

**DOĞAYA DAYALI REKREASYON
FAALİYETLERİNE KATILIM
MOTİVASYONLARININ ÖZNEL REFAH
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ:
BİSİKLET KULLANICILARI ÖRNEĞİ**

Emel YALÇIN
(Yüksek Lisans Tezi)
Eskişehir, 2019

**DOĞAYA DAYALI REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIM
MOTİVASYONLARININ ÖZNEL REFAH ÜZERİNDEKİ ETKİSİ:
BİSİKLET KULLANICILARI ÖRNEĞİ**

Emel YALÇIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Medet YOLAL

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Temmuz 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Emel YALÇIN'ın "Doğaya Dayalı Rekreatyon Faaliyetlerine Katılım Motivasyonlarının Öznel Refah Üzerindeki Etkisi: Bisiklet Kullanıcıları Örneği" başlıklı tezi 31 Temmuz 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan **Turizm İşletmeciliği** Anabilim Dalında, **yüksek lisans tezi** olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr.Medet YOLAL

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Duygu YETGİN

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Orhan Can YILMAZDOĞAN

Prof.Dr. Bülent GÜNSOY
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET

DOĞAYA DAYALI REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIM MOTİVASYONLARININ ÖZNEL REFAH ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİSİKLET KULLANICILARI ÖRNEĞİ

Emel YALÇIN

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temmuz 2019

Danışman: Prof. Dr. Medet YOLAL

Yoğun çalışma hayatı sebebi ile zaman darlığı çeken bireyler, yılda sadece birkaç kez gerçekleştirebilecekleri tatiller dışında da rahatlama olanağı bulacakları boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç duymaktadır. Kentleşmeye bağlı olarak ortaya çıkan yeşil alanlardaki azalma, betonarme yapıların artması, ulaşımında yaşanan zorluklar, kalabalık ve hava kirliliği gibi sorunlar insanların şehir hayatından uzaklaşıp doğaya gitmek istemelerine sebep olmaktadır. Dolayısıyla doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri ile ilgili konuların araştırılması ve anlaşılması toplum ve bireyin refahı için önem taşımaktadır. Buradan hareketle çalışmada, bireyleri doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine yönelten motivasyonların açıklanması ve bu motivasyonların bireylerin öznel refahına olan etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında, Eskişehir’de doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri içerisinde değerlendirilen bisiklete binme faaliyetine katılan bireylere yönelik oluşturulan anket tekniği ile veriler toplanmıştır. Araştırmanın bulguları ışığında doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine katılım motivasyonlarının öznel refaha olan etkisi ile ilgili önemli ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine katılım sağlayan kişilerin demografik özellikleri ile motivasyon boyutları arasında da anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu noktada hem rekreasyon faaliyetine katılan bireylere hem de rekreasyon faaliyeti planlayıcılarına bir takım öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Doğaya Dayalı Rekreasyon, Motivasyon, Öznel Refah, Eskişehir

ABSTRACT

THE EFFECT OF PARTICIPATION MOTIVATIONS OF NATURE BASED RECREATION ACTIVITIES ON SUBJECTIVE WELLBEING: CYCLING SAMPLE

Emel YALÇIN

Department of Tourism Management

Anadolu University, Graduate School of Social Sciences, July 2019

Advisor: Prof. Dr. Medet YOLAL

Individuals suffering from shortage of time due to busy working life, need leisure activities where they will have the opportunity to relax, except for holidays that they can only perform several times a year. The decrease in green areas, the increase in reinforced concrete structures, difficulties in transportation, crowds and air pollution due to urbanization causes people to move away from city life and go to nature. Therefore, research and understanding of issues related to nature-based recreation activities are important for the welfare of society and the individual. In this study, it is aimed to explain the motivations that lead individuals to nature-based recreation activities and to measure the effects of these motivations on subjective well-being of individuals. Within the scope of this study, data were collected with a questionnaire technique from individuals who participated in cycling activity, which were evaluated in nature-based recreations in Eskişehir. In the light of the findings of the study, significant relationships were found regarding the effect of motivation to participate in nature-based recreation activity on subjective well-being. In addition, there were significant differences between the demographic characteristics and motivation dimensions of the people who participated in nature-based recreation activities. In addition, significant differences have emerged between the demographic characteristics and motivation dimensions of the people who participated in nature-based recreation activities. At this point, some suggestions were presented both to the individuals participating in the recreation activity and to the recreation activity planners.

Keywords: Nature Based Recreation, Motivation, Subjective Wellbeing, Eskişehir

28/08/2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Emel YALÇIN

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezimin her aşamasında bilgisini ve desteğini benden esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Medet YOLAL'a ve tez jürimde yer alarak çalışmama sundukları değerli katkılardan dolayı Dr. Öğr. Üyesi Duygu YETGİN ve Dr. Öğr. Üyesi Orhan Can YILMAZDOĞAN'a teşekkür ve saygılarımı sunarım. Araştırmamın analiz aşamasında bana yol gösteren ve destek olan Arş. Gör. Önder YAYLA'ya ve eğitim hayatım boyunca karşılaştığım ve karşılaşacağım, işini layıkıyla yapan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Araştırmamın veri toplama aşamasında emeği geçen, Eskişehir Bisiklet Derneği - Vel ESBİD, Dorlion Bisiklet Grubu, PAB (Perşembe Akşamı Bisikletçileri) Eskişehir bisiklet gruplarının yönetici ve üyelerine teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde yanımda olan ve en büyük destek kaynağım değerli aileme en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunarım. Yoğun iş ve okul hayatı koşturmacasında desteği ve sevgisi ile yanımda olan Yaşar Mert DEMİRAL'a teşekkür ederim.

Emel YALÇIN

İÇİNDEKİLER

DOĞAYA DAYALI REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIM MOTİVASYONLARININ ÖZNEL REFAH ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: BİSİKLET KULLANICILARI ÖRNEĞİ	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Amaç.....	3
1.3. Önem	4
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Çalışma Düzeni.....	4
2. ALANYAZIN	6
2.1. Rekreasyon ve Özellikleri.....	6
2.1.2. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması.....	10
2.1.3. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri ve katılım motivasyonları.....	12
2.1.4. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme ve katılım motivasyonları	16
2.2. Öznel Refah Kavramı ve Özellikleri	17
2.3. Öznel Refahı Etkileyen Faktörler	19
2.3.1. Kişilik	21
2.3.2. Cinsiyet.....	21
2.3.3. Yaş	21
2.3.4. Medeni durum	22

2.3.5. Meslek	22
2.3.6. Eğitim	22
2.3.7. Gelir.....	23
2.3.8. Kültür.....	23
2.3.9. Milliyet	24
2.3.10. Din	24
3.YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırma Modeli.....	25
3.2. Evren ve Örneklem	26
3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması.....	26
3.4. Veri Analizi.....	27
4. BULGULAR.....	29
4.1. Katılımcıların Demografik ve Doğaya Dayalı Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	29
4.2. Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	33
4.3. Doğaya Dayalı Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Motivasyonları ve Öznel Refahın Demografik ve Etkinliklere Katılım Özelliklerine Göre Analizi	36
4.3.1. Demografik özelliklere göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahın analizi.....	37
4.3.2. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahın faaliyetlere katılım özelliklerine göre analizi.....	42
4.4. Doğaya Dayalı Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Motivasyonlarının Öznel Refah Üzerindeki Etkisinin Analizi.....	45
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	47
KAYNAKÇA	55
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri	30
Tablo 2. Katılımcıların etkinliklere katılım özellikleri.....	32
Tablo 3. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları faktör boyutları	35
Tablo 4. Öznel refah faktör boyutları	36
Tablo 5. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın cinsiyete göre farklılaşma durumları	37
Tablo 6. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın medeni duruma göre farklılaşma durumları	38
Tablo 7. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılım motivasyonları ve öznel refah ile yaş ilişkisi	38
Tablo 8. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın eğitim seviyesine göre farklılaşma durumları	40
Tablo 9. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın katılımcıların mesleklerine göre farklılaşma durumları.....	41
Tablo 10. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılım motivasyonları ve öznel refah ile gelir ilişkisi	42
Tablo 11. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılım motivasyonları ve öznel refahın doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklığı ile ilişkisi.....	43
Tablo 12. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın katılımcıların faaliyeti katıldıkları kişilere göre farklılaşma durumları.....	44
Tablo 13. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonlarının öznel refah üzerindeki etkisi..	46

1.GİRİŞ

Kentleşme ve sürece ilişkin ortaya çıkan sorunlar insanların doğaya yönelmelerine neden olmaktadır (Aslan, 1993). Günlük hayatın gerektirdiği sorumluluk ve yüklerden kaçma isteği, yorucu çalışma hayatı ve stres insanları doğaya yönlendirmektedir (Sağcan, 1986). Yeşil alanlardaki azalma, bağ ve bahçelerin giderek betonarme yapılar halini alması, ulaşımında yaşanan zorluklar ve kalabalık insanların stres düzeyini artırmaktadır. İnsanda ve onun yaşadığı çevrede yaşanan bu olumsuz değişimler rekreasyon faaliyetlerine olan ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. Bu durumda insanlar aslında bir parçası oldukları doğaya dönmenin yollarını aramaktadır. Mannell ve Iso-Ahola'nın (1987) seyahat motivasyonunu açıkladığı arayış ve kaçış teorisi temelinde düşünülürse insanlar modernitenin ve şehir hayatının getirdiği tüm olumsuzluklardan, yüklenen sorumluluklardan kaçmak ve kişisel özelliklere de bağlı olarak heyecan, farklılık, geçmişe dönüş gibi şeyleri aramaktadırlar. Gün boyu maruz kalınan kalabalık, trafik, hava kirliliği gibi kent hayatının olumsuz yönlerinden ve aynı zamanda günlük hayatın rutininden bir süreliğine de olsa uzaklaşmak için doğaya dayalı faaliyetler tercih edilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde doğal ortamlara giden insanlarla ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda rekreatif amaçlarla doğaya giden insanların motivasyonları (Crandall, 1980; Ritchie, 1998; Holden ve Sparrowhawk, 2002; Akkoç, 2015 vb.), tipolojileri (Laarman ve Durst, 1987; Lindberg, 1991 vb.), rekreasyon faaliyetlerinin çevreye (Koçak ve Balcı, 2010) ve çevreye yönelik tutum üzerindeki etkisi (Demirel, Gürbüz ve Karaküçük, 2009) gibi konular araştırılmıştır. Doğal etkinliklere katılımın insanların psikolojik durumlarına olan etkisine ilişkin de pek çok çalışma yapılmıştır. Örneğin, Hartig, Mang ve Evans (1991), doğal bir ortamda bulunan katılımcıların, şehir içinde yürüten katılımcılara kıyasla, öfke ve saldırganlık hislerinin azaldığı, mutluluklarının ise arttığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Hull ve Michael (1995) çalışmalarında, boş zamanlarında doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin, boş zamanlarını evde geçiren kişilere kıyasla, negatif ruh hallerinin daha da azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Korpela ve arkadaşları (2014) ise, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinde harcanan zaman ile duygusal refah arasındaki ilişkiyi incelemiş ve doğaya dayalı rekreasyon faaliyetinde harcanan sürenin duygusal refah ile doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma bulguları doğaya dayalı etkinliklere katılımın, katılımcılar üzerinde çeşitli psikolojik etkileri olduğunu göstermekle beraber, kimi çalışmalar bu tür araştırmaların farklı coğrafyalarda ve kültürlerde yinelenmesi gerektiğine işaret etmektedir (Mills, 2001; Holden ve Sparrowhawk, 2002; Rayburn, 2013 vb.). Buradan hareketle bu çalışmada, kişileri doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılmaya iten motivasyonların kişilerin öznel refahlarına olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca kişilerin doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine birlikte katılım gerçekleştirdikleri kişilerin ve katılım sıklıklarının da öznel refaha olan etkisi ölçülecektir. Tüm bunların yanı sıra araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri belirlenerek ve bu demografik özelliklerin doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonlarına ve kişilerin öznel refahlarına olan etkisi de araştırılacaktır.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda bu tez çalışmasında öncelikle araştırmanın problemi, amaçları, önemi ve çalışmanın sınırlılıkları açıklanacaktır. İzleyen bölümde doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım, öznel refah ve iki değişken arasındaki ilişkinin tartışıldığı alanyazın taramasına yer verilmiştir. Bir sonraki bölümde ise araştırmanın amaçlarını gerçekleştirmek için izlenen yöntem ve araştırmanın bulguları sunulmuştur. Çalışmanın son bölümünde ise araştırma bulgularının değerlendirildiği, tartışıldığı ve önerilerin geliştirildiği sonuç bölümüne yer verilmiştir.

1.1. Problem

Son yıllarda dünya genelinde üzerinde durulan konulardan biri de rekreasyon faaliyetleridir. Yoğun çalışma hayatı sebebi ile zaman darlığı çeken bireylerin yılda sadece birkaç kez gerçekleştirebilecekleri tatiller dışında da rahatlama olanağı bulacakları boş zaman faaliyetleri ile ilgili araştırmaların yapılması alanyazın için oldukça önemlidir. Kentleşmeye dayalı olarak ortaya çıkan sorunlar ile insanların şehir hayatından bunalmaları kaçınılmazdır. Bu durum da bireyleri doğaya dayalı faaliyetlere yönlendirmektedir (Aslan, 1993; Sağcan, 1986). Manfredo, Driver ve Tarrant'a (1996) göre motivasyon, bireylerin boş zaman davranışlarının sebeplerinin ve süreçlerinin anlaşılması için kilit noktadır. Bu bağlamda çalışmada, doğaya dayalı rekreasyon davranışının anlaşılması için motivasyonlara odaklanılmıştır. Doğaya dayalı faaliyetlere ilişkin konuların aydınlatılması ve genişletilmesi, hem katılımcılar hem karar alıcılara yön verecek nitelik taşımaktadır. Uluslararası alanyazında yoğun bir şekilde

incelenmesine karşın, ulusal alanyazında doğaya dayalı faaliyetlere üzerine çalışmaların kısmen yetersiz olduğu görülmektedir.

Engeström, Miettinen ve Punamaki (1999) yaptıkları çalışmada, gerçekleştirilen farklı faaliyetlerin farklı bireysel ihtiyaçların giderilmesine yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla, her rekreasyon faaliyetinin ayrı incelenmesi gerekmektedir. Öte yandan, bu çalışmalar araştırmanın yapıldığı ülke özelinde değerlendirildiğinden her ülke için ayrı önem taşımaktadır. Bu nedenle, doğaya dayalı faaliyetlere yönelik çalışmaların Türkiye’de bulunan tüm illerde yapılması ve tüm faaliyetlerin detaylı bir şekilde incelenmesi de önem arz etmektedir. Buradan hareketle doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılımcılarının özelliklerinin belirlenmesi, motivasyon boyutlarının nasıl ayrıldığı ve tüm bu boyutların bireylerin öznel refahını nasıl etkilediğinin yeterince bilinmemesi araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu tez çalışmasının temel amacı; doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinden olan bisiklete binmeye katılım motivasyonlarının, bu faaliyetlere katılan bireylerin öznel refahı üzerindeki etkilerini belirlemektir. Araştırmada ayrıca, rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binen bireylerin bu faaliyete katılım sıklıkları ve birlikte katılım gerçekleştirdikleri kişilerin öznel refahları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Diğer yandan, çalışmada doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinden olan bisiklete binme faaliyetine katılan bireylerin demografik özelliklerinin belirlenmesi ve bu özelliklerin bisiklete binme motivasyonlarına ve öznel refaha olan etkisinin analizi de alt amaçlardandır.

