark., 1991). Rekreatyon aktiviteleri ve özellikle fiziksel aktiviteler insanlarda fizyolojik, psikolojik ve sosyal faydalarla ilişkilendirilmiştir. Fizyolojik faydalar ile ilgili olarak, fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel sağlığın ve işleyişin iyileştirilmesi, sürdürülmesi ve ayrıca uzun ömürlülük ile yakından bağlantılıdır. Düzenli fiziksel aktivite, kas dengesini, gücünü ve aerobik kapasiteyi korumaya ve geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Harahousou, 2006).

Fiziksel aktivite ile artan kas gücü, kemik yoğunluğu ve kütlesi, motor uygunluk ve aerobik kapasite arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, çocukluk ağı obezitesini kontrol etmeye, yüksek kan basıncını düşürmeye, genel sağlık ve büyümeyi iyileştirmeye yardımcı olabilmektedir (Torjman, 2004).

Torkildsen (2005), fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydalarının açık, iyi kanıtlanmış ve büyük çapta kabul gördüğünü belirtmektedir. Buna göre, haftada 5 defa 30 dakika ve orta düzeyde bir fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanserler, felç ve obezite riskini azaltmaya yardımcı olabilmektedir. Çok sayıda epidemiyolojik çalışma, rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımın, farklı zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçları ile ölüm riskine karşı koruma sağladığını göstermiştir (Kaplan ve ark., 1996).

Fiziksel hastalıkları azaltmada, fiziksel aktivitenin önemi iyi anlaşılmış olsa da fiziksel aktivitenin psikolojik sorunlarının hafifletilmesine yönelik katkısına da artan bir ilgi vardır. Spesifik olarak, fiziksel aktivitenin rolüne ilişkin artan bir değerlendirme olmuştur. Fox ve arkadaşlarının bu değerlendirme ile ilgili sınıflandırmalarına göre;

- Psikolojik bozukluklarının iyileşmesi için bir terapi,
- Psikolojik bozukluklarla başa çıkmanın ve onu yönetmenin bir yolu,
- Psikolojik bozukluklar için yaşam kalitesini yükselmesinin bir yolu,
- Psikolojik bozukluklar ile ilgili sorunlarının başlamasını önlemenin bir yolu (Fox ve ark., 2000).

Fiziksel aktivitenin, psikolojik sağlığı etkilediği gözlemi, fiziksel aktivitenin doğrudan veya dolaylı olarak beyin fonksiyonlarını etkilemesi gerektiğini ima etmektedir. Kanıtlar, psikolojik sağlık koşullarının beyin işlevindeki bozulmalarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Clow ve Edmunds, 2014). nemli araştırma kanıtları, psikolojik iyi oluş ile fiziksel aktiviteye düzenli katılım arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Wankel ve Berger, 1990). Orta düzeyde fiziksel aktivitenin; durum ve srekliyet kaygısı, öfke ve güvensizlik gibi durumları azalttığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Genel olarak, ruh sağlığının tedavisinde sonuçlar göstermektedir ki, fiziksel aktivite ve daha düşük depresyon arasında tutarlı bir ilişki bulunmaktadır (Costa ve ark., 2003). Rekreasyonun önemli psikolojik faydalarından biri rahatlamadır. Bazı insanlar bunu fiziksel aktivite yoluyla, bazıları okumak ya da diğer

zihinsel eğlencelerden, bazıları ise uyuyarak, hayal kurarak ya da rahatlayarak elde eder (Kraus, 1998).

1.5. Açık Alan Rekreasyonu

Açık alan rekreasyonu, 1950’ler boyunca, ekonomik refah, ulaşım kolaylığı, artan serbest zaman ve diğer sosyal güçlerdeki hızlı kazanımlar sonucunda, ilk kez bu tarihte bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmıştır (Manning, 1999). Açık alan rekreasyonu, tarih boyunca insan-çevre ilişkilerini şekillendirmiş, birçok kültürün ve ekonominin bir parçası olmuştur (Tuula ve Martin, 2013). Bu kapsamda açık alan aktiviteleri, uzun süredir birçok değişik bakış açısıyla ve pek çok söylemde incelenen belirli bir insan gücünü temsil etmektedir (Machovec, 2014). Temel olarak, açık alan rekreasyonu, doğal çevrenin serbest zaman deneyimi için gerekli olduğu etkileşimi, takdiri veya doğal çevreyle ilgili bir deneyimi içeren bir serbest zaman değerlendirme biçimidir (Guthrie ve ark., 2012).

Açık alan rekreasyonu, bireyler üzerinde bir dizi sağlık ve refah faydaları sağlar ve doğal ortamlarla etkileşimi kolaylaştırırken (Colley ve ark., 2019) aynı zamanda fiziksel aktivite ve egzersizin ideal ve çekici bir birleşimidir (Stranavska ve Görner, 2017). Açık alan rekreasyonu, heyecan, algılanan risk veya fiziksel olarak zorlayıcı durumlar içerdiğinde, macera rekreasyonu olarak da adlandırılır ve bireyler veya gruplar tarafından fiziksel ve/veya sosyal amaca yönelik faydalar için gerçekleştirilir (Huddart ve Stott, 2019). Günümüzde açık alan rekreasyonu, doğaya dönmenin, onunla bağlantı kurmanın, çevresel kaygıları ve davranışları geliştirmenin bir yolu olarak sunulmaktadır (Teisl ve O’Brien, 2003; Junot ve ark., 2017).

Her yaz büyük tatil yollarındaki trafik kuyukları, popüler tatil bölgelerinin kalabalık plajları ve her türden serbest zaman uğraşlarına yönelik ilginin artışı, açık alan rekreasyonuna yönelik artan talebi gösterir niteliktedir (Lavery, 1975). Araştırmacılar açık alan rekreasyonunun katılımcılar için vahşi doğanın, iç huzur ve

sükûnet, yalnızlık, güzellik ve ruhsal anlamda yeniden canlanma (Stringer ve McAvoy, 1992), biyofiziksel özellikler ve doğa ile doğrudan temas, ruhsal ilham, daha düşünceli ve kendini yansıtıcı (Fredericksen ve Andersen, 1999), tedavi edici, yalnızlık, gevşeme, korku, merak ve bir kırılmalık duygusu yarattığını belirtmektedir (Heintzman, 2009).

Ayrıca açık alan aktivitelerinin insanlar üzerinde öz saygı, zihinsel sağlık, enerji seviyesi, sosyal uyum, fiziksel aktivitelerde artış, kan basıncında ve strese düşüş gibi birçok sağlık faydaları da bulunmaktadır (Hackett ve ark., 2020). Açık alan rekreasyonu ve fiziksel aktivite, doğanın sağlığı geliştirici etkilerinin ötesinde insanlar açısından, içsel ve kişiler arası gelişim, suçun azaltılması ve aktif vatandaşlık gibi doğal ve sosyal ortamlarda benzersiz fırsatlar sundukları için sosyal faydalarla da ilişkilidir (Eigenschenk ve ark., 2019).

1.5.1. Açık Alan Rekreasyonunun Sınıflandırılması

Rekreasyona katılım için uygun durumlar, büyük oranda doğal açık alanların yakınlığına ve ulaşılabilir olmasına bağlıdır (Suarez ve ark., 2020). Özellikle şehirleşme oranlarının yüksek olduğu, doğal alanların tahrip edildiği ve ekonomik zenginliğin arttığı bölgelerde rekreasyonel ortamlara olan talep artmaktadır (Schirpke ve ark., 2018). Bir orman, bir göl, balıkların yaşadığı bir dere veya karla kaplı bir dağ; açık alan rekreasyoncuları aktivitelerle katılmak ve eğlenmek için belirli doğal manzaralara ve koşullara ihtiyaç duyarlar (Olson, 2010). Açık alan rekreasyonu açısından, çoğu zaman orman arazileri ve sulak bölgeler kaynak oluşturması açısından birincil rolü olan önemli alanları oluşturmaktadır (Pigram ve Jenkins, 1999). Ayrıca, dünyanın her yerindeki dağ bölgeleri, çekici manzaraları, vahşi doğaya ve yaban hayatına erişimleri ve yürüyüş, dağ bisikleti, tırmanma veya kayak gibi açık alan rekreasyon aktiviteleri için fırsatlar sunması nedeniyle doğa temelli rekreasyon için çekici yerleri oluşturmaktadır (Pickering ve Barros, 2012; Hull, 2016).

Geleneksel bakış, yoğunlukla göller, ormanlar, nehirler ve dağlar gibi kırsal ortamlardaki kaynaklar olmakla birlikte, kentsel ortamlarda da açık alan rekreasyon kaynakları yer almaktadır (Betz ve ark., 1999). Bu kapsamda açık alan rekreasyonu, bir mahalle parkında piknik yapmak gibi kentsel veya zorlu dağ zirvelerine tırmanmak gibi doğal ortamlarda gerçekleştirilen çok çeşitli aktiviteler içerir (Boman ve ark., 2013). Alanyazında, açık alan rekreasyonu ile ilgili farklı sınıflandırmalar yer almaktadır. Bu sınıflandırmalardan ilki 1962 yılında ABD kongresi tarafından yayımlanan Amerika Açık Alan Rekreasyon Raporu'nda yer almıştır. Bu rapor kapsamında açık alan rekreasyon aktiviteleri altı başlık altında sınıflandırılmıştır (ORRRC, 1962).

- *Yüksek Yoğunluklu Rekreasyon Alanları:* Bu alanlar, rekreasyon amaçlı park alanları, plajlar, marinalar, yapay göller, oyun alanları, sağlık ve yemek tesislerden oluşmaktadır. Özellikle gündüz ve hafta sonları kullanmak için uygun alanlardır.
- *Genel Açık Alan Rekreasyon Alanları:* Bu alanlar, halka açık orman, park, kamp, piknik, karavan, kayak vd. açık alan rekreasyon aktivitelerinin tümünü kapsayan alanlardır.
- *Doğal Çevre Alanları:* Bu alanlar, genellikle açık alanda geleneksel rekreasyon deneyimini sağlamaya yönelik insanların doğal çevrede bulunan mevcut kaynaklar ile zaman geçirmesinden oluşmaktadır.
- *Eşsiz Doğal Alanlar:* Bu alanlar, olağanüstü doğal güzellikleri ve bilimsel öneme sahip alanlardan oluşmaktadır.
- *İlkel Alanlar:* Bu alanlar, insan eliyle bozulmamış ve ulaşımın sadece doğal yollarla gerçekleştiği vahşi bölgelerden oluşmaktadır.
- *Tarihi ve Kültürel Alanlar:* Bu alanlar, ülke tarihi, geleneği ve kültürel mirası ile ilgili milli park, korunan alanlar vd. yerlerden oluşmaktadır. Bu kaynaklar olağan anlamda açık alan rekreasyon olanakları sağlamasa da tatil ve seyahat ile yakından ilişkilidir.

Bu sınıflandırma doğrultusunda, açık alan rekreasyon aktivitelerinin büyük oranda doğa tabanlı fiziksel etkinliklerden meydana geldiği söylenebilir. Doğa temelli fiziksel aktiviteler ise alanyazında sıklıkla doğa sporları olarak yer aldığı görülmektedir.

1.5.2. Doğa Sporları

Spor, çeşitli insanlar için farklı anlamları olan oldukça belirsiz bir terimdir (Loy, 1968). Spor, insanların herhangi bir zorlama olmaksızın ve hatta çok az kuralla özgürce yaptıkları fiziksel aktivite biçimleridir. Bu aktivite, bunu yapmayı seçenler için oldukça değerlidir. Ancak, 19. yüzyıldan beri spor, kodlanmış, kurumlar ve kural kitapları tarafından yönetilmiştir. Böylelikle spor, profesyonel hale gelmiş ve küresel bir endüstriye dönüşmüştür (Spracklen, 2015). Spor, sezgisel olarak hobilerle ilişkilidir. Birinin hobisini mesleğe dönüştürmesinden bahsetmek, bunun sözde rekabetçi sporlar için bile geçerli olduğunu göstermektedir. Büyük spor aktivitelerinin ticarileştirilmesi ve profesyonelleştirilmesi, bu durumun önemli bir kanıtıdır. Spor, daha çok insanların ne yapmak istediklerine özgür bir biçimde karar verdiği bir zaman dilimi olarak sayılmaktadır (Lelle, 2018). Spor kavramının karmaşıklığı ve çelişkileri, bu alanı tanımlamayı zorlaştırarak, aynı analiz kategorisini oluşturan bir olgunun kabul edilmesini engellemektedir (Dias ve ark., 2007). Spor, bir yandan gösteri ve performansın bir tezahürü, diğer yandan serbest zaman ve oyunun bir ifadesi olarak, tek anlamlı ve bölümlere ayrılmış bir anlamda kültürel bir uygulama olarak kabul edilemez (Melo, 2009). Avrupa Spor Tüzüğü'ne göre spor, rastgele veya organize katılım yoluyla, zihinsel sağlığı, sosyal ilişkiler kurmayı, fiziksel uygunluğu ifade etmeyi, iyileştirmeyi veya her seviyede rekabette sonuç almayı hedefleyen bütün fiziksel aktiviteler anlamına gelmektedir (Council of Europe, 1992).

Sporun içerisinde yer alan rekabet unsurunun doğa sporlarının yorumlanmasını zorlaştırmakta ve bu durum iki temel hataya neden olmaktadır. Bunlardan ilki, spora yalnızca rekabetçi bir karakter uygulaması olarak bakılması, ikincisi ise doğa sporlarının rekabetçi karakterden yoksun olarak yorumlanmasıdır (Dias ve Junior,

2006). Oysaki geleneksel sporlarda olduğu gibi doğa sporlarında da yüzeyde, rekabetçi etkileşimlerle aynı özelliklerin çoğuna sahip olan fenomenler vardır (Krein, 2015). Doğa sporlarının yapısı farklıdır burada yer alan sporcular diğer sporcular ile değil doğada yer alan aktif bileşenlerle yani sporcu doğa ve kendisiyle rekabet içerisinde (Krein, 2014).

Booth (2018), doğa sporcularının doğada yer alan fiziksel özelliklerin ve bunları meydana getiren dinamik güçlerle etkileşimini hem rekabet hem de doğa ile ilgili baskın spor tanımlarına dayanan varsayımlara karşı çıkmaktadır. Bu etkenleri göz önünde tutarak, geleneksel ve baskın spor tanımlarının aksine, doğa sporlarının spor kavramına dahil edilmesi, kültürel ve analitik olarak kendine özgü literatürü içinde yer alması gerekmektedir (Melo ve ark., 2020). Spor, pratik anlamda aktivitenin özel doğasına bağlı olarak değişen oranlarda oyun ve çalışma, ciddiye ve eğlencenin aynı anda müdahale ettiği, fiziksel beceriye dayalı kurumsallaşmış bir oyun olarak görülmelidir. Bu anlamda doğa sporları, sporun bir alt türü olarak yer alırken daha geniş anlamda ise spor alanının bir parçasıdır ve bu şekilde kabul görmelidir (Dias ve ark., 2007). Spor terimiyle ilişkili olarak, tüm boyutlarını sınırlayabilen bir spor olduğunu kabul edip, sporu tek bir tanımda gruplandırarak, doğal bir ortamda gerçekleşen fiziksel aktiviteleri belirtmek için doğa sporları terimi kullanılmalıdır (Melo, 2009).

Doğanın huzurunda veya doğanın içindeyken yapılan fiziksel aktiviteleri tanımlamak için türetilen bir terim olan doğa sporları (Krien, 2014) insanlar tarafından her geçen gün en fazla tercih edilen fiziksel aktivite haline gelmektedir. Doğa sporları, sporun eğlence ve rekreasyon olarak uygulanması ile birlikte kendini geliştirme, kişisel yorumlamalar, sosyal, tarihsel, politik ve kültürel söylemler gibi çeşitli boyutlar içeren, çok yönlü bir biçimde spora modern bir bakış açısı kazandırmaktadır (Immonen ve ark., 2017). Doğa sporları olarak tanımlanan bu aktiviteleri birbirine bağlayan şey çoğunlukla doğal çevrede gerçekleştirilerek, insanlar tarafından kararlaştırılmış kurallara ve insan eliyle belirlenmiş sınırlar içermemeleridir (Collins ve Brymer, 2018). Krein (2014), bu tür sporlara doğa sporları terimini kullanmakta ve insanlar ile

doğal dünyanın özelliklerinin bir araya getirildiği temel bir yapıyı paylaştıklarını savunmaktadır.

Doğa sporları, doğa ile doğrudan temas halinde geliştirilen bir dizi spor etkinliğini ortaya çıkaran ve gruplandıran ilk terimdir (Duran-Sanchez ve ark., 2019). Daha sonra, bunları nüfusun büyük bir kesimine özellikle çekici kılan doğaya meydan okuma, sosyal tanınma, kişisel gelişim veya öz yeterlilik gibi bir dizi özgün motivasyon unsuru sunan macera, açık alan, risk, alternatif, ekstrem vd. spor terimleri ortaya çıkmıştır (Palmi ve Martin, 2007). Doğa sporları, bu alanda yer alan birçok terimden biri olarak (macera sporları, yüksek riskli sporlar, aksiyon sporları, açık alan sporları, ekstreme sporlar, yaşam tarzı sporları, alternatif sporlar, risk sporları), dünyadaki birçok geleneksel sporu geride bırakan fiziksel aktivitelerin bir koleksiyonunu ifade etmek için kullanılmaktadır (Melo, 2009; Booth, 2018; Buckley, 2018a, Collins ve Brymer, 2018; Stebbins, 2019; Duran ve ark., 2019, Melo ve ark., 2020). Bu terminolojik ve kavramsal sorunları netleştirmeye yönelik bazı çalışmalar gerçekleşmiş fakat bir fikir birliği sağlanamamıştır (Melo ve Gomes, 2017).

Wheaton'a (2004) göre, yaşanan bu kavram kargaşasının iki sebebi vardır. Bunlardan ilki alanda hizmet veren şirketlerin farklı isimleri eşanlamlı olarak kullanmaları, ikinci ise medya tarafından daha popüler isimlerin (örneğin; alternatif sporlar yerine ekstrem sporlar kullanılması) öne çıkarılmasından kaynaklandığını belirtmektedir. Mackenzie ve Brymer (2018), bu durumun nedenini kısmen, spor ve egzersiz psikolojisi, sosyoloji, felsefe, turizm gibi bir dizi disiplinde aşırı, yüksek riskli, macera, alternatif vd. terminolojinin yaygınlaşması olabileceğini savunmaktadır. Krein (2008), bu durumu macera, açık alan, risk, ekstrem vd. spor gruplarına dahil olmanın çoğu zaman bu sporlara katılan bireyler için bir popülerlik meselesi gibi görülmesinden kaynaklandığını ileri sürmektedir.

Stebbins (2019), bu terimlerin popüler kelime dağarcığında var oldukları ve spor veya rekreasyon ile bağlantılı olduklarında, kuramsal bir temeli olmadığını belirterek; macera, risk, açık alan, aşırılık veya yaşam tarzı gibi sıfatları bulabileceğimiz tek

aktivite alanının spor olmadığını öne sürmektedir. Buckley (2018a), ise alandaki sözcük seçiminin nedenlerini, her yazarın geçmişine, yayın kuruluşuna ve hedeflenen kitleye bağlı olduğunu; bu durumun ise yazarların alanyazında nelerden haberdar oldukları, hangi profesyonel deneyimlere sahip oldukları ve doğa sporları aktivitelerindeki katılımcıları nasıl algıladıkları ile ilgili bir süreci göstermektedir.

Birçok araştırmaya göre doğa sporları, açık alanda fiziksel aktivite yapanların entelektüel becerilerini yansıtan ve çevreyle oynanan bir oyunla karakterize edilmektedir (Mounet, 2007). Huddart ve Stott (2019) göre doğa sporları, katılımcıların doğada huzur bulup, rahatladıkları ve yaşamdan zevk aldıkları aktivite türleridir. Başka bir tanıma göre, katılımcıların yaşamlarına önem ve değer kattığı, doğa ile etkileşime girerek insan gücünün ortaya konduğu etkinliklere doğa sporları denir (Brymer ve ark., 2009).

Melo ve ark. (2020), doğa sporlarının niteliklerini aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır. Doğa sporları;

- Doğaya dayalı aktiviteler,
- Sürdürülebilir aktiviteler,
- Macera ve risk aktiviteleri,
- Hedonistik ve rekabetçi olmayan aktiviteler,
- Özerk ve bireysel aktiviteler,
- Aktif katılımlı aktivitelerdir.

Davidson ve Stebbins (2011), doğa sporlarını, doğa altı elementlerin (hava, su, toprak, hayvanlar, bitkiler, kar ve buz) bir veya ikisinin birlikte kullanılmasıyla gerçekleştirilebileceğini belirtmiştir. Bu kapsamda doğa sporları aktivitelerini; kara, hava, su, kar-buz ve karma aktiviteler olarak beş başlık altında sınıflandırmışlardır.

Kara Aktiviteleri	Su Aktiviteleri	Hava Aktiviteleri	Kar & Buz Aktiviteleri	Karma Aktiviteler
Alpin Tırmanış Bisiklet Çim Kayağı Çim Kızağı Dağ Boarding Dağ Koşusu Dağcılık Doğa Yürüyüşü Kampçılık Kaya Tırmanışı Kum Boarding Kum Kayağı Kum Sörfü Patika Koşusu Volkan Kayağı	Akarsu Bordu Aletli Dalış Kano Kürek Kürek Sörfü Mağara Dalgıçlığı Pedallı Sörf Rafting Serbest Atlayış Serbest Dalış Sörf Su Bisikleti Şnorkelle Dalış Yüzme	Planör Rüzgâr Sörfü Wingsuit Yamaç Paraşütü Yelken Kanat	Buz Pateni Hedikli Koşu Kar Bisikleti Kar Raftingi Kayak Kızak Snowboard	Coasteering Ice Kiting Iceboat Kanyoning Kara Rüzgâr Sörfü Mağaracılık Rüzgâr Sörfü Uçurtma Pateni Uçurtma Sörfü Yelken

Şekil 1.7. Doğa Sporları Aktivite Türleri (Ekinci, 2021).

1.6. Macera Arayışı ve Macera Deneyimi Paradigması

“1926’da ölümünden iki yıl önce, Norveçli Kuzey Kutbu kâşifi, bilim adamı ve hümanist Fridtjof Nansen, İskoçya’daki St Andrews Üniversitesi’nde bir konuşma yaptı. Konuşmanın başlığı Maceraydı ve Nansen, insanın zorluklara olan ihtiyacından bahsetti: Zorlukların ve tehlikelerin üstesinden gelmek, saklı şeyleri görmek, gittiğimiz yolun dışındaki bölgelere sızmak bizim daimî özlemimiz ve bu bizim sürekli arzumuzdur” (Breivik, 2007).

Günümüzde insanlar doğal yerleri en yaygın biçimde aileleri veya yakın arkadaşlarıyla birlikte yapılan kısa süreli gezilerle değerlendirmektedir. Ayrıca, doğal yerlerin deneyimi, ticari macera veya doğaya dayalı deneyimler yoluyla gerçekleşir. Bunlar; meydan okuma, kurumsal gelişim programları, vahşi doğada uzun süreli

deneyimler biçiminde sıralanmaktadır (McIntyre ve Roggenbuck, 1998). Ewert (1994)'e göre macera, kişiden kişiye farklılık içeren bir durumdur. Macera riske davet eden bir hareket tarzıdır; sonucu bilinmeyen tehlikeli veya cüretkâr bir girişimdir'. Maceracıların deneyimlerini, macera kültürünü ve maceranın eğitim amaçlı kullanımını araştıran, açık alan ortamlarındaki macera deneyimiyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır (Akt. Ingman, 2017).

Maceraya yönelik aktiviteler katılımcıların sonuçları bilinmediği ve bu sonuçların katılımcılar üzerinde etkili olduğu, genellikle doğada ve açık alanda gerçekleşen, risk veya tehlike içeren rekreasyon aktivitelerdir (Ewert ve Hollenhorst, 1995). Bu rekreasyonel aktiviteler kolay veya zor olarak iki sınıfta yer alır. Düşük düzeydeki yetenek ve riskli durumlarda kolay aktiviteler gerçekleşirken, daha yüksek düzeyde yetenek ve risk içeren durumlarda zor aktiviteler yer alır. Doğa yürüyüşü, bisiklet, kano, vb. aktiviteler kolay düzeyde yer alan maceraya dayalı aktivitelerdir. Dağcılık, kaya tırmanışı, yamaç paraşütü gibi aktiviteler yüksek düzeyde yer alan maceraya dayalı aktivitelerdir. (Swarbrooke ve ark., 2003).

Macera aktiviteleri için başlıca motivasyonlar uyarılma, bireye özgü macera, kendini gerçekleştirme, doğayla temas ve sosyal temas olarak sıralanmaktadır (Chang ve Huang, 2012). Macera kavramı, serbest zaman çalışmalarında sıklıkla açık alan rekreasyonu, macera rekreasyonu veya riskli rekreasyon olarak anılan farklı ve belirli aktivitelerle katılım ile ifade edilmiştir (Sung, 2004). Macera, iyi yapıldığında ilgi çekicidir, eğlencelidir ve genellikle gençler bu tür aktivitelerle katılmak ister. Macera aktiviteleri sayesinde insanlar bir davranışın olumlu olup olmadığını deneyimleyebilir, bu davranış üzerinde düşünebilir, bu davranışı tekrarlayabilir veya azaltabilir ve yeni öğrendiklerini diğer ortamlara aktarabilir (Walsh ve Aubry, 2007).

Macera arayışı, bireyin olağandışı deneyimler ve duyular ortaya çıkaran fiziksel aktivitelerle katılma arzusu olarak tanımlanır (Wishart ve ark., 2017b). Macera davranışı, doğası gereği risk unsurları ile açık alanlarda yani doğal ortamlarda gerçekleşen serbest zaman etkinliğidir. Macera arayışının; sorumluluk alma, daha

mutlu ve rahat hissetme, bireysel ve toplumsal refah, sosyalleşme, doğayı derinden deneyimleme veya becerileri öğrenme ve geliştirme gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır. Macera arayışında algılanan risk öznel bir durumdur. Bu sebeple, bazı bireyler için büyük risk oluşturan doğal ortamlardaki durumlar, diğer bireyler için yalnızca risk oluşturmayabilir (Prochniak, 2017). Entelektüel anlamda macera davranışı; giderek artan sayıda öğrenci değişimleri ve bir eğitim kursuna katılmak veya yeni bir dil öğrenmek ve yemek pişirmeye kadar yeni beceriler öğrenmek için başka ülkelere seyahat eden insanları içeren entelektüel macera arayışını temsil etmektedir (Swarbrooke ve ark., 2003).

Macera, hazcılık, akış, sosyalleşme, kaçış, öğrenme, meydan okuma ve topluluklar gibi farklı duygusal ve bilişsel boyutların bir karışımını içeren karmaşık bir deneyimdir (Kane ve Zink, 2004). Macera aktiviteleri belirsiz sonuçlar, heyecan, risk alma, yenilik, meydan okuma, kaçış ve keşif içerir (Walle, 1997). Maceracılar, macera davranışına katılarak, tehlikeli veya belirsiz sonuçları deneyimleme isteklerini yerine getirebilirler (Lee ve Tseng, 2015). Macera aktivitelerinde, katılımcıların bilinmeyen bir ortamda bazı görevleri yerine getirme çabalarını içerdiğinden, sonuçlar kazaları veya kişisel eşyalarını kaybetmeyi içerebilir; bununla birlikte, etkinliğin kendisi son derece heyecan vericidir (Wu ve Liang, 2011). Macera aktivitelerine katılım, rekreasyonel aktivite katılımcılarının meydan okumaya yönelik psikolojik taleplerini karşılayabilir. Araştırmacılar macera aktiviteleri için yedi zorluk kaynağı belirlemiştir. Bunlar; çevrenin belirsizliği, rekreasyonel aktivite katılımcılarının kaynaklarının yetersizliği, katılımcı ilişkileri, aktivitenin zorluğu, katılımcıların yeteneği, ekipman ve rekabet duygusudur (Lee ve Tseng, 2015).

Priest ve Martin tarafından 1985 yılında ortaya konan Macera Deneyimi Paradigması, Mitchell'in (1983) "Macerada akış" ve Mortlock'un (1978, 1984) "Macera aşamalarını ile nesnel ve öznel tehlike fikirleri" üzerine ortaya konmuş bir araştırmadır. Macera Deneyimi Paradigması, deneyimi değişen derecelerde risk ve yeterlilik temelinde kategorize eden bir modeldir (Akt. Ingman, 2018). Martin ve Priest, insanların risk algılarının ve yetkinlik düzeylerinin macera deneyimlerini ve beklentilerini nasıl etkilediğini araştırmak için bu paradigmayı geliştirmiştir (Pomfret,

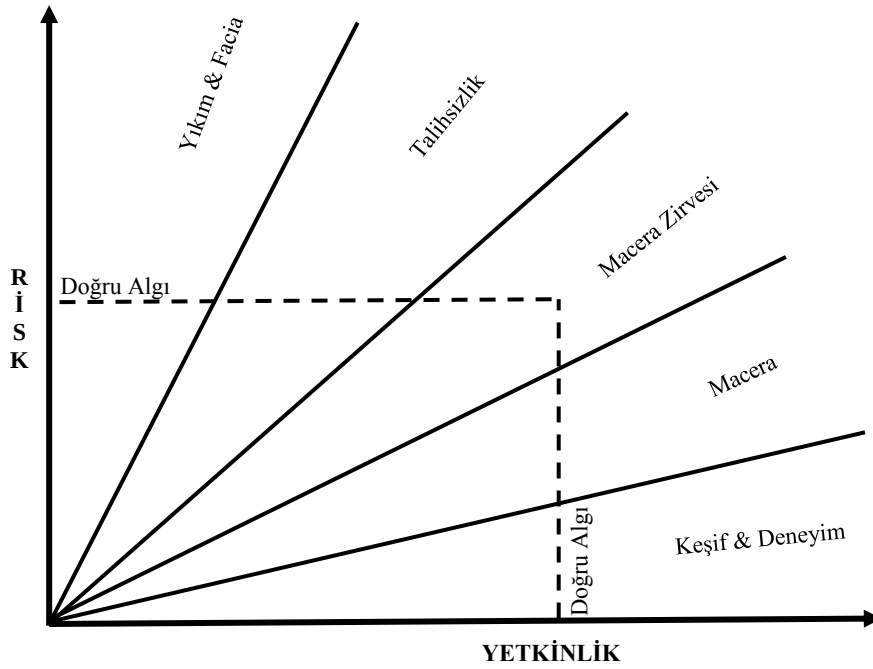
2012). Macera deneyimi paradigması, akış modelinde algılanan zorluk-beceri ölçülerinin, akış durumuyla karşılaştırır (Jones ve ark., 2003). Bu sebeple, algılanan risk ve yeterlilik arasındaki dengeye bağlı olarak, beş koşulu kuramsallaştırır; yıkım ve facia, talihsizlik, macera zirvesi, macera ve keşif ve deneyim (Wu ve Liang, 2011).

Bu paradigma ilk olarak, model, gelişimi ve uygulaması ışığında tartışılmıştır. Algılanan risk ve algılanan yetkinlik boyutları ile ilgili yapılan bir araştırmadan elde edilen bulgular macera deneyimi olarak sunulmaktadır (Priest, 1992). Bu paradigma, açık alan rekreasyon aktivitelerinde uygulanmak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Macera deneyimi, risk ve yetenek etkileşiminden kaynaklanan belirsizliğin ortaya çıktığı bir zihin durumu olarak görüldüğünden yerel veya bireysel aktivitelerde de uygulanabilmektedir. Paradigma sadece fiziksel riskleri değil, her türlü (sosyal, duygusal, finansal ve entelektüel) riski dikkate almaktadır (Priest ve Carpenter, 1993).

Bu paradigmaya göre, algılanan risk ve yeterlilik dengesine bağlı olarak, beş koşul bulunmaktadır. Bunlar; facia ve yıkım, talihsizlik, macera zirvesi, macera ve keşif ve deneyimden oluşmaktadır (Şekil 1.8). Macera Deneyimi Paradigmasının eksenleri risk ve yeterlilik olarak adlandırılır. Beş koşul, çeşitli risk ve yeterlilik kombinasyonlarından kaynaklanabilmektedir (Carpenter ve Priest, 1989).

Burada yer alan ilk koşul keşif ve deneyim durumudur, riskin düşük ve yetkinlik yüksek olduğu zaman ortaya çıkartan bir durum olarak tanımlanmaktadır. İkinci koşul macera durumudur, katılımcılara yeterliliklerini test etme şansı veren biraz daha düşük risk olduğunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanır (Jones ve ark., 2003). Üçüncü koşul, risk ve yetkinliğin dengelendiği maceranın zirvesi durumudur. Bu, katılımcıların coşku veya yoğun bir konsantrasyonda kaybolabilecekleri orta yoldur. Anlık bir zirve deneyimine benzetilirler, kişisel olarak en iyi performanslarını sergilerler ve deneyimleri en unutulmaz hale gelir (Carpenter ve Priest, 1989). Dördüncü talihsizlik durumu, yetkinliğin bir riskle tam olarak eşleşmemesi sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanır. Beşinci yıkım ve felaket durumu, risklerin bireyin yeterliliğini, yaralanma ve hatta ölüm olasılığı olduğu algısına sahip olma noktasına kadar aştığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. (Priest ve Baillie, 1987).

Burada riskin yüksek ve yeterliliğin düşük olduğu talihsizliğin mantıksal uzantısı olan yıkım ve felaket gerçekleşir. Bu durumda katılımcılar risklerle baş etme yetkinliğinden yoksundur ve ağır kayıplar meydana gelebilir (Carpenter ve Priest, 1989). Ingman'a (2018) göre macera zirvesi, sınırdaki maceraya benzer şekilde, bir akış durumunu somutlaştıran olarak sunmaktadır. Algılanan risk ve yetkinlik arasındaki bu ilişki ile ideal eğilim macera zirvesidir. Estetik deneyimle ilgili olduğu için bu modelin önceki anlayışlardan farkı, riske ve risk algısına açıkça odaklanmasıdır.



Şekil 1.8. Macera Deneyimi Paradigması (Carpenter ve Priest, 1989).

1.7. Akış Kuramı ve Akış Kuramı Modelleri

Akış, oyunlaştırmanın anahtarıdır, çünkü bireylerin, katılımın geliştirildiği uyarılmış bir durumda performans göstermelerine izin verir ve performans artırılır (Johnson, 2016). Akış, derin bir görev özümseme, bilişsel aktivite durumudur. Bir insanı kendisiyle birlikte hissettiren deneyim ve içsel zevkin dâhil olduğu faaliyettir (Moneta, 2004). Csikszentmihalyi dansçılar, kaya tırmanışçıları, satranç oyuncuları,

müzisyenler, cerrahlar ve basketbolcular üzerine yaptığı çalışmalarla akış denen bir deneyim türü ortaya koymuştur (Ingman, 2018). Bu deneyim, yirmi beş yıldan fazla bir süre önce, başlangıçta ototelik faaliyetler olarak adlandırılan araştırmaların sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Csikszentmihalyi, 2014). Akış, “bizim tarafımızdan bilinçli bir müdahaleye ihtiyaç duymayan bir içsel mantığa göre eylemin, eylemi takip ettiği durumdur”. Akış veya ototelik (en yüksek deneyim), bireyin yetenekleri görevin talepleriyle eşleştiğinde ulaşılmaktadır (Ingman, 2018). Bu özel uyum etkisi, bireylerin bir aktivitenin yürütülmesindeki beceri seviyelerinin ve aktiviteye katılım sırasında karşılaştıkları görev taleplerinin seviyesinin uyumluluğunu ifade etmektedir. Csikszentmihalyi’ye göre, böyle bir beceri-talep uyumluluğu, büyük olasılıkla akış deneyiminin ortaya çıkmasıyla (kendi içinde ödüllendirici olarak algılanan bir göreve derinlemesine katılım) sonuçlanır (Keller ve Blomann, 2008).

Akış, optimal bir psikolojik durum olarak genellikle yüksek düzeyde performans ve olumlu bir deneyim ile ilişkilendirilmektedir (Jackson ve Eklund, 2002). Böylelikle akış deneyimi, kişisel becerilerin gerekli zorluklara eşit olduğu bir durumda, uygulanması tamamen performansa ait bir durum olarak meydana çıkmıştır (Jackson ve Marsh, 1996). Akış deneyimi, başlangıçta ototelik faaliyetler olarak adlandırılan araştırmaların sonucu olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar neden gözle görülür hiçbir dış ödül almadıkları halde zaman alıcı, zor ve genellikle tehlikeli faaliyetlerde bulundukları araştırma konusu olmuştur (Csikszentmihalyi ve ark., 2005). Akış, bireylerin bir aktiviteye tamamen katılım sağladıklarındaki, yorgunluğu ve aktivitenin dışında yer alan tüm şeyleri unutma noktasına geldiklerinde bildirdikleri öznel bir durumdur (Csikszentmihalyi, 2014). Aktiviteden alınan zevke ve onu yapmaya devam etmek için içsel motivasyona ek olarak, bir aktiviteye tamamen odaklanmak, akış deneyiminin merkezi bir yönünü oluşturmaktadır (Bakker ve ark., 2011). Temel sonuç, incelenen tüm çeşitli gruplarda, katılımcıların çok benzer bir öznel deneyim yaşadıklarını ve o kadar zevk aldıklarını bildirdikleri ve bunu tekrar deneyimlemek için büyük bir çaba göstermeye istekli sonucu ortaya çıkmıştır. Buna en sonunda akış deneyim adını verilmiş, bunun nedenini ise birçok katılımcı, aktivite iyi giderken nasıl hissettiklerini tanımlarken, kendilerini zahmetsizce taşıyan bir akım metaforunu kullanmaları etkili olmuştur (Csikszentmihalyi ve ark., 2005).

Akış kuramı 1975 yılında Mihayli Csikszentmihalyi tarafından ortaya konmuş bir psikoloji kuramıdır. Bu kuramda, Maslow'un çalışmalarından, etkilenmiştir. Özellikle "içsel motivasyonun" doğasını ve "zirve deneyimlerini" ortaya çıkaran faaliyetleri anlamakla ilgilenmiştir (Jennings, 2007). Csikszentmihalyi, ilk olarak sanatçılarla çalışırken daha sonra akış olarak etiketlenen bir aktivitedeki derin emilimi fark etmiştir. Akış modelinin türetildiği bu karma yöntem araştırmasının merkezinde, serbest zaman aktivitelerinde deneyimli ve bazı acemi katılımcılarla yapılan görüşmeler (satranç, dans, basketbol ve kaya tırmanışı) yer almaktadır (Perkins ve Nakamura, 2013). Bu grupların deneyimleriyle ilgili öncü ampirik çalışmaları temelinde geliştirilmiştir. Hepsi, koşullarının evrensel olduğu kanıtlanan psikolojik bir durumu tanımlamıştır. Bu ruh hali, kişinin durumla ilgili zorluklar ve bu zorlukları başarmak veya üstesinden gelmek için yeterlilikleri arasında bir denge algılandığında elde edilen varoluşsal bir dengede durumudur (Elkington, 2017).

Akış kuramının kökeni, içsel olarak güdülenmiş ya da otomatik aktivite olgusunu anlama arzusudur. Csikszentmihalyi, dansçılar, dağcılar, satranç oyuncular ve bir aktiviteyi sürdürmenin ana nedeni olarak zevki vurgulayan diğer kişilerle görüşerek zevkin doğasını ve koşullarını araştırmıştır (Csikszentmihalyi, 2014). Akışta olmak, bazı görüşmecilerin bir dizi hedefin üstesinden gelerek, ilerlemeyle ilgili geri bildirim sürekli olarak işleyerek ve bu geri bildirime sonucunda eylemi ayarlayarak yalnızca yönetilebilir zorluklarla uğraşmanın öznel deneyimini tanımlama şeklidir. Bu koşullar altında deneyim, andan ana sorunsuz bir şekilde gelişir ve kişi aşağıdaki özelliklerle öznel bir duruma halini alır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 2014).

- Şu anda ne yaptığa yoğun ve odaklanmış konsantrasyon.
- Eylem ve farkındalığın birleştirilmesi.
- Yansıtıcı öz-bilinç kaybı (yani, sosyal bir aktör olarak kişinin kendi farkındalığının kaybı).

- Kişinin eylemlerini kontrol edebileceği duygusu; yani, bir sonraki ne olursa olsun nasıl tepki verileceğini bildiği için, durumla prensipte başa çıkılabileceği duygusu.
- Zamansal deneyimin bozulması (tipik olarak, zamanın normalden daha hızlı geçtiği hissi).
- Faaliyetin doğası gereği ödüllendirici olarak deneyimlenmesi, öyle ki nihai hedef genellikle süreç için sadece bir bahanedir.

Hem zorluk durumu hem de beceri durumu yüksek olduğunda, birey yalnızca o anın zevkini yaşamakla kalmaz, aynı zamanda yeni beceriler edinme ve benlik saygısını ve kişisel karmaşıklığı artırma olasılığıyla yeteneklerini genişletir. Bu optimal deneyim sürecine akış ismi verilmektedir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). İnsanlar bir meydan okumayla yüzleşmeye, bir sorunu çözmeye, yeni bir şey keşfetmeye tamamen dâhil olduklarında akışta en iyi hissederler. Akış üreten çoğu faaliyetin aynı zamanda net hedefleri, net kuralları, anında geri bildirimleri, dikkatimizi odaklayan ve becerilerimiz üzerinde taleplerde bulunan bir dizi dış talepleri vardır (Csikszentmihalyi, 1997).

Csikszentmihalyi (1996), akışı mümkün kılan koşullara bakıldığında, yaptığımız her şey için net hedeflere ve beklentilere sahip olmak, eylemlerimizin sonuçlarına dikkat etmek, becerileri çevredeki eylem fırsatlarına göre ayarlamak, dikkatinizi dağıtmadan eldeki göreve konsantre olmak, bunlar arasındaki farkı yaratabilecek basit kurallar olduğunu belirtmiştir. Akış aktiviteleri kişisel gelişime yol açar çünkü akış durumunu sürdürmek için artan zorluklarla birlikte becerilerin de artması gerekir. Akış, kişinin tüm varlığını ve tam kapasitesini içerir. Akış doğası gereği zevkli olduğundan, kişi sürekli olarak bu duruma geri dönmeye çalışır ve bu ihtiyaç kaçınılmaz olarak daha büyük zorluklar aramayı içerir (Csikszentmihalyi ve Hermanson, 1995). Akış aktivitelerinin neden büyümeye ve keşfetmeye yol açtığını açıklayan bu dinamik özelliktir. Aynı şeyi aynı seviyede yapmaktan uzun süre zevk alınamaz. Böyle bir durumda insanlar ya sıkılır ya da hüsrana uğrar ve sonra tekrar

eğlenme arzusu becerilerimizi güçlendirmeye veya onları kullanmak için yeni şanslar elde etmesini sağlar (Csikszentmihalyi, 2002).

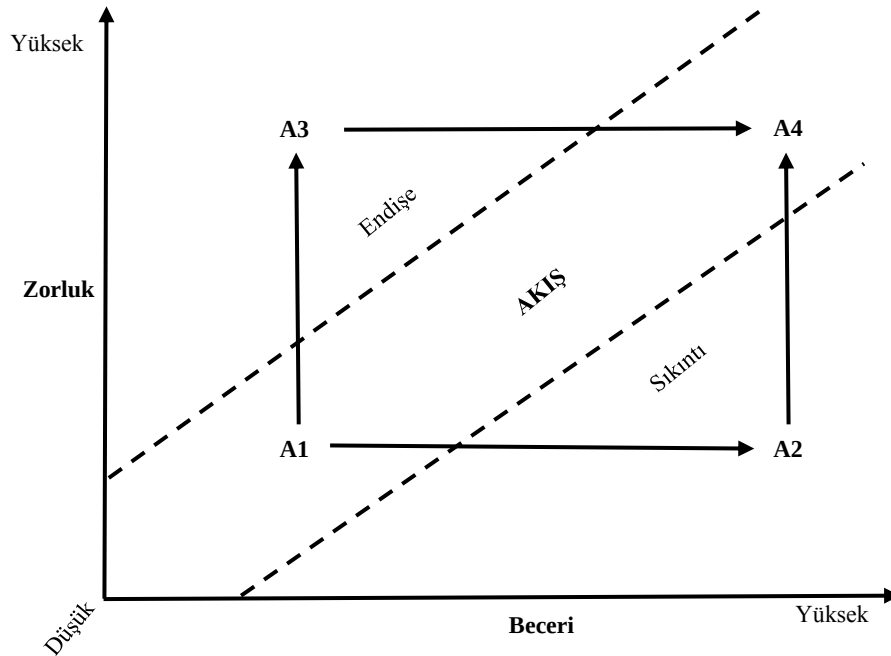
Csikszentmihalyi (1991), akış deneyiminin dokuz alt boyutundan bahsetmiştir. Bunlar;

- Görev Zorluğu/Beceri Dengesi: Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısıdır.
- Eylem-Farkındalık Birleşimi: Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılamasıdır.
- Açık (Net) Hedefler: Hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi, hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetmektir.
- Belirli Geri Bildirim: Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumudur.
- Göreve Odaklanma: Yaptığı göreve tamamen odaklanmaktır.
- Kontrol Duygusu: Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetmektir.
- Kendilik Farkındalığının Azalması: Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermemektir.
- Zamanın Dönüşümü: Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilmektir.
- Amaca Ulaşma Deneyimi: Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin ve ödüdür.

Akış, operasyonel olarak yüksek zorluk durumu ve yüksek beceri durumu arasında bir denge olarak tanımlanır ve bir deneyim kanalını veya psikolojik durumu temsil eder. Beceriler ve zorluklar arasındaki ilişki, kişinin belirli bir aktiviteye katılım sırasında hangi kanalı veya buna karşılık gelen psikolojik durumu deneyimlediğini tespit etmek için kullanılır (Lambert ve ark., 2013). Genel durum yaklaşımına dayalı akış modelleri, akış çalışması için önemli faktörler olarak kontrol, beceri ve mücadelenin önemini göstermiştir (Pearce ve ark., 2005).

Üç Kanallı Akış Modeli: Optimal deneyimleri sağlamaya devam etmek için akış aktiviteleri sürekli olarak yeniden oluşturulmalıdır. Akış modelini gelişimsel bir model yapan bu gerçektir. Beceriler ve zorluklar arasındaki dengeye ek olarak, bir akış etkinliği genellikle net kurallara ve net hedeflere sahiptir ve net geri bildirim sağlar. Aktiviteyle ilgili uyarılar, konsantrasyonu kolaylaştırmak için açıkça tanımlanır (Csikszentmihalyi, 1997). Bu faaliyetleri akışa elverişli kılan şey, optimal deneyimin elde edilmesini kolaylaştırmak için tasarlanmış olmalarıdır. Becerilerin öğrenilmesini gerektiren kuralları vardır, hedefler koyarlar, geri bildirim sağlarlar, kontrolü mümkün kılarlar. Etkinliği, günlük varoluşun sözde en üstün gerçekliğinden olabildiğince farklı kılarak konsantrasyon ve katılımı kolaylaştırırlar (Csikszentmihalyi, 2002).

Algılanan zorluklar ve beceriler açısından fenomenolojik ortamın ilk haritalanması, üç deneyim bölgesini tanımladı zorluklar ve becerilerin eşleştiği bir akış kanalı; becerilere göre eylem fırsatları azaldıkça bir can sıkıntısı bölgesi ve bir endişe bölgesi, çünkü zorluklar eylem kapasitelerini giderek aştı. Bu haritalama, derin akışın orijinal hesaplarına dayanmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).



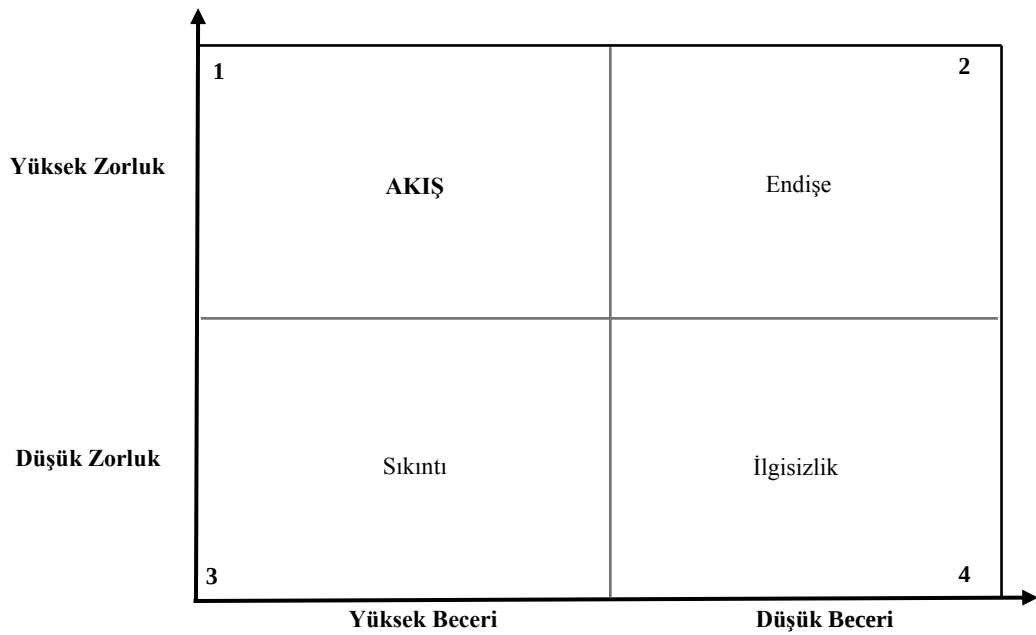
Şekil 1.9. Üç Kanallı Akış Modeli (Csikszentmihalyi, 1991).

Akış deneyimi için en önemli parametrelerden ikisi, kişinin bildirdiği zorluklar ve kişinin sahip olduğu becerilerdir. Zorluk becerilerden çok daha yüksek olduğunda veya fırsatlar kişinin kapasitesinden çok daha büyük olduğunda, kaygının ortaya çıkmasını beklenmektedir. Ters durumda ise becerilerinizi ifade etme fırsatınız yoksa, sıkılma yaşanılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997). Zorluklar becerileri aşmaya başlarsa, kişi önce uyanık, sonra endişeli hale gelir; beceriler zorlukları aşmaya başlarsa, kişi önce rahatlar ve sonra sıkılır. Öznel durumdaki değişimler, çevreyle değişen ilişki hakkında geri bildirim sağlar. Kaygı ya da can sıkıntısı yaşamak, bireyi bu durumdan uzaklaştırıp, akışa tekrar girerek beceri ve/veya meydan okuma düzeyini ayarlamaya zorlar (Csikszentmihalyi, 2014).

Model, becerilerin ve zorlukların artmasının nasıl olduğunu gösterir (Şekil 1.9). Akış modelinin önceki tartışmalarında tasvir edilmiştir. Sıkıntı veya endişe durumlarından “akış kanalına” yeniden girmek için zorluklar ve beceriler uygun şekilde yükseltilmelidir. Başka bir deyişle, akış sıkıntısından veya endişeden kaynaklanabilir. Deneyimin içinde bir kez, akacak ortak özellikler vardır, ancak daha büyük bir öncesi ve sonrası bağlamında bakıldığında, deneyimler oldukça farklıdır (Csikszentmihalyi, 1997).

Şekildeki çapraz çizgi, zorlukların becerilere olan optimal oranını temsil eder. İşte o zaman bilinç zahmetsizce çalışır; dikkat, farkındalık ve hafıza en az engelle çalışır. Bu duruma göre, olumlu olarak deneyimlenmelidir; insanlar mutlu, güçlü, konsantre hisseder, zorlukların ve becerilerin oranı birbirine yaklaştığında motive olunur (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). En basit ifadeyle, kişi zorlukları artırarak can sıkıntısından kurtulur ve becerileri artırarak kaygıyı yener. Gelişim, bu sürekli diyalektik süreç aracılığıyla ve daha fazla karmaşıklık yönünde ilerler, çünkü optimal deneyimler, becerilerin ve zorlukların gerilemesi yoluyla değil, sadece ilerlemeleri yoluyla yeniden elde edilebilir (Csikszentmihalyi, 1997). Üç kanallı akış modeli daha sonra yerini dört kanallı akış modeline bırakmıştır.

Dört Kanallı Akış Modeli: Akış ölçümünde kavramsal ve metodolojik bir atılım 1985 yılında Profesör Massimini ve ekibinin çalışmaları sonucunda gerçekleşmiş, son hali ise Massimini ve Carli tarafından revize edilmiştir. Bu model, akış deneyiminin, bir kişinin becerileri sınırlı olduğunda küçük zorluklardan zevk almaktan, giderek daha nadir beceriler gerektiren daha yüksek zorluklardan sürekli karmaşıklaşan bir zevke kadar, tek bir aktivitede zaman içinde nasıl ilerlediğini gösteren bileşik artzamanlı bir modeldir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Görev zorluğu algıları ile göreve getirilen beceri düzeyi arasındaki uyumu vurgulamak için dört kanallı bir akış modeli geliştirilmiştir. Bu üç özellik “açık bir hedef, geri bildirim mekanizması, algılanan zorluk ve beceri dengesi” mümkün olduğunda, insanların akışı deneyimleme olasılığı daha yüksek olduğunu savunmaktadır (Guo ve Klein, 2009).



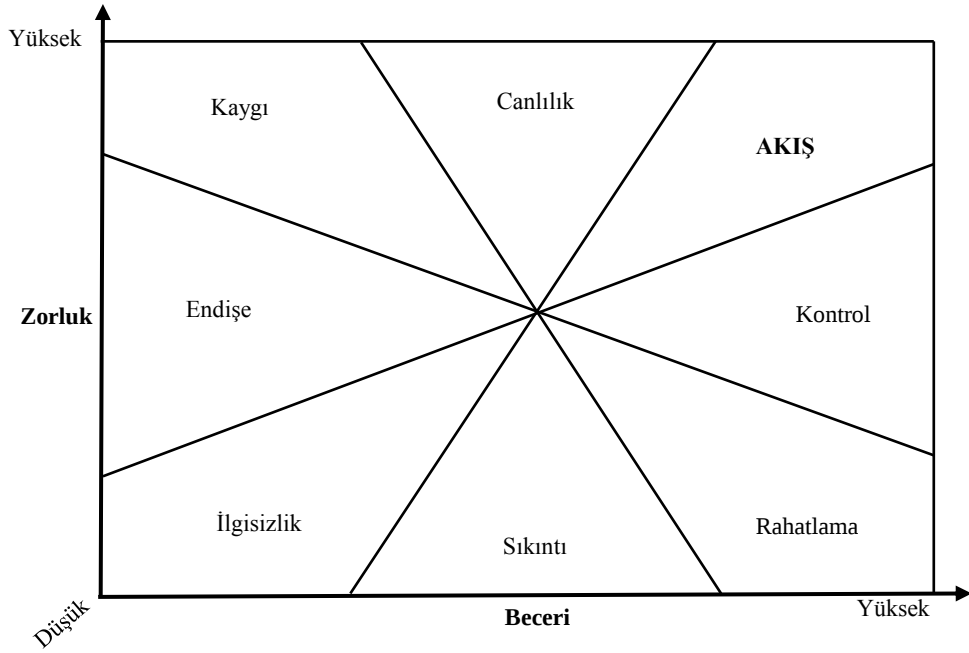
Şekil 1.10. Dört Kanallı Akış Modeli (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Bu model, psikolojik büyüme sürecini yakalamak amacı ile akış kanalındaki endişe, ilgisizlik ve sıkıntı kanallarındaki aktivitelerle karşılaştırarak bulmak için kullanılmıştır (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Bir kişi, karşılayamayacağını hissettiği taleplerle zorlandığında, bir endişe durumu meydana gelir (Şekil 1.10). Eylem talepleri daha az, fakat yine de kişinin üstesinden gelebileceğini hissettiğinden

daha fazla olduğunda, deneyim durumu “2” endişedir. Bununla birlikte, beceriler onları kullanma fırsatlarından daha büyükse, “3” sıkıntı takip eder. Son olarak, büyük becerileri olan ve bunları gerçekleştirmek için çok az fırsatı olan bir kişi, sıkıntı durumundan tekrar “4” ilgisizlik durumuna geçmektedir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Dört kanallı modelin basitliği, elde edilen sonuçların kişinin daha fazla motive olacağı ve akış kanalı aktivitelerine “yüksek beceri, yüksek zorluk” girerken daha yüksek kalitede öznel deneyimin keyfine varacağı tahminini doğrulayabilmesi açısından önemlidir. Sıkıntı “düşük zorluk, yüksek beceri”, endişe “yüksek zorluk, düşük beceri” ve özellikle ilgisizlik “düşük beceri, düşük zorluk” ile ilişkili faaliyetlere ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, dört kanallı modelin kullanımının orta düzeyde zorluk ve beceri içeren aktiviteleri göz ardı ettiği belirtilmektedir (Lambert ve ark., 2013).

Sekiz Kanallı Akış Modeli: Günlük yaşamda akış deneyimleri oldukça nadirdir, fakat hemen hemen her şey “iş, çalışma veya dini ritüeller” belirli koşulların karşılanması koşuluyla bunları üretebilir (Csikszentmihalyi, 2014). Sekiz kanallı akış modeli ile daha zengin deneyimlerin niteliklerini yakalamak için yeni bir model meydana getirmiştir. Modele; kontrol, gevşeme, endişe ve uyarılma olmak üzere dört kanal daha eklenmiştir. Bu gelişme, akışı en olumlu deneyim türü olarak öne çıkarmış ve kanallar arasında dinamik bir ilişki olasılığına işaret etmektedir (Jonsson ve Persson, 2006). Milan Grubu daha sonra bu fenomenolojik haritanın çözümlenmesinin, zorluk/beceri alanını dört kanal yerine sekiz deneyimsel kanala ayırarak daha iyi hale getirilebileceğini göstermiştir. Zorluklar ve beceriler bir kişinin ortalama seviyelerinden uzaklařtıķça, deneyimin kalitesi bir kanal veya çeyrek daire içinde yoğunlaşır. Operasyonel olarak, meydan okuma/beceri alanını, artan deneyim yoğunluğuyla ilişkili bir dizi eş merkezli halkaya bölmüşlerdir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bir araştırmacı, teorik olarak ilk görüşmelerde açıklanan derin akış deneyimlerinin bölgesi olan akış kanalının yalnızca dış halkalarına odaklanmaya karar verebilir. Daha sonraki araştırmacılar, farklı zorluk/beceri formülleri ile deneyler gerçekleştirmiştir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Bu kanalların her birinin ayrı bir deneyimsel durumla karakterize edildiği bulunmuştur. İlk kanal, becerilerin ortalama olduğu, ancak zorlukların ortalamanın üzerinde olduğu durumları içerir. Bu durumlar uyarılma özelliğine sahip olmalıdır (Csikszentmihalyi, 2014). Optimal deneyimler genellikle kişinin hareket etme yeteneği ile mevcut eylem fırsatları arasındaki ince dengeyi içerir. Zorluk yüksekse önce endişe ve sonunda kaygı durumu oluşur. Zorluklar bireyin becerilerine göre çok düşük olduğunda, kişi önce rahatlama, sonrasında ise sıkıntı durumu ortaya çıkar. Hem beceri hem de zorluk düşük olarak algılanırsa, kişi ilgisiz hissetmeye başlar. Ancak yüksek zorluk ve beceri birleştiğinde, akışı sıradan yaşamdan ayıran derin katılımın ortaya çıkması olası bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1997).



Şekil 1.11. Sekiz Kanallı Akış Modeli (Csikszentmihalyi, 2003).

Üç kanallı model, dört veya sekiz kanallı modellerle çelişmez. Nitekim aktiviteler bağlamında akış sürecinin tek bir aktivite üzerinden nasıl gelişebileceğini temsil etmesi açısından önemli bir yere sahiptir (Pearce ve ark., 2005).

1.8. Serbest Zaman Tatmini

Tatmin kavramı, göreceli bir yapıda ve bir standartla bağlı olarak ifade edilmektedir. Bu standart, bireyin daha önceki deneyimlerden türetilen beklentisi, bireyin yaşamın diğer alanlarındaki başarıları veya başkalarının serbest zaman aktivitelerinden elde ettiği algılanan memnuniyet düzeyi olabilir (Francken ve Raaij, 1981). Serbest zaman kavramı, katılımcıların serbest zaman tatmini ve refahı üzerinde farklı düzeylerde etkiye sahip olan birçok aktivite türünü kapsayabilmektedir. Birçok araştırma, serbest zaman tatmininin ilgili serbest zaman etkinliğine göre değişeceğini göstermektedir (Shin ve You, 2013). Serbest zaman tatmini, sosyal tatmin ve yaşam tatmini içinde yer alan bir tatmin boyutudur (Yerlisu Lapa, 2013).

Serbest zaman tatmini, iş, evlilik, aile, sağlık, toplum ve eğitim gibi diğerleriyle birlikte yaşam tatmininin bir alt alan olmakla birlikte (Chick ve ark., 2022) kendisi de aynı zamanda öznel iyi oluşun bir bileşenidir (Newman ve ark., 2014; Chick ve ark., 2021). Ayrıca, bireyin katıldığı serbest zaman aktivitelerinden ne kadar hoşnut olduğunu gösteren bir durum olarak ifade edilmektedir (Mouratidis, 2019). Serbest zaman tatmini, II. Dünya Savaşı sonrası, özellikle gençlerin düşüncesinde kuruluş değerleri ve parasal başarı zayıflarken, serbest zaman tatmini önem kazanmaya başlamıştır (Kraus, 1998). Serbest zamanın tatmininin, mutluluk ve haz gibi içsel güdülerle yakın ilişkisi hakkında fikir birliği bulunmaktadır (Noe, 1987). Serbest zaman tatmini büyük olasılıkla, serbest zaman ve mutluluk arasındaki en hayati bağlantı olarak öngörülmeyle birlikte serbest zaman deneyimlerimizin ve ifadelerimizin ne kadar tatmin edici olduğuna dair algımızı oluşturmaktadır (Russell, 2017). Ayrıca, bireylerin yaşamlarındaki can sıkıntısını azaltmalarına veya kontrol etmelerine yardımcı olmada diğer sosyal veya psikolojik değişkenlerden önemli ölçüde daha üst seviyede olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kraus, 1998).