Özetlenecek olursa çalışmanın amaçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür.

- Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinden olan bisiklete binmeye katılım motivasyonlarının kişilerin öznel refahları üzerindeki etkisini belirlemek,
- Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binmeye katılım sıklığı ve katılım gerçekleştirilen kişiler ile öznel refah arasındaki ilişkiyi belirlemek,
- Bireylerin doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinden olan bisiklete binmeye katılım motivasyonlarını açıklamak,

- Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum gibi demografik özelliklerin bisiklete binme motivasyonları ve öznel refah üzerindeki etkisini belirlemek.

1.3. Önem

Çalışmanın öncelikli hedeflerinden biri gelişmekte olan doğaya dayalı rekreasyon disiplinine, özellikle doğada bisiklete binmeye ilişkin bilgi üreterek katkı sağlamaktır. Günümüz dünyasında yoğun iş saatleri, şehir hayatının yoruculuğu, kalabalık, hava kirliliği gibi birçok negatif unsur birleşerek bireyler üzerinde fiziksel ve psikolojik birçok soruna sebep olmaktadır. Bu sorunların çözümü açısından doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinin öznel refah üzerindeki etkisinin nasıl olduğunun açıklığa kavuşması kişilerin boş zaman faaliyeti olarak bu tür aktiviteleri tercih etmelerini sağlayacaktır. Çalışmanın bir diğer katkısı ise, rekreasyon faaliyetleri planlayıcıları olan acentalar ve karar alıcılar olarak hem kamu kuruluşlarına hem özel kuruluşlara planlayacakları rekreasyon faaliyetlerinin niteliği hakkında bilgi verici olmasıdır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın temel sınırlılığı elde edilen verilerin araştırmanın gerçekleştirildiği yer olan Eskişehir ilinde katılan kişilere dair bir değerlendirme içermesidir. Bununla birlikte veriler doğaya dayalı faaliyet kapsamında bisiklet kullanıcılarından toplandığı için araştırmanın sonuçları bu faaliyet ile sınırlıdır. Öznel refahı etkileyen bazı unsurlar (kişilik, iş hayatı gibi) farklı bir çalışma konusu olacağı için göz ardı edilmiştir, bu durum da araştırmanın sınırlılıklarındandır. Ayrıca araştırma zaman ve kaynak açısından da sınırlıdır.

1.5. Çalışma Düzeni

Araştırmanın ilk bölümü çalışmaya temel olan alanyazın incelemesini içermektedir. Bu bölüm doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri ve katılım motivasyonları ve öznel refah olmak üzere iki alt bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın modeli, uygulama ve analiz aşamasında kullanılan yöntemler ise yöntem başlığı altında incelenmiştir. Bu bölümde evren, örneklem, veri toplama tekniği ve aracı, verilerin analizi açıklanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen veriler ise bulgular başlığı

altında incelenmiştir. Son bölümde ise, bulguların değerlendirilmesi ile elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

2. ALANYAZIN

2.1. Rekreasyon ve Özellikleri

Boş zaman, bireylerin hem kendileri hem de başkaları için gerçekleştirdikleri sorumluluklardan kurtulup, kendi istekleri doğrultusunda seçecekleri bir iş ile uğraştıkları zamandır (Parker 1979: 20). Demiray (1987), boş zamanı en basit anlamı ile dolu olmayan zaman dilimi şeklinde tanımlamaktadır. Kemp ve Pearson (1997: 2), çalışma, uyku, yemek yeme ve diğer zorunlu ihtiyaçlar için harcanan zaman sonrasında kalan zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Boş zaman kavramı ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında boş zamanın, çalışma zamanı ve fizyolojik ihtiyaçlar için harcanan zaman sonrası kişinin özgürce kendine ayırdığı zaman olduğu görülmektedir. Rekreasyon ise, insanların bu boş zaman dilimleri içerisinde gerçekleştirdikleri her türlü etkinlik ve faaliyetlere verilen isimdir (Bayer, 1992: 205).

Rekreasyon faaliyetleri boş zamanlarda eğlenmek, fiziksel ve zihinsel yorgunlukları atmak ve güç kazanma amacıyla yapılan etkinlik ve faaliyetleri kapsamaktadır (Sağcan, 1986: 1). Rekreasyon kelimesi, yenilenme, yeniden yaratılış anlamına gelen Latince “recreate” kelimesinden gelmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003). Türkçe karşılığı ise, boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Lundberg (1980: 4), rekreasyonun daha geniş bir tanımını yaparak; pasif veya aktif olarak insanların münferit ya da grup halinde sportif, kültürel, doğa ile ilişkili ya da tarihi amaçlı olabilen etkinlik ve faaliyetlere hiçbir zorlama ya da baskı altında kalmadan tamamıyla kişinin özgür iradesi ile fiziksel ve zihinsel haz almak üzere katılmış olduğu etkinlikler olarak tanımlamaktadır. Sonuç olarak boş zaman kavramı bir zaman dilimi içerisinde yer alırken, rekreasyon bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Ancak rekreasyonu tanımlarken, yalnızca boş zaman aktiviteleri olarak tanımlamak da yeterli değildir. Çünkü sıradan bir aktivitenin rekreasyon olabilmesi için gerekli bir takım koşullar söz konusudur. Örneğin; herhangi bir aktivitenin rekreasyon sayılabilmesi için, o aktivitenin boş zaman süreci içinde gerçekleşmesi gereklidir. Ayrıca bireylerin kâr sağlamak amacıyla katıldıkları faaliyetleri kapsamamaktadır (Sağcan, 1986).

Kültür ve Turizm Bakanlığı (2010), rekreasyonu insanların boş zamanlarında yaptıkları, zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak, kişinin boş zamanını

serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da tanımlanmaktadır. Kavramın daha geniş açıklanabilmesi için aşağıdaki tanımlayıcı temel ifadeler kullanılmaktadır (Sağcan, 1986).

- a) Rekreasyon, boş zamanda yapılır, iş değildir. Kâr amacı taşımaz.
- b) Rekreasyonla kişi, gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile katıldığı etkinliklerde bulunur.
- c) Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk veren, mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.
- d) Rekreasyon faaliyeti, kişisel ve toplumsal fayda sağlar.
- e) Toplumsal değerlere aykırı değildir. Yemek gibi hayati önem taşımaz.

Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde detaylı bir şekilde açıklanacağı üzere rekreasyon faaliyetleri çeşitli ölçütlere göre ayrı ayrı sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma içerisinde yer alan mekansal açıya göre rekreasyon faaliyetleri, açık alanda ve kapalı alanda gerçekleştirilen faaliyetler olarak ikiye ayrılmaktadır. Açık alanda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri çoğunlukla doğaya dayalı olarak yapılan faaliyetleri kapsamaktadır. Doğaya dayalı rekreasyonlar, doğanın bir parçası olan ve katılımcı ile doğa arasında etkileşim yaratabilen, bireyin kendi fiziksel, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan boş zaman aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır (İbrahim ve Cordes, 2002).

İnsanların, karşılanmayan ihtiyaç ve arzularını karşılayacaklarına inandıkları bazı faydaları gerçekleştirmek için doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katıldıkları savunulmaktadır (Bergier, 1981; Ajzen, 1991; Manfredo, Driver ve Tarrant, 1996). Doğaya dayalı bir rekreasyon etkinliği ürününü satın almak için verilen bir karar, bir ihtiyacı veya bir isteği karşılama arzusuyla tetiklenen doğrudan bir eylemin bir örneğidir ve insanlar belirli bir ürüne bağladıkları faydaların karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılayacağına inanırlar (Manfredo, Driver ve Tarrant, 1996). İnsanların uzun ve sağlıklı yaşama istekleri, onları hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatlamalarına fırsat tanıyan rekreasyon faaliyetlerine yöneltmektedir (Sağcan, 1986). Bu bağlamda insanların yaşamındaki farklı evrelerde doğaya ve rekreasyon faaliyetlerine duyduğu istek ve talep değişik nitelik ve boyutlarda olduğundan, genel olarak yaşamlarında bu

isteği karşılayabilecek olanakların oluşturulması ve sunulması yaşam kalitesi açısından önem taşımaktadır (Tütüncü ve Kuşluvan, 1997).

Parker (1979: 20), rekreasyon faaliyetlerinin kişilere kazandırdıklarına dikkat çekerek, katılanlara mutluluk, tatmin, ruhsal denge, karakter, rekabet etme gücü, ruhsal dinginlik, özgürlük, fiziksel ve sosyal aktivite ve entelektüel bakış açısı kazandıran etkinlikler olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda rekreasyonların kişilere sağladığı psikolojik faydalar şu şekilde sıralanabilir (Karaküçük, 1999; Broadhurst, 2001; Hall vd., 2006):

- Bireyin kendini tanıması ve kimliğini tanımlayabilmesine yardımcı olur.
- Doğal ve kırsal alanlar ruhsal gerginlikleri giderir.
- Kişinin tatmin olmasını sağlar, moral verir ve onu mutlu eder.
- Birçok insan için rekreasyon faaliyetlerine katılmak bireyin statüsünü yükseltir.
- İnsanların karakter gelişimine katkı sağlar.
- Kişinin suç eğilimini azaltır.
- Yaratıcılık yeteneğini geliştirir.
- Entelektüel hayatı canlandırır ve geliştirir.
- Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesini sağlar.
- Çalışma başarısı ve iş verimini yükseltir.
- Grup halinde yapılan rekreasyon faaliyetleri bireylerin yalnızlığını giderir ve aynı zamanda kişinin dışa dönük kişilik sahibi olmasına katkıda bulunur.

Rekreasyon faaliyetleri insan yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamını vb.) da olumlu etkilemektedir (Huang ve Carleton, 2003; Aslan, 2009). Rekreasyon kapsamında yapılan sportif faaliyetler de kişilerin hem ruhsal hem fiziksel sağlıklarını korumalarında büyük rol oynayabilmektedir. Ulrich vd. (1991) yaptıkları araştırmada doğanın sağladığı faydaya dikkat çekerek, kent temalı fotoğraflara göre doğal manzaralar içeren fotoğrafların katılımcıların daha az öfke, daha az saldırganlık, daha az korku ve daha olumlu duygular hissettiklerine dair sonuçlar elde etmişlerdir. Benzer şekilde, Hartig vd. (1991), doğal bir ortamda yürüyen katılımcıların, kentsel alan boyunca yürüyen katılımcılara kıyasla, öfke ve saldırganlık duygularında azalma olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Parker, 1976; Heywood, 1978; Staines, 1980).

Doğanın niçin stres azalttığını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar sonucu, kişilerin geçmişte doğada yaşadıkları olumlu deneyimler, doğanın sağlıklı ve dayanıklı hissettirmesi ve geçmişe duyulan özlem gibi olumlu anlamların ve duyguların ilişkilendirildiği bulunmuştur (Proshansky, Fabian, ve Kaminoff, 1983; Rochberg-Halton, 1984; Hull, Lam ve Vigo, 1994). Bu nedenle, doğa ile etkileşim insanda iyi duygular uyandırıp, olumlu düşünceleri tetikliyor ise bireylerin öznel refahlarına da pozitif yönde katkıda bulunabileceği düşünülerek araştırmanın ilk hipotezi oluşturulmuştur. Korpela ve arkadaşları (2014) ise, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım için harcanan zaman ile duygusal refah arasındaki ilişkiyi incelemiş ve faaliyetlere katılım için harcanan zaman ile duygusal refahın doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır. Buradan yola çıkarak, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklığının kişilerin öznel refahına etkili olduğu varsayımı ile H₂ hipotezi oluşturulmuştur. Grup halinde yapılan rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin yalnızlığını gidererek, kişinin dışa dönük kişilik sahibi olmasına katkıda bulunduğu görülmektedir (Karaküçük, 1999; Broadhurst, 2001; Hall vd., 2006). Buradan yola çıkarak rekreasyon faaliyetine birlikte katılım sağlanan kişilerin, bireylerin öznel refahı üzerinde etkiye sahip olduğu varsayımı ile H₃ hipotezi geliştirilmiştir.

Çok sayıda araştırma, boş zaman faaliyetlerinin öznel refaha bir şekilde katkıda bulunduğunu göstermiştir (Andrews ve Withey 1976; Campbell, 1976; Headey, Veenhoven ve Wearing, 1991; Reynolds ve Lim, 2007; Jackson, 2008; Mitas, 2010; Chi, Cai ve Li, 2017). Iso-Ahola (1982), bireylerin bir boş zaman faaliyeti dolayısıyla öznel refahlarının artmasını iki ana nedene bağlamaktadır. Birincisi; boş zamanlarda katılım sağlanan faaliyetlerin, ustalık ve yetkinlik hissi vermesi gibi bireye sağladığı faydalar dolayısıyla öznel refahın artma durumudur. İkincisi ise; rutin ortamdan uzaklaştırdığı için bireylere *kaçış* imkanı sağlamasıdır.

Rekreasyon ile ilgili konularda çalışan araştırmacılara göre rekreasyon faaliyetlerine katılımın, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme için bir araç olarak hizmet ettiğini savunmaktadır (Murphy 1974; Kelly, 1990; Stebbins, 1992; Kleiber, 1999; Kuentzel, 2000; Filep, 2012). Başka bir deyişle, anlamı ve amacı olan faaliyetlere katılmak kişinin öz benliğini keşfetmesini ve bazı üst düzey ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayabilmektedir (Weiler ve Hall, 1992). Bunun dışında rekreasyon faaliyetlerinin faydaları ele alındığında, yapıldığı bölgelere ekonomik ve sosyal canlılık

kazandırabildiği görülmektedir. Kamu kesimi, dernek ve öğrenci kulübü gibi örgütlenmeler ve tur düzenleyen seyahat acentaları aracılığı ile pek çok doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti gerçekleştirilmektedir. Bu faaliyetler hemen hemen her kesime hitap edebilecek kadar çeşitlidir. İzleyen bölümde rekreasyon faaliyetlerinin çeşitleri açıklanmaktadır.

2.1.2. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasında temel belirleyici insanların amaç ve istekleridir (Karaküçük, 2008: 76). Rekreasyon faaliyetleri bu temel unsurlara göre sınıflandırılmasının yanında mekânsal, amaçsal, işlevsel gibi belirleyici faktörlere göre de sınıflandırılmaktadır (Hazar, 2003: 22; Hacıoğlu vd., 2003; Karaküçük, 2008: 76). Alanyazında üzerinde fikir birliğine varılmış sınıflandırmalar ışığında rekreasyon faaliyetleri farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır (Göker vd., 2014: 20).

Eylem çeşidine göre rekreasyonlar; aktif ve pasif katılım olarak ikiye ayrılmaktadır (Pehlivanoglu, 1977). Bireyin faaliyete bizzat kendisinin katılımı aktif katılım olarak ifade edilirken, izleyici vb şekilde faaliyeti gerçekleştirmek için fiziksel çaba harcamadan katılım ise pasif katılım şeklinde ifade edilmektedir. Aktif Rekreasyon: Faaliyette bireyin bizzat katılım göstermesi (bisiklete binme, yüzme, koşu yapma vb.) bu faaliyet çeşidini açıklamaktadır.