Serbest zaman tatmini, bireyin rekreasyon aktivitelerine katılımı veya ortaya koyduğu olumlu algılar ve duygular olarak tanımlanır (Beard ve Raghep, 1980) daha özellikli olarak, bir bireyin devam eden bir serbest zaman deneyimi ve ortamından

tatmin olma derecesidir. Bu tatmin duygusu, bireylerin kendi algılarından veya bilinçsiz bir ihtiyaç tatmin edildiğinde meydana gelir. Kısaca serbest zaman tatmini, kişinin serbest zaman deneyimleri yoluyla ihtiyaçlarını karşılama derecesidir (Kuo ve ark., 2021). Başka bir tanıma göre, kişinin şu anda genel serbest zaman deneyimlerinden ve durumlarından mutlu veya hoşnut olma derecesidir. Bu olumlu haz duygusu, kesinlikle bireyin hissedilen veya hissedilmeyen ihtiyaçlarının tatmininden kaynaklanır (Navijin ve Veenhoven, 2013). Serbest zaman tatmini, kişinin genel yaşam doyumuna ilişkin yargısında yer alan birçok yaşam alanından biridir. Bazı akademisyenler, serbest zaman tatmini ve yaşam tatmini arasında önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Agate ve ark., 2009). Serbest zaman tatmini, daha yüksek yaşam tatminini de içerir. Dindarlığın, cinsiyetin, eğitimin, medeni durumun ve yaşın gelir, sağlık, serbest zaman aktivitesine katılım ve serbest zaman tatmini ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bilinmektedir (Swinton ve ark., 2009). Yaşam tatmini ile serbest zaman arasında güçlü bir ilişki vardır, ancak burada da cinsiyet, yaş, istihdam durumu ve etnik köken gibi faktörlerin de düzenleyici bir etkisi bulunmaktadır (Bouwer ve Leeuwen, 2017). Beard ve Raghep (1980), tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda serbest zaman tatmininin alt boyutları ortaya çıkmıştır. Bunlar; “eğitim, psikolojik, sosyal, fizyolojik, estetik ve rahatlama” alt boyutlarıdır.

Psikolojik Alt Boyut: Serbest zaman tatmininin, psikolojik sağlık ile pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır (Pearson, 1998). Serbest zaman tatmininin psikolojik bileşeni farklı türlerde göstergelerden oluşur. Bireylere seçim özgürlüğü tanıyan ve kendini gerçekleştirmesine imkân tanıyan bu aktivitelere katılarak içsel bir biçimde motive edilirler (Beard ve Raghep, 1980). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi artıkça hem memnuniyet duygusu artmakta hem de daha rahatlamış hissetmektedir. Ayrıca, birçok araştırmaya göre serbest zaman aktivitelerinin stresle başa çıkmada önemli bir psikolojik faktör olduğunu öne sürülmektedir (Shin ve You, 2013).

Eğitim Alt Boyutu: Bireyler serbest zamanlarında sinir sisteminin karmaşıklığı nedeniyle, kendileri ve çevreleri ile ilgili bilgi edinmek için entelektüel uyarım aramaktadırlar. Bu sebeple, yeni deneyimler için ilgiyi tatmin etme arzusu, büyük bir

heves ve yeni şeyler deneme fırsatı bulunmaktadır. Bu durum bireyler için yeni şeyler öğrenme fırsatı sunarak daha geniş deneyimler için yeni fırsatlar sunmaktadır (Beard ve Raghep, 1980). Bu anlamda serbest zamanın kavram halene gelmesi ve deneyimlerinin tüketimi ve üretimi yoluyla yerine getirilme biçiminde değişen sınırları olan karmaşık bir insan ihtiyacı olarak ortaya çıkmıştır. Serbest zaman deneyimi, aktivitelerin kendisinden değil, anlamından ortaya çıkmaktadır (Ateca-Amestoy ve ark., 2008).

Sosyal Alt Boyut: Serbest zamanda sosyalleşme kavramı, bireylerin serbest zaman hakkında bilgi, tutum, değer, beceri ve güdüler edindiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hoff ve Ellis, 1992). Bireylerin serbest zaman aktiviteleri, yalnızca içsel olarak tatmin edici eğlenceli deneyimlerin kaynağı değil, aynı zamanda sosyalleşme süreçlerinin de önemli bir parçasıdır (Arnon ve ark., 2008). Bireyler, özgürce seçilmiş sosyal ilişkilerin devam ettirilerek, geliştirilmesi için gönüllü dernek veya gruplara katılırlar. Bu durum sosyal düzenlemeye katkıda bulunmaktadır. Kendiliğinden oluşan bireyler arası etkileşim “sosyal iletişim ve etkileşim”, “farklı insanlarla tanışma fırsatı” ve “eğlence” gibi unsurlara katkıda bulunur (Beard ve Raghep, 1980).

Rahatlama Alt Boyutu: Serbest zaman, en temelde bir rahatlama, anlık gerçekliğe yönelik, hareket ve düşünme kolaylığı durumudur (Kleiber, 2000). Rahatlama Kuramı, oyun ve sporu canlandırıcı, yani işten sonra bireyleri iyileştirme aracı olarak görmektedir. Bu kurama dayanarak, serbest zaman gevşemeyi, dinlenmeyi, iş ve hayatın stresinden kurtulmayı sağlayabilecek bir süreçtir (Beard ve Raghep, 1980).

Fizyolojik Alt Boyut: Fiziksel olarak aktif serbest zamanın yaşamdaki potansiyel faydaları göz önüne alındığında, bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik davranışlarına ve tutumlarına nasıl katkıda bulunabileceği ve sağlıklı sonuçlara yol açabileceği konusunda artan bir ilgi vardır (Sato ve ark., 2014). Fiziksel serbest zaman aktiviteleri, sosyal ilişkilerin gelişimini, kişisel hedefler belirleme ve bunlara ulaşma fırsatını ve

aktif bir kişi olarak kimlik duygusunu kolaylaştırması bireyler için özellikle anlamlı olabilir (Kelley ve ark., 2014; Liechty ve ark., 2017). Bireyler kendilerini fiziksel yönden iyileştiren, geliştiren, zorlayan, kasların ve kalbin gücünü artıran ve sağlık durumlarını iyileştiren aktivitelere katılırlar. Fiziksel aktiviteler, bireylerin kilo kontrolleri ve enerji sağlamaları açısından yardımcı olabilir (Beard ve Raghep, 1980).

Estetik Alt Boyut: Modern serbest zaman, giderek günlük estetik deneyimlerin bir parçasıdır ve bu durum estetiğin serbest zaman içinde birden fazla temsile sahip olmasından kaynaklanmaktadır (Zhou ve ark., 2021). Bireylerin serbest zamanlarında seçtikleri fiziksel ortamlar, güzel ve iyi bir biçimde tasarlanmış olduğunda daha tatmin edicidir. Bu sebeple, serbest zaman deneyimleri daha ilginç ve memnuniyet verici bir duruma dönüşür (Beard ve Raghep, 1980).

1.9. Konuyla İlgili alışmalar

Bu bölümde, araştırma konusuyla ilgili alanyazında açık alan rekreasyonu alanında gerçekleştirilmiş, macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini konuları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara, konuyla ilgili ulusal çalışmalar ve konuyla ilgili uluslararası çalışmalar başlıkları altında yer verilmiştir.

1.9.1. Ulusal alışmalar

Akış Deneyimiyle İlgili alışmalar

Çeşmeci ve Koçak (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yürüyüş deneyimi ortaya çıkan akış deneyiminin düzeyinin tespit edilmesi ve llmesine amacı ile bir lme aracı tasarlayıp sınanmasıdır. Çalışmada yer alan n teste 204 Türk ve 221 yabancı katılmıştır. Araştırmaya yer alan 221 yabancı katılımcının 39 değişik

ülkeden geldiği görülmüştür. Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçme aracı, alanyazında elde edilen bu durum çalışma örneklemine uygun biçime getirilmesi ve ölçeğin içerik geçerliliğinin sağlanabilmesi için üç turist rehberi ile görüşülerek 13 ifadenin yer aldığı bir madde havuzu düzenlenmiştir. Çalışmada, güvenirlik ve geçerlik analizleri, doğrulayıcı faktör analizi ve açıklayıcı faktör analizi ve kullanılmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada, yürüyüş aktivitesinde yer alan akış deneyimini kavramı hakkında kuramsal bilgiler sağlamıştır. Yürüyüş aktivitesindeki akış durumuna ilişkin 3 boyutlu bir yapısı olduğu tespit edilmiş ve boyutlar “kendinelik, kapılma ve odaklanma” olarak adlandırılmıştır.

Yetim ve ark. (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın Ramazan aktiviteleri açısından nostalji yönelim faktörlerini ile bunların katılım davranışları ile demografik durumlara göre farklılaşması, aktivite tatmini, akış deneyimi, yaşam tatmini, mutluluk ve serbest zaman tatmini üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre, nostalji yönelime ilişkin bireysel nostalji, geçmişe özlem, kaçış, hatıra duyumsama ve canlandırılmış nostalji biçiminde beş faktörden meydana gelmektedir. Araştırma sonucuna göre, nostalji yönelimi faktörlerinin serbest zaman tatmini, aktivite tatmini ve yaşam tatminine ilişkin bir etkisinin olduğu tespit edilmiş, mutluluk ve akış deneyimi üzerinde ise etkisiz olduğu görülmüştür.

Serbest Zaman Tatminiyle İlgili Çalışmalar

Kül Avan ve Güçer (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre sıcak hava balonu macera aktivitesine katılan bireylerin, aktivite sonrasında aktivite memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların macera rekreasyonu ve serbest zaman tatmini ile ilgili bilgiler dâhil edilmiştir. Çalışmaya balon turu yapan 407 kişi katılmıştır. Verilerin analizinde; cinsiyet ve uyruğun boyutlar üzerindeki önemini tespit etmek için bağımsız t-testi ve yaş faktörünün boyutlar üzerindeki etkisini tespit etmek için Anova Testi yapılmıştır. Çalışma sonucunda; cinsiyet değişkeninin fiziksel alt boyutunda farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan cinsiyet değişkeni olan bireylerin sosyal boyuta ilişkin verdikleri yanıtlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Eskiler ve ark. (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, doğa sporcularının serbest zaman faydasının ve serbest zaman tatmini üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 202 kişi katılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, serbest zaman faydası ile serbest zaman tatmini arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, doğa sporlarında serbest zaman faydaları sağlamanın doğa sporcularının serbest zaman tatminleri üzerinde etkiye sahip olduğunu görülmüştür.

Erkmen Hadi ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, rekreasyon aktivitelerine katılımcılarının serbest zaman tatmin seviyeleri ve akış deneyimine bağlı bazı durumlar arasındaki ilişkinin ile bu değişkenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım nedenleri ve cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Çalışmaya toplam 554 kişi katılmıştır. Bulgulara göre, bireylerin serbest zaman tatmini ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin ortaya çıkması, pozitif duygu durumlarının tecrübe edilmesinin katılımcıların serbest zamanda ulaştığı tatminle ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Çetinkaya ve ark. (2017), tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, açık alan rekreasyon aktivitelerine katılıma göre serbest zaman tatmin puanlarını belirlemektir. Araştırmaya toplam 198 kişi katılmıştır. Katılımcıların bu aktivitelere pasif ya da aktif katılıma göre serbest zaman tatmin düzeylerinin farklılıklarını belirlemek için t-testi kullanılmıştır. Bulgulara göre, serbest zaman tatmin puanlarında ve ölçeğin psikolojik dört boyutunda anlamlı bir farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, açık alan aktivitelerine aktif/pasif katılıma göre serbest zaman tatminin farklılaştığını göstermektedir. Açık alan aktivitelerine aktif bir şekilde katılmak, bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini artırabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

1.9.2. Uluslararası Çalışmalar

Macera Arayışıyla İlgili Çalışmalar

Alanyazında, macera arayışı ve akış deneyimi üzerine yapılmış çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Bu araştırmalardan ilki, Boudreau ve ark. (2020) gerçekleştirdiği ve 1179 macera rekreasyon katılımcısından toplanan bilgilere dayanmaktadır. Katılımcılar kaya tırmanışçıları, sörfçüler, dağcılar, kanocular, paraşütçüler, kayakla atlama ve macera yarışçılarıdır. Sentez, dört analitik temayla sonuçlanmıştır: akışın öncülleri ve inhibitörleri, akışın özellikleri, akışın sonuçları ve kavramsal farklılıklar. Macera rekreasyonu, akışı benzersiz bir bağlamda deneyimlemek için fırsatlar sağlayabilir. Örneğin, bu inceleme, akış deneyimlerinin doğada yer alma, riski kontrol etme ve azaltma arzusundan etkilenebileceğini sonucu ortaya çıkmıştır.

Jones (2008), tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, dört kanallı akış modelinin durumları ile akarsu kanocuları arasında macera arayışı özellikleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bulgulara göre, macera arama özelliği, duygulanım ve aktivasyon boyutunun önemli bir yordayıcısı olmasına rağmen, bu boyut ve bilişsel kontrol boyutu, akış modelinin kanalları ile etkileşimler tarafından anlamlı bir şekilde tahmin edilmemiştir. İçsel özgürlük boyutunu tahmin etmede akış durumu ile macera arama özelliği arasındaki önemli etkileşim, akış durumuna girme ile birlikte daha yüksek macera arayışının, Cheat Canyon'daki subjektif deneyimin içsel doğasını geliştirdiğini göstermektedir. Bu etkileşimin çıkarımları, içsel özgürlüğe ilham veren fırsatlar için programlamaya odaklanmayı içerir.

McAvoy ve Dustin (1986), tarafından gerçekleştirilen “Açık alan macera rekreasyonu” başlıklı çalışmaya göre, serbest zaman tatmininin artmasına katkı sağlayan üç faktör tespit edilmiştir. Bu faktörler:

- Katılım içsel olarak motive edilir (seçim özgürlüğü, kendi iyiliği için faaliyet).
- Buna eşlik eden bir yeterlilik duygusu vardır (kişisel veya kişilerarası).
- Pasif katılımdan ziyade etkinliğe aktif katılım vardır.

Tsaur ve ark. (2015), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, macera rekreasyonunda meydan okuma ile sonucu arasındaki ilişkiyi ek olarak modelleyen kapsamlı bir meydan okuma algısı modeli kurarak bunu ele almayı amaçlamaktadır. Tayvan’da tüplü dalış, yüksek irtifa dağcılığı veya akarsu raftingi ile uğraşan rekreasyonistlerden ampirik veriler toplamak için tasarlanmıştır bir anket uygulanmıştır. Bir yapısal eşitlik modelleme yaklaşımı kullanan bulgular, katılımcılar arasındaki zorluk algısının akış deneyimi, memnuniyet ve psikolojik tatmin ile ilgili bir etkisi olduğunu görülmüştür. Araştırmaya göre, insanlar meydan okuma algısı için macera rekreasyonuna katılırlar. Sonuç olarak, zorluk algısının akış deneyimini, tatmini ve psikolojiyi artırabileceğini göstermiştir. Macera rekreasyonunda eylemin motivasyon, bireyin keyfi ve doğal memnuniyeti algılamasına yardımcı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Keane ve ark. (2020), tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, spor pazarlamacılarının bu macera arayan doğa sporcuların kim oldukları ve onları motive eden nedenleri daha iyi anlamalarına yardımcı olmaktır. Eğitimli genç yetişkinlerden oluşturduğu bir örneklemden yararlanan sonuçlar, doğa sporları alanında daha yenilikçi ve daha az riskten kaçınanların macera arama faaliyetlerine katılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Statü için tüketme motivasyonu, yenilikçilik, riskten kaçınma ve macera arayışı arasında önemli bir aracılık rolü oynadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Akış Deneyimiyle İlgili Çalışmalar

Mackenzie ve ark. (2011), tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, akış ve tersine çevirme teorilerinin macera katılımcıları arasında potansiyel bir akış durumları aralığını araştırmak için akış teorisi ve tersine çevirme teorisi perspektiflerini bir arada kullanılmıştır. Çalışmada 6 kişi katılmıştır. Kartopu yöntemi kullanıldığı nitel bir çalışmadır. Sonuçlar, akış durumları arasındaki niteliksel farklılıkları vurgulamasının yanı sıra macera arayışındaki akış araştırmasının tersine çevirme teorisi yapılarının bir araya gelmesinden fayda sağlayabileceğini öne sürmüştür.

Boniface (2000), tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, en yüksek deneyim, en yüksek performans ve akış olarak adlandırılan olumlu deneyim fenomenlerini araştırmaktır. Çalışmaya göre, akışa özel önem verilerek ve bunun açık alan ve macera aktivitelerine ilgisi ile pozitif deneyimsel fenomenlere genel bir bakış sağlamıştır. Araştırmalar, günlük yaşamın bir parçası olarak sıklıkla yaşanan kafa karışıklığının, kaygının ve memnuniyetsizliğin aksine, açık alan ve maceralı aktivitelerin doğası gereği sürükleyici deneyimler sağladığını ortaya çıkmıştır.

Chang (2017), tarafından gerçekleştirilen çalışma, doğa sporları aktivitelerinde serbest zaman katılımı ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmada, 225 doğa sporcusu yer almıştır. Çalışma sonucunda, daha yüksek düzeyde serbest zaman katılımına sahip doğa sporcularının daha yüksek düzeyde akış yaşama eğiliminde olduğunu ve cinsiyet değişkeni açısından önemli bir fark olduğunu ortaya çıkmıştır. Serbest zaman katılımı, erkek katılımcıların akış deneyimi düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahipken, “yaşam tarzına merkezilik” ve “kendini ifade etme” faktörlerinin kadın katılımcıların akış deneyimi üzerinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Serbest Zaman Tatminiyle İlgili Çalışmalar

Kwon ve Park (2009), tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, serbest zaman aktivite katılımcılarının özelliklerini belirlemek ve serbest zaman aktivitelerinin türüne göre yaşam tatmini ve serbest zaman arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırma bulguları, serbest zaman tatmini üzerindeki etkisinin incelenmesi sonucunda, serbest zaman tatminin, serbest zaman davranışının kendisinden doğrudan etkilenmediği, ancak yoğun olarak serbest zaman aktivitelerine katılım yoluyla ifade edildiği bulunmuştur. Ayrıca, serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşam tatmini üzerindeki etkisinin incelenmesi sonucu, yaşam tatmininin artırmak için serbest zaman aktivitelerinin, serbest zaman deneyiminin aktivitelere katılımı arttırdığını ve serbest zamana katılımın, tatmini artırarak daha yüksek yaşam tatminine yol açtığını sonucunu ortaya konmuştur.

Rosa ve ark. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, çocukluk döneminde doğaya dayalı rekreasyonun doğaya bağlılığı desteklediğine ve bunun da yetişkinlik döneminde doğaya dayalı rekreasyonu, serbest zaman tatmini aracılığı ile ortaya koymaktır. Çalışma Brezilya’da 224 üniversite öğrencisinden oluşan bir kesitsel örnekleme yol modeli kullanarak bu hipotezler ve bağlantıları test edilmiştir. Sonuç olarak, çocuklukta doğaya dayalı rekreasyonun ve doğaya bağlılığı yaşamın sonraki aşamalarında serbest zaman tatminin temel belirleyicileri olarak ortaya koymuştur. Ayrıca yetişkinlik döneminde doğaya dayalı rekreasyonun, insanların serbest zaman uygulamalarından genel tatminleri ile pozitif olarak ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir.

Kwon ve ark. (2021), tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, golf ve yatçılıkla uğraşan doğa sporları katılımcıları arasında serbest zaman tatminini araştırmaktır. Rekreasyon uzmanlığının serbest zaman tatmini üzerindeki etkisi ölçülmüş, serbest zaman tatmini ile serbest zaman kolaylaştırma arasında yer alan ilişkinin golf ve yat katılımı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sıklık, güvenilirlik, doğrulayıcı ve korelasyon analizinin yanı sıra yapısal eşitlik modelleme sonuçları, serbest zaman aktivitelerinin doğa sporcularının rekreasyon uzmanlığı üzerinde hiçbir etkisi olmadığını ortaya çıkarmıştır. Serbest zaman aktivitelerinin, serbest zaman tatmini üzerinde ve serbest zaman tatmininin rekreasyon uzmanlığı üzerinde olumlu düzeyde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

1.10. Araştırmanın Önemi

Endüstri toplumunun bir üyesi olarak nitelendirebileceğimiz günümüz insanı, kentsel ortamlardan ve rutinden uzaklaşarak başta doğa olmak üzere farklı açık alan aktiviteleri ile yaşamına heyecan ve macera katma yolunu seçmektedir. Bireyler özellikle yoğun çalışma temposundan sonra kaybettiği birçok beceriyi tekrar kazanabilmek için açık alanlara, doğal ortamlara ihtiyaç duymaktadır. Açık alanlara, özellikle da doğal yeşil alanlara erişimin ve bu alanlarda farklı fiziksel aktiviteler gerçekleştirmek kentsel ortamlarda yaşayan insanların serbest zaman tatmini

artırabileceğine dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır (Korpela ve ark., 2013). Akış deneyimi, rekreasyon için önemli bir unsur olduğu genel anlamda kabul edilmektedir. Çünkü akış deneyimi, tamamen zevkli bir deneyimdir ve insanları rekreasyonel aktivitelere tekrar tekrar katılmaya yönlendiren önemli bir motivasyon aracıdır (Wöran ve Arnbergen, 2012).

Alanyazın incelendiğinde, bu araştırmayı özgün kılan spor bilimleri alanında bu davranışları ölçen ulusal ve uluslararası alanyazında çalışma olmamasıdır. Ayrıca, ulusal alanyazın incelendiğinde teorik alt yapıda “Akış Kuramı ve Macera Deneyimi Paradigmasını” bir arada kullanan çalışmaya rastlanılmaması bu çalışmanın özgünlüğüne katkı sağlamaktadır. Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlar, rekreasyon alanına katkı sağlaması açısından önemlidir. Bu araştırma gelecekte yapılacak açık alan rekreasyonu çalışmalara fikir sağlaması açısından önemlidir.

1.11. Problem Cümlesi

P₁: Açık alan rekreasyonel aktivite katılımcılarının, macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeylerinde çeşitli değişkenlere göre (yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, aylık gelir, serbest zaman değerlendirme gücü, aktivitelere katılım sıklığı, aktivitelere katılım sayısı ve aktivitelere katılım türü) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

P₂: Açık alan rekreasyonel aktivite katılımcılarının, macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.12. Araştırmanın Hipotezleri

Macera davranışı arayışı, rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisini test etmeye yönelik araştırmanın hipotezleri ve araştırma hipotezlerin test edileceği YEM aşağıda verilmiştir.

H₁: Açık alan rekreasyonel aktivite katılımcılarının macera arayış düzeylerinde çeşitli değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık gelir, medeni durum, serbest zaman değerlendirme gücü, aktivitelere katılım sıklığı, aktivitelere yıllık katılım sayısı, aktivitelere katılım türü) göre anlamlı bir farklılık vardır.

H₂: Açık alan rekreasyonel aktivite katılımcılarının akış deneyim düzeylerinde çeşitli değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık gelir, medeni durum, serbest zaman değerlendirme gücü, aktivitelere katılım sıklığı, aktivitelere yıllık katılım sayısı, aktivitelere katılım türü) göre anlamlı bir farklılık vardır.

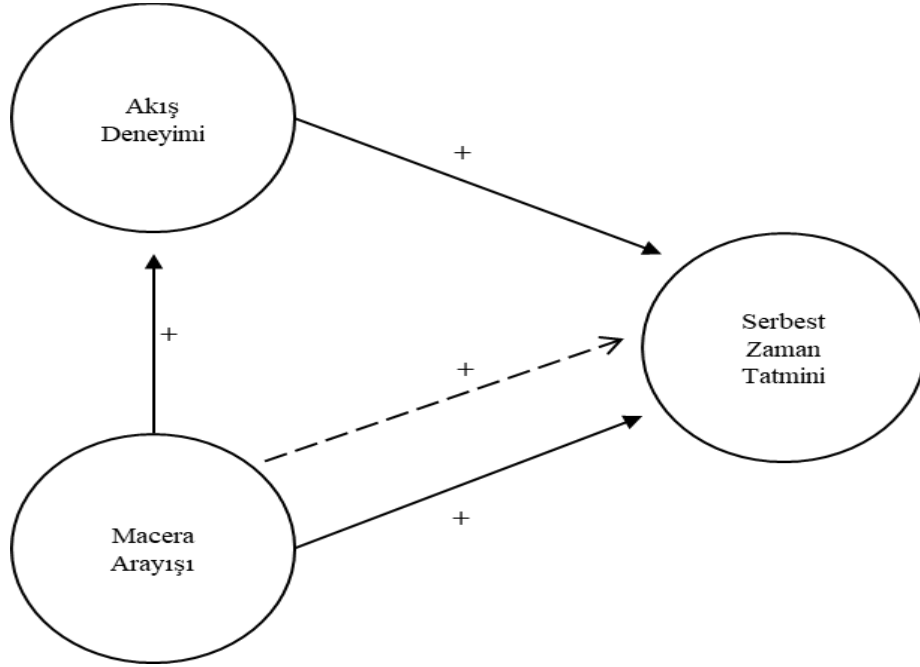
H₃: Açık alan rekreasyon katılımcılarının serbest zaman tatmin düzeylerinde çeşitli değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, aylık gelir, medeni durum, serbest zaman değerlendirme gücü, aktivitelere katılım sıklığı, aktivitelere yıllık katılım sayısı, aktivitelere katılım türü) göre anlamlı bir farklılık vardır.

H₄: Macera arayışı ile akış deneyimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H₅: Macera arayışı ile serbest zaman tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H₆: Akış deneyimi ile serbest zaman tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

H7: Macera arayışının, serbest zaman tatmini üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık etkisi vardır.



Şekil 1.12. Yapısal Eşitlik Modeli

1.14. Araştırmanın Sınırlılıklar

- Bu araştırma, açık alan rekreasyon aktivitelerine katılan 18-65 yaş aralığında yer alan katılımcılar ile sınırlıdır.

- Bu araştırma, düzenli olarak kırsal açık alan rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan katılımcılar ile sınırlıdır.

- Bu araştırma, farklı açık alan aktivitelerini deneyimlemiş katılımcılar ile sınırlıdır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine yönelik bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki veya daha fazla sayıda yer alan değişkenler arasında, birlikte değişimi ve derecesini saptamayı hedefleyen bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama birey, nesne ve diğer durumlar arasında yer alan ayrımların tespit edilmesi hedefine yöneliktir (Karasar, 2009).

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de açık alan rekreasyonu kapsamındaki fiziksel aktivitelere katılan 18-65 yaşları arasında yer alan, doğa temelli açık alan rekreasyon aktivitelerine düzenli olarak katılan ve bu açık alan rekreasyon aktivite türleri arasında en az iki farklı aktivite katılım deneyimine sahip bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda, 01 Mart - 31 Ağustos 2022 tarihleri arasında Türkiye’de yer alan yedi coğrafi bölgesinde 50 farklı şehirde açık alan rekreasyon aktivitesi organize eden 142 merkeze toplam 2000 adet anket formu gönderilmiştir. Bu anket formlarından 1403’ü geri dönüş yapmıştır. Bu anket formlarından 63 adeti katılımcılar tarafından kayıp veri ve uç değer açısından problem oluşturduğu için araştırma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak 1340 anket formu analizlere dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri verilmiştir (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	575	42,9
	Erkek	765	57,1
Yaş	18-29	566	42,2
	30-39	297	22,2
	40-49	262	19,6
	50-65	215	16,0
	Bekâr	833	62,2
Medeni Durum	Evli	507	37,8
	İlköğretim	39	2,9
Eğitim Düzeyi	Lise	191	14,3
	Ön Lisans	205	15,3
	Lisans	756	56,4
	Lisansüstü	149	11,1
	5500 ve daha az	762	57
Aylık Gelir	5501-9000	363	27
	9001-12500	142	10,6
	12501 ve daha fazla	73	5,4
	Hiçbir Zaman	431	32,2
Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğü	Bazen	776	57,9
	Her Zaman	133	9,9
Aktivitelere Katılım Sıklığı	Nadiren	291	21,7
	Bazen	613	45,7
	Sık Sık	436	32,5
	1-4 kez	374	27,9
Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısı	5-8 kez	291	21,7
	9-12 kez	219	16,3
	13 ve daha fazla	456	34,0
	Bireysel	346	25,8
Aktivite Katılım Türü	Grup Olarak	994	74,2
Toplam		1340	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel bilgi formu”, “Macera Davranışı Arayışı Ölçeği”, “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği” “Boş Zaman Tatmin Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Macera Davranışı Arayışı Ölçeği: Prochniak (2017) tarafından geliştirilen ve Güngörmüş ve ark. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçme aracı, 2 boyut “Su Tehlikeleri” 4 madde (“kıyıda uzakta yüzerim”, “su altında ne kadar uzun süre kalabileceğimi kontrol etmeye çalışırım”, “dik yamaçlardan suya atlarım” vd) ve

“Hava Koşulları” 3 madde (“yürüyüşe çıkarım”, “ hava soğuk ya da sert bir rüzgar olsa bile açık alan etkinliklerine giderim” ve “çamur ya da toz beni doğa yürüyüşü yapmaktan alıkoyamaz”) oluşmaktadır. 4’lü Likert tipindeki ölçme aracında seçenekler; “(1) Beni Hiç Tarif Etmiyor - (4) Beni Çok İyi Tarif Ediyor” şeklindedir. Ölçeğin iki faktörlü yapısını test etmek için yapılan DFA sonuçları, model uyum indekslerinin “ $\chi^2/df= 3,10$, $GFI= 0,97$, $AGFI=0,94$, $CFI=0,95$, $NFI=0,93$, $SRMR=0,05$, $RMSEA=0,076$ ”. Ölçeğin faktör yüklerinin 0,57 ile 0,75 arasında, Cronbach Alpha katsayılarının 0,70 ile 0,71 arasında olduğu bulunmuştur (Güngörmüş ve ark., 2022).

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği: Ayhan ve ark. (2020), tarafından geliştirilen bu ölçek, tek boyutlu yapıya sahiptir ve 9 maddeden (“katıldığım boş zaman etkinliği özgüvenimi artırıyor”, “katıldığım boş zaman etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum”, “katıldığım boş zaman etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum”) gibi oluşmaktadır. 7’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; “(1) Kesinlikle Katılmıyorum - (7) Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Ölçeğe ait 9 madde için faktör yük değerleri ,492 ile ,892 arasında, tüm maddeler için R^2 ,242 ile ,736 arasında, bileşik güvenirlik ,941 ($CR \geq ,70$) ve Cronbach’ın alfa katsayısı ,935 ($\alpha \geq ,70$) olarak hesaplanmıştır.

Boş Zaman Tatmin Ölçeği: Akyıldız Munusturlar ve Argan (2016), tarafından geliştirilen bu ölçek, tek boyutlu yapıya sahiptir ve 5 maddeden (“seçtiğim boş zaman etkinliğine katılmaktan memnunum”, “seçtiğim boş zaman etkinliğinden gerçekten hoşlanırım”, “bu etkinliğine katılmaktan zevk alıyorum” vd.) gibi oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; “(1) Kesinlikle Katılmıyorum - (5) Kesinlikle Katılıyorum” şeklindedir. Ölçeğe ait açıklanan toplam varyans %67,747, öz-değer 3,387 ve Cronbach Alpha ,85 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada ilk olarak araştırmada kullanılması planlanan ölçme araçları ile ilgili gerekli izinler sorumlu yazarlardan e-posta yoluyla alınmıştır (Ek-1). Daha sonra Artvin Çoruh Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı'ndan çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna ilişkin onay alınmıştır (Ek-2). Ölçeklere ait izin ve etik kurul onayı alındıktan sonra, aydınlatılmış onan formu (Ek-3) ile birlikte anket aracılığıyla gönüllü katılım ilkesi esas alınarak veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması sürecinde Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde, 50 farklı şehirde açık alan rekreasyonel aktivite organize eden 142 merkezle iletişime geçilmiştir. Bu merkezlerde çeşitli açık alan rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerle e-posta adresleri ve telefon aracılığı ile iletişime geçilerek, ilgili çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Bu kapsamda ilgili merkezlere 2000 adet ölçek formu gönderilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 1340 bireye ait ölçek formuna 6 aylık (Mart 2022-Ağustos 2022) bir sürede ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS-26 ve AMOS-26 istatistiksel paket programlarında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Aynı zamanda araştırmamızda kullanmış olduğumuz ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, Yapı Güvenirlik ve Açıklanan Ortak Varyans katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların “MDAÖ”, “RADÖ” ve “BZTÖ” aldıkları ortalama puanların çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum vd.) göre istatistiksel olarak farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla çalışma grubu için t-testi, ANOVA, MANOVA ve Tukey analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon testleri yapılmıştır. Ayrıca oluşturulan modeldeki gözlenen ve gözlenmeyen değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yöntemi kullanılmıştır. Modelin

uygunluğunun değeriendirilmesi için farklı uyum indeksleri incelenmiş; bu amaçla da Doğrulayıcı Faktör Analizi (DAF) yapılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde (MDAÖ), (RADÖ) ve (BZTÖ) puanlarına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Aynı zamanda macera davranışı arayışı, rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zaman tatminine ilişkin yapısal model bulgularına yer verilmiştir.

Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı (MDAÖ, RADÖ, BZTÖ).

Ölçekler Boyutlar	Madde Sayısı	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Çarp.	Bas.	C. Alpha
Su Tehlikeleri	4	1340	1	4	3,12	0,71	-0,67	-0,42	0,62
Hava Koşulları	3	1340	1	3	2,35	0,77	0,11	-0,88	0,65
RADÖ	9	1340	1	9	5,84	0,84	-0,73	0,15	0,85
BZTÖ	5	1340	1	5	4,23	0,57	-0,67	0,17	0,72

Çalışma kapsamında katılımcıların, MDAÖ aldıkları puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde Su Tehlikeleri boyutunda 2,35 ve Hava Koşulları boyutunda 3,12 olduğu görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan RADÖ'e ait aritmetik ortalama 5,84 olarak ortaya çıkmıştır. Yine araştırma grubunda yer alan BZTÖ'nün aritmetik ortalaması 4,23 olarak tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Çizelge 3.1).

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.2. MDAÖ Puanlarının Cinsiyet Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
MDAÖ	Su Tehlikeleri	Kadın	575	2,21	0,77	27,72	0,000
		Erkek	765	2,46	0,76		
	Hava Koşulları	Kadın	575	3,00	0,73	34,84	0,000
		Erkek	765	3,21	0,69		

MANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin MDAÖ boyutları (Su Tehlikeleri - Hava Koşulları) üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,96$; $F_{(1,1338)}=26,87$; $p<0,001$]. Analiz sonuçlarına göre, Su Tehlikeleri [$F_{(1,1038)}= 27,72$; $p<0,001$] ve Hava Koşulları [$F_{(1,1038)}= 34,84$; $p<0,001$] boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre MDAÖ ortalama puanları incelendiğinde Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarında “Erkek” katılımcıların ortalama puanlarının “Kadın” katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.3. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
RADÖ	Kadın	575	5,78	0,82	2,45	0,014*
	Erkek	765	5,89	0,85		
BZTÖ	Kadın	575	4,19	0,55	2,13	0,033*
	Erkek	765	4,26	0,58		

Çalışma grubu için yapılan t-testi sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların RADÖ [$t_{(1338)}= 2,45$; $p<0,05$] ve BZTÖ [$t_{(1338)}= 2,13$; $p<0,05$] ortalama puanları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. RADÖ ve BZTÖ ait ortalama puanlar incelendiğinde “Erkek” katılımcıların ortalama puanlarının “Kadın” katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.3).

Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.4. MDAÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
MDAÖ	Su Tehlikeleri	18-29	566	2,42	0,75	4,11	0,007	4-1
		30-39	297	2,37	0,78			4-2
		40-49	262	2,31	0,79			
		50-65	215	2,21	0,76			
	Hava Koşulları	18-29	566	2,92	0,71	30,30	0,000	4-1
		30-39	297	3,16	0,68			4-2
		40-49	262	3,32	0,68			4-3
		50-65	215	3,34	0,67			3-2

Analiz sonuçları, yaş değişkeninin MDAÖ boyutları (Su Tehlikeleri - Hava Koşulları) üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiş [$\lambda=0,92$; $F_{(3,1336)}=19,84$; $p>0,001$]. MANOVA sonuçlarına göre katılımcıların Su Tehlikeleri [$F_{(3,1338)}= 4,11$; $p<0,01$] ve Hava Koşulları [$F_{(3,1338)}= 30,30$; $p<0,01$] boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Yaş değişkenine göre MDAÖ ait puanları incelendiğinde Su Tehlikeleri boyutunda “18-29” yaş grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğer yaş gruplarında yer alan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Hava Koşulları boyutunda ise 50-65 yaş grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanları diğerlerinde daha yüksektir (Çizelge 3.4).

Çizelge 3.5. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
RADÖ	18-29	566	5,57	0,89	42,90	0,000	1-2
	30-39	297	5,95	0,77			1-3
	40-49	262	6,15	0,68			1-4
	50-65	215	6,07	0,74			2-3
							3-4
BZTÖ	18-29	566	4,03	0,60	48,37	0,000	1-2
	30-39	297	4,29	0,53			1-3
	40-49	262	4,45	0,47			1-4
	50-65	215	4,40	0,46			2-3
							3-4

ANOVA sonuçlarına göre katılımcıların RADÖ [$F_{(3,1338)}= 42,90$; $p<0,001$] ve BZTÖ [$F_{(3,1338)}=48,37$; $p<0,001$] ortalama puanlarının yaş değişkenine göre puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. 18-29 yaş grubunda yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğer yaş gruplarından daha yüksektir. Ancak, 18-29 yaş grubu katılımcılarının ortalama puanlarının BZTÖ ölçeğinde diğer katılımcıların ortalama puanlarından daha düşüktür (Çizelge 3.5).

Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.6. MDAÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	F	p
MDAÖ	Su	Bekâr	833	2,40	0,77	8,73	0,003
	Tehlikeleri	Evli	507	2,27	0,77		
	Hava	Bekâr	833	3,07	0,71	10,64	0,001
	Koşulları	Evli	507	3,20	0,71		

Medeni durum değişkeni kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre, MDAÖ boyutları (Su Tehlikeleri - Hava Koşulları) üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu [$\lambda=0,98$; $F_{(1,1338)}=11,97$; $p<0,001$] tespit edilmiştir. Bu kapsamda, Su Tehlikeleri [$F_{(1,1338)}= 8,73$; $p<0,05$] ve Hava Koşulları [$F_{(1,1338)}=10,64$; $p<0,05$] boyutlarına ait ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Medeni durum değişkenine göre, Su Tehlikeleri boyutunda “Bekâr” katılımcıların ortalama puanlarının “Evli” katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksekken, Hava Koşulları boyutunda “Evli” katılımcıların ortalama puanlarından daha düşüktür (Çizelge 3.6).

Çizelge 3.7. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları.

Ölçekler	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	t	p
RADÖ	Bekâr	833	5,78	0,84	4,24	0,000
	Evli	507	5,97	0,82		
BZTÖ	Bekâr	833	4,17	0,57	4,96	0,000
	Evli	507	4,32	0,55		

Yapılan t-testi sonuçlarına göre, katılımcılarının RADÖ [$t_{(1,1338)}= 4,24$; $p<0,001$] ve BZTÖ [$t_{(1,1338)}= 4,96$; $p<0,001$] ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. RADÖ ve BZTÖ’de “Evli” katılımcıların ortalama puanlarının “Bekâr” olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.7).

Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.8. MDAÖ Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
MDAÖ	Su Tehlikeleri	İlköğretim	39	2,29	0,81	0,20	0,940	-
		Lise	191	2,37	0,74			
		Ön Lisans	205	2,36	0,82			
		Lisans	756	2,34	0,76			
		Lisansüstü	149	2,39	0,79			
	Hava Koşulları	İlköğretim	39	2,29	0,81	10,42	0,000	5-1
		Lise	191	2,37	0,74			5-2
		Ön Lisans	205	2,36	0,82			5-3
		Lisans	756	2,34	0,76			5-4
		Lisansüstü	149	2,39	0,79			4-1
								4-2

Yapılan MANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim düzeyinin MDAÖ boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,97$; $F_{(4,1335)}=5,32$; $p<0,01$]. Analiz sonuçları eğitim düzeyinin temel etkisi açısından katılımcıların Su Tehlikeleri [$F_{(4,1335)}=0,20$; $p>0,05$] alt boyut ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını, Hava Koşulları [$F_{(4,1335)}=10,42$; $p<0,001$] boyut ortalama puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını ortaya koymuştur. Hava Koşulları boyutunda “lisansüstü” düzeyde öğrenime sahip olan katılımcıların diğer öğrenim düzeylerine göre ortalama puanlarının daha yüksektir. Ayrıca, “lisans” düzeyinde öğrenime sahip olanların “ilköğretim” ve “lise” düzeyinde öğrenime sahip olan katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 3.8).

Çizelge 3.9. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
RADÖ	İlköğretim	39	5,67	0,69	10,42	0,000*	5-1
	Lise	191	5,78	0,76			5-2
	Ön Lisans	205	5,75	0,90			5-3
	Lisans	756	5,83	0,86			4-1
	Lisansüstü	149	6,18	0,67			4-2
BZTÖ	İlköğretim	39	4,04	0,58	8,87	0,000*	5-1
	Lise	191	4,24	0,53			5-2
	Ön Lisans	205	4,20	0,62			5-3
	Lisans	756	4,20	0,57			5-4
	Lisansüstü	149	4,47	0,47			

Eğitim düzeyi değişkenine göre, katılımcıların RADÖ [$F_{(4,1335)}=10,42$; $p<0,001$] ve BZTÖ [$F_{(4,1335)}=8,87$; $p<0,001$] ortalama puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. RADÖ’de lisansüstü düzeyde öğrenime sahip olan katılımcıların diğer öğrenim düzeyinde yer alan katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. BZTÖ’de ise lisansüstü düzeyde öğrenime sahip olan katılımcıların diğer öğrenim düzeylerinde yer alan katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksektir (Çizelge 3.9).

Aylık Gelir Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.10. MDAÖ Puanlarının Aylık Gelire Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Aylık Gelir	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
MDAÖ	Su Tehlikeleri	5500 TL ve daha az	762	2,33	0,77	1,69	0,166	-
		5501-9000 TL	363	2,35	0,78			
		9001-12500 TL	142	2,42	0,74			
		12501 TL ve daha fazla	73	2,51	0,74			
	Hava Koşulları	5500 TL ve daha az	762	3,04	0,73	8,65	0,000	4-1
		5501-9000 TL	363	3,18	0,72			4-2
		9001-12500 TL	142	3,23	0,60			4-3
		12501 TL ve daha fazla	73	3,39	0,59			3-1 2-1

MANOVA sonuçları aylık gelirin MDAÖ boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,98$; $F_{(3,1336)}=4,70$; $p<0,01$]. MANOVA sonuçları aylık gelirin temel etkisi açısından katılımcıların puanları Su Tehlikeleri [$F_{(3,1336)}=1,69$; $p>0,05$] boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşmazken, Hava Koşulları [$F_{(3,1336)}=8,65$; $p<0,01$] boyut ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Analiz sonuçlarına göre, Hava Koşulları boyutunda aylık geliri “12501 ve daha fazla” olan katılımcılara ait ortalama puanların, diğer aylık gelir gruplarında yer alan katılımcılardan yüksektir (Çizelge 3.10).

Çizelge 3.11. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aylık Gelire Göre ANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Aylık Gelir	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
RADÖ	5500 ve daha az	762	5,73	0,88	11,12	0,000	4-1
	5501-9000	363	5,98	0,76			4-2
	9001-12500	142	5,97	0,74			4-3
	12501 ve daha fazla	73	6,09	0,70			2-1
							3-2
BZTÖ	5500 ve daha az	762	4,16	0,60	8,92	0,000	4-1
	5501-9000	363	4,31	0,52			4-2
	9001-12500	142	4,33	0,47			4-3
	12501 ve daha fazla	73	4,34	0,53			2-1
							3-2

Yapılan ANOVA analizi sonuçlarına göre, katılımcılara ait aylık gelir RADÖ [$F_{(3,1336)} = 11,12$; $p < 0,001$] ve BZTÖ [$F_{(3,1336)} = 8,92$; $p < 0,001$] ortalama puanlarının aylık gelire göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Bulgulara göre, RADÖ ve BZTÖ’de aylık geliri “12501 ve daha fazla” olan katılımcılara ait ortalama puanların, diğer gelir gruplarında yer alan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça ortalama puanları da artmaktadır (Çizelge 3.11).

Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğü Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.12. MDAÖ Puanlarının Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğüne Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğü	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
MDAÖ	Su Tehlikeleri	Hiçbir Zaman	431	2,47	0,81	8,71	0,000	1-2
		Bazen	776	2,28	0,74			
		Her Zaman	133	2,39	0,77			
	Hava Koşulları	Hiçbir Zaman	431	3,34	0,62	34,96	0,000	1-2 1-3
		Bazen	776	3,02	0,73			
		Her Zaman	133	2,93	0,68			

Katılımcıların serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkenine göre, MDAÖ boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = 0,94$; $F_{(2,1337)} = 19,64$; $p < 0,01$]. Analiz sonuçlarına göre, serbest zaman değerlendirme güçlüğüne temel etkisi açısından katılımcıların Su Tehlikeleri [$F_{(2,1337)} = 8,71$

$p<0,001$] ve Hava Koşulları [$F_{(2,1337)}=34,96$; $p<0,001$] alt boyut ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Buna göre, Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarında serbest zaman değerlendirmede “Hiçbir Zaman” güçlük yaşamayan katılımcıların ortalama puanlarının diğer iki grubun ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.12).

Çizelge 3.13. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğüne Göre ANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Serbest Zaman Değerlendirme Güçlüğü	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
RADÖ	Hiçbir Zaman	431	6,02	0,85	17,58	0,000	1-2 1-3
	Bazen	776	5,79	0,81			
	Her Zaman	133	5,58	0,86			
BZTÖ	Hiçbir Zaman	431	4,35	0,58	16,55	0,000	1-2 1-3
	Bazen	776	4,19	0,55			
	Her Zaman	133	4,08	0,57			

ANOVA analiz sonuçları, katılımcıların RADÖ [$F_{(2,1337)}=17,58$; $p<0,001$] ve SZTÖ [$F_{(2,1337)}=16,55$; $p<0,001$] ortalama puanlarının serbest zaman değerlendirme güçlüğüne göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Bulgulara göre, RADÖ ve BZDÖ’de serbest zaman değerlendirmede “Hiçbir Zaman” güçlük yaşamayan katılımcıların ortalama puanlarının serbest zamanları değerlendirmede “Bazen” ve “Her Zaman” güçlük yaşayan katılımcılardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.13).

Aktivitelere Katılım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.14. MDAÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Aktivitelere Katılım Sıklığı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
MDAÖ	Su Tehlikeleri	Nadiren	291	2,31	0,76	1,33	0,266	-
		Bazen	613	2,34	0,75			
		Sık Sık	436	2,40	0,80			
	Hava Koşulları	Nadiren	291	2,75	0,68	96,46	0,000	3-1
		Bazen	613	3,06	0,70			3-2
		Sık Sık	436	3,44	0,61			2-1

MANOVA sonuçları, aktivitelere katılım sıklığı değişkeninin MDAÖ'nün boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,87$; $F_{(2,1337)}=46,76$; $p< 0,01$]. Analiz sonuçları aktivitelere katılım sıklığının temel etkisi açısından katılımcıların puanları Su Tehlikeleri [$F_{(2,1337)}=0,266$; $p> 0,05$] boyutunda farklılaşmazken, Hava Koşulları [$F_{(2,1337)}=96,46$; $p< 0,001$] boyutu ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bulgulara göre, Hava Koşulları boyutunda aktivitelere “Sık Sık” katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarının, aktivitelere “Nadiren” ve “Bazen” katılım sağlayan katılımcılardan yüksektir. Ayrıca, aktivitelere “Bazen” katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarının “Nadiren” katılım sağlayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.14).

Çizelge 3.15. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Sıklığına Göre ANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Sıklığı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
RADÖ	Nadiren	291	5,38	0,82	99,98	0,000	3-1
	Bazen	613	5,80	0,82			3-2
	Sık Sık	436	6,21	0,68			2-1
BZTÖ	Nadiren	291	3,92	0,59	90,32	0,000	3-1
	Bazen	613	4,21	0,55			3-2
	Sık Sık	436	4,46	0,47			2-1

Aktivitelere katılım sıklığı değişkenine göre, RADÖ [$F_{(2,1337)}=99,99$; $p<0,001$] ve SZTÖ [$F_{(2,1337)}=90,32$; $p<0,001$] ortalama puanlarının aktivitelere katılım sıklığına göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Bulgulara göre, RADÖ ve BZTÖ’de aktivitelere “Sık Sık” katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarının, aktivitelere “Nadiren” ve “Bazen” katılım sağlayan katılımcılardan yüksektir. Ayrıca, aktivitelere “Bazen” katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarının “Nadiren” katılım sağlayan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.15).

Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.16. MDAÖ Puanlarının Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısına Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
MDAÖ	Su Tehlikeleri	1-4 kez	374	2,34	0,77	0,16	0,927	-
		5-8 kez	291	2,37	0,72			
		9-12 kez	219	2,33	0,77			
		13 ve daha fazla	456	2,36	0,79			
	Hava Koşulları	1-4 kez	374	2,84	0,68	60,13	0,000	4-1
		5-8 kez	291	3,01	0,70			4-2
		9-12 kez	219	3,08	0,72			4-3
		13 ve daha fazla	456	3,44	0,61			3-1 2-1

MANOVA sonuçları, aktivitelere yıllık katılım sayısı değişkeninin MDAÖ'nün boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,88$; $F_{(3,1336)}=30,10$; $p<0,001$]. Analiz sonuçları aktivitelere yıllık katılım sayısının temel etkisi açısından katılımcıların ortalama puanları Su Tehlikeleri [$F_{(3,1336)}=0,15$; $p>0,05$] boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşmazken, Hava Koşulları [$F_{(3,1336)}=60,13$; $p<0,001$] boyut ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bulgulara göre Hava Koşulları boyutunda aktivitelere katılım sayısı yıl içerisinde “13 ve daha fazla” olan katılımcıların ortalama puanları, diğer gruplarda yer alan katılımcılardan daha yüksektir (Çizelge 3.16).

Çizelge 3.17. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısına Göre ANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Aktivitelere Yıllık Katılım Sayısı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
RADÖ	1-4 kez	374	5,48	0,87	63,85	0,000	4-1
	5-8 kez	291	5,74	0,84			4-2
	9-12 kez	219	5,83	0,76			4-3
	13 ve daha fazla	456	6,22	0,67			2-1 3-1
BZTÖ	1-4 kez	374	3,99	0,60	50,04	0,000	4-1
	5-8 kez	291	4,18	0,54			4-2
	9-12 kez	219	4,21	0,56			4-3
	13 ve daha fazla	456	4,45	0,48			2-1 3-1

Yapılan ANOVA analizi sonuçları katılımcıların aktivitelere yıllık katılım sayısı değişkenine göre, RADÖ [$F_{(3,1336)}=63,85$; $p<0,001$] ve SZTÖ [$F_{(3,1336)}=50,04$; $p<0,001$] ortalama puanlarının yıllık katılım sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. RADÖ ve BZTÖ’de aktivitelere katılım sayısı yıl içerisinde “1-4 kez” olan katılımcıların ortalama puanlarının, diğer gruplarda yer alan katılımcıların ortalama puanlarından daha düşüktür (Çizelge 3.17).

Aktivite Katılım Türü Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.18. MDAÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Türüne Göre MANOVA Analizi Sonuçları.

Ölçekler	Boyutlar	Aktivitelere Katılım Türü	N	Ort.	SS	F	p
MDAÖ	Su Tehlikeleri	Bireysel	346	2,42	0,75	3,62	0,057
		Grup Olarak	994	2,33	0,78		
	Hava Koşulları	Bireysel	346	2,97	0,74	19,64	0,000
		Grup Olarak	994	3,17	0,70		

Analiz sonuçlarına göre, aktivitelere katılım türünün MDAÖ boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=0,98$; $F_{(1,1338)}=13,74$; $p<0,001$]. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Su Tehlikeleri [$F_{(1,1338)}=3,62$; $p>0,05$] boyutunda puanları anlamlı düzeyde farklılaşmazken, Hava Koşulları [$F_{(1,1338)}=19,64$; $p>0,001$] boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, aktivitelere “Grup Olarak” katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarının “Bireysel” olarak katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir (Çizelge 3.18).

Çizelge 3.19. RADÖ ve BZTÖ Puanlarının Aktivitelere Katılım Türüne Göre T-Testi Sonuçları.

Ölçekler	Aktivitelere Katılım Türü	N	Ort.	Ss	t	p
RADÖ	Bireysel	346	5,62	0,88	7,15	0,000
	Grup Olarak	994	5,92	0,80		
BZTÖ	Bireysel	346	4,09	0,59	7,10	0,000
	Grup Olarak	994	4,28	0,56		

Çalışam grubu için t-testi sonuçlarına göre, katılımcılarının RADÖ [$t_{(1,1338)}=7,154$; $p<0,001$] ve BZTÖ [$t_{(1,1338)}=7,100$; $p<0,05$] ortalama puanlarının aktivitelere katılım türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, RADÖ ve BZTÖ’de aktivitelere “Grup Olarak” katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarının, aktivitelere “Bireysel” olarak katılım sağlayan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.19).

Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Çizelge 3.20. MDAÖ, RADÖ, BZTÖ Ölçek Puanları Korelasyon Analizi Sonuçları.

	Su Tehlikeleri	Hava Koşulları	RADÖ	BZTÖ
Su Tehlikeleri	1			
Hava Koşulları	,184**	1		
RADÖ	-,024	,428**	1	
BZTÖ	,007	,373**	,727**	1

Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların MDAÖ puanları ile RADÖ ve BZTÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Buna karşın, katılımcıların MDAÖ puanları ile RADÖ ve BZTÖ ortalama puanları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,001$). Ayrıca katılımcıların RADÖ ve BZTÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.20).

Ölçüm Modelinin Değerlendirilmesi

Çizelge 3.21. Ölçüm Modeli: Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Ölçek Güvenirliği.

Yapı	α	CR	AVE
Su Tehlikeleri	0,620	0,638	0,379
Hava Koşulları	0,651	0,630	0,313
RADÖ	0,848	0,846	0,381
BZTÖ	0,722	0,703	0,322

Ölçüm modeli testi sonuçlarına bakıldığında Cronbach's Alpha (CA) değerlerinin eşik değerlerinin üzerinde olduğu ve ayrıca kompozit güvenirlik değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, ölçeğin yakınsak geçerlik kriterlerini sağladığını göstermektedir (Çizelge 3.21).

Çizelge 3.22. Tanımlayıcı İstatistikler ve Ayrıksak Geçerlik.

CR	$\bar{X}$	Ss	Hava Koşulları	Su Tehlikeleri	RADÖ	BZTÖ	
Hava Koşulları	2,353	0,770	0,669	0,615			
Su Tehlikeleri	3,118	0,712	0,681	0,309***	0,559		
RADÖ	5,844	0,836	0,852	0,527***	0,038	0,617	
BZTÖ	4,229	0,568	0,706	0,529***	0,084*	0,962***	0,568

Ayrıksak geçerlik testi sonuçlarına bakıldığında, ölçek yakınsak geçerlik açısından değerlendirildikten sonra ıraksak geçerlik açısından da değerlendirilmiştir. Buna göre her bir gizil değişkene ait AVE değerlerinin karekökü içsel yapı korelasyon değerlerinden büyüktür. Bu durum ölçeğin ayrıksak geçerlik kriterlerini sağladığının göstermektedir (Çizelge 3.22).

Yapısal Modelin Değerlendirilmesi

Ölçüm modelinin güvenirlik ve geçerliliği sağlandıktan sonra hipotezleri test etmek amacıyla R^2 , β ve t - değeri dikkate alınmıştır. Bu değerler 2000 yeniden örnekleme (resample) ile ön yükleme (bootstrapping) süreci çalıştırılarak elde edilmiştir. Hava Koşulları ve Su Tehlikeleri birlikte RADÖ'nin yaklaşık %31'ini ($R^2=0,306$); RADÖ ise Hava Koşulları ve Su Tehlikeleri ile birlikte BZTÖ'nin yaklaşık %93'ünü ($R^2=0,929$) açıklamaktadır. Kural gereği açıklanan varyans (R^2)

için 0,75, 0,50 ve 0,25 değerleri sırasıyla büyük, orta ve küçük olarak kabul edilmektedir. Buna göre, RADÖ açıklana varyansı orta düzeyde iken BZTÖ açıklanan varyansı üst düzeydedir.

Çizelge 3.23. Hipotez (Doğrudan ve Toplam Etki) Testi Sonuçları.

Hipotezler	Doğrudan etki	Std. Beta	Std. Error	t-value	Karar	%2,50	%97,50
H1	Su Tehlikeleri → RADÖ	0,582	0,120	9,486**	Desteklendi	0,517	0,646
H2	Hava Koşulları → RADÖ	-0,186	0,037	-4,664*	Desteklendi	-0,258	-0,114
H3	RADÖ → BZTÖ	0,957	0,051	14,219**	Desteklendi	0,632	0,827
	Su Tehlikeleri → BZTÖ	0,010	0,061	0,246	-	-0,710	0,850
	Hava Koşulları → BZTÖ	0,048	0,023	1,474	-	-0,006	0,103
	Toplam etki	Std. Beta	Std. Error	t-value	Karar	%2,50	%97,50
H4	Su Tehlikeleri → BZTÖ	0,544	0,098	8,647**	Desteklendi	0,473	0,616
H5	Hava Koşulları → BZTÖ	-0,119	0,030	-2,759*	Desteklendi	-0,191	-0,040

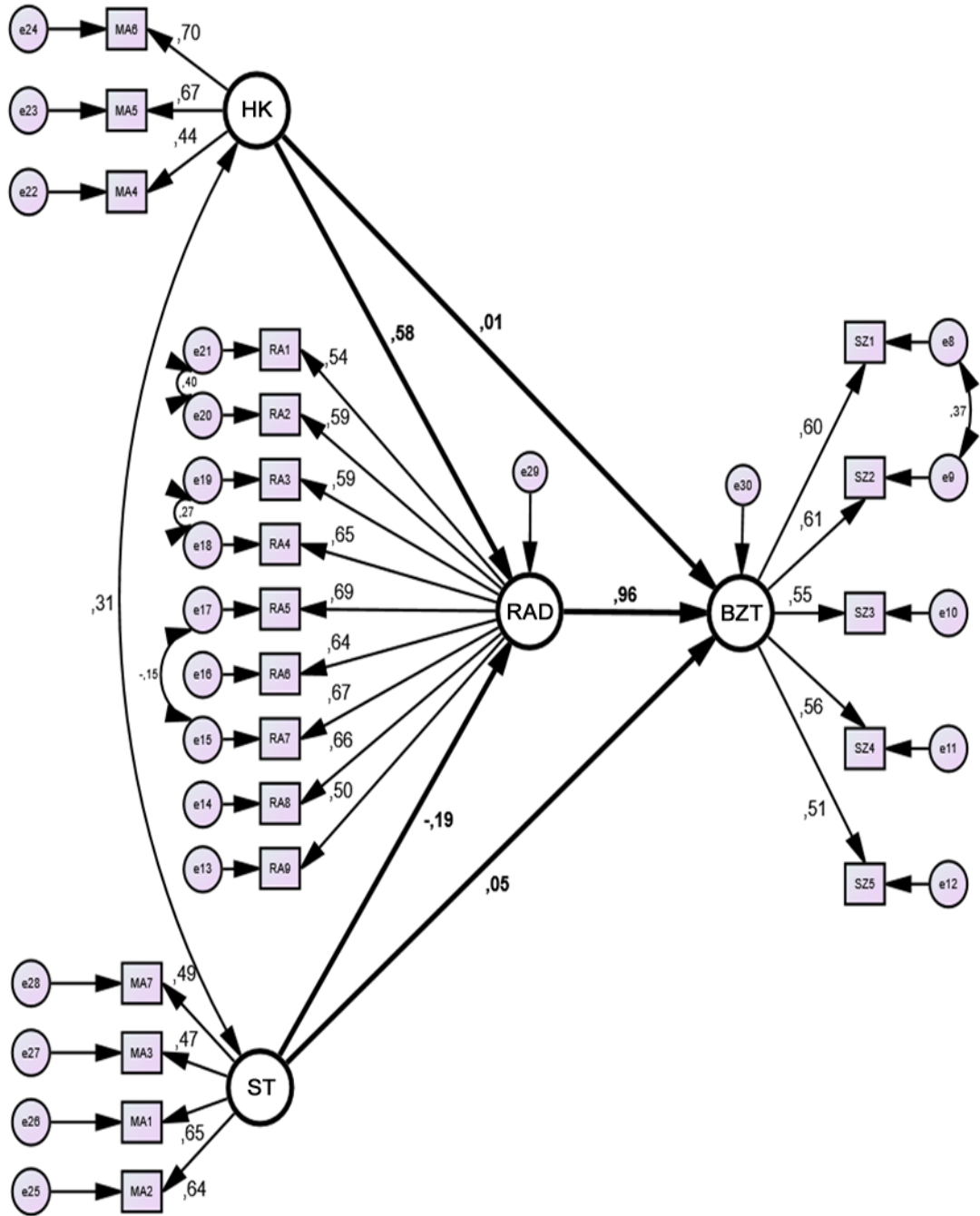
Doğrudan ve toplam etki göre, Su Tehlikeleri - Hava Koşulları katılımcıların RADÖ anlamlı bir şekilde etkilemektedir (Su Tehlikeleri → RADÖ, yol katsayısı= 0,582; $p<0,001$; Hava Koşulları → RADÖ, yol katsayısı = -0,186; $p<0,005$). Su Tehlikeleri - Hava Koşulları katılımcıların BZTÖ düzeyleri üzerindeki aracısız etkileri de anlamlı bulunmuştur.

Su Tehlikeleri → BZTÖ, yol katsayısı= 0,544; $p<0,001$; Hava Koşulları → BZTÖ, yol katsayısı = -0,119; $p<0,005$). Ayrıca katılımcıların RADÖ'nin BZTÖ düzeylerini anlamlı ve olumlu bir şekilde etkilemektedir (RADÖ → BZTÖ, yol katsayısı= 0,957; $p<0,001$) (Çizelge 3.23).

Çizelge 3.24. Dolaylı Etki Hipotez (Aracılık) Testi Sonuçları.

Hipotezler	Dolaylı etki	Std. Beta	Karar	% 2,50	%97,50	P
H4a	Su Tehlikeleri → RADÖ → BZTÖ	0,558**	Desteklendi	0,693	0,992	0,001
H5a	Hava Koşulları → RADÖ → BZTÖ	-0,178**	Desteklendi	-0,192	-0,075	0,001

Aracılık etkisini test etmek için Su Tehlikeleri - Hava Koşulları, BZTÖ üzerindeki aracısız etkisine bakılmıştır. Buna göre hem Su Tehlikeleri hem de Hava Koşulları katılımcıların tatmin düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemektedir. Daha sonra ise aracı değişken olan RADÖ eklenerek model tekrar test edilmiştir. Bu aşamada Su Tehlikeleri - Hava Koşulları, BZTÖ üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı görülmektedir. Ayrıca dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kanıtlar doğrultusunda Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarının, BZTÖ üzerindeki etkisine RADÖ'nin tam aracılık yaptığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.24).



Şekil 3.1. MDAÖ, RADÖ, BZTÖ Arasındaki İlişkilere Ait Yol Analizi.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, açık alan rekreasyon katılımcılarının macera davranışı arayışı, rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zaman tatminleri arasındaki ilişkiye ait verilerden ulaşılan bulgular alanyazında bulunan araştırmalar ile birlikte tartışılmıştır.

Macera Davranışı Arayışına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında cinsiyet değişkeninin Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.2). Wishart ve ark. (2017a) heyecan ve macera arayışının rolüne ilişkin araştırmada, erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Wishart ve ark. (2017b) gerçekleştirdikleri araştırmada erkek katılımcıların, kadın katılımcılara oranla daha yüksek macera arayışı gösterdiklerini vurgulamışlardır. Cross ve ark. (2013) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir. Araştırmada ayrıca, cinsiyet farklılıklarının zaman içerisinde çok fazla azalmadığı ve az miktarda gerçekleşen azalışın ise erkeklere ait ortalama puanlarının azalmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Erkeklerin macera aktivitelerine tercih etmelerinde önemli etkenlerden biri, bu aktiviteler için gerekli olan fiziksel gücün kadınlara oranla daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır (Tsaour ve ark., 2015). Capraro (2000) macera kavramı güçle hareket eden erkeklerin sıradan kısıtlamalardan kurtulduğu, cinsellik ve şiddetin bastırılmış zevklerini tattığı kavramsal alanda yer aldığını savunmaktadır. Bu durumun bir nedeni de kadınlar için geleneksel ve sosyal cinsiyet rolü normlarıyla ilgili olabilir, bu nedenle kadınlar erkeklere oranla daha az macera aktivitelerine katılırlar (Demirhan, 2005). Bu durumun diğer bir nedeni ise birçok toplumda var olan kadına yönelik kısıtlamalardan meydana gelmesi (Doran, 2016) olarak açıklanabilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarında aktivitelerle genç yaşta yer alan katılımcıların ortalama puanlarının diğer yaş gruplarına

göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çizelge 3.4). Hatfield ve ark. (2014) heyecan ve macera arayışına ilişkin gerçekleştirdikleri bir araştırmada, genç yaşta yer alan katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Wishart ve ark. (2017a) tarafından gerçekleştirilen araştırmada genç yaşta yer alan katılımcıların daha yüksek macera arayan kişiliklere sahip oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Fiziksel talepler nedeniyle, artan yaş genellikle macera aktivitelerine katılımı azalmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte, daha yaşlı yetişkinler, mevcut macera aktivitelerinin yerine daha kolay katılım sağlanabilen macera aktivitelerine yönelirler. Örneğin, dağcılık yerini, doğa yürüyüşüne bırakabilir veya daha kolay, daha az zorluk seviyelerde farklı aktivitelere katılım sağlayabilirler (Ewert ve Hollenhorst, 1995). İnsanlar yaşlandıkça serbest zaman davranışlarında dört ana değişiklik yaşanır. Bunlar; aktivitelere katılımda düşüş, aktif serbest zamandan daha pasif serbest zamana geçiş, açık alan aktivitelerinden ev içi aktivitelere geçiş ve yenilik aramada düşüş olarak sıralanmaktadır (Wilson ve ark., 2017). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Medeni durum değişkeni bakımından araştırma grubunda yer alan katılımcılara ait Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarına ait ortalama puanları arasında evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık yer almaktadır (Çizelge 3.6). Humphreys ve Ruseski (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada macera aktiviteleri katılımcılarının büyük oranının evli bireylerden oluştuğunu tespit etmiştir. Çiftler ve evlilik ilişkileri, ailenin korunmasında hayati bir rol oynamakla birlikte (Zabriskie ve McCormick, 2001) aile, toplumdaki en temel birimdir ve belki de tüm insan kurumlarının en eskisi ve en önemlisidir. Bununla birlikte serbest zaman araştırmacıları, ailelerin aile rekreasyonuna ve serbest zaman aktivitelerine katılarak güçlendirilebileceğini tutarlı bir şekilde göstermiştir (Freeman ve Zabriskie, 2022). Aile serbest zamanı genellikle doğası gereği amaca yöneliktir ve ebeveynler, aile ilişkilerini geliştirmek için aile serbest zaman etkinliklerini bilinçli ve kasıtlı olarak planlar ve kolaylaştırır (Shaw ve Dawson, 2001). Jonson ve ark. (2006) gerçekleştirdiği bir araştırmada, evlilik doyumunun en iyi yordayıcısının serbest zaman katılımından duyulan memnuniyet olduğunu tespit edilmiştir. Evlilik doyumu göz önüne alındığında, çiftlerin serbest zaman katılımlarının kalitesinin, birlikte

geçirilen zamanın miktarından veya serbest zaman katılımının miktarından ve seviyesinden çok daha önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Açık alan rekreasyon katılımcılarının eğitim düzeyleri incelendiğinde, ortalama puanlar arasındaki anlamlı farkın eğitim düzeyi yüksek katılımcılar lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.8). Kyle ve ark. (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada lisans düzeyinde eğitim almış katılımcıların ortalama puanlarının diğer gruplardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Lee ve ark., (2001) gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada, lisans ve lisans üstü eğitim almış bireylerin diğer eğitim seviyelerindeki bireylere oranla daha fazla macera aktivitelerine katılım sağladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Tangeland ve ark. (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise macera aktivitelerine tercih eden bireylerin büyük oranını lise mezunu katılımcıların oluşturduğu yönünde farklı bir sonuç elde etmiştir. Karaşah (2017) tarafından gerçekleştirilen kırsal ve kentsel rekreasyon alanlarıyla ilgili bir çalışmada, katılımcıların eğitim düzeyinin artması, rekreatif aktivitelere katılımın artması üzerinde etkili olduğunu savunmuştur. Bilgi ve sosyal beceriler eğitim sayesinde elde dilmektedir (Greene ve ark., 2000). Bireyin sahip olduğu eğitim düzeyi arttıkça bilgisi ve sosyal becerileri de aynı oranda artmaktadır. Eğitim düzeyi değişkenindeki bu anlamlı farklılığın nedeni, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin bilgilerinin ve sosyal becerilerinin yüksek olmasıyla açıklanabilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Aylık gelir değişkenine göre Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarının ortalama puanları incelendiğinde, Su Tehlikeleri boyutunda farklılaşmazken, Hava Koşulları boyutunda ortalama puanlarının farklılaştığını ortaya koymuştur. Hava Koşulları boyutunda anlamlı farkın yüksek gelire sahip olan katılımcılar lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.10). Alanyazın incelendiğinde aylık gelir değişkenine ilişkin bulgular oldukça sınırlıdır. Roth ve ark. (2005) gerçekleştirdiği bir çalışmada da çalışma grubunda yer alan yüksek gelire sahip bireylerde macera arayışının yükselme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Çoklu hiyerarşi tabakalaşması, her insanın toplumda bir konumu veya statüsü olduğu fikrine dayanan kuramsal bir bakış açısıdır.

Günümüzde en yüksek statü, genç yetişkinlere, erkeklere ve sosyoekonomik hiyerarşinin üst kısmındaki insanlara verilmektedir (Shores ve ark., 2007). Açık alan rekreasyon alanlarını, özellikle ulusal ormanlar, milli parklar ve vahşi doğa gibi daha doğal kaynak odaklı alanları ziyaret eden bireylerin, yüksek sosyoekonomik statüye sahip oldukları bilinmektedir (Wilson ve ark., 2017). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirme güçlüğü değişkenine göre serbest zamanlarında hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların oranı Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutunda da anlamı olarak farklılaşmıştır (Çizelge 3.12). Kırtape ve Yıldırım (2018) tarafından park ve rekreasyon alanları kullanan bireyler üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, serbest zamanlarında bazen ve hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların, serbest zamanları yönetmekte, değerlendirme hususunda hedefleri olduğu ve yeterli deneyime sahip olarak, aktiviteleri serbest zaman sürecinde en doğru biçimde değerlendirdikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte alanyazında araştırma sonucundan farklı olarak katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmede bazen güçlük yaşadığını ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur (Demirel ve Harmandar, 2009; Gökdayı ve Demirel 2018; Duran ve ark., 2020). Macera genellikle aktif olarak açık alanda gerçekleşen zorlayıcı ve fiziksel yetenek içeren, hiyerarşik olmayan, sosyal olarak destekleyici ve bireysel benlik saygısı sağlayan aktiviteler bütünüdür (Buckley, 2018b). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Aktivitelere katılım sıklığı değişkeninin Su Tehlikeleri - Hava Koşulları boyutlarında da aktivitelerle sık sık katılım sağlayan katılımcılar lehine anlamlı olarak farklılaşmıştır (Çizelge 3.14). Sener ve ark. (2011)'nin, bireylerin fiziksel macera aktiviteleri üzerine gerçekleştirdikleri araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların macera aktivitelerine sıklıkla katılım sağladıklarını tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularından farklı olarak, Şahin ve Kocabulut (2014)'un öğrencilerin sportif rekreasyon aktivitelerine katılımları üzerine gerçekleştirdikleri bir araştırmada katılımcıların aktivitelerle nadiren katılım sağladıkları görülmüştür. Açık alan macera aktivitelerinde katılım düzeyi ne kadar yüksek olursa, meydan okuma, kişisel beceriler

ve kontrol odağı gibi daha içsel motivasyonlara bağlı kalma durumu da o kadar yüksek olur (Ewert, 1985). Araştırmada ortaya çıkan macera aktivitelerine yüksek katılımı, katılımcıların daha profesyonel olarak yaptıkları için katılım sayılarının yüksek olduğu biçiminde düşünülebilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Aktivitelere yıllık katılım sayısı değişkeninin Su Tehlikeleri boyutunda farklılaşmazken, Hava Koşulları boyutunda da aktiviteler yıl içerisinde en fazla katılım sağlayanlar açısından anlamlı olarak farklılaşmıştır (Çizelge 3.16). Alanyazın incelendiğinde konuyla ilgili fazla bir araştırma yer alamadığı görülmüştür. Pizam ve ark. (2001) gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların yıl içerisinde aktiviteler katılım sayılarının yüksek olduğu görülmüştür. Rekreatyon aktivitelerindeki aktif katılım artışı, bireyler üzerinde uzun vadede mutluluk ve duygu durumları üzerinde olumlu etkiler meydana getirir ve bireyin olumsuzluklara karşı baş etmesinde yardımcı olduğu savunulmaktadır (Sevinç ve Özel, 2018). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Aktivite katılım türü değişkenine göre Su Tehlikeleri boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, Hava Koşulları boyutunda aktiviteler grup olarak katılan katılımcılar lehine anlamlı biçimde farklılaşmıştır (Çizelge 3.18). Pizam ve ark. (2001) gerçekleştirdikleri bir araştırmada, katılımcıların aktiviteler arkadaşları ile grup olarak katıldıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmayla benzer biçimde Buchanan ve ark. (1981)'nin açık alan rekreasyonunda yer alan sosyal gruplar üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada, katılımcıların aktiviteler aileleri ve arkadaş grupları ile katılım sağlamayı tercih ettikleri görülmüştür. Reynolds ve Hritz (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada da katılımcıların, iki veya daha fazla kişiyle macera aktivitelerine katılımı tercih ettiklerini tespit etmiştir. Reis ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, paylaşılan eğlencenin tek başına alınan eğlenceden daha keyifli olup olmadığını göz önünde bulundurarak eğlencenin sosyal bağlamını araştırılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, eğlencenin hem yüksek aktivasyonu hem de düşük aktivasyonu olumlu duygularla ilişkili olduğunu ve başkalarıyla, özellikle arkadaşlarla deneyimlendiğinde arttığını göstermiştir. Bireyler

bir macera aktivitesinde hissettikleri duyumlar nedeniyle değil, aynı zamanda arkadaşlarıyla veya benzer düşünen bir grup insanla zorlu ve heyecan verici bir rekreasyona girmeyi sevdikleri veya tanınmaya değer verdikleri için katılım sağladıkları söylenebilir (Ewert ve ark., 2013). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir.

Rekreasyonel Akış Deneyimine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyleri incelendiğinde, anlamlı farkın erkek katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.3). Gerçekleştirilen alanyazın incelemeleri sonucunda birçok araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Jimenez-Torres ve ark., 2012; Wöran ve Arnberger 2012; Cheng ve Lu, 2015; Cheng ve ark., 2016; Chang 2017a). Ayrıca bu çalışmaların yanı sıra alanyazında kadın katılımcılar lehine sınırlı sayıda araştırmalarda yer almaktadır. Havitz ve Mannell (2005) yaptıkları bir araştırmada kadın katılımcıların erkek katılımcılardan fazla akış deneyimi yaşadıklarını tespit etmiştir. Yang ve Quadir (2018) gerçekleştirdiği oyun ve akış deneyimi araştırmasının bulgularına göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre oyun başarısına daha fazla ilgi duyguları ve daha fazla akış deneyimi yaşadıkları görülmüştür. Batı kültüründe, temel varsayımlardan biri, tüm insanların karşıt/ikilik cinsiyetli kategorilere tam olarak uyduğudur. Bu kategoriler, bedenlerin algılanan sınırlarını ve yeteneklerini belirledikleri için güç ve ayrıcalık ilişkilerine bağlıdır. Erkeklerin bedenlerinin daha kuvvetli, daha hızlı ve daha güçlü olduğu varsayılırken, kadınların doğal bir zarafet sergilediği varsayılır (Wachs, 2005). Ayrıca, toplumda kadınların genel anlamda cinsel olarak nesneleştirilmesi, kadınların olumsuz etkiler yaşamalarına neden olur. Kadınlar bu tür bir etkileşime maruz kaldıkları, akış deneyimine ulaşmalarını engellemektedir (Guizzo ve Cadinu, 2017). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre RADÖ puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Çizelge 3.5). Cheng ve ark. (2016) tarafından yürüyüş

aktivitesinin serbest zamana katılım ve akış deneyimine etkisi üzerine gerçekleştirdiği araştırma bulgularında genç yaş grubunda yer alan bireyler lehine bir sonuç tespit edilmiştir. Tahapa ve ark. (2006) tarafından scuba dalgıçları üzerine gerçekleştirdiği araştırmada da genç yaş grubunda olan katılımcıların diğer yaş gruplarına oranla daha fazla akış deneyimi yaşadıkları görülmüştür. Kaya ve ark. (2015) gerçekleştirdiği araştırma bulgularına göre, akış deneyiminin yaş değişkenine göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Bu duruma göre katılımcılara, akış deneyimini hemen her yaşta ulaşabilmektedir. Açık alan rekreasyon aktiviteleri, genç ve yaşlı katılımcılar açısından iyilik hallerine olumlu yararları olan önemli bir faktördür. Açık alan rekreasyon aktiviteleri her yaş gurubundaki katılımcılar adına farklı özellik ve öneme sahiptir (Yurcu ve ark., 2017). Bireyin katılım sağladığı aktivitelerde karşılaştığı yüksek zorluk ve beceri dengesi akış deneyimini ortaya çıkartmaktadır. Araştırma bulgularında genç yaş grubunda yer alan katılımcılara ait ortalama puanların diğer yaş gruplarından yüksek olması, akış deneyiminin ortaya koyduğu macera, heyecan, risk, motivasyon gibi durumları daha uzun süre sahip olması olarak değerlendirilebilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Açık alan rekreasyon katılımcılarının medeni durum değişkenine göre katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyleri incelendiğinde, evli katılımcılar lehine anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.7). Alan yazın incelendiğinde bazı çalışmaların bulgularının bizim araştırmamızla paralellik göstermiştir (Decloe ve ark., 2009; Cheng ve ark., 2016, Cater ve ark., 2021). Alanyazında ayrıca bekâr katılımcılar lehine sınırlı sayıda araştırma yer almaktadır. Cheng ve Lu (2015) tarafından sörf katılımcılarının rekreasyonel katılımı ve akış deneyimi üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada bekâr katılımcıların evli katılımcılar oranla daha fazla akış deneyimi sağladığı görülmüştür. Akış deneyimleri, ilişkileri daha zengin, daha yoğun ve anlamlı kılma potansiyeline sahiptir ve böylece optimal, gelişen ilişkilerin anlaşılmasına yardımcı olur (Fincham ve Beach, 2010). Aileler içinde paylaşılan rekreasyon aktiviteleri kişisel ve sosyal gelişimi etkiler ve ilişkinin doğasını tanımlayabilir. Bu durum, evli çiftlerin arzu ettikleri gibi etkileşime girmelerini sağlar ve evlilik modellerini güçlendirir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Açık alan rekreasyonu evli çiftler için baş başa vakit geçirme, her ikisinin de değer

verdiği zaman ve eşlerine ve ilişkilerine ne kadar değer verdikleri gibi anlamlı deneyimler ortaya koymaktadır (Taniguchi ve ark., 2006). Aile kurumunun toplumun yapı taşı olması ve çiftlerin yaşamlarının her alanında ortak hareket etmesi, evli katılımcıların açık alan aktivitelerinden daha fazla akış deneyimi sağmalarını açıklar niteliktedir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre rekreasyonel akış deneyim düzeyleri incelendiğinde, yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcılar lehine anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.9). Alanyazın incelendiğinde birçok araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Havitz ve Mannell, 2005; Decloe ve ark., 2009; Cheng ve Lu, 2015; Tsaur ve ark., 2015, Kim ve Thapa, 2018). Doğal manzaralar, aktivite biçimleri, arkadaşlarla sosyalleşme vb. ile ilgili anlık ilginin tanımlanması, deneyim sırasında öğrenme konularının yanı sıra öğrenme süreçleri hakkında bilgi verir (Lovol, 2019). Akışla ilgili duyguları etkinleştirmenin yanı sıra, kişinin hedeflerine ulaşması, tatmin ve öz saygı oluşturma veya uzmanlık geliştirme gibi değerli içsel kazanımlara sahiptir (Taylor ve Carr, 2021). Bu durum araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Gerçekleşen araştırma bulgularına göre, rekreasyonel akış deneyimleri açısından aylık geliri yüksek katılımcılar lehine ortaya çıktığı görülmüştür (Çizelge 3.11). Bu bulgular alanyazında ki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Cheng ve ark. (2016) tarafından yürüyüşçülerin akış deneyimleri üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada yüksek gelire sahip olan bireylerin diğer gelir gruplarına yer alan bireylere göre daha fazla akış deneyimi yaşadıklarını tespit etmiştir. Koror ve Alpullu (2020) benzer biçimde racketlon sporcularının akış durumu boyutlarını incelediği bir araştırmada, daha fazla akış deneyimi yaşayan bireylerin gelir düzeyi yüksek katılımcılar lehine olduğu görülmüştür. Açık alan rekreasyon fırsatlarına yönelik toplam talebin, toplumda artan gelir seviyeleri ile artması beklenebilir. Gelir ve açık alan rekreasyon talebi arasındaki ilişki, çeşitli rekreasyon faaliyeti türleri arasında farklılık göstermektedir (Boman ve ark., 2013). Zhang ve ark. (2013) gerçekleştirdikleri bir araştırmada, aylık gelir arttıkça açık alan rekreasyonuna yönelik sosyal ihtiyacın

arttığını göstermektedir. Liu ve ark. (2021) yüksek gelir elde edenlerin rekreasyon aktivitelerine daha istekli olduğu ve bunun da yüksek gelirler ile yüksek harcamalar arasında pozitif bir ilişkiye yol açtığını tespit etmiştir. Bu bulgular araştırma destekler niteliktedir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Katılımcıların rekreasyonele akış deneyimleri kapsamında serbest zamanlarını değerlendirme hiçbir zaman güçlük çekmeyenler açısından anlamlı olarak farklılaşmıştır (Çizelge 3.13). Alanyazın incelendiğinde konuyla ilgili kısıtlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Yapılı (2022) tarafından gerçekleştirilen bisiklet kullanıcılarının özgürlük ve akış deneyimlerine yönelik araştırmasında, rekreasyonel akış deneyiminin anlamlı olarak farklılaştığı sonucunu tespit etmiştir. Cheng ve ark., (2016) gerçekleştirdiği araştırma bulgularına göre, serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamanın akış deneyimiyle olumlu ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Akış deneyimi, yaşam tatmini, mesleki başarı ve iş başarısı gibi durumları doğrudan etkileyen serbest zaman etkinliklerinde de görmek mümkündür (Ak, 2021). Serbest zaman etkinlikleri, teorik olarak zorluklar ve beceriler arasında bir eşleşmenin sağlanmasına ve sürdürülmesine izin vermesi gereken bireysel etkinlikleri seçmek ve kontrol etmek için daha büyük bir özgürlüğü kapsar (Lee ve Shafer, 2002; Elkington, 2011). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre aktivitelere katılım sıklığı akış deneyimi üzerindeki ilişkisine bakıldığında, katılımcıların aktivitelere sıklıkla katıldıkları görülmüştür (Çizelge 3.15). Alanyazın incelendiğinde konuyla ilgili sınırlı araştırma olduğu tespit edilmiştir. Mannell ve ark. (2005) tarafından gerçekleşen bir çalışmada, fiziksel olarak aktif serbest zaman aktivitelerine sıklıkla katılan katılımcıların, daha az fiziksel olarak aktif katılımcılara göre fiziksel aktivitelerinde akış deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu görülmüştür. Yüksek düzeyde açık alan rekreasyon aktivite katılımına sahip katılımcıların daha fazla ve daha yüksek seviyelerde akış yaşamaları muhtemeldir (Chang, 2017a). Rekreasyon katılımı, bireylerin belirli rekreasyon aktivitelerine, rekreasyon ortamlarına ve ilgili rekreasyon tesislerine ve ürünlerine duygusal katılımı anlamına gelir. Rekreasyon katılımı, bireyler ve bireysel yaşam ağları için rekreasyon aktivitelerinin önemini ve zevkini yansıtabilir ve bir kendini

sunma biçimi olarak işlev görebilir (Cheng ve ark., 2016). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Açık alan rekreasyon aktivitelerine yıl içerisinde en fazla katılım sağlayanlar katılımcılara açısından anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir (Çizelge 3.17). Alanyazın incelendiğinde çalışmaların araştırmamızla paralel olduğu görülmüştür. Wöran ve Arnberger (2012) tarafından dağ yürüyüşçülerinin akış deneyimleri üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcıların yarıya yakın bir oranının yılın tamamında aktivitelere katıldığı görülmüştür. Cheng ve ark. (2016) gerçekleştirdiği yürüyüşçülerin serbest zaman ve akış deneyimleriyle ilgili araştırmada, katılımcıların yıl içerisinde çok sayıda aktiviteye katıldıklarını tespit etmişlerdir. Karakan ve ark. (2021) gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre, katılımcıların yıl içerisinde çok sayıda rekreasyon aktivitesine katıldığı görülmektedir. Rekreasyon uzmanlığı, aktiviteler sonucunda elde edilen psikolojik iyilik, yaşam tatmini, fizyolojik ve olumlu sağlık çıktıları gibi birçok neden katılımcıların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılım sayısını arttırdığı biçiminde yorumlanabilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Katılımcıların aktivitelere katılım türü tercihlerine bakıldığında, aktivitelere grup olarak katılanların lehine anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.19). İskender ve ark. (2015) tarafından gerçekleştirilen gençlerin rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcıların araştırma bulgularının hem genel bazda hem de eğitim boyutunda aktivitelere arkadaşlarıyla katılarak grup aktivitelerini tercih ettikleri görülmektedir. Chang (2017a), gerçekleştirdiği serbest zaman katılımı ve akış deneyiminde cinsiyet farklılıkları konulu araştırmada, erkek katılımcıların daha yüksek bir yüzdesinin aktivitelere arkadaşları veya akranlarıyla daha fazla zaman geçirdiğini, kadın katılımcıların ise daha çok iş arkadaşlarıyla aktivitelere katılım sağladığını göstermiştir. Kim ve Thapa, 2018, gerçekleştirdiği katılımcıların doğa temelli algılanan değer ve akış deneyimi araştırmalarında katılımcıların aktivitelere aile üyeleri ve arkadaşları ile katılım sağlamayı tercih ettikleri tespit etmişleridir. Tüm bu

sonuçlar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir.

Serbest Zaman Tatminine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman tatmin düzeylerine bakıldığında erkek katılımcıların kadınlara göre anlamlı olarak farklılaşmıştır (Çizelge 3.3). Shin ve You (2013)'nın serbest zaman türü ve serbest zaman tatmini üzerine gerçekleştirdikleri bir araştırmada, erkek katılımcıların, her iki aktif serbest zaman etkinliğinde de kadın katılımcılara göre daha yüksek katılım oranlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Ngai (2005) tarafından serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi üzerine gerçekleştirdiği araştırmada erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla serbest zaman tatmini yaşadıklarını göstermiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgumuzdan farklı sonuçların olduğu kısıtlı sayıda araştırma tespit edilmiştir. Yerlisu Lapa (2013) gerçekleştirdiği park rekreasyon katılımcılarının serbest zaman tatmini çalışmasında cinsiyete göre erkek ve kadınlar arasında farklılık olmadığını tespit etmiştir. Açık alan rekreasyonunda kadınlar genellikle bu ortamda kendilerine meydan okumadan önce var olduğunu bilmedikleri yönlerini keşfederler. Bu nedenle, vahşi doğa, kadınların esas olarak sosyalleştirildikleri şeyin özüne doğrudan karşı çıkabilecekleri bir bağlam sağlar (Pohl ve ark., 2000). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Yaş değişkenine göre açık alan rekreasyon katılımcılarının serbest zaman tatmin durumuna göre genç yaş grubunda yer alan katılımcılar lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Çizelge 3.5). Chen ve ark. (2018) tarafından gerçekleştirilen bireylerin serbest zaman aktiviteleri ve serbest zaman tatmini çalışmasına göre genç yaş grubunda yer alan bireylerin diğer yaş gruplarında yer alan bireylere göre daha fazla serbest zaman tatmini elde ettikleri görülmüştür. Ateca ve ark. (2004) gerçekleştirdikleri bir araştırma raporunda, yaş ve serbest zaman tatmin memnuniyeti arasındaki ilişkinin U şeklinde olduğu ortaya çıkmış ve yaş ilerledikçe serbest zaman tatminin en düşük seviyeye ulaştığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularımızdan farklı

olarak, Sevin ve ark. (2020) gerçekleştirdikleri öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılımı ve serbest zaman doyumu çalışmalarında üst yaş grubunda yer alan bireylerin daha fazla serbest zaman tatmini yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Gençler ve genç yetişkinler uyumlu tutkunun yaşam doyumu, olumlu duygulanım, yaşamda anlam ve canlılık gibi psikolojik iyi olma göstergeleri ile pozitif, kaygı ve depresyon ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Carpentier ve ark., 2012). Bir yaş katmanından diğerine geçiş, yaşa uygun davranışa yönelik sosyalleşme ile birlikte gerçekleşir. Farklı yaş katmanlarının üyeleri, yaşam döngüsü boyunca ilerlerken kendilerini serbest zamanla ilgili katılımlarını edinirken, bırakırken veya yeniden düzenlerken bulur (Riddick, 1986). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin durumlarına göre, evli katılımcıların bekar katılımcılara oranla anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.7). Ngai (2005) tarafından serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesi üzerine gerçekleştirdiği araştırmada evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre daha yüksek serbest zaman tatmini ve yaşam kalitesine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yaşartürk ve Yılmaz (2019) gerçekleştirdikleri kamu personelinin rekreasyon aktivitelerine katılımı başlıklı araştırmasında, evli katılımcıların lehine sonuçlandığı tespit edilmiştir. Aile ve sosyal ilişkilerin, eğlence amaçlı açık alan rekreasyonun en önemli nedeni olarak gösterildiğini bildirmiştir. Genel olarak serbest zamanın sosyal ilişkileri nasıl etkileyebileceğini ve sosyal faktörlerin serbest zamanı nasıl etkileyebileceğini göstermektedir (Decloe ve ark., 2009). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyi değişkeninin serbest zaman tatmini üzerindeki etkisine bakıldığında, eğitim düzeyi yüksek katılımcıların değer eğitim gruplarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Çizelge 3.9). Çetinkaya ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen açık alan aktivitelerinde serbest zaman tatminine yönelik araştırmalarında, katılımcıların çoğunun yüksek lisans eğitime sahip, yüksek eğitim düzeyindeki katılımcılardan oluştuğu tespit etmiştir. Chick ve ark. (2015) gerçekleştirdiği bir araştırmada, serbest zaman tatmini kapsamında en

avantajlı katılımcıların büyük bir kısmının lisans ve lisansüstü eğitime sahip bireylerden oluştuğu görülmüştür. Benzer biçimde Zhou ve ark. (2021) gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda üst seviyede serbest zaman tatmini yaşayanların, eğitim seviyesi yüksek katılımcılar olduğunu tespit etmiştir. Serbest zamanı doğru biçimde değerlendirmek, bireyin kendini ifade etmesini, üretkenliğinin artırmasını, yaratıcılığını geliştirmesini, sosyal çevresinin geliştirmesini sağlar. Serbest zamanın doğru biçimde kullanılması, eğitim ve gelişim sayesinde gerçekleşir (Torkildsen, 1999; Kılbaş, 2004; Yaşartürk, 2019). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Katılımcıların aylık gelir düzeyleri değişkeni incelendiğinde gelir düzeyi yüksek katılımcılar lehine anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.11). Alanyazın incelendiğinde araştırmamızla benzer sonuçların yer aldığı çalışmalar bulunmaktadır. Buna göre, Liang ve ark. (2013) tarafından Çin, Japonya ve Güney Kore karşılaştırdığı serbest zaman tatmini çalışmasında, serbest zaman tatmininin ülkeden ülkeye önemli ölçüde farklılık göstermesinin olası bir nedeni, her ülkede yaşam kalitesinin sosyal olarak algılanma şeklindeki farklılıklar olmasından kaynaklandığını tespit etmiştir. Pearson (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışan kadınların serbest zaman tatminine ilişkin araştırmada aylık geliri yüksek olan kadınlar lehine oluştuğu görülmüştür. Yerlisu Lapa (2013) gerçekleştirdiği park rekreasyon katılımcılarının serbest zaman tatminine ilişkin araştırmasında, serbest zaman tatmininin gelir arttıkça arttığını tespit etmiştir. Daha fazla gelir, serbest zaman tatmini üretmek için pazardaki mal ve hizmetlerde daha fazla harcama kapasitesi anlamına geldiğinden, hane geliri serbest zaman tatminiyle pozitif olarak ilişkilidir (Ateca-Amestoy ve ark., 2008). Aylık gelir düzeyi, yani bireyin ekonomik alım gücü arttıkça aktivitelere katılım sayısında artmaktadır. Buna bağlı olarak gelir seviyesi serbest zaman tatmini üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Açık alan rekreasyon katılımcılarının serbest zaman değerlendirme güçlüğü değişkenine göre, serbest zamanlarında hiçbir zaman güçlük çekmeyenlerin diğer gruplarda yer alan katılımcılardan anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (Çizelge