Mekânsal açıya göre rekreasyonlar; açık alanda yapılan ve kapalı alanda yapılanlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Sağcan, 1986). Açık alan rekreasyonu/doğaya dayalı rekreasyon, gerçekleştirilen faaliyetin açık alanda, doğa ile iç içe yapılıyor olmasıdır (Jensen ve Guthrie, 2006: 10). Doğa yürüyüşü, doğada bisiklete binmek, doğa fotoğrafçılığı gibi rekreasyon faaliyetleri açık alan rekreasyonu olarak ele alınmaktadır. Öte yandan bireyin katılım gösterdiği faaliyetin kapalı mekânlarda gerçekleştirilmesi durumunda ise kapalı alan rekreasyonu olarak tanımlanır. Kapalı alanlardaki sergiler, kurslar, kapalı alanlardaki sportif faaliyetler ve ev içinde yapılan faaliyetler kapalı alan rekreasyonu olarak ele alınmaktadır (Argan vd., 2013: 12).

Amaçlarına göre rekreasyon faaliyetleri altı ayrı sınıfa ayrılmaktadır (Karaküçük (2008: 67). Bunlar bireyin dinlenmek için katıldığı faaliyetler, sanatsal ve tarihi eserler, müze gibi yerleri gezmek için yapılan faaliyetler, sosyal kişiliği

geliştirmek için katılınan toplumsal faaliyetler, sportif faaliyetlere katılmak veya sportif faaliyetleri izlemek için katılınan sportif faaliyetler, tatil amacıyla bir yerden bir başka yere seyahat etmeyi içeren turizm faaliyetleri ve sanat dallarından birine katılmak üzere gerçekleştirilen sanatsal faaliyetlerdir.

Alanyazında rekreasyon faaliyetlerinin *çeşitli ölçütlere göre* (Hazar, 2003; Sevil vd., 2012; Argan vd., 2013) gruplandırıldığı da görülmektedir. Örneğin yaş faktörüne göre rekreasyon faaliyetleri çocuk, gençlik, yetişkin ve üçüncü kuşak rekreasyonu olarak sınıflandırılmaktadır (Hazar 2003: 24). Faaliyete katılan kişi sayısına göre ele alındığında rekreasyon faaliyetleri bireysel veya grup halinde katılınan faaliyetler olarak incelenmektedir (Argan vd., 2013: 17). Bireysel faaliyetler; kişilerin yalnız olarak gerçekleştirdikleri rekreasyon faaliyetleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 38). Grup Rekreasyonu ise, takım sporları gibi rekreasyon faaliyetlerine grup halinde katılım gerçekleştirilmesidir (Sevil vd., 2012: 16). Rekreasyon faaliyetleri zamana göre de gruplandırılabilir. Zamana göre gruplandırma haftasonu, bayram, yıllık tatil ve gün içindeki boş zamanlarda yapılan aktiviteleri kapsamaktadır (Kulözü, 2009: 30).

Bazı kaynaklara göre (Hazar, 2003: 25, Hacıoğlu vd. 2009: 39) rekreasyonlar *özel işlevlerine göre* ayrılmaktadır. Bunlardan biri olan ticari rekreasyonlar, bireylerin katılmak istedikleri faaliyeti ücret karşılığında satın almalarıdır. Ayrıca kâr amacı güderek rekreasyonel faaliyet hizmeti veren işletmeleri kapsamaktadır (McClean, Hurd ve Rogers, 2005). Kampüs rekreasyonu, özellikle son zamanlarda faaliyetlerinin arttığı, kreş, anaokulu, lise, üniversite gibi eğitim kurumlarının bahçelerinde veya yerleşkelerinde düzenlediği faaliyetler bütünüdür (Lindsey ve Sessoms, 2006). Sağlık rekreasyonu, bireylerin tedavi olmak ve/veya sağlığını korumak amacı ile katıldıkları boş zaman değerlendirme faaliyetleridir (Hazar, 2003: 25). Sosyal rekreasyon, sosyal ilişkiler kurmak ve kuvvetlendirmeye yönelik nedenlerle bireylerin bir araya gelerek gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir (Karaküçük, 2008: 78, Sevil, 2012: 17).

Rekreasyonları *yerel sınıflandırmaya göre* ayıran çalışmalar da bulunmaktadır (Güleç, 1989; Aşıkkutlu vd., 2012: 105). Buna göre rekreasyon faaliyetleri kentsel ve kırsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Kentsel rekreasyon faaliyetleri, rekreatif amaçlı yapılan etkinliğin kent merkezlerinde olanlarını kapsamaktadır. İnsanların boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine kolay ulaşma imkânı olduğu merkezlerdir.

Bunlar genellikle spor tesisleri, sinema ve tiyatro gibi merkezde bulunan mekanlarla ilgilidir (Karahana ve Orhan, 2009). Kırsal rekreasyonlar ise, kent yaşamından uzaklaşmak isteyen bireylerin doğa ile baş başa kalabileceği yerlerde yapılan aktiviteleri kapsamaktadır (Karahana ve Orhan, 2009).

Yapısal sınıflamaya göre rekreasyonlar; mücadele gerektiren, rekabet gerektiren ve yaratıcılık gerektirenler olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Sağcan, 1986). Mücadele gerektiren rekreasyonlar, bireylerin bu rekreasyon faaliyetleri için hem fiziki hem de psikolojik mücadele içinde olmaları söz konusudur. Örneğin, kayak yaparken kişi fiziksel bir efor sarf ederken aynı zamanda zihinsel anlamda tehlike düşüncesine heyecan duyabilir. Rekabet gerektiren faaliyetler, çoğunlukla dışa dönük bireylerde görülen rekreasyon türüdür. Bireysel veya takım olarak katılım sağlanan faaliyetlerdir. Yaratıcılık gerektiren rekreasyon faaliyetleri, genellikle estetik kaygısı barındıran aktivitelerde görülen rekreasyon türüdür. Örneğin, kişinin boş zamanlarında resim yapması bu tür rekreasyon faaliyeti içerisinde değerlendirilmektedir.

Yaşam biçimine göre rekreasyon faaliyetleri; ciddi boş zaman ve kayıtsız boş zaman olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Sağcan, 1986). Ciddi boş zaman faaliyetinde birey seçtiği faaliyete kendisine bir kariyer sağlamak amacıyla katılım gösterir. Kayıtsız boş zaman faaliyeti ise, bireyin kısa süreli ve fazla çaba harcamadan katılım gösterdiği televizyon izlemek, maç seyretmek, satranç oynamak gibi aktivitelerdir (Argan, 2007).

Katılımcıların milliyetine göre rekreasyonlar, ulusal ve uluslararası olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Hazar, 2003). Ulusal rekreasyonlar ülke sınırları içindeki kişi ve/veya kuruluşların katıldığı faaliyetleri kapsamaktadır. Ulusal festivaller ve sergiler bu rekreasyon faaliyetine örnek olarak gösterilebilmektedir. Uluslararası rekreasyon faaliyetleri ise, ülke sınırları dışından katılımcıları da ağırlayan boş zaman değerlendirme faaliyetleridir. Bu tür rekreasyonlara uluslararası film festivalleri örnek olarak gösterilebilmektedir.

2.1.3. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri ve katılım motivasyonları

Açık alan rekreasyon faaliyetleri ile doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri incelendiğinde, açık alan rekreasyon faaliyetlerinin açık alanda yapılan her türlü faaliyeti (futbol, basketbol, voleybol, tenis vb.) kapsadığı, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinin ise doğanın yalnızca mekân olarak değil aynı zamanda rekreasyon

faaliyetinin bir parçası olduğu (yürüyüş, piknik, kamp, su sporlar, bisiklet vb.) faaliyetleri kapsamaktadır (Hazar, 2003: 23; Gül vd., 2014: 190). Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri insanları ruhsal olarak iyileştiren ve sosyal alanda da faydalar sağlayan etkinliklerdir (Anderson vd., 1997: 215). Piknik yapmak, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemi, botanik gözlem, yayla şenlikleri, doğada yapılan eğitim faaliyetleri, su üstü ve altı etkinlikleri, yamaç dalışı ve yamaç paraşütü, uçurtma şenlikleri gibi etkinlikler bu kapsamda değerlendirilebilecek örneklerdir.

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetleri içerisinde, kampçılık, dağcılık (Kozak ve Bahçe, 2009:178), kano ve kayak, rafting, zıpkınla balık avı, yelken sporu, rüzgar sörfü, deniz motosikleti, su kayağı, su altı dalış vb. suda yapılan su sporları (Kozak ve Bahçe, 2009: 174, Kalkan, 2012: 76), paraşüt, yamaç paraşütü, planör ve balon aktiviteleri vb. hava sporları (Erdem ve Girgin, 2008: 397, Kozak ve Bahçe, 2009: 197,198), botanik ve kuş gözlemciliği ve kış sporları yer almaktadır. Tüm bu faaliyetlerin yanı sıra nehir ve göl balıkçılığı, avcılık, atlı geziler, tüplü dalış, bisiklet turu, yön bulma gibi doğada yapılan aktiviteler de mevcuttur.

Bireylerin belirli bir eyleminin arkasında yatan nedenlerin belirlenmesi, tüketici davranışlarının anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda motivasyon, özellikle sosyal bilimler alanında çalışan araştırmacılar açısından önemli bir inceleme konusu olmuştur. GÜDÜ, çeşitli ihtiyaçlarının karşılanması için bireyi belirli bir davranışa ve eyleme iten olgudur. Motivasyon (güdülenme) ise, bu eylemi ifade etmektedir. Kısacası motivasyon, güdülerin eyleme geçme ve gerçekleşme süreci olarak ifade edilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2013: 99). Bu doğrultuda motivasyon, kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi istekleri doğrultusunda davranmaları ve bu yönde gösterdikleri çaba olarak tanımlanmaktadır (Tetik ve Pala, 2009: 84; Koçel, 2011: 619). Motivasyon, psikoloji açısından davranışın sebepleri olarak tanımlanmaktadır (Recours, Souville ve Griffet, 2004).

Motivasyonu açıklayan en temel kuram Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramıdır. Maslow'a (1954) göre bireylerde ihtiyaçlar farklı düzeylerde ortaya çıkar ve bu ihtiyaçların giderilme arzusu bireyin o an içinde bulunduğu sosyoekonomik, sosyopsikolojik ve sosyokültürel durumları ile ilişkilidir (Eser, Öztürk ve Korkmaz, 2011: 303). İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre bireylerin temel ihtiyacı yeme-içme gibi yaşamsal ihtiyaçlardır. Kişi ancak bu ihtiyaçları karşılandığında bir üst düzey

ihtiyaçlar basamağına geçecek ve o basamaktaki ihtiyaçları hissedecektir. Bir başka deyişle, kişi birincil ihtiyaçlarını karşıladığında ikincil ihtiyaçlarını karşılamak üzere güdülenecektir. Öte yandan, Von Neumann ve Morgenstern (1944) tarafından önerilen Beklenen Fayda Kuramına göre motivasyon, kişilerin ürün/hizmet satın alırken bekledikleri fayda ile açıklamaktadır. Bu kuram Haley (1968) ve Jang, Morrison ve O'Leary'nin (2002) tüketicilerin, ürünlere atfettikleri faydaların, onların satın alma motivasyonlarına eşit olduğu düşünceleri ile benzerdir.

Turizm alanında çalışan yazarlar insanları seyahate iten güdülere ilişkin bir kuram oluşturmaya çalışmışlardır. Bunların başında ise Dann (1977) ve Crompton (1979) tarafından ortaya atılan *itme ve çekme faktörleri* gelmektedir. Crompton ve Dann'a göre itici faktörleri doğal olarak var olan ve psikolojik olarak insanı o davranışa iten içsel sebepler olarak tanımlamaktadır. İtici motivasyonlar; macera tutkunluğu, prestij, sosyallik isteği, rutin hayattan uzaklaşma isteği, bilgi düzeyini artırma gibi kişisel arzulardan oluşmaktadır (Crompton, 1979). Çekme faktörleri ise insanı o davranışa çeken dışsal faktörler olarak adlandırmaktadır. Eğitim, yenilik (Kim ve Lee, 2002: 258), aktiviteler, kolay ulaşım ve rahatlık, tarih ve kültür, farklılık, macera, doğal kaynaklar ve gezilecek yerlerin çeşitliliği ve peyzaj (Correia, Valle ve Moço 2007: 77) gibi dışsal etkenlerden oluşan motivasyonlardır (Albayrak, 2013). Klenosky (2002), somut nitelikleri çekme faktörleri, fayda ve kişisel değerler gibi soyut nitelikleri de itme faktörleri olarak tanımlamaktadır.

Dann (1977: 186), itme faktörlerini turist motivasyonu bağlamında inceleyerek anomik ve ego artırma olarak iki kavram ile açıklamaktadır. Dann'a göre anomik turistler, amacı olmayan, günlük rutinden sıkılan ve hayatlarına anlam katmak amacı ile seyahat eden kişilerdir. Ego artırmak isteyen turistler ise; seyahat etmenin bir gereklilik olduğunu düşünüp, kendini gerçekleştirme isteği ile seyahat etmektedirler (Fodness, 1994:556). Ayrıca Crompton (1979: 415), bireyleri seyahat etmeye iten motivasyonları sosyo-psikolojik ve kültürel güdüler olarak iki şekilde sınıflandırmıştır (Semerci, 2018). Sosyopsikolojik motivasyonlar; rutin hayattan kaçma ve rahatlama isteği, sosyal etkileşim kurma ve saygınlık isteği gibi motivasyonlardır. Kültürel motivasyonlar ise; hayatlarında yenilik yapma ve farklı deneyim edinme isteği ile ortaya çıkan motivasyonlardır. Benzer şekilde Iso-Ahola (1982) motivasyonu *kaçış ve arayış*

faktörleri ile tanımlanmaktadır. Kaçış; günlük rutinden ve yaşamın getirdiği zorluklardan kaçmak, arayış ise; yeni heyecanlar ve farklılık arama durumunu ifade etmektedir.

Bazı çalışmalar motivasyon boyutlarını içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Bu çalışmalara göre; içsel motivasyon, kişilerin o faaliyete katılmakla kazandığı memnuniyet için yapılan davranışlardır. İlgi, zevk, sosyallik, doğaya yakınlık ile ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985; Driver, Tinsley ve Mangredo, 1991; Frederick ve Ryan, 1993). Dışsal motivasyon, katılım sağlanan faaliyet sayesinde elde edilecek olan ödül ve sonuçlar için duyulan istektir.

Bu açıklamalar ışığında motivasyon konusu farklı durum ve tüketim desenlerine göre incelenmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine ilişkin olarak da Levy (1979) ve Crandall (1980), kişiliklerin ve bireylerin içindeki bulundukları sosyal durumların onları bu faaliyetlere yönelttiğini savunmaktadırlar. Benzer şekilde Ibrahim ve Cordes'e (2002) göre bireyler arınmak ve kendilerini geliştirmek için doğaya dayalı faaliyetlere katılmaktadırlar.

Holden ve Sparrowhawk (2002), Nepal'de doğa yürüyüşüne katılanların motivasyonlarını araştırdıkları çalışmada, temel motivasyonların; *doğaya yakın olmak ve doğanın tadını çıkarmak, gündelik yaşantıda değişiklik, hayat dolu hissetmek, yetenekleri zorlamak ve sağlıklı kalmak* olduğunu saptamıştır. Bunun yanında; *fiziksel rahatlama, risk alma, arkadaşlarını etkileme ve doğayı kontrol etme gücüne sahip olma* gibi faktörlerin diğerlerine oranla daha az etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Tangeland (2011) tarafından doğaya dayalı turizm faaliyetlerine katılım motivasyonlarının araştırıldığı bir çalışmada ise *yeni bir faaliyete katılma isteği, sosyallik, kalite aramak ve yetenekleri geliştirmek* ile ilgili faktörler bulunmuş ve bu faktörlerin üründen alınan faydaya bağlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Whiting ve arkadaşları tarafından 2017 yılında gerçekleştirilen kültürlerarası doğaya dayalı rekreasyon katılımcılarının motivasyonlarının incelendiği çalışmada, kişileri doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerini yapmaya iten sebeplerin *sosyalleşmek, fiziksel sağlık ve zindelik kazanmak, rahatlama ve yenilenmek ve doğa ile etkileşim kurmak* olduğu bulunmuştur. Kim ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yürüyüş turistlerine yönelik yapılan bir çalışmada *doğal çevrenin tadını çıkarmak, günlük hayattan kaçış, yeni bir seyahat türüne katılım isteği, sağlıklı yaşam ve samimiyet*

arayışının bu turistleri motive ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ardahan ve Lapa (2011), rekreasyon faaliyeti kapsamında doğada yürüyüş yapan ya da bisiklete binen insanların kendilerini yenilenmiş ve mutlu hissettikleri sonucuna ulaşmıştır.