3.13). Alanyazın incelendiğinde araştırmamızı destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Erkmen Hadi ve ark. (2021) gerçekleştirdikleri bir araştırmada, serbest zaman tatmininin akış deneyimi arasında ilişki incelenmiş ve bireylerin olumlu duygu durumları deneyimlemelerinin, serbest zaman tatmini ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Pinquart ve Silbereisen (2010) tarafından gerçekleştirilen serbest zaman duyumu araştırmasına göre, yüksek düzeyde akışa sahip bireylerde yüksek düzeyde pozitif duygulanım, serbest zamanların bu bireylerde olumlu bir duygulanım kaynağı olduğunu belirtmiştir. Açık alan rekreasyon aktivitelerine aktif bir biçimde katılım sağlaması, bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini artırabilir (Çetinkaya ve ark., 2017). Serbest zaman, bireylerin yaşamlarında etkin bir biçimde yer alır ve serbest zaman seçimlerinden elde edilen tatminin bireysel ve sosyal uyum düzeyi, ruhsal sağlık ve mutlulukla nasıl ilişkili olduğunu bilmek önemlidir (Beard ve Ragheb, 1980). Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Katılımcıların açık alan rekreasyon aktivitelerine katılım sıklığı değişkenine göre, aktiviteler sıklıkla katılan katılımcılar lehine anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.15). Alanyazın incelendiğinde aktiviteler katılıma sıklığı ile ilgili araştırmalar yer almaktadır. Ragheb ve Griffith (1982) tarafından gerçekleştirilen yaşlı bireylerin serbest zaman tatmini ve serbest zaman katılımı araştırmalarına göre, serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı arttıkça, serbest zaman tatmininin de arttığını belirlemiştir. Chen ve ark. (2013) gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcılar, serbest zaman katılımı, serbest zaman tatmini, serbest zaman motivasyonu ve demografik verileri yakalayan bir anket kullanılarak değerlendirilmiştir. İlgili çalışmanın bulgularına göre rekreasyon aktivitelerine katılım sıklığı arttığında, hissedilen serbest zaman tatmininde arttığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde, Chen ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen pickleball oyuncularının serbest zaman tatminleri üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada, serbest zaman katılımının serbest zaman tatmini üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunmuştur. Hung ve Lee (2012) sörfçüler üzerine gerçekleştirdikleri bir araştırmada, rekreasyon aktivitelerine katılımı, serbest zaman tatminini önemli ölçüde ve doğrudan etkilemiştir. Serbest zaman tatmininin, gelecekteki davranışları önemli ölçüde ve doğrudan etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu

durum katılımcıların serbest zamanlarında daha fazla aktiviteye katılım sağlayarak daha fazla serbest zaman tatmini yaşadığını gösterir niteliktedir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Katılımcıların aktivitelere yıllık katılım sayısı değişkenine göre yıl içerisinde daha fazla aktiviteye katılanlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.17). Alanyazın incelendiğinde konuyla ilgili çalışma sayısının sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Dorul (2017)'un öğretmenler üzerine gerçekleştirdiği bir çalışmada, öğretmenlerin açık alan rekreasyon aktivitelerine yıl içerisinde sıklıkla katıldıkları tespit etmiştir. Aşan (2013) tarafından doğa temelli açık alan rekreasyonu üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında, katılımcıların yıl içerisinde sıklıkla aktiviteye katıldığını belirlemiştir. Katılımcılar açık alan rekreasyon aktivitelerinde çeşitli macera durumları yaşamak ve bu yolla akış deneyimi aracılığıyla serbest tatmini elde etmek için yıl içerisinde sıklıkla aktiviteye katılmaktadırlar. Bu durum araştırmamıza ait bulguyu desteklemektedir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Açık alan rekreasyonu katılımcılarının aktivitelere katılım türü değişkenine göre aktivitelere grup olarak katılanların bireysel olarak katılan katılımcılardan anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir (Çizelge 3.19). Huff ve ark. (2003) açık alan rekreasyonuna birlikte katılan ebeveynler ve ergenlerin etkileşimde artışlar, yüksek güven ve destek seviyeleri, gelişmiş iletişim, artan şefkat ve nezaket yaşadıklarını bildirmiştir. Aşkın (2019) tarafından sağlık çalışanları üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında, katılımcıların aktivitelere katılım türünde aile veya arkadaşlarıyla katılımı tercih ettiklerini tespit etmiştir. Saltık ve Akova (2019) tarafından yakın açık alan rekreasyon aktiviteleri ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcıların aktivitelere sıklıkla aileleri ile (grup olarak) katıldıklarını belirlemişleridir. Aşan (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma bulgularına göre, grupların açık alan rekreasyonu aktiviteleri açısından önemli olduğu belirtmiştir. Bu katılımcıların büyük çoğunluğunun her zaman grupta birlikte hareket ettiği beyanıyla tespit etmiştir. Rekreasyon aktiviteleri bireylere arkadaşlık ve dostluk özelliklerini geliştirdiği bir alan olarak hizmet etmektedir (Coleman ve Iso Ahola,1993). Aile memnuniyeti, aile

etkileşimi ve aile istikrarı ile ilgili değişkenler halinde düzenleyerek aile serbest zaman katılımının faydaları arasında yer almaktadır (Agate ve ark., 2009). Bu doğrultuda açık alan rekreasyon katılımcılarının aktivitelere grup olarak katılım sağladıkları ve bu katılım türü ile daha fazla serbest zaman tatmini yaşadıkları söylenebilir. Bu sonuç araştırma elde edilen, Hipotez 3'ü (H3) destekler niteliktedir.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, MDAÖ, RADÖ ve BZTÖ ortalama puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların RADÖ ve BZTÖ arasında yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.22). Alanyazın incelendiğinde, macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini bir arada inceleyen çalışma bulunamamıştır. Bununla birlikte alanyazında, macera arayışı ve akış deneyimi (Wu ve Liang, 2011; Tsaur ve ark., 2015) macera arayışı ve serbest zaman tatmini (Jones ve ark., 2003; Fave ve ark., 2003; Schuler ve Nakamura, 2013), akış deneyimi ve serbest zaman tatmini (Kwon ve Park, 2009; Erkmén Hadi ve ark., 2021) arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır. Korelasyon araştırmalarına göre serbest zaman tatmini, serbest zamana katılımın bir öncülü veya sonucu olarak kabul edilmektedir (Ragheb, 1980).

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma modeline ilişkin değerler incelendiğinde (Çizelge 3.23) CA ve CR değerlerinin önerilen eşik değerden yüksek olduğu (Fornell ve Larcker, 1981; Hair vd., 2010), GFI değerinin, AGFI değerinin üzerinde, RMSEA değerinin altında ve CFI ve NFI değerlerinin üzerinde olması modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

Standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri incelendiğinde, macera arayışının, rekreasyonel akış deneyimi üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.25). Bu sonuç, Hipotez 4'ü (H4) destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde macera davranışı arama ve rekreasyonel akış deneyimi üzerine araştırmaya rastlanmamıştır. Macera arayışı aynı zamanda yaralanma ve ölüm durumları gibi yüksek riskler içermektedir. Bu durum, açık alan rekreasyonunun merkezini oluşturur (Prochniak, 2017). Heyecan ve macera arayışı, kişinin olağandışı deneyimler ve duyular uyandıran fiziksel faaliyetlerde bulunma arzusu olarak tanımlanır (Zuckerman, 1994). Bazı insanlar heyecan elde etmek için olumsuz yollar arayabilir. Macera arayan bireyler, uyarılma, heyecan ve daha yüksek düzeyde duygu ihtiyacını karşılamak için daha olumlu bir araç olabilir (Keane ve ark., 2020). Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, (1990) akış durumunu, macera aktivitelerine katılım için merkezi bir motivasyon sağlayan olağanüstü hoş bir deneyimsel durum olarak tanımlamıştır. Açık alan aktiviteleri heyecanı deneyimlemek için tek yer olabileceğinden heyecan arayışı, macera arayışıyla uyum içindedir ve macera davranışı arama ölçeği, heyecan aramanın farklı yönleriyle olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Prochniak, 2017). Açık alan rekreasyon aktivitelerinde maceracılar, potansiyel olarak, keyif ve canlılığı birleştiren akışı ve yoğun mutluluğa yol açan duyguları üreten zirve deneyimini deneyimlemektedir (Pomfret, 2006). Açık alan rekreasyonunda yer alan riskli durumlar kişiseldir ve kişiler arasında farklılıklar arz eder. Aktivitelere yeni başlayan deneyimsiz biri için aşılması zor görünen bir kaya duvarı, daha deneyimli bir tırmanışçı için kolay olarak görünebilir. Bu durum açık alan rekreasyonundaki zorlukların ve kişiler becerilerin farklılıklarından ortaya çıkmaktadır. Düşük deneyime sahip olan biri için oldukça riskli bir durum, becerisinin azlığı nedeniyle kişide kaygı veya endişeye neden olurken, deneyimli biri için aynı koşullar deneyimi ve becerisinin yüksek olması nedeni ile akış deneyimine dönüşmektedir. Bu kapsamda bireylerin macera aktivitelerinde, akış deneyimi yaşamaları beklenen bir sonuç olarak ortaya çıkar.

Macera arayışının, serbest zaman tatmini üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.25). Bu sonuç, Hipotez 5'i (H5) destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde macera arayışı ve akış deneyimi ilişkisini

araştıran çalışmaya bizce rastlanmamıştır. Diğer taraftan hem macera davranışı arama hem de rekreasyonel akış deneyimi üzerine çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Macera sırasında risk, değerli bir şeyi kaybetme potansiyeli olarak görülmüştür. Yetkinlik, bireylerin belirsiz sonuçları etkileme yeteneğidir. Riskten kaçınmayı veya kaybı önlemeyi amaçlayan beceri, bilgi, tutum, davranış, güven ve deneyimin bir sinerjisi, yetkinliğin özü olarak görülmüştür (Carpenter ve Priest, 1989). Macera, serbest zaman ile aynı şey değildir, çünkü bazı profesyonel çalışma faaliyetleri de bir dereceye kadar maceralı birer aktivite olarak deneyimlenir. Ancak pek çok maceralı serbest zaman biçimi vardır ve gençlik alt kültürleri, açık alan aktiviteleri veya turizm gibi birçok sosyal dünyada macera merkezi görünmektedir (Vester, 1987). Yüksek serbest zaman tatmininin bir başka bileşeni olan aktif katılım, macera programlarının merkezinde yer alır. Katılımcılar fırsata sahiptir ve aktif olarak katılmaları için teşvik edilir. Macera aktiviteleri, katılımcının tamamen ve derinlemesine dahil olması için eşsiz bir fırsat sunar (McAvoy ve Dustin, 1986). Macera arayışı, serbest zamanlarda ve insan yaşamının diğer alanlarında yer alanlar arasında yeni ilişkiler kurulmasını sağlayarak, yeni dostluk bağları oluşturarak, yeni duygular ve duygular sağlayarak, çağdaş sosyal yaşamı düşünmemiz için verimli bir fırsat olarak kendini gösterir (Marinho, 2008). Bireylerin katılım sağladığı birçok aktivite gibi macera arayışında serbest zamanda gerçekleşen rekreatif bir aktivitedir. Serbest zaman aktivitesine katılımını önemli nedenlerinden biri katılımcıların dinlenerek yenilenmesini sağlamasıdır. Böylece katılımcılar aktivite esnasında ve sonrasında olumlu psikolojik duygular elde ederler. Alanyazında bu durum serbest zaman tatmini olarak tanımlanmaktadır. Bireyler katıldıkları çeşitli macera aktiviteleri sonrasında serbest zaman tatmini sağlar. Bu kapsamda serbest zaman tatmininin, macera arayışından pozitif olarak etkilenmesi beklenen bir durumdur.

Akış deneyiminin, serbest zaman tatmini üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.25). Bu sonuç, Hipotez 6'yı (H6) destekler niteliktedir. Açık alan rekreasyon aktiviteleri, katılımcılara akış deneyimini algılamak için daha fazla fırsat sağlar. Tüplü dalış, yüksek irtifa dağcılığı ve rafting yapan rekreasyon katılımcıları ile gerçekleştirilen bir araştırmada, yapısal eşitlik modelleme yaklaşımı kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, rekreasyon katılımcıları

arasında meydan okuma algısının, akış deneyimi ve buna bağlı olarak serbest zaman tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir (Tsaur ve ark., 2015). Priest (1992) meydan okuma algısı ne kadar büyük olursa, katılımcıların yeteneklerini o kadar büyük olması gerektiğini savunmuştur. Algılanan zorluk, yüksek riskli ve yüksek yeterlilik durumların mevcut olduğu belirtilmiştir. Bu durum, rekreasyonel aktivite katılımcılarının akış deneyimi elde etmek için yeterlilikleriyle çeşitli zor durumların üstesinden gelmeye çalışmaları anlamına getirdiğini saptamıştır. Açık alan rekreasyon katılımcılarının, serbest zaman etkinliklerine bağlılıklarını sürdürdüklerinde ve kendilerini heyecanlı, ilgili ve odaklanmış hissettiklerinde, zaman ve çaba harcamaya istekli olacaklar ve bu da faaliyetlerden akış deneyimi üretecektir. Başka bir deyişle, rekreasyonel aktivite katılımcılarının yüksek derecede katılımı varsa, odaklanmayı ve aktiviteye tamamen kendilerini kaptırmayı daha kolay bulacaklar, bu da akış deneyimiyle sonuçlanacaktır (Cheng ve Lu, 2015). Serbest zaman tatmini açısından bakıldığında, akış deneyimi yüksek olan açık alan rekreasyon katılımcıları, kendilerini ifade etmeye çalışırlar, kendini gerçekleştirmekten zevk alırlar ve en iyi deneyimi elde ettikleri söylenebilir. Açık alan rekreasyon aktivitelerinde akış deneyimi yaşayan bireylerin, aktivite sonrasında yüksek düzeyde serbest zaman tatmini elde etmesi beklenen pozitif bir durumdur.

Macera arayışının, serbest zaman tatmini üzerindeki etkisinde akış deneyiminin aracılık etkisi vardır (Çizelge 3.25). Bu sonuç, Hipotez 7'i (H7) destekler niteliktedir. Bunun anlamı, açık alan rekreasyon katılımcılarının macera arayışının serbest zaman tatminini olumlu yönde etkilemesinin altında yatan en önemli nedenlerden biri katılımcıların aktivite sırasındaki akış haline geçmeleri olarak gösterilebilir. Dolayısıyla bu çalışma sonuçları itibarıyla ilk olmasından dolayı rekreasyon alanı bilgi havuzuna önemli bir katkı sunmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde MDAÖ, RADÖ ve BZTÖ puanlarına ilişkin farklılıklara ve ayrıca, MDAÖ, RADÖ ve BZTÖ ölçekler arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Macera Davranışı Arayışına İlişkin Sonuçlar

- Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.
- “Su Tehlikeleri” alt boyutunda, 18-29 yaş grubunda yer alan katılımcıların, “Hava Koşulları” alt boyutunda ise 50-65 yaş grubunda yer alan katılımcıların diğer yaş gruplarında yer alan katılımcılardan macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.
- “Su Tehlikeleri” alt boyutunda, bekar katılımcıların, “Hava Koşulları” alt boyutunda ise evli katılımcıların macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.
- “Hava Koşulları” alt boyutunda, eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların macera davranışı arama düzeyi diğer eğitim düzeyi gruplarında yer alan katılımcılarından daha yüksektir.
- “Hava Koşulları” alt boyutunda, aylık geliri 12501 ve daha fazla olan katılımcıların macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.

- Serbest zamanları değerlendirme konusunda hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.
- “Su Tehlikeleri” alt boyutunda, aktivitelere katılımı tavsiye etme konusunda hayır cevabı veren katılımcıların macera davranışı arama düzeyinin evet cevabı veren katılımcılardan daha yüksektir.
- “Hava Koşulları” alt boyutunda, aktivitelere sık sık katılan katılımcıların macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.
- Aktivitelere yıllık katılım sayısında “Su Tehlikeleri” alt boyutunda, yılda 13 ve daha fazla katılım sağlayan katılımcıların macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.
- “Hava Koşulları” alt Boyutunda aktivitelere katılım türüne göre aktivitelere grup olarak katılımcıların bireysel olarak katılan katılımcılardan macera davranışı arama düzeyi daha yüksektir.

Rekreasyonel Akış Deneyimine İlişkin Sonuçlar

- Erkek katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyi kadın katılımcılardan daha yüksektir.
- Yaş değişkenine göre 18-29 yaş grubunda yer alan katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyi diğer yaş gruplarından yüksektir.
- Evli katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyi bekar katılımcılardan yüksektir.

- Katılımcıların lisansüstü eğitim düzeyinde olanların rekreasyonel akış deneyim düzeyinin diğer eğitim düzeylerinde yer aşan katılımcılardan daha yüksektir.
- Aylık geliri 12501 ve daha fazla olan katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyleri daha yüksektir.
- Akış deneyimi, yaşam tatmini, mesleki başarı ve iş başarısı gibi durumları doğrudan etkileyen serbest zaman etkinlikleri, serbest zamanları değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcılar lehine daha yüksek akış deneyimine sahip olduklarını göstermektedir.
- Serbest zamanları değerlendirme güçlü değişkenine göre, hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların diğer katılımcılardan rekreasyonel akış deneyim düzeyi daha yüksektir.
- Açık alan aktivitelerine daha sık katılan katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyi daha yüksektir.
- Aktivitelere katılımı tavsiye etme değişkenine göre evet cevabı verenlerin rekreasyonel akış deneyim düzeyi hayır cevabı veren katılımcılardan daha yüksektir.
- Açık alan rekreasyon aktivitelerine grup olarak katılan katılımcıların rekreasyonel akış deneyim düzeyi daha yüksektir.

Serbest Zaman Tatminine İlişkin Sonuçlar

- Erkek katılımcıların açık alan rekreasyon aktivitelerinde serbest zaman tatmin düzeyi daha yüksektir.
- 18-29 yaş grubunda yer alan katılımcıların açık alan rekreasyon aktivitelerinde diğer yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre serbest zaman tatmin düzeyi daha yüksektir.
- Açık alan rekreasyonu aktivitelerine katılan evli katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi daha yüksektir.
- Lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların diğer eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre serbest zaman tatmin düzeyi daha yüksektir.
- Açık alan rekreasyon aktivitesine katılan katılımcılardan, aylık geliri 12501 ve daha fazla olanların serbest zaman tatmin düzeyi daha yüksektir.
- Açık alan rekreasyon aktivitelerine serbest zamanları değerlendirme güçlüğü hiçbir zaman yaşamayan katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi diğer katılımcılardan daha yüksektir.
- Aktivitelere katılımı tavsiye etme değişkenine göre, evet cevabı veren katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi daha yüksektir.
- Açık aln rekreasyon aktivitelerine sık sık katılan katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi diğer katılımcılardan daha yüksektir.

- Aktivitelere yıl içerisinde 13 ve daha fazla katılım sağlayan katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi diğer gruplarda yer alan katılımcılardan daha yüksektir.

- Açık alan rekreasyon aktivitelerine grup olarak katılım sağlayan katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyi bireysel olarak katılım sağlayan katılımcılardan daha yüksektir.

Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

- Açık alan rekreasyon katılımcılarının macera davranışı arama düzeyleri artıkça rekreasyonel akış deneyimi düzeyleri artmaktadır.

- Açık alan rekreasyon katılımcılarının macera davranışı arama düzeyleri artıkça serbest zaman tatmin düzeyleri artmaktadır.

- Açık alan rekreasyon katılımcılarının rekreasyonel akış deneyimi düzeyleri artıkça serbest zaman tatmin düzeyleri artmaktadır.

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Sonuçlar

- Macera davranışı arama durumunun rekreasyonel akış deneyimi üzerinde doğrudan pozitif anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

- Macera davranışı arama durumunun serbest zaman tatmini üzerinde doğrudan pozitif anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır.

- Macera davranışı arama durumunun serbest zaman tatmini üzerinde aracısız olarak anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Macera davranışı arama durumunun serbest zaman tatmini üzerinde etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

Çalışma Sonucuna İlişkin Öneriler

- Kadınların açık alan rekreasyon aktivitelerindeki akış deneyimlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin artırılmasını sağlayacak aktivite içerikleri geliştirilmelidir.
- Açık alan rekreasyon aktiviteleri, ilköğretim kademelerinden başlayarak tüm eğitim seviyelerinde katılımın artırılması sağlanmalıdır.
- Ekonomik anlamda düşük gelire sahip katılımcıların açık alan rekreasyon aktivitelerinden faydalanması sağlayacak aktiviteler düzenlenmelidir.
- Toplumda serbest zamanları değerlendirme güçlüğü yaşayan bireylere açık alan rekreasyon aktivitelerine katılım konusunda farkındalık çalışmaları yapılarak, bu alanda hizmet veren merkezler aracılığı ile aktiviteler katılımı sağlanmalıdır.
- Bireylerin aktiviteler katılım sıklığını artırmak için açık alan rekreasyon aktivite sayıları ve çeşitliliği artırılmalıdır.

- Açık alan aktivitelerinde bireysel deneyim sağlamak isteyen katılımcılara yönelik katılımcı sayısının az olduğu veya daha özel aktivite seçenekleri sunularak bireysel katılımcılara yönelik aktiviteler gerçekleştirilebilir.

Gelecek Çalışmalara İlişkin Öneriler

- Uygulayıcılar tarafından farklı yaş grupları için özel açık alan rekreasyon aktiviteleri planlanarak uygulanabilir.
- Açık alan rekreasyon katılımcıları üzerinde faydalı olabileceği düşünülen farklı duygu durumlarına yönelik araştırmaların sayısı artırılabilir.
- Açık alan rekreasyonunun topluma daha fazla tanıtılması ve bireylerin açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımları teşvik edilmesi için politikalar geliştirilebilir.
- Açık alan rekreasyon aktiviteleri kapsamında gerçekleşecek araştırmalar sadece kırsal alanlarla sınırlı kalmayarak, kentsel açık alanlar üzerine de araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Sonuç olarak açık alan rekreasyonu gün geçtikçe insanlar için önemli bir rekreasyonel aktivite türüdür. Özellikle son yıllarda tüm dünyayı etkileyen salgın hastalıklar, savaşlar, doğal afetler vb. toplumsal olaylar nedeni ile insanlar kaybettikleri özlem duydukları özgürlük hislerini gidermek için eskisinden daha fazla bir biçimde açık alan rekreasyon aktivitelerine gereksinim duymaktadır. Bu aktivitelere katılımları esnasında özellikle macera arama, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini duygular katılımcılar için büyük öneme sahiptir. İnsanlar bu aktiviteler esnasında deneyimlediği macera arayışı esnasında kişisel becerileri ile açık alanlarda

var olan riskli durumlara meydan okuyarak daha fazla akış deneyimi sağlamaktadır. Bu durum sayesinde hem macera arayışları hem de akış deneyimi üst düzeye çıkan bireyler daha fazla serbest zaman tatmini yaşadıkları bilinmektedir. Bu durum bireylerin açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı daha cazip hale getirmektedir. Açık alan rekreasyon katılımcıları bu duygu durumları sayesinde katıldıkları aktivitelerde, serbest zamanların daha kaliteli değerlendirmelerini, aktivitelere daha sık aralıkla katılmalarını ve daha fazla sosyalleşmelerini sağlaması mümkündür.

ÖZET

Macera Arayışı, Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Tatmini İlişkisi: Açık Alan Rekreasyon Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma

Bu çalışmanın amacı, açık alan rekreasyon aktivite katılımcılarının macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini düzeylerindeki çeşitli değişkenlere göre farklılıkları ortaya koymaktır. Ayrıca macera arayışı, akış deneyimi serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin test edilmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmaya Türkiye'nin farklı illerinde açık alan rekreasyonuna katılan 1340 ($Ort_{yaş}=34,85\pm13,06$) katılımcı gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Macera Davranışı Arama Ölçeği" MDAÖ, "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği" RADÖ ve "Boş Zaman Tatmin Ölçeği" BZTÖ kullanılmıştır. Katılımcılar ölçek formlarını Google Forms" uygulaması üzerinde online olarak cevaplandırmıştır. Elde edilen verilerin analizinde çalışma grubu için T-Testi, ANOVA, MANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Ayrıca araştırmada yer alan ölçekler arasındaki ilişkinin tespiti amacı ile Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet, yaş, medeni durum, serbest zamanları değerlendirme gücü, aktivitelere katılım sıklığı değişkenlerine göre MDAÖ, RADÖ ve BZTÖ puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Katılımcıların eğitim, aylık gelir, aktivitelere katılımı tavsiye etme, aktivitelere yıllık katılım sayısı ve aktivitelere katılım türü değişkenlerine göre RADÖ ve BZTÖ puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, eğitim, aylık gelir, aktivitelere katılımı tavsiye etme, aktivitelere yıllık katılım sayısı ve aktivitelere katılım türü değişkenlerine göre MDAÖ Hava Koşulları boyutunda puanların anlamlı olarak farklılaşırken, Su Tehlikeleri boyutunda anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi sonuçlarına göre, MDAÖ'nün BZTÖ üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve ayrıca MDAÖ'nün BZTÖ üzerindeki etkisinde RADÖ'nün aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, rekreasyon aktivitelerine katılım sıklığındaki artış ile birlikte macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeyi de artmaktadır. Elde edilen bu sonuçların toplumun açık alan rekreasyonel aktivite katılımlarına artıracak politikaların ve uygulamaların geliştirilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Açık alan rekreasyonu, akış deneyimi, macera arayışı, serbest zaman tatmini

SUMMARY

The Relationship Among Adventure Seeking, Flow Experience and Leisure Satisfaction: A Study on Outdoor Recreation Participants

The aim of this study is to reveal the differences in adventure seeking, flow experience and leisure satisfaction levels of outdoor recreational activity participants according to various variables. It is also aimed to test the relationship between adventure seeking, flow experience and leisure satisfaction.

1340 (Average_{age}= 34,85±13,06) participants who voluntarily participated in the outdoor recreation in different provinces of Turkey. “Adventure Behavior Seeking Scale” (ABSS), “Recreational Flow Experience Scale” (RFES) and “Leisure Satisfaction Scale” (LSS) were used as data collection tools in the study. Participants replied the scale forms online via the Google Forms application. In the analysis of the data obtained, independent samples t-test, ANOVA, MANOVA, and Pearson Correlation analyses were applied. In addition, Structural Equation Modeling (SEM) analysis was used to determine the relationship between the scales included in the study.

According to the research findings, it was shown that the ABSS, RFES and LSS scores differentiate significantly according to the variables of gender, age, marital status, difficulty in recreation, and frequency of participation in activities. It has been shown that the main effect is significant on the RFES and LSS scores of the participants according to the variables of education, monthly income, recommending participation in activities, annual number of participation in activities and participation’ type in activities. Also, according to the variables of education, monthly income, recommending participation in activities, number of annual participation in activities, and participation’ type in activities ABSS, it was determined that while the scores in the Weather Conditions as dimension differentiate significantly, they did not differentiate significantly in the Water Dangers as dimension. According to the results of the Structural Equation Modeling (SEM) analysis, it has been determined that ABSS has a direct significant effect on LSS and that ABSS has a mediation role of RFES on (LSS).

As a result, with the increase in the frequency of participation in recreational activities, the level of adventure seeking, flow experience and leisure satisfaction also increases. It is thought that these results will be useful in the development of policies and practices that will increase the participation of the society in outdoor recreational activities.

Keywords: Adventure seeking, flow experience, leisure satisfaction, outdoor recreation

KAYNAKLAR

- ABADAN N (1961). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- AGATE JR, ZABRISKIE RB, AGATE ST, POFF R (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of Leisure Research*, **41**(2): 205-223.
- AHN BW, SONG WI (2021). A study of differences in leisure satisfaction of leisure activity patterns for South Korean adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**(20): 10790. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010790>
- AK MO (2021). Ototelik kişilik ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması: Serbest zaman perspektifi oluşturulması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **54**: 317-338.
- AKCAN E (2017). İki dünya savaşı arasında Türkiye’de gençlik teşkilatı oluşturmaya dönük bazı tasavvur ve teşebbüsler. *Belleten*, **81**(292): 1001-1030.
- AKYILDIZ MUNUSTURLAR M, ARGAN M (2016). Ciddi ve kayıtsı boş zaman katılımcılarının kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki. “1. Baskı” Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- ALLEN LR (2011). Back to The Future: The Potential Relationship Between Leisure and Education. In: New directions for youth development: recreation as a developmental experience, Ed.: Allen, L.R., Barcelona, R.J., Hoboken: Jossey-Bass.
- AND M (1972). Özgür insan ve boş zamanları değerlendirme kavramı. *Özgür İnsan*, **7**: 61-64.
- AND M (2016). Oyun ve bugün. “4. Baskı” İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- ARCANGELI A (2003). Recreation in the renaissance. “1st Ed” New York: Palgrave Macmillan.
- ARDAHAN F, TURGUT T, KAPLAN KALKAN P (2016). Her yönüyle rekreasyon. “1. Baskı” Ankara: Detay Yayıncılık.
- ARNEGARD J, SANDELL K (2012). Outdoor recreation in times of change. In: Outdoor recreation in change - current knowledge and future challenges. *6th International Conference on Monitoring and Management of Visitors in Recreational and Protected Areas*, Stockholm, Sweden, August 21-24, pp. 110-111.
- ARNON S, SHAMAI S, ILATOV Z (2008). Socialization agents and activities of young adolescents. *Adolescence*, **43**: 373-397.

- ARSLAN S (2013). Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi. “1. Baskı” Ankara: Nobel Yayınevi.
- AŞKIN A (2019). Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- ATECA V, SERRANO DEL ROSAL R, VERA-TOSCANO E (2004). The leisure experience: Me and the others. <http://hdl.handle.net/10261/2092>
- ASADI-LARI M, PACKHAM C, GRAY D (2003). Need for redefining needs. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(34): 1-5.
- ATECA-AMESTOY V, SERRANO-DEL-ROSAL R, VERA-TOSCANO E (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37(1): 64-78.
- AYHAN C, ESKİLER E, SOYER F (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *International Journal of Human Sciences*, 17(4): 1297-1311.
- BAKANLAR KURULU KARARI (1982). Gençlik ve Spor Bakanlığı Öğretim Kurumları Spor ve İzcilik Genel Müdürlüğü Temel Eğitimin ve Orta eğitim Kurundan Spor Koordinasyon Kurulu Yönetmeliği. Resmî Gazete, (17856, 02 Kasım 1982).
- BAKKER AB, OERLEMANS W, DEMEROUTI E, SLOT BB, ALI DK (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 442-450.
- BALL JW, BICE MR, PARRY T (2014). Adults’ motivation for physical activity: Differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal*, 38: 130-142.
- BARON S, MILLER K (2019). An introduction to the philosophy of time. “1st Ed.” Cambridge: Polity Press.
- BASTIAN M (2014). Time and community: A scoping study. *Time & Society*, 23:2 137-166.
- BAYRAK T (2010). İzciliğin Türkiye’ye gelişi ve günümüzdeki görünümü. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3(20): 153-175.
- BEARD JG, RAGHEB MG (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1): 20-33.
- BEDEN TERBİYESİ KANUNU (1938). T.C. Resmî Gazete (3961, 16 Temmuz 1938).
- BEDEN TERBİYESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (1970). Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü 1971 Yılı Bütçe Kanunu Tasarısı ve Bütçe Karma Komisyonu Raporu (1/388).