2.1.4. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme ve katılım motivasyonları

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinin önceki bölümlerde de bahsedildiği üzere kampçılık, dağcılık, kayak, yelken, dalış gibi birçok çeşidi bulunmaktadır. Doğada bisiklete binmek de bu faaliyetler kapsamında ele alınmaktadır. Son yıllarda kullanımı giderek artan bir rekreasyon faaliyeti olarak bisiklete binmenin birçok nedeni bulunmaktadır. Yarış amacıyla, ulaşım amaçlı veya rekreasyon faaliyeti amaçlı bisiklet kullanımı bunlardan bazılarıdır (Daley ve Rissel, 2011). Rekreasyon faaliyeti amacıyla tercih edilen bisiklete binme, yalnız veya grup halinde yapılan, yarışma amacı taşımayan bir boş zaman değerlendirme faaliyetidir (Ardahan ve Mert, 2014).

Bisikletin gündelik yaşamdaki ve rekreasyonel bir faaliyet olarak artan önemi araştırmacıların da dikkatini çekmiştir. Birçok araştırmacı bisiklete binmeyi ciddi boş zaman faaliyeti olarak görmektedir (Burridge, Lema ve Lajbcgier, 2003, O'connor ve Brown, 2007). Ciddi boş zaman (Serious Leisure) kavramı ilk kez Stebbins (1992) tarafından ortaya atılmıştır. Stebbins ciddi boş zaman etkinliklerine düzenli olarak devam eden, bireyler için ilgi çekici olan, kendi beceri ve bilgilerini kullandıkları, kendilerini ifade etme fırsatı buldukları gönüllü etkinler olarak tanımlamaktadır

O'connor ve Brown (2007), bisikletin sosyal etkileşim yönü ile daha çok tercih edildiğini söylerken, Garrard, Rose ve Lo (2008), bisikletin ruh hallerine olan olumlu etkisini, Scully ve arkadaşları (1999), depresyon ve stres düzeylerine olan olumlu etkisini vurgulamaktadır. Ritchie (1998), yetkinlik, merak, sosyallik ve rahatlama/kaçış faktörlerinin kişileri bisiklet sürme faaliyetine yönelttiğini ifade etmektedir. Ho ve arkadaşları (2015) bisiklet kullanan bireylerin mutluluk, özsaygı, kendini gerçekleştirme gibi isteklere ulaşmak amacıyla bisiklet sürme faaliyetini tercih ettiklerini belirtmektedir. Streicher ve Saayman (2010), bisiklet kullanma motivasyonlarını, sosyalleşme, kaçış ve rahatlama olarak açıklamaktadır. Moudan ve arkadaşları (2005) tarafından bisiklete binme davranışlarını anlamaya yönelik yapılan çalışmada bisiklete

binme motivasyonları açısından kişisel faktörlerin, çevresel faktörlerden daha önemli olduğunu saptanmıştır.

Alanyazında artan çalışmalara paralel olarak kısıtlı olsa da Türkiye’de de bisiklete binmeye ilişkin çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin, Ardahan ve Lapa tarafından 2011’de gerçekleştirilen bir çalışmada doğa yürüyüşü ve bisiklet binme faaliyetine katılan bireylerin bu faaliyetler ile bazı faydalar elde ettiği sonucu bulunmuştur. Bunlar, sorumluluk alabilme, sosyalleşme, kendini güçlü hissetme, rahatlama, sağlıklı hissetme ve çevre bilincini geliştirme gibi bireye etki eden faydalardır. Ardahan ve Mert’in (2014) çalışmasında ise bisiklet kullanan bireylerin profillerini belirlemek ve bisiklete binme motivasyonlarını belirlemek amaçlanmış ve çalışma sonucunda Türkiye’de bisiklet kullanımının en fazla rekreasyonel ve ulaşım amaçlı olduğu tespit edilmiştir. Koçak’ın (2016) bisiklet kullanım nedenleri ve sonucunda elde edilen faydaları belirlemeye yönelik gerçekleştirdiği çalışmasında bireyleri bisiklet sürmeye iten motivasyon faktörlerinin *gezmek*, *spor* ve *sağlık* olduğunu saptamıştır. Aşan’ın (2018) çalışmasında ise, özel ilgi turizmi kapsamında bisiklete binen grupların oluşturduğu bisiklet toplulukları “üreten tüketici” bağlamında incelenmektedir.

Doğaya dayalı bisiklete binme faaliyetlerinin kişiler üzerindeki etkilerine yukarıda değinilmişti. Bu bağlamda izleyen bölümde öznel refah kavramı ve bunun bisiklete binme ile ilişkisi ele alınacaktır.

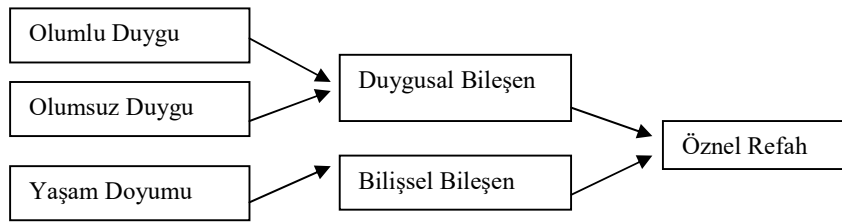
2.2. Öznel Refah Kavramı ve Özellikleri

Öznel refah, insanların yaşamları boyunca bilişsel ve duygusal tepkilerini içeren geniş bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener 1995; Diener vd., 1999; Ryan ve Deci 2001). Bu bağlamda, öznel refah insanların duygusal tepkilerini, belirli yaşam alanlarından duydukları memnuniyeti ve bir bütün olarak yaşam memnuniyetlerini içermektedir (Diener vd., 1999). Lyubomirsky, Sousa ve Dickerhoof (2006), öznel refahı insanların kendi yaşamları ile ilgili günlük duyguları ve değerlendirmeleri olarak tanımlamaktadır. Mullis’e (1992) göre öznel refah kişisel hedeflerle, yaşama dair beklentilerle ve onlara yüklenen anlamlarla ilgilidir.

Öznel refah halinin üç özelliği vardır. Birincisi, öznel olduğu için bireyin tecrübesine ve kendi değerlendirmesine dayanmaktadır (Campbell, 1976). Bu nedenle,

araştırmacı tarafından önemli olduğu düşünülen ölçütlere değil, kişinin kendi kararlarına odaklanmaktadır (Diener vd., 1985). İkincisi, kişi hayatında sadece olumsuz faktörlerin olmamasını değil, aynı zamanda olumlu faktörlerin de olmasını gerektirir ve mutlu-mutsuz ayrımının yanında az mutlu- kısmen mutlu- mutlu ayrımı da yapmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Üçüncüsü, bireyin yaşam alanının yalnızca dar bir değerlendirmesi olmaktan ziyade geniş kapsamlı bir değerlendirme içermektedir (Diener 1984).

Andrews ve Withey'e (1976) göre, öznel refahın olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu olmak üzere birbirinden farklı üç boyutu vardır (Şekil 1). Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal bileşenini oluştururken, yaşam doyumu bilişsel-yargısal bileşenini oluşturmaktadır. Duygusal bileşeni oluşturan olumlu duygu; neşe sevgi, coşku gibi hoş olan ve genel olumlu ruh hallerini ifade etmektedir. Olumsuz duygu; üzüntü, sıkıntı, endişe, stres, suçluluk, utanç ve kıskançlık gibi hoş olmayan duygu ve genel olumsuz ruh hallerini içermektedir. Yaşam doyumu ise, bireylerin kendi yaşamlarını bir bütün olarak ele aldıklarında nasıl değerlendirdiklerini göstermektedir. Genel yaşam doyumu kişinin evliliği, sağlığı, işi gibi yaşam alanları tarafınca belirlenmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, öznel refah birbiri ile ilişkili fakat bağımsız olan bu üç değişken ile açıklanmaktadır. Olumlu duygunun göreceli varlığı, olumsuz duygunun yokluğu ve yaşam doyumu değişkenleri öznel refahı açıklamaktadır (Myers ve Diener, 1995).



Şekil 1. Öznel Refahın Yapısı (Andrews ve Withey, 1976)

Öznel iyi olma durumunu hem yaşam doyumu hem de mutluluğu içine alan geniş bir kavram olarak değerlendirenler olduğu gibi (Diener 1984: 542; Eid ve Diener 2004: 245), her iki kavramı mutluluk ile birlikte eş anlamlı kabul edenler de bulunmaktadır (Lu, 2000: 135). Ancak, her ne kadar mutluluk ve öznel refah ile eş anlamlı kullanılsa da, yaşam doyumunun bu kavramlara göre farklı yönleri üzerinde de durulmaktadır. Mutluluk daha çok nesnel iyilik için kullanılırken, yaşam doyumunda ve

öznel refahta öznel yargı söz konusu olmaktadır (Veenhoven 1996: 17). Ancak bireylerin öznel refahlarının veya yaşam doyumlarının ölçülmesi, kararın öznel olmasından dolayı zor bir süreçtir. Bu bağlamda yaşam doyumu iki düzeyde ölçülür. Birincisi küresel; yani yaşamın tamamından duyulan memnuniyettir. İkincisi ise belirli yaşam alanları içindeki memnuniyeti (aşk, iş gibi) göstermektedir.

Diener (1984), öznel refahı aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya etki eden faktörler ile incelemektedir. Aşağıdan yukarıya etki eden faktörler içerisinde dışsal olaylar, durumlar ve demografik faktörler bulunmakta ve göreceli olarak etkileri düşük düzeyde olmaktadır. Yukarıdan aşağıya doğru olan faktörler ise kişilik özellikleri, kişinin içinde bulunduğu süreçler ve yapılardan oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları (1999) öznel refahı bu bakış açısı ile ölçmeyi tercih etmişlerdir.

Öznel iyi olmayı konu edinen alanyazında mutlu kişinin genel profilini çoğu demografik değişkenlere bağlı olmak üzere ilk defa Wilson belirlemiştir. Wilson’a (1967) göre mutlu kişi “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi ücret alan, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, iş erdemi yüksek, makul isteklere sahip, her iki cinsiyetten olabilen zeki kişidir” (Diener vd., 1999: 276). Öte yandan Michalos’a (2012) göre mutlu insan; düşük düzeyde korku, kin, gerilim, suçluluk ve öfke duyan, yüksek düzeyde enerjisi ve canlılığı olan, özgüven sahibi, duygusal olarak istikrarlı, iyimser, yüksek sosyal ilişkiler kuran, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı olan kişilerdir (Michalos, 2012: 351).

Geçmişte yapılan çalışmalardan da anlaşılabacağı üzere, bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini gösteren bir değer olarak öznel refah, iyi yaşam ve iyi toplumun varlığı için üzerinde durulması gereken bir kavramdır (Diener vd., 2003). Bütün bu tartışmalar ışığında bu çalışma kapsamında öznel refah kavramı, kişilerin kendi değerlendirmelerine bağlı olan bir ruhsal durum değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır.

2.3. Öznel Refahı Etkileyen Faktörler

Pek çok psikolojik kavram gibi öznel refaha etki eden pek çok unsur bulunmaktadır. Doğan ve Eryılmaz’a (2013) göre öznel refahı etkileyen faktörler; yaşam şartları, amaçlı yaşam etkinlikleri ve genetik faktörler olarak üç ana başlık altında toplanmaktadır. Buna göre yaşam şartları içinde yaş, cinsiyet, eğitim, gelir

düzeyi gibi demografik özellikler öznel refahın yaklaşık yüzde 10'unu açıklamaktadır. Amaçlı yaşam etkinlikleri içinde başarı, sosyal ilişkiler, din, yardımseverlik gibi bireyin isteyerek gerçekleştirdiği davranışlar öznel refahın yüzde 40'ını açıklamaktadır. Geriye kalan yüzde 50'lik bölümü ise genetik faktörler açıklamaktadır (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Lyubomirsky, 2006). Bu noktada kişilik özellikleri de genetik faktörler kapsamında değerlendirilmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Lyubomirsky, 2006).

Öznel refahı etkileyen unsurları farklı başlıklar altında inceleyen araştırmacılar da bulunmaktadır. Diener'e (1984) göre bireylerin öznel refahlarını etkileyen faktörler; cinsiyet ve yaş gibi değişkenler, özsaygı ve dışadönük kişilik yapısına sahip olunması, aile ilişkisi, iş doyumu gibi faktörlerdir. Dost (2010) da benzer şekilde öznel refahı etkileyen faktörleri yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler ile ve kişilerin sosyallik özellikleri (aile, iş) ile açıklamaktadır. Öte yandan Mroczek ve Kolarz (1998), öznel refahı etkileyen faktörleri üç grupta incelemiştir. Bunlar; kişilik özellikleri, demografik özellikler ve çevresel faktörlerdir (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009: 173).

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) öznel refah ile ilgili kuramlardan yararlanarak sürdürülebilir mutluluk ile ilgili bir model ortaya koymuştur. Bu modele göre öznel refahı etkileyen faktörler üç gruba ayrılmıştır. Birincisi; yaşam koşulları başlığı altındadır ve yaş, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve cinsiyet gibi demografik faktörleri de içine alan faktörlerden oluşmaktadır. Bu gruptaki faktörler kişilerin öznel refahını yüzde 10 oranında etkilemektedir. İkinci grupta ise amaçlı yaşam etkinlikleri başlığı bulunmaktadır ve yaşamın amacı, dini inanç ve inancın gereklerini yerine getirme, yardımseverlik gibi bilişsel ve davranışsal etkinliklerden oluşmaktadır. Bu grup öznel refahı yüzde 40 oranında etkilemektedir. Son olarak genetik ve kişilik özellikleri öznel refahı yüzde 50 oranında etkilemektedir. Çalışmaya göre öznel iyi oluşu en az etkileyen faktörler demografik olanlardır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Buradaki tartışmalardan hareketle aşağıda öznel refahı etkileyen kişilik, cinsiyet, yaş, medeni durum, iş, eğitim, gelir, din, kültür ve milliyet unsurları açıklanacaktır.

2.3.1. Kişilik

Kişilik, içsel kaynaklardan ortaya çıkan ve kişinin davranışlarına hakim olan davranış özellikleridir (Aslan, 2008). Kişiliği tanımlamak davranışların arkasında yatan güdüler ve bireyin içinde bulunduğu doğaya olan adaptasyonunu açıklamaya çalışmaktır (Aslan, 2008). Öznel refah alanyazınında birçok araştırmacı kişiliğin, öznel refahın en güçlü faktörlerinden biri olduğunu savunmaktadır (Diener, 1996; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Kişilik özellikleri olan benlik kaygısı, iyimserlik gibi özellikler kişilerin mutluluğu ve yaşam doyumu ile doğrudan ilişkilidir (Diener ve Diener, 1996). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade'nin 2005 yılında mutluluğa sebep olan değişkenleri belirlemeye yönelik gerçekleştirdikleri çalışmada kişiliğin öznel refah üzerindeki etkisi yüzde 50 oranında bulunmuştur.