- BELL S, TYRVAINEN L, SIEVANEN T, PROBSTL U, SIMPSON M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, **1**(2): 1-46.
- BERRYMAN JW (1989). The tradition of the six things non-natural: Exercise and medicine from Hippocrates through ante-bellum America. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, **17**: 515-559.
- BETZ CJ, ENGLISH DBK, CORDELL HK (1999). Outdoor Recreation Resources. In: Outdoor recreation in american life: A national assessment of demand and supply trends, Ed.: Cordell, H.K., Champaign: Sagamore Publishing.
- BOMAN M, FREDMAN P, LUNDMARK L, ERICSSON G (2013). Outdoor recreation - A necessity or a luxury estimation of engel curves for Sweden. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, **3-4**: 49-56.
- BONIFACE MR (2000). Towards an understanding of flow and other positive experience phenomena within outdoor and adventurous activities. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, **1**(1): 55-68.
- BOOTH D (2018). Nature sports: Ontology, embodied being, politics. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2018.1524306.
- BOUDREAU P, MACKENZIE SH, HODGE K (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport & Exercise*, **46**: 1-14.
- BOUWER J, LEEUWEN M (2017). Philosophy of leisure. "1st Ed" New York: Routledge.
- BREIVIK G (2007). The Quest for Excitement and The Safe Society. In: Philosophy risk and adventure sports, Ed.: McNamee, M., "1st Ed" New York: Routledge.
- BROADHURST B (2001). Managing environments for leisure and recreation. "1st Ed" London: Routledge.
- BROUGHTON K, BEGGS BA (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, **31**(1): 1-18.
- BROWN CA (2007) The carolina shaggers: Dance as serious leisure, *Journal of Leisure Research*, **39**(4): 623-647.
- BRYAN H (2000). Recreation specialization revisited. *Journal of Leisure Research*, **32**(1): 18-21.
- BRYMER E, DOWNEY G, GRAY T (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal of Sport & Tourism*, **14**(2-3): 193-204.

- BRYMER E, DAVIDS K (2016). Designing environments to enhance physical and psychological benefits of physical activity: A multidisciplinary perspective. *Sports Medicine*, **46**: 925-926.
- BUCHANAN T, CHRISTENSEN JE, BURDGE RJ (1981). Social groups and the meanings of outdoor recreation activities. *Journal of Leisure Research*, **13**(3): 254-266.
- BUCKLEY R (2018a). Nature sports, health and ageing: The value of euphoria. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2018.1483734.
- BUCKLEY RC (2018b). Analysing adventure: A leisure lifepsychle. *Annals of Leisure Research*, **21**(5): 533-538.
- BURKHALTER TM, HILLMAN CH (2011). A narrative review of physical activity, nutrition, and obesity to cognition and scholastic performance across the human lifespan. *Advances in Nutrition*, **2**(2): 201-206.
- CAPRARO RL (2000). Why college men drink: Alcohol, adventure, and the paradox of masculinity. *Journal of American College Health*, **48**(6): 307-315.
- CARPENTER G, PRIEST S (1989). The adventure experience paradigm and non-outdoor leisure pursuits. *Leisure Studies*, **8**(1): 65-75.
- CARPENTIER J, MAGEAU GA, VALLERAND RJ (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being. *Journal of Happiness Studies*, **13**(3): 501-518.
- CATER C, ALBAYRAK T, CABER M, TAYLOR S (2021). Flow, satisfaction and storytelling: a causal relationship? Evidence from scuba diving in Turkey. *Current Issues in Tourism*, **24**(12): 1749-1767.
- CEBRIAN RB (2020). The athlete in the ancient Greek world. "1st Ed." Norman: University of Oklahoma Press.
- CEKIN R (2015). Psychological benefits of regular physical activity: Evidence from emerging adults. *Universal Journal of Educational Research*, **3**(10): 710-717.
- CHANG HH (2017a). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, **59**(2): 124-139.
- CHANG HH (2017b). Flow experience in the leisure activities of retirees. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, **40**(3): 401-419.
- CHANG HM, HUANG YT (2012). Paragliding adventure recreation consumers' activity motivation, enduring involvement and their involved behavior. *The Journal of International Management Studies*, **7**(2): 61-74.
- CHEN M, XUE S, SHI Y (2018). Leisure activities and leisure motivations of Chinese residents. *Plos One*, 13:11 e0206740. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206740>

- CHEN Q, CHOU CY, CHEN CC, LIN JW, HSU CH (2021). The effect of leisure involvement and leisure satisfaction on the well-being of pickleball players. *Sustainability*, **14**(1): 152.
- CHENG TM, LU CC (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 TM, HUNG SH, CHEN MT (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.
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, **37**(3): 232-251.
- CHICK G, DONG E, YEH CK, HSIEH CM (2021). Cultural consonance predicts leisure satisfaction in Taiwan. *Leisure Sciences*, **40**(2): 183-198.
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM, RAMER S, BAE SY, XUE L, DONG E (2022). Cultural consonance mediates the effects of leisure constraints on leisure satisfaction: A reconceptualization and replication. *Leisure Sciences*, **44**(2): 1-20.
- CLOW A, EDMUNDS S (2014). Relationship Between Physical Activity and Mental Health. In: Physical activity and mental health, Ed.: Clow, A., Edmunds, S., "1st Ed" Champaign: Human Kinetics.
- CIPRIANI R (2013). The many faces of social time: A sociological approach. *Time & Society*, **22**(1): 5-30.
- COHEN-GEWERC E, STEBBINS RA (2013). Serious leisure and individuality. "1st Ed" Montreal: McGill-Queen's University Press.
- COLEMAN D, ISO-AHOLA SE (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, **25**(2): 111-128.
- COLLEY K, CURRIE MJB, IRVINE KN (2019) Then and now: Examining older people's engagement in outdoor recreation across the life course. *Leisure Sciences*, **41**(3): 186-202.
- COLLINS L, BRYMER E (2018). Understanding nature sports: A participant centred perspective and its implications for the design and facilitating of learning and performance. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2018.1525302.
- CORDES KA (2013). Applications in recreation and leisure: For today and the future. "4th Ed" Urbana: Sagamore Publishing.
- COSTA D, RIPPEN N, DRITSA M, RING A (2003). Self-reported leisuretime physical activity during pregnancy and relationship to psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, **24**(2): 111-119.

- COUNCIL OF EUROPE (1992). The Committee of Ministers to Member States on The Revised European Sports Charter. <https://rm.coe.int/16804c9dbb> adresinden 04.11.2021 tarihinde erişilmiştir.
- CRAWFORD DW, GODBEY G (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, **9**(2): 119-127.
- CROSS CP, CYRENNE DLM, BROWN GR (2013). Sex differences in sensation-seeking: A meta-analysis. *Scientific Reports*, **3**(1): 1-5.
- CSIKSZENTMIHALYI M, CSIKSZENTMIHALYI S (1988). Introduction to Part IV, In: Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness, Ed.: Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, S., Cambridge: Cambridge University Press. pp. 251-265.
- CSIKSZENTMIHALYI M, LEFEVRE J (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**(5): 815-822.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1991). Flow: The psychology of optimal experience. "1st Ed" New York: Harper Perennial.
- CSIKSZENTMIHALYI M, HERMANSON K (1995). Intrinsic Motivation in Museums: Why Does One Want to Learn. In: Public institutions for personal learning, Ed.: Falk, J.H., Dierking, L.D., Washington: American Association of Museums. pp. 67-78.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. "1st Ed." New York: Harper Collins Publisher.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1997). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. "1st Ed" New York: Basic Book.
- CSIKSZENTMIHALYI M (2002). Flow: The psychology of happiness. "2nd Ed." New York: Penguin Random House.
- CSIKSZENTMIHALYI M (2003). Good business: Leadership, flow, and the making of meaning. "1st Ed" New York: Penguin Books.
- CSIKSZENTMIHALYI M, ABUHAMDEH S, NAKAMURA J (2005). Flow. In: Handbook of Competence and Motivation, Ed.: Elliot, A.J., Dweck, C.S., New York: The Guilford Press.
- CSIKSZENTMIHALYI M (2014). Flow and the foundations of positive psychology. E-book: Springer. DOI 10.1007/978-94-017-9088-8.
- CUMHURİYET GAZETESİ (1973). Gençlik Sorunları Genel Müdürlüğü Kuruldu. s.8, (03 Nisan 1973).
- CUMHURİYET SENATOSU (1972). Gençlik ve Spor Bakanlığı Bütçesi. *Cumhuriyet Senatosu Tutanak Dergisi*, Cilt 2, Toplantı 11, (30. Birleşim, 06.02.1972).

- ÇEŞMECİ N, KOÇAK GN (2018). Yürüyüşteki akış durumunun tespitine yönelik keşifsel bir araştırma ve ölçek önerisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **3**(4): 60-76.
- ÇETİNKAYA G, ŞAHİN FN, YARİZ K (2017). Açık hava rekreasyon faaliyetlerine aktif ve pasif katılımın serbest zaman doyum düzeyi ve halk sağlığı ile ilişkisi. *Acta Medica Mediterranea*, **33**(2): 191-196.
- DAVIDSON L, STEBBINS RA (2011). Serious leisure and nature. "1st Ed" London: Palgrave Macmillan.
- DECLOE MD, KACZYNSKI AT, HAVITZ ME (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, **41**(1): 73-91.
- DEMİREL M, HARMANDAR D (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **6**(1): 838-846.
- DEMİREL M (2020). Rekreasyon İhtiyacı. In: Rekreasyona giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- DEMİRHAN G (2005). Mountaineers risk perception in outdoor-adventure sports: A study of sex and sports experience. *Perceptual and Motor Skills*, **10**(3 suppl): 1155-1160.
- DİAS CAG, JUNIOR EDA (2006). Conceptual notes regarding the sports in nature. *FIEP Bulletin*, **76**(Special Edition-1): 141-144.
- DİAS CAG, MELO V, JUNIOR EDA (2007). Os estudos dos esportes na natureza: Desafios teóricos e conceituais. *Revista Portuguesa de Ciencias do Desporto*, **7**(3): 358-367.
- DILLEY RE, SCRATON SJ (2010) Women, climbing and serious leisure. *Leisure Studies*, **29**(2): 125-141.
- DISHMAN RK, WASHBURN RA, SCHOELLER DA (2001). Measurement of physical activity. *Quest*, **53**(3): 295-309.
- DİNÇER BERDİBEK Z (2017). Ötekinin merceğinden Osmanlı eğlence kültürü. *Osmanlı Mirası Araştırmaları Dergisi*, **4**(8): 37-58.
- DORAN A (2016). Empowerment and women in adventure tourism: A negotiated journey. *Journal of Sport & Tourism*, **20**(1): 57-80.
- DORUL E (2017). Mili Eğitime bağlı görev yapan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarının ve serbest zaman engellerinin incelenmesi (Antalya örneği). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- DURAN ÜB, GÜLER C, ÇAVUŞOĞLU SB (2020). Tenis oyuncularında boş zaman yönetimi ve yaşam doyumunu. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, **12**(48): 302-313.

- DURAN-SANCHEZ A, ALVAREZ-GARCIA J, RIO-RAMA MC (2019). Nature sports: State of the art of research. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2019.1584535.
- EIGENSCHENK B, THOMANN A, MCCLURE M, DAVIES L, GREGORY M, DETTWEILER U, INGLES E (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environ. Research Public Health*, **16**: DOI:10.3390/ijerph16060937.
- EKİNCİ E (2021). Artvin'in doğa sporları ve aktivite potansiyelinin swot analizi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **8**(1): 1-18.
- ELKINGTON S (2011). What it is to take the flow of leisure seriously. *Leisure/Loisir*, **35**(3): 253-282.
- ELKINGTON SD (2017). Flow theory and leisure. Ed.: Spracklen K, Lashua B, Sharpe E, Swain S. The Palgrave Handbook of Leisure Theory içinde, "1st Ed" London: Palgrave Macmillan.
- EPSTEIN CF, KALLEBERG AL. (2001). Time and the sociology of work. *Work and Occupations*, **28**(1): 5-16.
- ERKMEN HADİ G, ERDEM B, DUMAN E (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **32**(1): 10-19.
- ERSAN M (2006). Türkiye Selçuklularında devlet erkânının eğlence hayatı. *Tarih İncelemeleri Dergisi*, **21**(1): 73-106.
- ESKİLER E, YILDIZ Y, AYHAN C (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, **21**(1): 16-20.
- EWERT A (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, **17**(3): 241-250.
- EWERT A (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wilderness like environment. *Environment and Behavior*, **26**(1): 3-24.
- 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, HOLLENHORST S (1995). Adventure recreation and its implications for wilderness. *International Journal of Wilderness*, **3**(2): 21-26.
- EWERT A, GILBERTSON K, LUO YC, VOIGHT A (2013). Beyond "because it's there" motivations for pursuing adventure recreational activities. *Journal of Leisure Research*, **45**(1): 91-111.

- FAVE AD, BASSI M, MASSIMINI F (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, **15**(1): 82-98.
- FINCHAM FD, BEACH SR (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review*, **2**(1): 4-24.
- FOX KR, BOUTCHER SH, FAULKNER GE, BIDDLE SJH (2000). The Case for Exercise in The Promotion of Mental Health and Psychological Well-Being. In: Physical Activity and Psychological Well-Being, Ed.: Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boutcher, S.H., "1st Ed" London: Routledge.
- FRANCKEN DA, RAAIJ WF (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, **13**(4): 337-352.
- FREDRICKSON LM, ANDERSON DH (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, **19**: 21-39.
- FREEMAN PA, ZABRISKIE RB (2002). The role of outdoor recreation in family enrichment. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, **2**(2): 131-145.
- GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI (1972). 1972 Yılı Bütçe Kanun Tasarısı. *Millet Meclisi Tutanak Dergisi*, Cilt 22, (51. Birleşim 27.02.1972).
- GOODWIN J (1999). Lords of the horizons: A history of the Ottoman Empire. London: Vintage.
- GOULD J, MOORE D, MCGUIRE F, STEBBİNS RA (2008) Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, **40**(1): 47-68.
- GÖKDAYI F, DEMİREL M (2018). Bir boş zaman etkinliği olarak doğa sporları aktivitelerine katılan bireylerin çevresel farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, **1**(1): 45-53.
- GRAINGER-JONES B (1999). Managing leisure. "1st Ed". Oxford: Elsevier.
- GREEN BC, JONES I (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in Society*, **8**(2): 164-181.
- GREENE K, KRCMAR M, WALTERS LH, RUBIN DL, HALE L (2000). Targeting adolescent risk-taking behaviors: the contributions of egocentrism and sensation-seeking. *Journal of Adolescence*, **23**(4): 439-461.
- GUERRERO JP, MARTIN A (1997). Las actividades fisico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: Factores psicologicos asociados. *Revista De Psicologia Del Deporte*, **6**(2): 147-159.

- GUIZZO F, CADINU M (2017). Effects of objectifying gaze on female cognitive performance: The role of flow experience and internalization of beauty ideals. *British Journal of Social Psychology*, **56**(2): 281-292.
- GULAM A (2016). Recreation need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, **1**(2): 157-160.
- GUO YM, KLEIN BD (2009). Beyond the test of the four channel model of flow in the context of online shopping. *Communications of the Association for Information Systems*, **24**(1): DOI: 10.17705/1CAIS.02448.
- GUTHRIE SP, CAVINS BJ, GABRIEL J (2012). History of Outdoor Recreation in The United States: An Outdoor Program Administrator's Perspective. In: Outdoor program administration: Principles and practices, Ed.: Harrison, G., Erpelding, M., "1st Ed". Champaign: Human Kinetic.
- GÜL T (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. In: Rekreasyona giriş, Ed.: Yaylı, A., "1. Baskı" Ankara: Detay Yayıncılık.
- GÜNAY N (2017). Osmanlı Devleti'nde kurulan spor cemiyetleri ve jimnastik derslerinin milliyetçilik hareketlerindeki rolü. *Belleten*, **81**(292): 917-946.
- GÜNEL İ, KEPOĞLU A (2019). Büyük Selçuklu Devletinin iktisadi anlayışı ve gök meydan ve spor tekkesi kurumlarının eğitim yönetimi yapıları ve ekonomiye etkileri. *Turkish Studies - Social Sciences*, **14**(4): 1499-1513.
- GÜNGÖRMÜŞ HA (2020). Rekreasyon ve Liderlik. In: Rekreasyona giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- GÜNGÖRMÜŞ HA, YUMUK DE, GÜRBÜZ B (2022). Turkish adaptation of adventure behavior seeking scale: A validity and reliability study. *3rd International Recreation and Sports Management Congress 16-19 May 2022, Antalya*, pp. 135.
- GÜRBÜZ B (2020). Serbest Zamanın Anlamı ve Özellikleri. In: Rekreasyona Giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- GÜRBÜZ B, HANDERSON KA (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university studen. *Croatian Journal of Education*, **15**: 927-957.
- GÜRBÜZ B, HANDERSON KA (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, **56**(4): 300-316.
- GÜRBÜZ M, AYDIN AH (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **9**: 1-20.
- HACIOĞLU N, GÖKDENİZ A, DİNÇ Y (2015). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. "3. Baskı" Ankara: Detay Yayıncılık.

- HACKETT KA, ZIEGLER MC, OLSON JA, BIZUB J, STOLLEY M, SZABO A, HELLER E, BEYER KMM (2020). Nature mentors: A program to encourage outdoor activity and nature engagement among urban youth and families. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, **21**(1): 35-52.
- HARAHOUSOU Y (2006). Leisure and Ageing. In: A handbook of leisure studies, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., New York: Palgrave Macmillan.
- HARDWICK J (2008). Sex and the (seventeenth- century) city: A research note towards a long history of leisure. *Leisure Studies*, **27**(4): 459-466.
- HASKELL WL (2012). Physical activity by self-report: A brief history and future issues. *Journal of Physical Activity and Health*, **9**(1): 5-10.
- HATFIELD J, FERNANDES R, JOB RFS (2014). Thrill and adventure seeking as a modifier of the relationship of perceived risk with risky driving among young drivers. *Accident Analysis & Prevention*, **62**: 223-229.
- HAWKINS BA, PENG J, HSIEH CM, EKLUND SJ (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, **21**(3): 179-192.
- HAWORTH OT, VEAL AJ (2004). Work and Leisure: Themes and Issues. In: Work and leisure, Ed.: Haworth, O.T., Veal, A.J., New York: Routledge.
- HAVITZ ME, MANNELL RC (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, **37**(2): 152-177.
- HAYNES ME (2009). Time management. "4th Ed" New York: Axzo Press.
- HAYİR-KANAT M, BREUSTE J. (2020). Outdoor recreation participation in Istanbul, Turkey: An investigation of frequency, length, travel time and activities. *Sustainability*, **12**(2): 741.
- HEINTZMAN P (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, **33**(1): 419-445.
- HENDERSON KA, PRESLEY J, BIALESCHKI MD (2004). Theory in recreation and leisure research: Reflections from the editors. *Leisure Sciences*, **26**(4): 411-425.
- HENSELER J, HUBONA G, RAY PA (2016). Using PLS path modeling in new technology research: Updated guidelines. *Industrial Management & Data Systems*, **116**(1): 2-20. <https://doi.org/10.1108/IMDS-09-2015-0382>
- HOFF AE, ELLIS G (1992). Influence of agents of leisure socialization on leisure self-efficacy of university students. *Journal of Leisure Research*, **24**(2): 114-126.
- HOLBA A (2007). Philosophical leisure. "1st Ed." Milwaukee: Marquette University Press.
- HORNER S, SWARBROOKE J (2005). Leisure marketing a global perspective. "1st Ed." London: Elsevier.

- HOYEM J (2020). Outdoor recreation and environmentally responsible behavior. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, **31**: 100317.
- HUFF C, WIDMER M, MCCOY K, HILL B (2003). The influence of challenging outdoor recreation on parent-adolescent communication. *Therapeutic Recreation Journal*, **37**(1): 18-37.
- HUMPHREYS BR, RUSESKE JE (2007). Participation in physical activity and government spending on parks and recreation. *Contemporary Economic Policy*, **25**(4): 538-552.
- HUNG CH, LEE TH (2012). Impact of place attachment and recreation involvement on satisfaction and future behaviour: evidence from Taiwanese recreational surfers. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, **34**(1): 93-105.
- HULL JS (2016). Wellness Tourism Experiences in Mountain Regions: The Case of Sparkling Hill Resort, Canada. In: Mountain tourism: Experiences, communities, environments and sustainable futures, Ed.: Richins, H., Hull, J.S. Boston: CABI.
- HUDDART D, STOTT T (2019). Outdoor recreation environmental impacts and management. "1st Ed" Cham: Palgrave Macmillan.
- HUNNICUTT BK (2006). The History of Western Leisure. In: A handbook of leisure studies, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., New York: Palgrave Macmillan.
- HUTCHINSON JL (1957). Basic issues confronting recreation. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, **28**(4): 37-38.
- IBRAHIM H (1982). Leisure and Islam. *Leisure Studies*, **1**(2): 197-210.
- IBRAHIM H (1989). Comparative leisure and recreation. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, **60**(4): 33-34.
- IMMONEN T, BRYMER E, ORTH D, DAVIDS K, FELLETTI F, LIUKKONEN J, JAAKKOLA T (2017). Understanding action and adventure sports participation - An ecological dynamics perspective. *Sports Medicine - Open*, **3**(18): 1-7.
- INGMAN BC (2017). Bigger experiences and the meaning of adventure. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, **17**(4): 338-352.
- INGMAN BC (2018). Adventure education as aesthetic experience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, **18**(4): 323-337.
- ISHAM CJ, SAVVIDOU KN (2002). Time and modern physics. Ed: Katinka R. Time. Cambridge: Cambridge University Press.
- İKİNCİ BEŞ YILLIK KALKINMA PLANI (1967). T.C. Resmî Gazete (12679, 21 Ağustos 1967).

- İSKENDER A, AVCI C, YAYLI A (2015). Gençlerin serbest zaman değerlendirme aracı olarak rekreatif faaliyetlere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2(1): 36-42.
- JACKSON EL (1983). Activity- specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences*, 6(1): 47-60.
- JACKSON EL, SEARLE MS (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts, and models. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 8(2): 693-707.
- JACKSON EL (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3): 203-215.
- JACKSON EL (1991a). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4): 279-285.
- JACKSON EL (1991b). Special issue introduction: Leisure constraints/constrained leisure. *Leisure Sciences*, 13(4): 273-278.
- JACKSON EL (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2): 129-149.
- JACKSON SA, MARSH HW (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18: 17-35.
- JACKSON SA, EKLUND RC (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24: 133-150.
- JENKINS JM, PIGRAM JJ (2004). Encyclopedia of leisure and outdoor recreation. "1st Ed" New York: Routledge.
- JENNINGS G (2007). Self-Actualization and Flow. In: Water-based tourism, sport, leisure, and recreation experiences, Ed.: Jennings, G., Burlington: Elsevier.
- JENSEN CR, NAYLOR J (2000). Opportunities in recreation and leisure careers. Illinois: Contemporary Publishing Group.
- JIMENEZ-TORRES M., GODOY IZQUIERDO D, GODOY GARCIA JF (2012). Relationship between motives for exercise and sports practice and flow experiences in youth: Gender differences. *Universitas Psychologica*, 11(3): 909-920.
- JOHNSON CP (2016). Gamification in adventure and wilderness sports: A literature review of game-based mechanic's ability to increase attraction, engagement, and retention in outdoor sports. *The Sport Journal*, 20: 1-9.

- JOHNSON HA, ZABRISKIE RB, HILL, B (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, **40**(1): 69-91.
- JONES CD, HOLLENHORST SJ, PERNA F (2003) An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences*, **25**(1): 17-31.
- JONES CD (2008). Examining interactions between adventure seeking and states of the four channel flow model. *Leisure/Loisir*, **32**(1): 139-162.
- JONSSON H, PERSSON D (2006). Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis. *Journal of Occupational Science*, **13**(1): 62-73.
- JORDAN D (1989). A new vision for outdoor leadership theory. *Leisure Studies*, **8**(1): 35-47.
- JUNOT A, PAQUET Y, MARTIN-KRUMM C (2017). Passion for outdoor activities and environmental behaviors: A look at emotions related to passionate activities. *Journal of Environmental Psychology*, **53**: 177-184.
- KACZYNSKI AT, HENDERSON KA (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, **29**(4): 315-354.
- KANE MJ, ZINK R (2004). Package adventure tours: Markers in serious leisure careers. *Leisure Studies*, **23**(4): 329-345.
- KANUN HÜKMÜNDE KARARNAME (1983). Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname. Resmî Gazete, (18251, 14 Aralık 1983).
- KANUNLAR (1937). Maarif Vekâleti Merkez Teşkilât ve Vazifeleri Hakkındaki 2287 Sayılı Kanuna Bir Madde Eklenmesine ve Mezkûr Kanunun Bazı Maddelerini Değiştiren 2773 Sayılı Kanunun Birinci, Beşinci ve Sekizinci Maddelerinde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun. Resmî Gazete, (3638, 23 Haziran 1937).
- KANUNLAR (1986). Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun. Resmî Gazete, (19120, 28 Mayıs 1986).
- KAPLAN GA, LAZARUS NB, COHEN RD, LEU DJ (1991). Psychosocial factors in the natural history of physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, **7**(1): 12-17.
- KAPLAN GA, STRAWBRIDGE WJ, COHEN RD, HUNGERFORD LR (1996). Natural History of Leisure-time Physical activity and its correlates: Associations with mortality from all causes and cardiovascular disease over 28 years. *American Journal of Epidemiology*, **144**(8): 793-797.
- KARA S (2014). Selçuklu Türkiye'sinde eğlence türü olarak bezm ve musiki. *Bilgi*, **68**: 169-182.

- KARAKAN Hİ, ERTAŞ Ç, ÇOLAK O, YURTMAN S (2021). Yerel halkın rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen faktörlere yönelik bir çalışma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **12**(2): 557-569.
- KARASAR N (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- KARAŞAH B (2017). Kentsel ve kırsal rekreasyon alanlarına yönelik kullanıcı tercihlerinin belirlenmesi ‘Artvin kenti örneği’. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, **19**(1): 58-69.
- KARDAM A (2012). Zaman yönetimi. “3. Baskı” İstanbul: Optimist Yayınları.
- KATZMARZYK PT, MASON C (2009). The physical activity transition. *Journal of Physical Activity and Health*, **6**: 269-280.
- KAYA B, METİN T, KOZAK MA (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, **12**(2): 6-25.
- KEANE M, EASTMAN JK, IYER R (2020). Predicting adventure seeking of young adults: The role of risk, innovativeness and status consumption. *Sport Management Review*, **23**(5): 952-963.
- KELLER J, BLOMANN F (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, **22**: 589-607.
- KELLEY K, LITTLE S, LEE JS, BIRENDRA KC, HENDERSON K (2014). Articulating meanings of positive adjustment to aging through physical activity participation among older adults. *Journal of Park and Recreation Administration*, **32**(1): 63-79.
- KESİM Ü (2020). Bir spor bilimcinin Türkiye’de spor yönetiminin 1971-2017 dönemine tanıklığı. *Focuss Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, **1**(2): 1-17.
- KILBAŞ Ş (2004). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. “3. Baskı” Ankara: Nobel Yayınevi.
- KIM M, THAPA B (2018). Perceived value and flow experience: Application in a nature-based tourism context. *Journal of Destination Marketing & Management*, **8**: 373-384.
- KIRTEPE A, YILDIRIM E (2018). Park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin boş zaman yönetim düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, **13**(19): 1177-1186.
- KLEIBER DA (2000). The neglect of relaxation. *Journal of Leisure Research*, **32**(1): 82-86.
- KNAP NE, PROPST DB (2001). Focus group interviews as an alternative to traditional survey methods for recreation needs assessments. *Journal of Parks Recreation Administration*, **19**(2): 62-82.
- KOÇAK F (2020). Serbest Zaman Sosyolojisi. In: Rekreasyona giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

- KORER E, ALPULLU A (2020). Racketlon sporcularının akış kuramı boyutunda farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, **4**(2): 97-105.
- KORPELA K, BORODULIN K, NEUVONEN M, PARONEN O, TYRVAINEN L (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, **37**: 1-7.
- KORSTANJE M (2008). The leisure in Ancient Rome: Chronicles of an empire rise. *Revista de Turism*, **8**(8): 14-21.
- KRAUS R (1998). Recreation & leisure in modern society. "4th Ed" Toronto: Jones and Bartlett Publishers.
- KREIN K (2008). Sport, nature and worldmaking. *Sports Ethics and Philosophy*, **2**(3): 285-301.
- KREIN K (2014). Nature sports. *Journal of Philosophy in Sport*, **41**(2): 193-208.
- KREIN K (2015). Reflections on competition and nature sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, **9**(3): 271-286.
- KUO YK, WANG JH, KUO TH, HO LA (2021). Leisure satisfaction influences learning performance among community college students. *SAGE Open*. doi:10.1177/21582440211067238.
- KÜL AVAN S, GÜÇER E (2019). Determining the leisure satisfaction levels of individuals having hot air balloon ride as an adventurous recreational activity. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, **4**(2): 63-69.
- KWON HJ, PARK KS (2009). Relationship among leisure sports participation, leisure flow, leisure satisfaction and life satisfaction among the volunteer activities. *Journal of The Korea Contents Association*, **9**(9): 376-387.
- KWON YH, CHEUNG YK, AHN BW (2021). Effect of outdoor sports participants on leisure facilitation, recreation specialization, and leisure satisfaction: Yacht and golf participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**(15): 8128. doi:10.3390/ijerph18158128
- KYLE G, BRICKER K, GRAEFE A, WICKHAM T (2004). An examination of recreationists' relationships with activities and settings. *Leisure Sciences*, **26**(2): 123-142.
- LAFARGUE P (2013). Tembellik hakkı. Çev.: Özçapkın C. "3. Baskı" İstanbul: Alakarga Yayıncılık.
- LAMB R (2009). Time, Cyclical. In: Encyclopdia of time, Ed.: Brix, H.J., New York: Sage Publication.

- LAMBERT J, CHAPMAN J, LURIE D (2013) Challenges to the four-channel model of flow: Primary assumption of flow support the moderate challenging control channel. *The Journal of Positive Psychology*, **8**(5): 395-403.
- LAMONT M, KENNELLY M, MOYLE B (2014). Costs and perseverance in serious leisure careers. *Leisure Sciences*, **36**(2): 144-160.
- LAVERY P (1975). The demand for recreation. *The Town Planning Review*, **46**(2): 185-200.
- LEE B, SHAFER CS (2002). The dynamic nature of leisure experience: An application of affect control theory. *Journal of Leisure Research*, **34**: 290-310.
- LEE IM, PAFFENBARGER RS, HENNEKENS CH (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging Clinical and Experimental Research*, **9**: 2-11.
- LEE JH, SCOTT D, FLOYD MF (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, **33**(4): 427-449.
- LEE TH, TSENG CH (2015) How personality and risk-taking attitude affect the behavior of adventure recreationists. *Tourism Geographies*, **17**(3): 307-331.
- LEFEBVRE H (2007). Modern dünyada gündelik hayat. Çev.: Gürbüz I. "2. Baskı" İstanbul: Metis Yayınları.
- LEITNER MJ, LEITNER SF (2012). Leisure enhancement. "4th Ed" Urbana: Sagamore Publishing.
- LEKIES KS, YOST G, RODE J (2015). Urban youth's experiences of nature: Implications for outdoor adventure recreation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, **9**: 1-10.
- LELLE N (2018). Zum zusammenhang von sport, arbeit und gemeinschaft im nationalsozialismus. Oder: Deutsche positionen beim kongress "arbeit und freude" in Rom 1938. *Body Politics*, **6**(10): 167-201.
- LESTER D (2013). Measuring Maslow's hierarchy of needs. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, **113**(1): 15-17.
- LIANG J, YAMASHITA T, SCOTT BROWN J (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, **14**(3): 753-769.
- LIAO TF, BECKMAN J, MARZOLPH E, RIEDERER C, SAYLER J, SCHMELKIN L (2013). The social definition of time for university students. *Time & Society*, **22**(1): 119-151.
- LIECHTY T, GENOE MR, MARSTON HR (2017). Physically active leisure and the transition to retirement: The value of context. *Annals of Leisure Research*, **20**(1): 23-38.