2.3.2. Cinsiyet

Araştırmalarda, farklı tutumlara ilişkin olarak demografik değişkenler içerisinde yer alan cinsiyetin de etkisi olduğu görülmektedir. Örneğin, kadınların depresyon eğilimlerinin erkeklere göre daha fazla olmasına rağmen refah düzeylerinin de doğru orantılı olarak erkek bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tatarkiewicz, 1976). Kadınlar başlarından geçen olayları daha sık dile getirip daha yoğun yaşamaktadır. Bu durum da duygularını erkeklere nazaran daha fazla yaşadıklarını göstermektedir (Tatarkiewicz, 1976: 278; Kahyaoğlu, 2008). Cinsiyet temelinde farklı yaş gruplarının da öznel refah üzerinde etkili olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin; Plagnol ve Easterlin'e (2008) göre kadınların öznel refahları yaş aldıkça azalmaktadır.

Veenhoven (1997) ve Köksal ve arkadaşları (2017) tarafından öznel refah unsurlarını inceleyen çalışmalarında ise kadın ve erkeklerde öznel refah farkının çok olmadığını öne sürülmektedir. Myres ve Diener (1995) kadınların erkeklere göre daha yoğun duygular yaşadığını fakat buna rağmen cinsiyet ile öznel refah arasında çok küçük farklar bulunduğunu belirtmektedir.

2.3.3. Yaş

Bireylerin yaşam döngüsü içinde farklı algı ve tutumlara sahip oldukları, buna bağlı olarak da davranışlarının farklılaştığı bilinmektedir. Yaşam memnuniyeti özelinde kimi araştırmalarda yaşın öznel refahı azalttığı yönde sonuçlara ulaşılmıştır (Campbell, 1981; Chen, 2001). Ancak Diener ve Suh (1998) tarafından yapılan 6000 kişinin

katıldığı kültürlerarası bir çalışmada yaşam memnuniyetinin genel olarak insan ömrü boyunca sabit kaldığı, yalnızca 20-80 yaş arasında düşük oranda bir farklılık gösterdiği bulunmuştur (Diener ve Suh, 1998: 263). Bazı çalışmalar yaş ve öznel refah arasındaki ilişkiyi U şekline benzeterek en düşük refahın orta yaş grubunda olduğunu, genç yaş ve üçüncü yaş grubunda mutluluğun en yüksek oranda olduğunu söylemektedirler (Appleton ve Song, 2008; Dolan, Peasgood ve White, 2008; Knight ve Gunatilaka, 2010; Jiang, Lu ve Sato, 2012). Argyle (2003) ise yaşlı insanların düşük kazanç, kötü sağlık veya sevdiklerinin ölümüne rağmen genç insanlardan daha mutlu olduklarını belirtmektedir. Cornelisse-Vermaat (2005) bunun sebebinin inanç faaliyetlerinin yaşlılıkta arttığına bağlı olabileceğini önermektedir.

2.3.4. Medeni durum

Bireylerin bekâr, evli, evli ve çocuklu veya dul olmaları tüketim kararları ve psikolojik durumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bazı araştırmalar evli olan insanların öznel refahının eşinden ayrılmış veya yalnız olan insanlardan genel anlamda daha yüksek olduğunu göstermektedir (Mastekaasa, 1994; Glenn, 1996; Myers, 2000). Araştırmacılar bu durumu evliliğin, yaşam zorluklarına karşı koymada sağladığı duygusal ve ekonomik destek gibi bazı avantajlara sahip olması ile açıklamaktadır (Kessler ve Essex, 1982; Gove, Hughes ve Style, 1990; Coombs, 1991).

2.3.5. Meslek

İnsanların hayatlarını idame ettirmeleri için bir gelire, dolayısı ile bir işe ihtiyaçları vardır. Bir bireyin iş statüsü, gelirden bağımsız bir şekilde yaşam memnuniyetine, dolayısıyla öznel refahına etki edebilmektedir. Özellikle işsiz olanların işi olanlara kıyasla öznel refahlarının düşük seviyede olması yapılan çalışmalarda görülmüştür (Kahyaoglu, 2008; Frey, 2008; Clark, Knabe ve Ratzel, 2010).

2.3.6. Eğitim

İnsanların ilkokul okumaları ile başlayan ve bazı kişilerin lisansüstü eğitimleri ile devam ettikleri bir süreç olan eğitimin öznel refahı etkilediği geçmişte konu ile ilgili yapılmış çalışmalarca ortaya çıkarılmıştır (Keser, 2005; Aşık, 2010). Ancak bu etki ile ilgili farklı sonuçlara ulaşılmıştır (Sığırı ve Basım, 2006; Malkoç, 2011). Bu konudaki genel düşünce eğitim düzeyi ile öznel refah arasındaki doğru orantıdır fakat bazı çalışmalar bunun tersi sonuç vermiştir (Witter vd., 1984; Bryant ve Marquez, 1986).

Yani eğitim seviyesi ile birlikte hayattaki beklentilerin de artması, bireylerin bulundukları durumdan memnuniyet düzeylerini azaltmıştır. TÜİK'in 2003-2009 yılları arasındaki mutluluk-eğitim çalışmalarında; 2003 yılında okuryazar olmayanların üniversite mezunu olan kişilere oranla daha az mutlu oldukları saptanmışken 2009 yılında durum tersine değişip okuryazar olmayanlar üniversite mezunlarına göre daha mutlu bulunmuştur (TÜİK, 2009). Ayrıca eğitimin, daha az gelirli uluslarda bireylerin refahına daha çok etki ettiği söylenmektedir (Headey ve Wearing, 1989).

2.3.7. Gelir

Bireylerin çalıştıkları işlere bağlı olarak kazandıkları maddi karşılığa gelir adı verilmektedir. Gelir, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (1954) temelindeki fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı gibi yaşamsal ihtiyaçların karşılanmasında en önemli rolü oynadığı için ve artan gelirin bireylerde hareket özgürlüğü sağlaması sebebi ile öznel refahı etkileyen en önemli unsurlardan olduğu düşünülmektedir (Diener vd., 2009). Bazı araştırmalara göre gelir ile öznel refah arasında mutlak ilişki bulunurken (Stevenson ve Wolfers, 2013), bazılarına göre bu ilişki görecelidir (Diener vd., 1993). Görüşleri inceleyecek olursak Stevenson ve Wolfers'e (2013) göre gelir ile öznel refah arasında pozitif ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Gelir ile öznel refah arasındaki ilişkinin göreceli olduğunu savunan araştırmacılara göre gelirin etkisi, bireylerin beklentileri ve alışkanlarından kaynaklanan değişebilir standartlara bağlıdır (Diener vd., 1993). Buna göre gelir düzeyi yüksek olan toplumların öznel refahı, gelir düzeyine göre değişim göstermemektedir. Ayrıca gelirin yaşanılan toplum içindeki etkisinin önemli olduğunu savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Diener ve Oishi, 2000).

2.3.8. Kültür

Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan, farklı dini inanışları ve kültürleri olan, farklı tarihsel süreçlerden gelen insanların hayata bakış açıları ve yaşam tarzlarının da farklı olduğu bilinmektedir. Bu durumda bu farklı bakış açıları ve yaşam tarzlarının bulunduğu dünyada insanların davranışlarının, tutumlarının, fikirlerinin, hayattan beklentilerinin ve refaha ulaşmadaki değişkenlerin birbirine benzerlik göstermesi beklenemez. Geçmişte konu ile ilgili yapılmış olan çalışmalarda da bireylerin öznel refahını etkileyen faktörlerin belirli bir popülasyon için farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Diener, 2009). Sosyal değişkenler içinde sayılan kültür bağlamında; bireyselci kültürlere sahip olan bireylerin kendi ilgi ve isteklerine daha çok önem

verdikleri ve bu nedenle bireyselci kültürlerde öznel refah düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bununla birlikte, yüksek içselliği nedeniyle, bireyselci kültürlerdeki bireyler hem başarısızlıklarından hem de başarılarından daha fazla sorumlu da hissedebilmektedirler (Hofstede, 2001).

2.3.9. Milliyet

Milletler, vatandaşlarına sağladıkları özgürlük ve haklarda farklılıklar gösterirler (Gupta, Jongman ve Schmid, 1994). Bazı ülkelerde siyasi haklar ve özgürlükler kısıtlanmakta iken bazılarında bireyler yasalarla korunur ve oldukça geniş hak ve özgürlüklere sahiptir. Buradan yola çıkarak hakların geniş olduğu ülkelerde kişilerin öznel refahının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Diener, Diener ve Diener, 2009).

2.3.10. Din

İnsan doğasında inanmak ihtiyacının var olduğunu öneren araştırmacılar bulunmaktadır (Clark, 2004; Aydın, 2009). Dinin bireylere iç huzur ve güven verdiği düşünülmektedir (Necati, 2000). Bireylerin dine verdikleri önem, kader inançları ve dinin gereklerini yerine getirmeleri de ruh sağlıklarını olumlu yönde etkileyen faktörler arasında sayılmaktadır (Diener, Suh ve Lucas, 1999). Ellison (1991), dinin yaşam doyumu ve dolayısı ile öznel refah üzerindeki etkisinin yaklaşık yüzde altısını açıkladığını söylemektedir. Aynı şekilde Witter ve arkadaşları (1984) dini inancın bulunması ve gereklerini yerine getirmenin bireylerin öznel refahları ile olumlu yönde ilişkili olduğunu söylemektedir.

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel ve ilişkisel olmak üzere iki analizi kapsamaktadır. Betimleyici olarak ele alınan boyutlar, katılımcıların demografik özellikleri ve faaliyetlere katılım özellikleridir. İlişkilerin inceleneceği boyut ise kişileri doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine iten motivasyonları ve öznel refahlarıdır. Alanyazın taraması sonucu kişileri doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine iten motivasyonların, kişilerin öznel refahı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda rekreasyon faaliyetine katılım motivasyonu ve öznel refah arasındaki ilişkinin belirlenmesi için kurulan hipotez şu şekildedir:

H₁: Bireylerin doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme etkinliğine katılım motivasyonlarının öznel refahları üzerinde etkisi vardır.

Alanyazında belirtildiği üzere rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklığının öznel refahı etkilediği düşünülmektedir. Bu ilişkinin belirlenmesi için kurulan hipotez şu şekildedir:

H₂: Bireylerin, doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme etkinliğine katılım sıklıkları ile öznel refahları arasında ilişki vardır.

Benzer şekilde doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme etkinliğine katılım gerçekleştirilen kişilerin de öznel refahı etkilediği düşünülerek oluşturulan hipotez şu şekildedir:

H₃: Bireylerin, doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme etkinliğine birlikte katılım gerçekleştirdikleri kişiler ile öznel refahları arasında ilişki vardır.

Çalışmada ayrıca yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve geliri içeren demografik özellikler ile doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binme etkinliğine katılım motivasyonlarının ilişkisi ve bu özelliklerin öznel refaha olan etkileri incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Evren, gözlem alanına giren bireylerin oluşturduğu topluluktur (Toy ve Tosunoğlu, 2007). Bu çalışmanın evrenini doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılan kişiler oluşturmaktadır. Fakat zaman ve maddi kısıtlardan dolayı araştırmanın erişilebilir evreni, Eskişehir ilinde doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılan kişileri kapsamaktadır.

Örneklem, araştırma evreni içerisinde amaca uygun herhangi bir yöntemle seçilen ve evreni temsil etme yeteneğine sahip birimler veya elemanlar kümesidir (Toy ve Tosunoğlu, 2007). Bu çalışmaya uygun örneklem yöntemi olarak bisiklet gruplarına ulaşılabilecek için amaçlı (yargısal) örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemi çalışmanın amacı bağlamında bilgi açısından zengin olduğu düşünülen durumların/kitlelerin seçilmesidir (Büyüköztürk, 2012). Yargısal örnekleme gerçekleştirilirken araştırmacı ana kütleyi temsil edecek kesim için kendi bilgi birikimleri ve uzmanlıklarından yararlanır (Yolal, 2016). Buradan yola çıkarak Eskişehir'deki bisiklet gruplarına (Eskişehir Bisiklet Derneği - Vel ESBİD, Dorlion Bisiklet Grubu, PAB -Perşembe Akşamı Bisikletçileri) ulaşılmış, yüz yüze ve google anket uygulamasına aktararak elektronik ortamda anketler uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Kullanılan anket dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümlerden ilkinde doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti olan bisiklete binmeye katılım sıklığı, katılım sağlanan kişiler ve diğer doğaya dayalı faaliyetlerden hangilerine katılım sağlandığı sorulmuştur. İkinci bölümde doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları REP (RecreationExperiencePreference) ölçeğini de içeren *MPAM-Revised +Nature* aracılığı ile 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak sorulmuştur. Üçüncü bölümde öznel refah ile ilgili 9 madde, 5'li Likert tipi ölçek ile ölçülmüştür. Son bölümde ise katılımcıların özelliklerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonunun ölçülmesi için kullanılan *MPAM (The Motives for Physical Activities Measure)* ölçeği ilk kez Frederick ve Ryan tarafından 1993 yılında kullanılmıştır. Bu çalışmada 23 tane madde 5'li Likert ölçek ile ölçülmüştür. Bunun sonucunda çalışmada üç tane motivasyonel madde

belirlenmiştir. Bunlar; hobi-eğlence, rekabet/yarışma ve fiziksel amaçlardır. Daha sonra MPAM ölçeği Richard ve arkadaşları tarafından 1997 yılında revize edilmiştir. 30 motivasyon maddesi 7'li Likert ölçeği ile sorulmuş ve hobi/eğlence, rekabet/yarışma, fiziksel amaçlar, sosyallik ve fiziksel sağlık olmak üzere toplam beş boyut saptanmıştır.

MPAM-Revised +Nature REP (Recreation Experience Preference) ölçeğinin doğa ile ilgili olan maddeleri; doğada eğlence ve öğrenme öğeleri ölçeğe eklenerek 37 maddeli ölçek elde edilmiştir. Rayburn tarafından 2013 yılında yapılan çalışmada altı boyut bulunmuştur. Ve bu altı boyutu içsel ve dışsal motivasyon öğeleri olarak iki gruba ayırmıştır (Rayburn, 2013).

- İçsel Motivasyon Öğeleri: Hobi, Rekabet, Sosyallik ve Doğa ile İlgili Maddeler
- Dışsal Motivasyon Öğeleri: Fiziksel Sağlık ve Görünüm Maddeleri

Öznel refahı ölçmek için ise geçmişte yapılan çalışmalardan derlenen 9 madde kullanılmıştır (Diener vd., 1985; Sirgy, 2002). Ölçekler İngilizce olan orijinal dillerinden Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama işlemi için öncelikle ölçek maddeleri Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu ölçek üzerinden tekrar İngilizce'ye çevrilmiş ve uzman görüşü alınarak son halini almıştır.