- LINGARD B, THOMPSON G (2017). Doing time in the sociology of education. *British Journal of Sociology of Education*, **38**(1): 1-12.
- LITTLE DE (2002). Women and adventure recreation: Reconstructing leisure constraints and adventure experiences to negotiate continuing participation. *Journal of Leisure Research*, **34**(2): 157-177.
- LIU WY, FANG BS, HSIEH CM (2021). Evaluating the recreation value of Alishan National Forest recreation area in Taiwan. *Forests*, **12**(9): 1245. <https://doi.org/10.3390/f12091245>
- LOPEZ AJL (2018). Perception of Leisure and Quality of Life of Rural Youths at The Colombian High Andean Mountain. In: Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life, Ed.: Vega, L.R., Toscano, W.N., E-book: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8>
- LOVELL P (2011). Reframing recreation as a public policy priority. Ed.: Allen LR, Barcellona RJ Recreation as a Developmental Experience içinde. San Francisco: Jossey-Bass.
- LOVOLL HS (2019). The inner feeling of glacier hiking: An exploratory study of “immersion” as it relates to flow, hedonia and eudaimonia. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, **19**(3): 300-316.
- LOY JW (1968). The nature of sport: A definitional effort. *Quest*, **10**(1): 1-15.
- MAARİF VEKİLLİĞİ (1939). Talebeler okul haricindeki boş zamanlarını ne yolda geçirmelidir. İstanbul: Devlet Basımevi.
- MACKENZIE SH, HODGE K, BOYES M (2011). Expanding the flow model in adventure activities: A reversal theory perspective. *Journal of Leisure Research*, **43**(4): 519-544.
- MACKENZIE SH, BRYMER E (2018). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, DOI:10.1080/11745398.2018.148373.
- MACHOVEC B (2014). Mountain bike races - outdoor activity, or just a competition. *Journal of Outdoor Activities*, **7**(2): 28-34.
- MALZER K, SCHUTZ Y, BOULVAIN M, KAYSER B (2010). 2010). Physical activity and pregnancy: Cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. *Sports Medicine*, **40**(6): 493-507.
- MANDOLESI L, POLVERİNO A, MONTUORI S, FOTI F, FERRAIOLI G, SORRENTINO P, SORRENTINO G (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, **9**: 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- MANFREDO MJ, DRIVER BL, TARRANT MA (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, **28**(3): 188-213.

- MANNELL RC, BRADLEY W (1986). Does greater freedom always lead to greater leisure? Testing a person x environment model of freedom and leisure. *Journal of Leisure Research*, **18**(4): 215-230.
- MANNING RE (1999). Studies in outdoor recreation: Search and research for satisfaction. "2nd Ed" Oregon: Oregon State University Press.
- MARINHO A (2008). Leisure, adventure and risk: Thoughts on activities performed in nature. *Movimento*, **14**(2): 181-206.
- MARTIN WH, MASON S (2004). Leisure in an Islamic context. *World Leisure Journal*, **46**(1): 4-13.
- MARTINEZ-GONZALEZ M, VARO J, SANTOS J, IRLA JD, GIBNEY M, KEARNEY J, MARTINEZ A (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **33**: 1142–1146.
- MASIMINI F, CARLI M (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In: Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness, Ed.: Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I., "1st Ed" New York: Cambridge University Press.
- MATHES EW (1981). Maslow's hierarchy of needs as a guide for living. *Journal of Humanistic Psychology*, **21**: 69-72.
- MCINTYRE N, ROGGENBUCK JW (1998). Nature/person transactions during an outdoor adventure experience: A multi-phasic analysis. *Journal of Leisure Research*, **30**(4): 401-422.
- MERCER D (1973). The concept of recreational need. *Journal of Leisure Research*, **5**(1): 37-50.
- MELO RJET (2009). Desportos de natureza: Reflexoes sobre a sua definição conceptua. *Exedra: Revista Científica*, **2**: 93-104.
- MELO R, RHEENEN DV, GAMMON SJ (2020). Nature sports: A unifying concept. *Annals of Leisure Research*, **23**(1): 1-18.
- MCAVOY LH, DUSTIN DL (1986). Outdoor adventure recreation: Gymnasiums beyond the school. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, **57**(5): 66-67.
- MILES L (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, **32**(4): 314-363.
- MOKRAS-GRABOWSKA J (2019). Recreational space-forms, transformations and innovative trends in development. *Geography and Tourism*, **7**(1): 7-16.
- MONETA GB (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, **5**: 115-121.

- MONTEIRO CA, CONDE WL, MATSUDO SM, MATSUDO VR, BONSENOR IM, LOTUFO PA (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil 1996–1997. *Rev Panam Salud Publica*, **14**(4): 246-254.
- MOSER S, CLINTON E, WALLACH J (2017). Leisure Activities in Southeast Asia, from Pre-Colonial Times to The Present. In: The palgrave handbook of leisure theory, Ed.: Spracklen, K., Lashua, B., Sharpe, E., Swain, S., London: Palgrave Macmillan.
- MOTA J, BARROS M, RIBEIRO JC, SANTOS MP (2013). Leisure Time, Physical Activity, and Health. In: Positive leisure science: From subjective experience to social contexts, Ed.: Freire, T., New York: Springer.
- MOUNET JP (2007). Sports de nature, developpement durable et controverse environnementale. *Natures Sciences Societes*, **15**: 162-166.
- MOURATIDIS K (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of Transport Geography*, **80**: 102491.
- NAKAMURA J, CSIKSZENTMIHALYI M (2002). The Concept of Flow. In: Handbook of positive psychology, Ed.: Snyder, C.R., Lopez, S.J., New York: Oxford University Press.
- NAVIJIN J, VEENHOVEN R (2013). Happiness Through Leisure. In: Positive leisure science, Ed.: Freire, T., E(book): Springer. pp 193-209. DOI 10.1007/978-94-007-5058-6.
- NEWMAN DB, TAY L, DIENER E (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, **15**: 555-578.
- NGAI VT (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, **24**(2): 195-207.
- NOE FP (1987). Measurement specification and leisure satisfaction. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, **9**(3): 163-172.
- OKAY C (2003). Sport and nation building: Gymnastics and sport in the Ottoman state and the committee of union and progress 1908-18. *The International Journal of the History of Sport*, **20**(1): 152-156.
- OLSON BA (2010). Paper trails: The outdoor recreation resource review commission and the rationalization of recreational resources. *Geoforum*, **41**(3): 447-456.
- ORRRC (1962). Outdoor Recreation for America. A Report to the President and to the Congress United States Outdoor Recreation Resources Review Commission. Erişim Adresi:[<https://babel.hathitrust.org/shcgi/pt?id=umn.31951000338625u&view=1up&seq=3&skin=2021>]. Erişim Tarihi: 25.10.2021.
- ÖZBEY S, ÇELEBİ M (2006). Rekreasyon. İç: Spor bilimlerine giriş, Ed.: Mirzeoğlu, N., Ankara: Spor Yayınevi.

- PAFFENBARGER RS, BLAIR SN, LEE IM (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, dsc, dph, frcp. *International Journal of Epidemiology*, **30**(5): 1184-1192.
- PALMI J, MARTIN M (2007). Las actividades fisico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: Factores psicologicos asociados. *Revista de Psicología del Deporte*, **6**(2): 147-160.
- PEARCE JM, AINLEY M, HOWARD S (2005). The ebb and flow of online learning. *Computers in Human Behavior*, **21**: 745-771.
- PEARSON QM (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, **46**:4 416-426.
- PEARSON QM (2008). Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health among employed women. *Journal of Counseling & Development*, **86**(1): 57-63.
- PERKINS K, NAKAMURA J (2013). Flow and Leisure. In: Positive leisure science: From subjective experience to social contexts, Ed.: Freire, T., "1st Ed" E-book: Springer. DOI 10.1007/978-94-007-5058-6
- PICKERING C, BARROS A (2012). Mountain Environments and Tourism. In: The Routledge Handbook of Tourism and the Environment, Ed.: Holden, A., Fennell, D.A., London: Routledge.
- PIGRAM JJ, JENKINS JM (1999). Outdoor recreation management. "1st Ed" London: Routledge.
- PINQUART M, SILBEREISEN RK (2010). Patterns of fulfilment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. *Applied Research in Quality of Life*, **5**(2): 147-164.
- PIZAM A, REICHEL A, URIELY N (2001). Sensation seeking and tourist behavior. *Journal of Hospitality & Leisure Marketing*, **9**(3-4): 17-33.
- POHL SL, BORRIE WT, PATTERSON ME (2000). Women, wilderness, and everyday life: A documentation of the connection between wilderness recreation and women's everyday lives. *Journal of Leisure Research*, **32**(4): 415-434.
- POMFRET G (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, **27**(1): 113-123.
- POMFRET G (2012). Personal emotional journeys associated with adventure activities on packaged mountaineering holidays. *Tourism Management Perspectives*, **4**: 145-154.
- PRIEST S, BAILLIE R (1987). Justifying the risk to others: The real razor's edge. *Journal of Experiential Education*, **10**(1): 16-22.
- PRIEST S (1992). Factor exploration and confirmation for the dimensions of an adventure experience. *Journal of Leisure Research*, **24**(2): 127-139.

- PRIEST S, DIXON T (1991). Towards a new theory of outdoor leadership style. *Leisure Studies*, **10**(2): 163-170.
- PRIEST S, CARPENTER G (1993). Changes in perceived risk and competence during adventurous leisure experiences. *Journal of Applied Recreation Research*, **18**: 51-71.
- PROCHNIAK P (2017). Adventure behavior seeking scale. *Behavior Sciences*, **7**(35): 2-13.
- PROCHNIAK P, PROCHNIAK A (2020). Preventive and proactive coping with bad weather in outdoor sports: A measurement proposal. *Behavioral Sciences*, **10**(4): doi:10.3390/bs10040080
- RAGHEB MG (1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, **12**(2): 138-149.
- RAGHEB MG, GRIFFITH CA (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, **14**(4): 295-306.
- RAMSAY H (2005). Reclaiming leisure art, sport and philosophy. "1st Ed" London: Palgrave Macmillan.
- RAYMORE L, GODBEY G, CRAWFORD D, EYE A (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, **15**(2): 99-113.
- REEVE J, LEE W (2018). A neuroscientific perspective on basic psychological needs. *Journal of Personality*, **87**: 102-114.
- REIS HT, O'KEEFE SD, LANE RD (2017). Fun is more fun when others are involved. *The Journal of Positive Psychology*, **12**(6): 547-557.
- REYNOLDS Z, HRITZ NM (2012). Surfing as adventure travel: Motivations and lifestyles. *Journal of Tourism Insights*, **3**(1): <https://doi.org/10.9707/2328-0824.1024>
- RIDDICK CC (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, **18**(4): 259-265.
- ROJEK C (1999). Decentring leisure: Rethinking leisure theory. "3rd Ed" London: Sage Publications.
- ROSA C., COLLADO S, PROFICE CC, LARSON LR (2019). Nature-based recreation associated with connectedness to nature and leisure satisfaction among students in Brazil. *Leisure Studies*, doi:10.1080/02614367.2019.1620842
- ROSSMAN JR (1995). Recreation programming: Designing leisure experiences. "2nd Ed." Champaign: Sagamore Publishing.

- ROTH M, SCHUMACHER J, BRAHLER E (2005). Sensation seeking in the community: Sex, age and sociodemographic comparisons on a representative German population sample. *Personality and Individual Differences*, **39**(7): 1261-1271.
- ROVELLI C (2018). The order of time. "1st Ed" New York: Riverhead Books.
- RUSSELL RV (2017). Pastimes the context of contemporary leisure. Urbana: Sagamore Publishing.
- SABUNCUOĞLU Z, PAŞA M (2002). Zaman yönetimi. "1. Baskı" Bursa: Ezgi Kitabevi.
- SALLIS JF (2009). Measuring physical activity environmentsa brief history. *History of Measuring the Food and Physical Activity Environments*, **36**: 86-92.
- SALTIK Z, AKOVA O (2019). Yakın açık alan rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, **1**(1): 1-20.
- SAROL H (2020). Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite. İç: Rekreasyona giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- SAROL H, ÇİMEN Z (2017). Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **8**(1): 63-72.
- SATO M, JORDAN JS, FUNK DC (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, **36**(3): 293-313.
- SCHIRPKE U, MEISCH C, MARSONER T, TAPPEINER U (2018). Revealing spatial and temporal patterns of outdoor recreation in the European Alps and their surroundings. *Ecosystem Services*, **31**: 336-350.
- SCHOR JB (2006). Leisure and Time. In: A handbook of leisure studies, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., New York: Palgrave Macmillan.
- SCHULER J, NAKAMURA J (2013). Does flow experience lead to risk? How and for whom. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, **5**(3): 311-331.
- SEARLE MS (2000). Is leisure theory needed for leisure studies. *Journal of Leisure Research*, **32**(1): 138-142.
- SENER I, BHAT C, PENDYALA R (2011). When, where, how long, and with whom are individuals participating in physically active recreational episodes. *Transportation Letters*, **3**(3): 201-217.
- SEVİN HD, KOYUNCU MB, BALDIRAN Ş (2020). Level of participation of teachers in recreation activities, leisure satisfaction, life satisfaction, performance relationship. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **8**(3): 1724-1751.
- SEVİNÇ F, ÖZEL ÇH (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **20**(3): 397-415.

- SHAW SM, DAWSON D (2001). Purposive leisure: Examining parental discourses on family activities. *Leisure Sciences*, **23**: 217-231.
- SHERRWOOD NE, JEFFERY RW (2000). The behavioral determinants of exercise: Implications for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, **20**(1): 21-44.
- SHIN K, YOU S (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, **7**(2): 53-62.
- SHIR-WISE M (2019). Time, freedom and the self. E-book: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-13841-7>
- SHORES KA, SCOTT D, FLOYD MF (2007). Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Leisure Sciences*, **29**(3): 227-246.
- SIEGENTHALER KL, O'DELL I (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, **22**(4): 281-296.
- SOYSAL A (2016). Boş Zaman Etkinlikleri Rehberi. In: Zaman yönetimi: Yönetmel zamanda etkinlik, Ed.: Çelik, A., Şimşek, M.Ş., Soysal, A., "4. Baskı" Konya: Eğitim Yayınevi.
- SPRACKLEN K (2011). Constructing leisure. "1st Ed" Eastbourne: Palgrave Macmillan.
- SPRACKLEN K (2015). Digital leisure, the internet and popular culture. "1st Ed" Hampshire: Palgrave Macmillan.
- STEBBINS RA (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *The Pacific Sociological Review*, **25**(2): 251-272.
- STEBBINS RA (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. "1st Ed." Montreal: McGill-Queen's University Press.
- STEBBINS RA (2011). The semiotic self and serious leisure. *The American Sociologist*, **42**: 238-248.
- STEBBINS RA (2014). Careers in serious leisure. "1st Ed." New York: Palgrave Macmillan.
- STEBBINS RA (2015). Leisure and the motive to volunteer: Theories of serious, casual, and project based leisure. "1st Ed" London: Palgrave Macmillan.
- STEBBINS RA (2019). Sport and nature: A comment on their relationship. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2019.1672569.
- STRANAVSKA S, GORNER K (2017). Outdoor activities and their impact on the lifestyle of adolescents. *Journal of Outdoor Activities*, **11**(1): 7-13.
- STRAUSS DFM (2010). Do we really comprehend time. *South African Journal of Philosophy*, **29**(2): 167-177.

- STRINGER LA, MCAVOY LH (1992). The need for something different: Spirituality and the wilderness adventure. *The Journal of Experiential Education*, **15**(1): 13-21.
- SUAREZ M, BARTON DN, CIMBUROVA Z, RUSCH GM, GOMEZ-BAGGETHUN E, ONAINDIA M (2020). Environmental justice and outdoor recreation opportunities: A spatially explicit assessment in Oslo metropolitan area, Norway. *Environmental Science & Policy*, **108**: 133-143.
- SUNG HH (2004). Classification of adventure travelers: Behavior, decision making, and target markets. *Journal of Travel Research*, **42**: 343-356.
- SWANSON RA (2018). Overview of Knowledge in History of Physical Activity. In: Introduction to kinesiology: Studying physical activity, Ed.: Hoffman, S.J., Knudson, D.V., "5th Ed" Champaign: Human Kinetics.
- SWARBROOKE J, BEARD C, LECKIE S, POMFRET G (2003). Adventure tourism the new frontier. "1st Ed." Burlington: Butterworth-Heinemann.
- SWINTON AT, FREEMAN PA, ZABRISKIE RB (2009). Divorce and Recreation: Non-Resident Fathers' Leisure During Parenting Time With Their Children. In: Fathering through sport and leisure, Ed.: Kay, T., London: Routledge. pp 145-163.
- ŞAHİN İ, KOCABULUT Ö (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, **1**(2): 46-67
- ŞENOL CANTEK F, YARAR B (2009). Erken cumhuriyet dönemi basınında spor ve kadın: 1928-1960. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, **29**: 201-218.
- TANGELAND T, AAS O, ODDEN A (2013). The socio-demographic influence on participation in outdoor recreation activities–Implications for the Norwegian domestic market for nature-based tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, **13**:3 190-207.
- TANIGUCHI ST, FREEMAN PA, TAYLOR S, MALCARNE B (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, **28**(3): 253-256.
- TAYLOR S, CARR A (2021). 'Living in the moment': mountain bikers' search for flow. *Annals of Leisure Research*, <https://doi.org/10.1080/11745398.2021.1974906>
- TEISL MF, O'BRIEN K (2003). Who cares and who acts? Outdoor recreationists exhibit different levels of environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, **35**(4): 506-522.
- TEZCAN M (1977). Boş zamanlar sosyolojisi. "1. Baskı" Ankara: Doğan Matbaası.
- TEZCAN M (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. "1. Baskı" Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

- THAPA B, GRAEFE AR, MEYER LA (2006). Specialization and marine based environmental behaviors among SCUBA divers. *Journal of Leisure Research*, **38**(4): 601-615.
- THOMAS S, RAYMOND C (1998). Risk and provider responsibility in outdoor adventure activities. *Teacher Development*, **2**(2): 265-281.
- TIENOVEN TP (2019). A multitude of natural, social and individual time. *Time & Society*, **28**(3): 971-994.
- TONER JP (1995). Leisure and Ancient Rome. "1st Ed" Malden: Polity Press.
- TOPRAK Z (1994). Vay em si ey (YMCA) jimnastikhaneleri. *Toplumsal Tarih*, **2**: 8-12.
- TORJMAN S (2004). Culture and recreation: Links to well-being. "1st Ed" Ottawa: The Caledon Institute of Social Policy.
- TORKILDSEN G (2005). Leisure and recreation management. "5th Ed" New York: Routledge.
- TOSCANO WN (2018). Relationship Between Physical Activity, Health And Quality of Life from The Perspective of The Hippocratic Theory. In: Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life, Ed.: Vega, L.R., Toscano, W.N., E-book: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8>
- TSAUR SH, LIANG YW (2008). Serious leisure and recreation specialization. *Leisure Sciences*, **30**: 325-341.
- TSAUR SH, LIN WR, CHENG TM (2015). Toward a structural model of challenge experience in adventure recreation. *Journal of Leisure Research*, **47**(3): 322-336.
- TUTAR H (2020). Zaman yönetimi. "5. Baskı" Ankara: Seçkin Yayınları.
- TUULA R, MARTIN AJ (2013). Organization management and the development of a qualification system in the outdoor recreation sector: A case study of Estonia. *Journal of Outdoor Activities*, **7**(1): 80-86.
- WACHS FL (2005). The boundaries of difference: Negotiating gender in recreational sport. *Sociological Inquiry*, **75**(4): 527-547.
- WALLE AH (1997). Pursuing risk or insight: Marketing adventures. *Annals of Tourism Research*, **24**(2): 265-282.
- WALSETH K, AMARA M (2017). Islam and Leisure. In: The palgrave handbook of leisure theory, Ed.: Spracklen, K., Lashua, B., Sharpe, E., Swain, S., London: Palgrave Macmillan.
- WALSH J, AUBRY P (2007). Behavior management through adventure. *Reclaiming Children and Youth*, **16**(1): 36-39.

- WEARING B (1998). Leisure and feminist theory. "1st Ed" Gateshead: Sage Publications.
- WHEATON B (2004). Understanding lifestyle sports: Consumption, identity and difference. "1st Ed" New York: Routledge.
- WILSON DL, HALLO JC, SHARP JL, MAINELLA HFP, MCGUIRE FA (2017). Activity selection among baby boomer national park visitors: The search for a sense of adventure. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, **19**: 37-45.
- WISHART D, SOMORAY K, ROWLAND B (2017a). Role of thrill and adventure seeking in risky work-related driving behaviours. *Personality and Individual Differences*, **104**: 362-367.
- WISHART D, SOMORAY K, EVENHUIS A (2017b). Thrill and adventure seeking in risky driving at work: The moderating role of safety climate. *Journal of Safety Research*, **63**: 83-89.
- WÖRAN B, ARNBERGER A (2012). Exploring relationships between recreation specialization, restorative environments and mountain hikers' flow experience. *Leisure Sciences*, **34**(2): 95-114.
- WU CHJ, LIANG RD (2011). The relationship between white water rafting experience formation and customer reaction: A flow theory perspective. *Tourism Management*, **32**(2): 317-325.
- WUNSCH G, RUSSO F, MOUCHART M, ORSI R (2021). Time and causality in the social sciences. *Time & Society*, **31**(2): 117-204.
- VEAL AJ (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, **2**(4): 44-48.
- VEAL AJ (2004). A Brief History of Work And Its Relationship to Leisure. In: Work and leisure, Ed.: Haworth, J.T., Veal, A.J., New York: Routledge.
- VEAL AJ (2017). The serious leisure perspective and the experience of leisure. *Leisure Sciences*, **39**(3): 205-223.
- VESTER HG (1987). Adventure as a form of leisure. *Leisure Studies*, **6**(3): 237-249.
- YANG JC, QUADIR B (2018). Individual differences in an English learning achievement system: Gaming flow experience, gender differences and learning motivation. *Technology, Pedagogy and Education*, **27**(3): 351-366.
- YAŞARTÜRK F (2019). Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve boş zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **7**(3): 106-115.
- YAPILI O (2022). Rekreatif amaçlı bisiklet kullanıcılarında algılanan özgürlük ve akış deneyimi ilişkisi. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Alanya.

- YERLİSU LAPA T (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, **93**: 1985-1993.
- YETİM G, HASTÜRK G, ARGAN M (2020). Retro temelli Ramazan etkinlikleri: Nostalji eğilimi, akış deneyimi, etkinlik tatmini, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **8**(3): 781-791.
- YÖNETMELİK (1972). İlkokul Yönetmeliği. Resmî Gazete, (14291, 29 Ağustos 1972).
- YURCU G, KASALAK MA, AKINCI Z (2017). Yaşlı bireylerde rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler. *7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education 13-15 October*, Antalya, Türkiye, s. 145-157.
- YÜKSEK ÖĞRETİM KREDİ VE YURTLAR KURUMU (1967). Kurum yurtlarında barınan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme anket sonuçları. Ankara: Yurtkur Yayınları.
- ZABRISKIE R, MCCORMICK B (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, **50**: 281-289.
- ZHANG H, CHEN B, SUN Z, BAO Z (2013). Landscape perception and recreation needs in urban green space in Fuyang, Hangzhou, China. *Urban Forestry & Urban Greening*, **12**(1): 44-52.
- ZHOU B, ZHANG Y, DONG E, RYAN C, LI P (2021). Leisure satisfaction and quality of life of residents in Ningbo. *China. Journal of Leisure Research*, **52**(4): 469-486.
- ZORBA E (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, Eylül, 52-55.
- ZUCKERMAN M (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. “1st Ed” New York: Cambridge University Press.
- ZUZANEK J (2006). Leisure and Time. In: A handbook of leisure studies, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., New York: Palgrave Macmillan.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.10.2021-24211



T.C.
ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-18457941-050.99-24211
Konu : Etik Kurul Kararı (Erdoğan EKİNCİ ve
Bülent GÜRBÜZ)

03.10.2021

ARHAVİ MESLEK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13.09.2021 tarihli ve E.21540 sayılı yazınız.

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'ün tez danışmanlığını yürüttüğü doktora öğrencisi Meslek Yüksekokulunuz öğretim elemanlarından Öğr. Gör. Erdoğan EKİNCİ'ye ait "Macera Arayışı, Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Tatmin İlişkisi: Açık Alan Rekreasyon Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 28 Eylül 2021 tarihinde yapmış olduğu toplantısında incelenmiş olup, oybirliği ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin PEKER
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmza

HÜSEYİN PEKER (Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 03.10.2021 22:27

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Değışilme Kodu : *B5R374CLV2* Pın Kodu : 05852

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/artvin-coruh-universitesi-etk>

Tel/Fax : +90 466 213 10 00

E-Posta : artvin@artvin.edu.tr Web Sitesi : www.artvin.edu.tr/

Kapı Adresi : artvin@artvin.edu.tr / etk@artvin.edu.tr

Belge için: Hakan KAYA
Ünvanı: Bilgisayar İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2. MADÖ, RADÖ, BZTÖ Kullanım İzni

Erdoğan Ekinci

9 Eyl 2021 Per 11:43



Alıcı: cihanayhan ▾

Merhaba Cihan hocam,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Programında doktora öğrencisiyim. Doktora tezimde kullanmak amacı ile geliştirilmiş olduğunuz "Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeğini" kullanmak için izninizi istiyorum.

Saygılarımla.

CİHAN AYHAN

Alıcı: ben ▾

Merhabalar hocam, geliştirmiş olduğumuz ölçeği bu ve bundan sonraki tüm çalışmalarınızda kullanabilirsiniz

Erdoğan Ekinci

9 Eyl 2021 Per 11:35



Alıcı: mugeakyildiz ▾

Merhaba Müge hocam,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Programında doktora öğrencisiyim. Doktora tezimde kullanmak amacı ile geliştirmiş olduğunuz "Boş Zaman Tatmin Ölçeğini" kullanmak için izninizi istiyorum.

Saygılarımla.

Müge AKYILDIZ MUNUSTURLAR

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Tabi ki kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Erdoğan Ekinci

9 Eyl 2021 Per 18:26



Alıcı: Bülent ▾

Merhaba Bülent hocam,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Programında doktora öğrencisiyim. Doktora tezimde kullanmak amacı ile geliştirmiş olduğunuz "Macera Davranışı Arama Ölçeğini" kullanmak için izninizi istiyorum.

Saygılarımla.

Bülent Gürbüz

Alıcı: ben ▾

Merhaba Sayın Ekinci,

Macera Davranışı Arama Ölçeğini doktora tez çalışmanızda kullanmak için etik olarak iznimi almış bulunmaktasınız. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Ek-3. Araştırma Grubunu Bilgilendirme ve Olur Alma Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın Adı:

Macera Arayışı, Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Tatmin İlişkisi: Açık Alan Rekreasyon Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma

“Sayın gönüllü”

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimler Anabilim Dalı doktora tezi kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

“Bu araştırma açık alan rekreasyon katılımcılarının macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelemesini amaçlamaktadır. Bu anketin cevaplanma süresi yaklaşık 10 dakikadır. Araştırma katılımcılar için herhangi bir risk unsuru taşımamaktadır. Araştırmaya katılmanız durumunda size herhangi bir ücret ödenmeyecek ya da sizden herhangi bir ücret alınmayacaktır. Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.”

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Teşekkür Ederim
Erdoğan EKİNCİ

Ek-4. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, MDAÖ, RADÖ, BZTÖ)

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma açık alan rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Her bölümün başında gerekli açıklamalar verilmiştir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Erdoğan EKİNCİ

Yukarıda yer alan açıklamayı okudum. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı ve elde edilen bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanabileceğini bilerek kabul ediyorum.

☐ Onaylıyorum

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

3. Medeni Durumunuz: ☐ Bekâr ☐ Evli

4. Mesleğiniz:

5. Eğitim Düzeyiniz: ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Ön Lisans
☐ Lisans ☐ Lisansüstü

6. Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

☐ Çalışmıyorum ☐ Yarı Zamanlı Çalışıyorum ☐ Tam Zamanlı Çalışıyorum

7. Aylık Geliriniz: ☐

8. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Her zaman

9. Açık alan rekreasyon aktivitelerine kimlerle katılıyorsunuz?

☐ Bireysel ☐ Grup Olarak

10. Açık alan rekreasyon aktivitelerine ne sıklıkla katılıyorsunuz?

☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık Sık

11. Açık alan rekreasyon aktivitelerine etkinliklerine yıl içerisinde kaç kez katılıyorsunuz?

☐ 1-4 kez ☐ 5-8 kez ☐ 9-12 kez ☐ 13 ve daha fazla

12. Açık alan rekreasyon etkinliklerini diğer insanlara tavsiye eder misiniz?

☐ Evet ☐ Hayır

13. Açık alan rekreasyonu kapsamında en sık katıldığınız ilk üç (3) aktiviteyi önem derecesine göre 1, 2, 3 şeklinde numaralandırarak yazınız?

- | | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|
| ☐ Bisiklet | ☐ Kar Rafting | ☐ Kızak | ☐ Sörf |
| ☐ Buz Pateni | ☐ Kampçılık | ☐ Kürek | ☐ Uçurtma Sörfü |
| ☐ Dağcılık | ☐ Kano | ☐ Mağaracılık | ☐ Yamaç Paraşütü |
| ☐ Dalış | ☐ Kanyoning | ☐ Rafting | ☐ Yelken |
| ☐ Doğa Yürüyüşü | ☐ Kaya Tırmanışı | ☐ Rüzgâr Sörfü | ☐ Yüzme |
| ☐ Kar Bisikleti | ☐ Kayak | ☐ Snowboard | ☐ Yelken Kanat |
| ☐ Wingsuit | ☐ Diğer | | |

Macera Davranışı Arama Ölçeği					
Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin macera etkinliklerine katılmanızdaki davranış biçiminizi tarif eden liste üzerinde ayrılmış alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Beni Hiç Tarif Etmiyor	Beni Pek Tarif Etmiyor	Beni Biraz Tarif Ediyor	Beni Çok İyi Tarif Ediyor
1	Kıydan uzakta yüzerim.	1	2	3	4
2	Su altında ne kadar uzun süre kalabileceğimi kontrol etmeye çalışırım.	1	2	3	4
3	Dik yamaçlardan suya atlarım.	1	2	3	4
4	Yürüyüşe çıkarım.	1	2	3	4
5	Hava soğuk ya da sert bit rüzgâr olsa bile açık alan etkinliklerine giderim.	1	2	3	4
6	Çamur ya da toz beni doğa yürüyüşü (trekking) yapmaktan alıkoyamaz.	1	2	3	4
7	Hazırlık yapmadan soğuk suya atlarım.	1	2	3	4

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği								
Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı, yanındaki kutucuklardan yalnız birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Katıldığım serbest zaman etkinliği özgüvenimi artırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Katıldığım serbest zaman etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Katıldığım serbest zaman etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Katıldığım serbest zaman etkinliği esnasında olumlu bir deneyim yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

5	Katıldığım serbest zaman etkinliği esnasında kendimi aşırı motive olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Katıldığım serbest zaman etkinliği beni mutlu ediyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Katıldığım serbest zaman etkinliğinde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Katıldığım serbest zaman etkinliği zevklidir	1	2	3	4	5	6	7
9	Katıldığım serbest zaman etkinliğinde yeterli olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Boş Zaman Tatmin Ölçeği		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Kesinlikle Katlıyorum
1	Seçtiğim boş zaman etkinliğine katılmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
2	Seçtiğim boş zaman etkinliğinden gerçekten hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
3	Bu etkinliğe katılmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
4	Bu etkinlikten beklediklerimin karşılığını alıyorum.	1	2	3	4	5
5	Bu etkinliğin beklediğimden daha da eğlenceli bir aktivite olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5