Veriler 2018 yılı Mayıs-Temmuz ayları arasında toplanmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak Eskişehir'de faaliyet gösteren bisiklet grupları ile (Eskişehir Bisiklet Derneği - Vel ESBİD, Dorlion Bisiklet Grubu, PAB -Perşembe Akşamı Bisikletçileri) iletişime geçilerek yüz yüze görüşme ile 192, google anket üzerinden çevrimiçi anket yolu ile 308 anket olmak üzere toplamda 500 cevaplanmış anket elde edilmiştir. Elde edilen veriler üzerinden aşırı değere sahip, kayıp veri içeren ve normal dağılım durumları nedeniyle uygun bulunmayan 39 anket çalışmaya dâhil edilmemiştir. Analize dâhil edilmeyen anketler sonucunda toplamda 461 kullanılabilir anket kalmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırmaya dahil edilmesine karar verilen anketler analize hazır hale getirilmek için kodlanarak istatistik analiz programına (SPSS 22.00) aktarılmıştır. Her bir ifadenin basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiş ve bu değerlerin +2-2 aralığında olduğu görülmüştür. +1, -1 arasındaki değer mükemmel olarak kabul edilse de çoğu durumda +2, -2 arasındaki değer de kabul edilmektedir (George ve

Mallery, 1999). Ayrıca her maddenin histogramı incelenmiş ve veri dağılımının W, S, U, N şekllinden farklı olarak normal dağılım sergilediğı görölmüşür.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısına bakılmıştır. Ve iki ölçeğın de Cronbach's Alpha değeri %90'ın üzerinde bulunmuştur. Güvenirlik katsayısı, hataların değıl hatasızlığın ölçölmesidir. Her maddeye tek tek uygulanan bir ölçüm değıl, genel bir değırlendirmedir (Öncü, 1994). Cronbach (1951) tarafından ortaya konan alfa katsayısı yöntemi maddeler 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında kullanılması uygun olan bir tutarlılık tahmin yöntemidir (Öncü, 1994).

Verilere aritmetik ortalama, standart sapma, frekans analizi gibi tanımlayıcı istatistikler yanında AFA (Açıklayıcı Faktör Analizi), t-testi, ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizleri yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Öncelikle katılımcıların demografik özellikleri ve doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım özelliklerine yer verilmiştir. İzleyen kısımda faktör analizine ilişkin bulgular sunulmuştur. Doğaya dayalı rekreasyon aktivitelerine katılım motivasyonları ve öznel refahı içeren ölçeklerin faktör analizi sonuçları tablolar yardımı ile anlatılmıştır. Bu analizler sonucunda ortaya çıkan faktörlerin bireylerin demografik özellikleri ve faaliyetlere katılım özellikleri ile aralarında farklılık veya ilişki olup olmadığını gösteren t-testi, tek yönlü varyans analizi, Korelasyon analizlerine ait bulgulara yer verilmiştir. Son olarak, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinin öznel refah üzerindeki etkisi çoklu regresyon analizi ile incelenerek aktarılmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik ve Doğaya Dayalı Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de belirtilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı (%85) erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %85 oranında erkek olması Türkiye’de bisiklete binme etkinliğine katılanların çoğunlukla erkek olmasından kaynaklanmaktadır. Ardahan ve Mert’in (2014) yaptıkları çalışmada, Koçak (2016) ve Aşan’ın (2013) çalışmalarında da benzer oranda veriler elde edilmiştir. Aynı şekilde bekâr olanların oranı (% 64,2) da yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim durumlarına bakıldığında büyük çoğunluğunun (% 44,7) lisans mezunu olduğu görülmektedir. Genel olarak en az önlisans mezuniyetine sahip kişilerin oranı % 70’e yakındır. Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde çoğunluğun özel sektör (% 36,9) çalışanı olduğu görülmektedir. Çalışmayan katılımcıların sayısı ise azımsanmayacak (% 25,6) durumdadır. Özel sektör çalışanı ve çalışmayan katılımcılardan sonra sırasıyla kamu sektöründe çalışanlar (% 20,4), kendi işini yapanlar (% 12,4) ve emeklilerin (% 4,6) olduğu görülmektedir. Emeklilerin bu sıralama içinde geride kalması katılımcıların yaş durumlarına bakıldığında da kendini göstermektedir. 55 yaş üzeri katılımcı sayısı % 4’ün altındadır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (% 89,4) 25-45 yaş arasındadır.

Katılımcıların gelirlerine bakıldığında çoğunluğun (% 30,8) 2001 TL -3000 TL arasında olduğu görülmektedir. İkinci sırada 1000 TL ve altında gelir oranı (% 26,2) olmasının sebebi katılımcıların büyük oranının (% 25,6) çalışmıyor olmasından

kaynaklandığı söylenebilir. Gelir sıralamasında en son sırada % 8’lik oran ile 4001 TL ve fazlası yer almaktadır.

Tablo 1. *Katılımcıların demografik özellikleri*

Cinsiyet	Sıklık (n)	Yüzde Değeri (%)
Kadın	69	15
Erkek	392	85
<i>Toplam</i>	461	100
Medeni Durum		
Evli	165	35,8
Bekar	296	64,2
<i>Toplam</i>	461	100
Eğitim Durumu		
İlkokul	12	2,6
Lise	132	28,6
Önlisans	47	10,2
Lisans	206	44,7
Yüksek Lisans	53	11,5
Doktora	11	2,4
<i>Toplam</i>	461	100
Meslek		
Çalışmıyor	118	25,6
Özel Sektör	170	36,9
Kamu Sektörü	94	20,4
Kendi İşini Yapıyor	57	12,4
Emekli	21	4,6
Diğer	1	0,2
<i>Toplam</i>	461	100
Yaş		
25 Yaş ve Altı	150	32,5
26-35 Yaş	152	33
36-45 Yaş	110	23,9
46-55 Yaş	32	6,9
56-65 Yaş	16	3,5
66 Yaş ve Üzeri	1	0,2
<i>Toplam</i>	461	100
Gelir		
1000 TL ve Altı	121	26,2
1001 TL-2000 TL	75	16,3
2001 TL-3000 TL	142	30,8
3001 TL-4000 TL	86	18,7
4001 TL ve Fazlası	37	8,00
<i>Toplam</i>	461	100

Katılımcıların doğaya dayalı rekreasyon aktivitelerine katılım özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmaktadır. Katılımcıların bisiklete binme sıklıklarına bakıldığında en yüksek oranın haftada birden fazla bisiklete binenler (% 42,3) olduğu görülmektedir. Haftada bir ve ayda bir kere bisiklete binenlerin oranı ise (% 28,9)

aynıdır. Bisiklete binme etkinliğine birlikte katılım sağlanan kişiler ile ilgili bulgular incelendiğinde en fazla yalnız katılım (% 38,4) olduğu görülmektedir. Arkadaşlar ile sağlanan katılım (% 33,2) oranı ise azımsanmayacak derecededir. Ardından kulüp/dernek üyeleri ile(% 16,3), eş/sevgili ile (% 7,6) ve en son aile ile katılım (% 4,6) gelmektedir.

Katılımcıların bisiklete binme faaliyeti dışında doğada gerçekleştirdikleri faaliyetler, cevaplama zorunlu tutulmadan sorulmuştur. Bunun sonucunda katılımcıların, bisiklete binme dışında en çok yürüyüş (% 84,3) faaliyetine katıldıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra kamp yapma faaliyetine katılımın (% 49,9) da çoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir. Ardından sırasıyla doğa fotoğrafçılığı (% 17,4), dağ tırmanışı (% 15,6), kayak (% 5,1), avcılık (% 3,3), kano (% 2,9), okçuluk (% 2,8), mağaracılık (% 2,5), binicilik (% 1,6), kuş gözlemciliği (% 1,6) ve paraşüt (% 1,5) faaliyetleri gelmektedir. Diğer etkinlikler içinde ise yüzme (n=6), rafting (n=2), paten (n=1), airsoft (doğada yapılan bir simulasyon oyunu, n=1) ve dalış(n=1) yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların etkinliklere katılım özellikleri

Bisiklete Binme Sıklığı	Sıklık (n)	Yüzde Değeri (%)
Haftada Birden Fazla	195	42,3
Haftada Bir	133	28,9
Ayda Bir	133	28,9
<i>Toplam</i>	461	100
Katılım Sağlanan Kişiler		
Yalnız	177	38,4
Aile ile	21	4,6
Arkadaşlar ile	153	33,2
Eş/Sevgili ile	35	7,6
Kulüp/Dernek Üyeleri ile	75	16,3
<i>Toplam</i>	461	100
Doğa Etkinliği 1		
Bisiklete Binmek	12	2,6
Yürüyüş	132	28,6
Kamp Yapmak	47	10,2
Diğer	206	44,7
<i>Toplam</i>	461	100
Doğa Etkinliği 2		
Yürüyüş	257	55,7
Dağ Tırmanışı	11	2,4
Kamp Yapmak	45	9,8
Kano	2	0,4
Mağaracılık	1	0,2
Binicilik	3	0,7
Kayak	4	0,9
Avcılık	2	0,4
Doğa Fotoğrafçılığı	12	2,6
Okçuluk	1	0,2
Diğer	3	0,7
Belirtilmemiş	120	26
<i>Toplam</i>	341	74
Doğa Etkinliği 3		
Dağ Tırmanışı	61	13,2
Kamp Yapmak	89	19,3
Kano	3	0,7
Mağaracılık	3	0,7
Binicilik	1	0,2
Kayak	7	1,5
Avcılık	7	1,5
Paraşüt	1	0,2
Kuş Gözlemi	1	0,2
Doğa Fotoğrafçılığı	21	4,6
Okçuluk	4	0,9
Diğer	6	1,3
Belirtilmemiş	257	55,7
<i>Toplam</i>	204	44,3

4.2. Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonu ve öznel refaha ilişkin ölçeklerin geçerliliğini ölçmek için faktör analizine uygun olup olmadığı test edilmiştir. Faktör analizi için verilerin uygun olup olmadığı KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) ve Bartlett testi kullanılarak kontrol edilir (Büyüköztürk, 2007; Karagöz ve Kösterelioğlu, 2008). Bunun için öncelikle yeterli örneklem büyüklüğünü karşılayıp karşılamadığı KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) testi ile ölçülmüştür. KMO değeri 0,7'den fazlaysa örneklem yeterli, 0,50'den düşük ise örneklem yetersizdir (Rasheed ve Abadi, 2014).

Doğaya dayalı rekreasyonlara yönelik motivasyon ölçeğinin (MPAM R+Nature) KMO değeri 0,924 olarak bulunmuştur. Öznel refah ölçeğine ait KMO değeri ise 0,908 olarak bulunmuştur. Yani örneklem faktör analizi için iyi düzeyde hacme sahip olduğu görülmüştür. Bartlett testi ise değişkenler arasında yeterli düzeyde ilişki olup olmadığını gösterir ve 0,05 anlamlılık derecesinden düşük bir p değeri bulunması, değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Yiğit ve Kurnaz, 2010). İki ölçek için de p değeri ($p < 0,05$) olarak bulunmuştur. Yapılan bu testler neticesinde araştırma verilerinin faktör analizi için gereken değerleri karşıladığı ve AFA (Açıklayıcı Faktör Analizi) için uygun nitelikte olduğuna karar verilmiştir.

Açıklayıcı faktör analizi, araştırmacılar tarafından belirlenen maddeler arasından aynı niteliği ölçen maddelerin gruplandırılması ve daha az sayıda anlamlı yapılar (faktörler) elde etmeye yarayan bir analiz tekniğidir (Bryman ve Cramer, 1999; Büyüköztürk, 2007; Karagöz ve Kösterelioğlu, 2008). Açıklayıcı faktör analizinde, ölçekte yer alan bir maddenin tanımlanacak olan bir boyut içinde yer alıp almayacağı, o faktör boyutu ile olan ilişkisini gösteren yük değerinin yüksek olmasına bağlıdır (Büyüköztürk vd., 2004). Maddelerin faktör yük değerlerinin genellikle 0,45 ve daha yüksek olması tercih edilmekle birlikte faktör yük değeri 0,30 üzerinde olan maddeler de ölçekte tutulabilmektedir (Kline, 1994; Tabachnik ve Fidell, 1989).

Özdeğer, her bir faktörün faktör yüklerinin kareleri toplamı, her bir faktör tarafından açıklanan varyans oranının hesaplanmasında ve faktör sayısına karar vermede kullanılan bir katsayıdır ve özdeğer yükseldikçe faktörün açıkladığı varyans da yükselir (Tabachnick ve Fidell, 2001; Tatlıdil, 1992). Faktör yük değeri ise maddelerin

faktörler ile olan ilişkisini açıklayan katsayıdır ve yer aldıkları faktördeki yük değerlerinin yüksek olması beklenir (Büyüköztürk, 2002). Faktörlerin içsel tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alpha testi yapılmıştır. Cronbach Alpha katsayısının 0,70'in üzerinde olması tercih edilmektedir (Nunnally, 1978).

Doğaya dayalı rekreasyonlara katılım motivasyonları faktör analizi sonucu çıkarılan faktör boyutları Tablo 3'de detaylı bir şekilde gösterilmektedir. Başlangıçta 37 ifadenin yer aldığı motivasyon ölçeğindeki sekiz ifade binişik faktör yüklerine sahip olduğu için analizden çıkarılmıştır. Bir madde ise ters kodlandığı faktör yükünden anlaşıldığı için yeniden kodlanmıştır. Sonuç olarak 29 maddeli beş boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin açıklanan varyansı 65,574 olup yeterli olarak kabul edilmektedir (Dunteman, 1989; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alpha değeri 0,919'dur.

Güvenirlilik katsayısı, hataların değil hatasızlığın ölçülmesidir. Her maddeye tek tek uygulanan bir ölçüm değil, genel bir değerlendirmedir (Öncü, 1994). Cronbach (1951) tarafından ortaya konan alfa katsayısı yöntemi maddeler 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında kullanılması uygun olan bir tutarlılık tahmin yöntemidir (Öncü, 1994). Faktör analizi sonucu çıkan beş ana boyutu küme yapan ortak özellik belirlenmeye çalışarak isimlendirme yapılmıştır (Çokluk vd., 2012: 205). Buna göre faktörler sırasıyla; *fiziksel sağlık ve görünüm*, *doğa*, *zoraki katılım*, *kendini aşmak* ve *sosyallik* olarak ayrılmıştır.

Tablo 3. *Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları faktör boyutları*

Motivasyon Faktör Boyutları

	Faktör Yükü	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Güvenirlilik Katsayısı
<i>Fiziksel Sağlık ve Görünüm</i>		10.540	36.343	.910
Kilomu koruyarak daha iyi bir görünüme sahip olmak isterim.	.800			
Sağlıklı bir hayat için fiziksel gücümü korumak isterim.	.784			
Dış görünüşümü güzelleştirmek isterim.	.759			
Vücut yapımı geliştirmek isterim.	.756			
Kaslarımı geliştirerek daha güzel bir görünüme sahip olmak isterim.	.750			
Kalp-damar sağlığımı korumak isterim.	.738			
Fiziksel olarak sağlıklı olmak isterim.	.726			
Fiziksel sağlığımı ve mutluluğumu korumak isterim.	.690			
Sürüş becerilerimin düzeyini korumak isterim.	.516			
<i>Doğa</i>		3.903	13.458	.928
Doğada bisiklete binmek hoşuma gider.	.901			
Doğayla iç içe olmak isterim.	.892			
Doğada bisiklete binmek beni mutlu eder.	.819			
Doğal alanları keşfetmek isterim.	.817			
Doğal güzellikleri görmek isterim.	.800			
Doğada bisiklete binmek heyecan vericidir.	.778			
Doğal manzarayı izlemek isterim.	.772			
Doğanın kokusunun ve seslerinin tadını çıkarmak isterim.	.755			
Doğada bisiklete binmek eğlencelidir.	.648			
Doğa hakkında daha fazla şey öğrenmek isterim	.552			
<i>Zoraki Katılım</i>		1.837	6.334	.577
Bisiklet sürmezsem fiziksel olarak çekici olmayacağımı düşünüyorum.	.830			
Arkadaşlarım istediği için bisiklete biniyorum.	.781			
Bisiklete binmeyi sevmem.*	.622			
<i>Kendini Aşmak</i>		1.429	4.927	.794
Fiziksel olarak beni zorlayacak etkinliklere katılmak isterim.	.905			
Fiziksel olarak beni zorlayan aktiviteleri yapmayı severim.	.863			
Kendimi aşmak isterim.	.507			
<i>Sosyallik</i>		1.308	4.512	.854

Yeni insanlarla tanışmak isterim.	.822		
Bisiklete binen diğer insanlarla vakit geçirmekten hoşlanırım.	.807		
Bisikletçilerle birlikte olmak isterim.	.780		
Arkadaşlarımla birlikte olmak isterim.	.719		
Toplam Açıklanan Varyans		65.574	.919

* Yeniden tersine kodlanmıştır.

Öznel refah AFA sonuçları Tablo 4’de gösterilmektedir. 9 maddeli ölçek tek boyut olarak bulunmuştur. Açıklanan varyans 64,311 olup, ölçeğin güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha Değeri) 0.927’dir.

Tablo 4. Öznel refah faktör boyutları

	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Güvenirlik Katsayısı
Öznel Refah		7.788	64,311	.927
Genel olarak bisiklet faaliyetlerine katıldığımda yaşadıklarım yaşam kalitemi yükseltti.	.868			
Bisiklet etkinlikleriyle birlikte kendimi daha iyi hissediyorum.	.864			
Bisiklet etkinlikleriyle birlikte kendimi daha iyi hissediyorum.	.844			
Yaşamdan tatmin olma düzeyim bisiklet faaliyetleriyle birlikte arttı.	.830			
Bisiklet etkinliklerine katıldıktan sonra kendimi daha mutlu hissediyorum.	.822			
Bisiklete binmek yaşamıma değer kattı.	.804			
Bisiklete binmenin hayatımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	.754			
Bisiklete bindiğim için gerçekten memnunuz.	.706			
Bisiklete binmekle hedeflediğim deneyimleri gerçekleştirdim.	.705			
Toplam Açıklanan Varyans			64,311	.927

4.3. Doğaya Dayalı Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Motivasyonları ve Öznel Refahın Demografik ve Etkinliklere Katılım Özelliklerine Göre Analizi

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahın demografik özellikler ve faaliyete katılım özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacıyla t-testi, ANOVA ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

4.3.1. Demografik özelliklere göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahın analizi

Cinsiyet değişkenine göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonlarının ve öznel refahın farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi sonuçları Tablo 5’de yer almaktadır. Buna göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine katılım motivasyon boyutlarından olan *fiziksel sağlık ve görünüm* ile *doğa* maddelerinde cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,042$, $p=0,000$) bulunmaktadır. Ortalama değerlerine göre kadınların erkeklere kıyasla doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine *fiziksel sağlık ve görünüm* ile *doğa* sebebi ile daha fazla katılım gösterdiği görülmektedir. Diğer motivasyon boyutları ve öznel refahın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı t-testi sonuçları ile belirlenmiştir.

Tablo 5. *Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın cinsiyete göre farklılaşma durumları*

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	T-Değeri	P
FAKTÖRLER						
Motivasyon						
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	Kadın	69	4,439	0,540	2,058	0,042*
	Erkek	392	4,284	0,749		
Doğa	Kadın	69	4,787	0,314	3,803	0,000*
	Erkek	392	4,610	0,529		
Zoraki	Kadın	69	1,758	0,791	-0,146	0,884
	Erkek	392	1,773	0,806		
Kendini Aşmak	Kadın	69	4,144	0,715	-0,077	0,939
	Erkek	392	4,153	0,827		
Sosyallik	Kadın	69	4,148	0,676	1,073	0,286
	Erkek	392	4,048	0,899		
Öznel Refah	Kadın	69	4,430	0,555	0,511	0,609
	Erkek	392	4,381	0,746		

* 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Medeni durum değişkenine göre motivasyon faktör boyutlarında ve öznel refahta farklılık olup olmadığı t-testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre medeni durum ile yalnızca *kendini aşmak* boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=0,020$) bulunmaktadır. Bekar katılımcıların evli katılımcılara göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine *kendini aşmak* motivasyonu ile daha fazla katılım sağladıkları görülmektedir.

Tablo 6. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın medeni duruma göre farklılaşma durumları

	Medeni Durum	N	Ortalama	Standart Sapma	T-Değeri	P
FAKTÖRLER						
Motivasyon						
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	Evli	165	4,300	0,638	-0,174	0,862
	Bekar	296	4,311	0,768		
Doğa	Evli	165	4,606	0,502	-0,962	0,336
	Bekar	296	4,654	0,509		
Zoraki	Evli	165	1,751	0,775	-0,399	0,690
	Bekar	296	1,782	0,819		
Kendini Aşmak	Evli	165	4,034	0,815	-2,335	0,020*
	Bekar	296	4,217	0,801		
Sosyallik	Evli	165	3,969	0,953	-1,731	0,084
	Bekar	296	4,115	0,817		
Öznel Refah	Evli	165	4,321	0,728	-1,495	0,136
	Bekar	296	4,426	0,714		

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Yaşa göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refah arasındaki ilişkinin ölçülmesi için korelasyon analizine başvurulmuştur. Analiz sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır. Buna göre; yaş değişkeni doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refah ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkili bulunmamaktadır.

Tablo 7. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılım motivasyonları ve öznel refah ile yaş ilişkisi

	Ortalama	Standart Sapma	r	P
FAKTÖRLER				
Motivasyon				
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	4,307	0,723	-0,002	0,964
Doğa	4,637	0,506	-0,009	0,843
Zoraki	1,771	0,803	0,011	0,815
Kendini Aşmak	4,151	0,810	-0,086	0,066
Sosyallik	4,063	0,870	-0,051	0,275
Öznel Refah	4,389	0,720	0,023	0,617

Eğitim seviyesi ile motivasyon faktör boyutları ve öznel refah arasındaki farklılıkları saptamak amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır. Gruplardaki örneklem sayısı yetersizliğinden dolayı değişkenler tekrar kodlanarak “Lise ve Altı”, “Önlisans”, “Lisans” ve “Lisansüstü” olarak dörde ayrılmıştır. Eğitim seviyesi ile *fiziksel sağlık ve görünüm* boyutu arasında anlamlı farklılık ($p=0,01$) görülmüştür ve Levene testi sonuçlarına göre varyanslar eşit bulunmuştur. Bu farklılığı saptamak amacıyla Post Hoc testlerden varyansların eşit olduğu fakat gruplardaki örneklem sayıları arasında farklılık olduğu durumlarda kullanılan Sidak testi tercih edilmiştir. Test sonucu Lise ve altı katılımcılar (ortalama=4,438) ile Önlisans mezunu (ortalama= 4,439) katılımcıların lisansüstü eğitim almış kişilerden (ortalama=4,038) daha fazla *fiziksel sağlık ve görünüm* motivasyonu ile doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım gösterdikleri görülmüştür. Ayrıca eğitim seviyesi ile *sosyallik* boyutu arasında istatistiksel olarak bir farklılık ($p=0,001$) bulunmuştur. Farklılığı test etmek amacıyla Post Hoc testlerden Sidak ile analiz gerçekleştirilmiştir. Buna göre; lise ve altı mezuniyete sahip katılımcıların (ortalama=4,283); lisans (ortalama=3,950) ve lisansüstü katılımcılardan (ortalama=3,853) daha çok *sosyallik* motivasyonuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8. *Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın eğitim seviyesine göre farklılaşma durumları*

	Eğitim Seviyesi	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
FAKTÖRLER						
Motivasyon						
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	Lise ve Altı	144	4,438	0,707	5,324	0,001*
	Önlisans	47	4,439	0,551		
	Lisans	207	4,268	0,715		
	Lisansüstü	63	4,038	0,821		
	<i>Toplam</i>	461	4,307	0,723		
Doğa	Lise ve Altı	144	4,675	0,519	0,897	0,443
	Önlisans	47	4,700	0,060		
	Lisans	207	4,599	0,037		
	Lisansüstü	63	4,627	0,053		
	<i>Toplam</i>	461	4,637	0,506		
Zoraki	Lise ve Altı	144	1,826	0,832	0,788	0,501
	Önlisans	47	1,858	0,864		
	Lisans	207	1,711	0,778		
	Lisansüstü	63	1,777	0,775		
	<i>Toplam</i>	461	1,771	0,803		
Kendini Aşmak	Lise ve Altı	144	4,263	0,734	2,866	0,036
	Önlisans	47	4,319	0,789		
	Lisans	207	4,082	0,839		
	Lisansüstü	63	4,000	0,859		
	<i>Toplam</i>	461	4,151	0,810		
Sosyallik	Lise ve Altı	144	4,283	0,825	5,862	0,001*
	Önlisans	47	4,170	0,829		
	Lisans	207	3,950	0,853		
	Lisansüstü	63	3,853	0,949		
	<i>Toplam</i>	461	4,063	0,870		
Öznel Refah	Lise ve Altı	144	4,508	0,692	2,093	0,100
	Önlisans	47	4,397	0,685		
	Lisans	207	4,317	0,771		
	Lisansüstü	63	4,343	0,608		
	<i>Toplam</i>	461	4,389	0,720		

*0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmaya katılanların mesleklerine göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 9’da görüldüğü üzere meslek ile motivasyon faktörleri ve öznel refah arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 9. *Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın katılımcıların mesleklerine göre farklılaşma durumları*

	Meslek	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
FAKTÖRLER						
Motivasyon						
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	Çalışmıyor	119	4,371	0,810	2,340	0,054
	Özel Sektör	170	4,319	0,676		
	Kamu	94	4,374	0,641		
	Kendi İşi	57	4,046	0,809		
	Emekli	21	4,264	0,563		
	<i>Toplam</i>	461	4,307	0,723		
Doğa	Çalışmıyor	119	4,646	0,570	0,856	0,490
	Özel Sektör	170	4,609	0,472		
	Kamu	94	4,712	0,477		
	Kendi İşi	57	4,607	0,516		
	Emekli	21	4,552	0,504		
	<i>Toplam</i>	461	4,637	0,506		
Zoraki	Çalışmıyor	119	1,745	0,829	0,658	0,622
	Özel Sektör	170	1,766	0,806		
	Kamu	94	1,861	0,870		
	Kendi İşi	57	1,660	0,679		
	Emekli	21	1,857	0,619		
	<i>Toplam</i>	461	1,771	0,803		
Kendini Aşmak	Çalışmıyor	119	4,198	0,841	1,184	0,317
	Özel Sektör	170	4,129	0,771		
	Kamu	94	4,255	0,727		
	Kendi İşi	57	3,988	0,979		
	Emekli	21	4,076	0,769		
	<i>Toplam</i>	461	4,158	0,810		
Sosyallik	Çalışmıyor	119	4,168	0,775	1,011	0,401
	Özel Sektör	170	4,030	0,885		
	Kamu	94	4,098	0,849		
	Kendi İşi	57	3,907	1,051		
	Emekli	21	4,000	0,794		
	<i>Toplam</i>	461	4,063	0,870		
Öznel Refah	Çalışmıyor	119	4,407	0,786	0,366	0,833
	Özel Sektör	170	4,369	0,720		
	Kamu	94	4,435	0,658		
	Kendi İşi	57	4,308	0,748		
	Emekli	21	4,455	0,530		
	<i>Toplam</i>	461	4,389	0,720		

Gelir düzeyinin motivasyon faktörleri ile ve öznel refah ile olan ilişkisi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucu Tablo 10’da yer almaktadır. Sonuçlara göre gelir düzeyinin sadece motivasyon boyutlarından olan *fiziksel sağlık ve görünüm* ile düşük derecede ve negatif yönlü bir ilişkisi ($p=0,024$) olduğu görülmektedir. Korelasyon katsayısının 0,00-0,30 arasında olması düşük düzeyli bir ilişkiye işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2002).

Tablo 10. *Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılım motivasyonları ve öznel refah ile gelir ilişkisi*

	Ortalama	Standart Sapma	R	P
FAKTÖRLER				
Motivasyon				
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	4,307	0,723	-0,105	0,024*
Doğa	4,637	0,506	-0,005	0,915
Zoraki	1,771	0,803	0,006	0,898
Kendini Aşmak	4,151	0,810	-0,036	0,437
Sosyallik	4,063	0,870	-0,073	0,118
Öznel Refah	4,389	0,720	-0,048	0,304

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

4.3.2. Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahın faaliyetlere katılım özelliklerine göre analizi

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonları ve öznel refahın katılım sıklığı ile olan ilişkisini ölçmek amacıyla Korelasyon analizine başvurulmuştur. Analiz sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır. Buna göre, doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyon faktörlerinden *fiziksel sağlık ve görünüm*, *doğa*, *kendini aşmak* ve *sosyallik* boyutları ve öznel refah ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi vardır. Dolayısı ile H₂ hipotezi kabul edilmektedir.

Tablo 11. *Doğaya dayalı rekreasyon faaliyeti katılım motivasyonları ve öznel refahın doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklığı ile ilişkisi*

	Ortalama	Standart Sapma	r	P
FAKTÖRLER				
Motivasyon				
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	4,307	0,723	0,224	0,000*
Doğa	4,631	0,506	0,192	0,000*
Zoraki	1,771	0,803	0,078	0,093
Kendini Aşmak	4,151	0,810	0,197	0,000*
Sosyallik	4,063	0,870	0,166	0,000*
Öznel Refah	4,389	0,720	0,184	0,000*

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Son olarak doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine katılım gerçekleştirilen kişiler ile motivasyonlar ve öznel refahın farklılaşma durumunu belirlemek için ANOVA testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de detaylı bir şekilde yer almaktadır. Buna göre *fiziksel sağlık ve görünüm* boyutu ile katılım sağlanan kişiler arasında anlamlı farklılık ($p=0,002$) bulunmuştur. Bu farklılaşmanın kaynağını bulmak amacıyla varyans homojen olmadığı ve örneklem sayıları eşit olmadığı için Post Hoc testlerden Tamhane’s T2 tercih edilmiştir. Tamhane’s T2 testi sonucuna göre doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine yalnız katılanlar (ort.=4,199), arkadaşlar ile (ort.=4,423) ve eş/sevgili ile katılanlardan (ort.=4,498) daha az *fiziksel sağlık ve görünüm* boyutu ile motive olmaktadır. Benzer şekilde *doğa* boyutu ile katılım sağlanan kişiler ile de anlamlı fark ($p=0,004$) bulunmuştur. Farkın kaynağını öğrenmek için yapılan Post Hoc-Tamhane’s T2 (varyans homojen olmadığı ve örneklem sayıları eşit olmadığı için) testi sonucunda Kulüp/dernek üyeleri ile katılan kişiler (ort.=4,794), yalnız katılan kişilerden (ort.=4,577) daha fazla *doğa* faktörü tarafından motive edilmektedir. Motivasyon faktörlerinden olan *sosyallik* ile katılım sağlanan kişiler arasında da anlamlı farklılık ($p=0,000$) bulunmuştur. Farklılığı öğrenmek adına Post Hoc Testlerden Tamhane’s T2 (Levene testi $p<0,05$) seçilmiştir. Buna göre faaliyete yalnız katılanlar (ort.= 3,692); arkadaşlar ile (ort.= 4,290), eş/sevgili ile (ort.= 4,342) ve kulüp/dernek üyeleri ile katılanlardan (ort.=4,466) *sosyallik* sebebi ile daha az motive edilmektedir. *Sosyallik* faktörü ile en fazla motive olan grup kulüp/dernek üyeleri ile katılım sağlayanlardır. Etkinliğe birlikte katılım sağlanan kişilerin öznel refah ile farklılaşma durumlarını

saptamak amacıyla yapılan ANOVA testine göre anlamlı farklılık ($p=0,000$) bulunmuştur. Farklılaşmanın sebebini belirlemek amacıyla Post Hoc Testlerden Sidak testi (Levene testi $p>0,05$ ve örneklem sayıları birbirine eşit değil) yapılmıştır. Test sonucunda doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine arkadaşlar ile (ort.=4,472) ve kulüp/dernek üyeleri ile birlikte katılan kişilerin (ort.=4,628) yalnız katılan kişilere göre (ort.=4,238) anlamlı derecede daha yüksek öznel refaha sahip oldukları görülmüştür. Dolayısı ile yapılan analiz sonucu H_3 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 12. Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonları ve öznel refahın katılımcıların faaliyeti katıldıkları kişilere göre farklılaşma durumları

	Birlikte Katılım	N	Ortalama	Standart Sapma	F	R
FAKTÖRLER						
Motivasyon						
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	Yalnız	177	4,199	0,788	4,308	0,002*
	Aile ile	21	3,915	0,887		
	Arkadaşlar ile	153	4,423	0,638		
	Eş/Sevgili ile	35	4,498	0,478		
	Kulüp/Dernek üyeleri ile	75	4,349	0,711		
	<i>Toplam</i>	461	4,307	0,723		
Doğa	Yalnız	177	4,577	0,488	3,857	0,004*
	Aile ile	21	4,390	0,792		
	Arkadaşlar ile	153	4,653	0,528		
	Eş/Sevgili ile	35	4,677	0,485		
	Kulüp/Dernek üyeleri ile	75	4,794	0,354		
	<i>Toplam</i>	461	4,637	0,506		
Zoraki	Yalnız	177	1,687	0,738	1,781	0,132
	Aile ile	21	1,952	0,086		
	Arkadaşlar ile	153	1,888	0,881		
	Eş/Sevgili ile	35	1,666	0,700		
	Kulüp/Dernek üyeleri ile	75	1,728	0,715		
	<i>Toplam</i>	461	1,771	0,803		
Kendini Aşmak	Yalnız	177	4,020	0,898	3,011	0,088
	Aile ile	21	3,936	0,952		
	Arkadaşlar ile	153	4,274	0,713		
	Eş/Sevgili ile	35	4,114	0,680		
	Kulüp/Dernek üyeleri ile	75	4,288	0,746		
	<i>Toplam</i>	461	4,151	0,810		
Sosyallik	Yalnız	177	3,692	0,974	19,641	0,000*
	Aile ile	21	3,631	1,176		
	Arkadaşlar ile	153	4,290	0,657		
	Eş/Sevgili ile	35	4,342	0,591		
	Kulüp/Dernek üyeleri ile	75	4,466	0,577		
	<i>Toplam</i>	461	4,063	0,870		
Öznel Refah	Yalnız	177	4,238	0,740	5,501	0,000*
	Aile ile	21	4,116	0,672		
	Arkadaşlar ile	153	4,472	0,712		
	Eş/Sevgili ile	35	4,438	0,723		
	Kulüp/Dernek üyeleri ile	75	4,628	0,608		
	<i>Toplam</i>	461	4,389	0,720		

*Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

4.4. Doğaya Dayalı Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Motivasyonlarının Öznel Refah Üzerindeki Etkisinin Analizi

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonlarının öznel refah üzerindeki etkisi çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında ilişki olup olmadığını ve ilişki var ise hangi oranda açıklandığını bulmaya yarayan bir analiz türüdür (Coşkun vd., 2012). İki veya daha fazla bağımsız değişkenin olduğu durumda çoklu regresyonun uygulanması gerektiği belirtilmektedir (Akbulut, 2010). Bu nedenle faktör analizi sonucu elde edilen 5 motivasyon faktörünün (*fiziksel sağlık ve görünüm, doğa, zoraki katılım, kendini aşmak ve sosyallik*) öznel refaha olan etkisini araştırmak için araştırmada çoklu regresyon analizi tercih edilmiştir. Analizde tüm bağımsız değişkenlerin aynı anda analiz edilmesine dayanan standart (direkt-enter) metodu kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Regresyon analizinin uygulanabilmesi için bir takım şartların sağlanması gerekmektedir. Öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olmalı yani korelasyon testi sonucu anlamlı olmalıdır (Saruhan ve Özdemirci, 2013: 230). Bağımsız değişkenler arasında bir ilişki (çoklu bağıntı-multi-colinearity) olmamalıdır (Büyüköztürk, 2014: 100). Bu sorunun olup olmadığı regresyon analizi sonucunda çıkan tablolarda yer alan Tolerans ve VIF değerleri göstermektedir. Düşük tolerans ve yüksek VIF değerleri bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olduğunu gösterir (Kalaycı, 2008). Tolerans değerinin 0,10'dan büyük ve VIF değerinin 10'dan küçük olması gerekmektedir (Akbulut, 2010: 68). VIF değerinin 4'ün altında olması gerektiğini savunan çalışmalar da vardır (Hair, 2010). Analiz sonucunda Tolerans katsayılarının 0,10'un üzerinde, VIF değerlerinin ise 4'ün altında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla çoklu bağıntı sorununa rastlanmamıştır.

Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişki R değeri ile açıklanırken bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki ortak etkisi R^2 değeri ile açıklanmaktadır (Büyüköztürk, 2002: 98; Alpar, 2011: 464). Ancak analize eklenen her yeni bağımsız değişken R^2 değerinin suni olarak artmasına neden olur. Bu sebeple söz konusu suni artışı ortadan kaldırmak için Uyarlanmış R^2 değeri dikkate alınmalıdır (Altunışık v.d., 2012: 237).

B değeri, diğer değişkenler sabit tutulduğunda o bağımsız değişkendeki birim artışa karşılık bağımlı değişkende meydana gelen değişim miktarını gösterir ve regresyon katsayısı olarak nitelendirilir (Büyüköztürk, 2002: 98). $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde kurulan modelin bütün olarak anlamlılığını gösteren F değeri, tek tek anlamlılığını gösteren ise t değerleridir (Kalaycı, 2008: 268).

Bu bilgiler ışığında ilk olarak bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı sorunu olup olmadığı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca tolerans katsayılarının 0,10'un üzerinde, VIF değerlerinin ise 4'ün altında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla çoklu bağıntı sorununa rastlanmamıştır. Tablo 13'de görüleceği üzere $F=46,873$ değeri, kurulan modelin anlamlılığını göstermektedir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ise $R^2=0,333$ olarak bulunmuştur. Motivasyon faktörlerindeki değişim öznel refah üzerindeki değişimin % 33'ünü açıkladığı görülmektedir. Hangi değişkenin etkisinin büyük olduğunu ise Beta değeri açıklamaktadır. Buna göre *fiziksel sağlık ve görünüm*, *doğa*, *kendini aşmak* ve *sosyallik* faktörleri ile öznel refah arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu etkinin şiddeti ise sırasıyla *doğa*, *kendini aşmak*, *sosyallik* ve *fiziksel sağlık ve görünüm* olarak bulunmuştur. Yani araştırmada *doğa* faktörünün öznel refahı en yüksek derecede etkilediği görülmektedir. Dolayısı ile H_1 hipotezi kabul edilmektedir.

Tablo 13. *Doğaya dayalı rekreasyon motivasyonlarının öznel refah üzerindeki etkisi*

	Standartlaştırılmamış Katsayılar		T	P	Tolerans	VIF
<i>Bağımsız Değişkenler</i>	B	Std. Hata				
Sabit	0,991	0,270	3,669	0,000		
Fiziksel Sağlık ve Görünüm	0,152	0,051	2,995	0,003	0,558	1,792
Doğa	0,275	0,064	4,284	0,000	0,713	1,402
Zoraki Katılım	0,017	0,036	0,479	0,632	0,915	1,093
Kendini Aşmak	0,180	0,041	4,368	0,000	0,673	1,485
Sosyallik	0,170	0,041	4,110	0,000	0,582	1,718
R=0,583	R²=0,340	Uyarlanmış	F=46,873	p=0,000		
		R²=0,333				

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

İnsanların doğaya yönelmelerinin sebepleri ve sonuçlarının araştırılması hem akademik hem sosyal anlamda önem taşımaktadır. Dolayısı ile yapılan çalışmaların çeşitlendirilmesi ve artması alanyazında eksik noktaların giderilmesi için gerekli görülmektedir. Buradan hareketle çalışmada insanların doğaya dayalı bisiklet faaliyetlerine katılım motivasyonları ve bu motivasyonların öznel refaha olan etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle motivasyon boyutları belirlenmiştir. Daha sonra bu boyutların öznel refaha olan etkisi araştırılmıştır. Ayrıca Eskişehir'deki doğaya dayalı bisiklet faaliyetlerine katılanların demografik özellikleri ortaya çıkartılmış, bu özelliklerin motivasyon boyutları ve öznel refah ile olan ilişkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre doğaya dayalı bisiklet faaliyetine katılanların büyük çoğunluğunu erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Bu durum, Türkiye'de bisiklete binme faaliyetine katılanların çoğunlukla erkek olması gerçeğiyle de uyum göstermektedir. Bu sonuçlar Aşan'ın (2013), Ardahan ve Mert'in (2014) ve Koçak'ın (2016) çalışmalarındaki erkek katılımcı oranının yüksek olması sonuçları ile örtüşmektedir. Kadınların bisiklete binme faaliyetine katılım oranlarının düşük olması ise güvenlik algıları ile açıklanabilir. Öte yandan Çeyiz ve Koçak'ın (2015) bisiklet kullanan bireylerin karşılaştıkları sorunları araştırdıkları bir çalışmada kadınların bisiklete binme etkinliği sırasında cinsiyetlerinden kaynaklı bir takım sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Kadınların yaşadıkları sorunların ortadan kaldırılması ve sosyal hayatın diğer boyutlarında olduğu gibi doğaya dayalı bisiklet faaliyetlerine katılımlarının artırılması ve teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu konuda karar alıcılara/yerel yönetimlere şehir içinde ve dışında bisiklete binmeyi güvenli hale getirmeleri için çalışmalar yapmaları önerilmektedir. Bunun için, şehir merkezinde bulunan parklarda bisiklet yolları oluşturulabileceği gibi, şehir merkezleri dışındaki doğal alanlarda güvenli bisiklete binme parkurları da oluşturulabilir. Halkın bisiklete binmesi teşvik edilerek cinsiyet ayrımı ile ilgili ön yargıların kırılması yönünde çalışmalar yapılabilir. Ayrıca kadınların bisiklete binme faaliyetine düşük oranda katılımlarının ardında, yaşanan ataerkil toplumda üstlendikleri görev ve sorumlulukların getirdiği iş yükünün de olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda kadınların ekonomik ve sosyal açıdan güçlendirilmesi için gerekli adımların atılması önem arz etmektedir.

Araştırma bulgularına göre bekârların bisiklet etkinliklerine katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum aile hayatının getirdiği görev ve sorumluluklarla açıklanabileceği gibi evli bireylerin güvenlik kaygıları ile eşleri ve çocukları ile birlikte bisiklet etkinliklerine katılmayı tercih etmiyor oluşlarıyla da açıklanabilir. Bu doğrultuda bisiklet faaliyetlerine aile ile katılımın çok düşük bir oranda olduğu görülmektedir. Ancak bisiklete binmek yalnızca bir rekreasyon faaliyeti olmanın ötesinde bireylerin sağlıklı yaşamalarına katkı sağlayan bir faaliyettir. Öte yandan aile ile birlikte katılım sağlanacak bisiklet faaliyetlerinin aile bağlarını güçlendirme, aile ile birlikte hoşça vakit geçirme faydalarının da bulunduğu unutulmamalıdır. Bu noktadan hareketle, bisiklet faaliyeti katılımcılarının, özellikle bekâr olanların, faaliyetin etkileri konusunda ve aile kurduktan sonra da bu faaliyetlere katılımlarının sağlanması konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Ayrıca bisiklet faaliyetlerine katılımı bulunmayan kitlelerin, özellikle çocuklu ailelerin bu türden rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının sağlanması için teşvik edilmeleri gerekmektedir. Özellikle yerel yönetimlerin ve bisiklet derneklerinin yapacağı faaliyetler ve tanıtım gezileri bu anlamda önemli katkılar sağlama potansiyeline sahiptir. Yapılacak tutundurma faaliyetleri ile doğaya dayalı bisiklet faaliyetlerine katılımın artırılması sağlıklı bir toplumsal yapının kurulması açısından da önem arz etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre Eskişehir’de rekreasyon faaliyeti kapsamında bisiklete binen kişilerin büyük çoğunluğunun yüksek eğitim düzeyine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu sonuç da bisiklet kullanıcılarına yönelik yapılan benzer çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir (Ardahan, 2012; Aşan, 2013). Rekreasyon faaliyetlerine yönelik olumlu tutumda da eğitimin önemli rol oynadığı bilinmektedir (Lucas, 1990; Kelly, 1996). Bu açıdan düşünüldüğünde, sonucun şaşırtıcı olmadığı görülmektedir. Ancak formal eğitimin dışında bireylerin rekreatif faaliyetler, özellikle de bisiklete binme konusunda farkındalık yaratacak eğitim çabalarının düşük eğitime sahip kesimlerin bu etkinliklere katılımını teşvik edeceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre doğaya dayalı bisiklet faaliyetine katılanların büyük çoğunluğunun çalışmayan bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Bunun sebebinin, bu bireylerin bir boş zaman faaliyeti olarak doğaya dayalı bisiklete binmeye katılmada zaman kısıtı yaşamamalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu noktada çalışan bireylerin bu tür faaliyetlere katılımı özellikle işverenler tarafından desteklenirse, kişilerin günlük hayatta yaşadığı sorunlardan biraz da olsa uzaklaşmasına ya da işverenleri veya iş arkadaşları ile ilişkilerini güçlendirmelerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bireylerin iş ortamından uzaklaşmaları ve stres seviyelerinin azalması dolayısı ile iş hayatlarına daha motive bir halde devam edebilecekleri dikkate alınmalıdır. Doğaya dayalı bisiklet faaliyetine en az katılımın ise emekliler tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu durumun yaş ortalaması arttıkça bireylerin fiziksel güç gerektiren faaliyetlere katılmakta yaşadıkları güçlüklerden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Doğaya dayalı bisiklet faaliyetlerine katılım, bir takım maliyetlere katlanılmasını gerektirmektedir. Bisikletin alınması ve bakımı, uygun kıyafetin seçilmesi, organize turlara katılım bedelleri gibi maliyetler kimi zaman bu faaliyetlere katılımın önünde caydırıcı birer unsur olabilmektedir. Ancak çalışma sonuçlarına göre katılımcıların gelir düzeyleri ile ilgili bariz farklılık oluşturacak bir unsura rastlanmaması bisiklete binme faaliyetinin maddi düzeyi ne olursa olsun her kesime hitap eden bir faaliyet olduğunu göstermektedir. Bu durum boş zamanlarını değerlendirmek isteyen bireylere maddi kaygı gözetmeden doğaya dayalı bisiklete binme faaliyetini seçmeleri hususunda bir öneri niteliğindedir.

Araştırma bulguları doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonlarının beş boyut altında gruplandığını göstermektedir. Bu boyutlar *fiziksel sağlık ve görünüm*, *doğa*, *zoraki katılım*, *kendini aşmak* ve *sosyallik* olarak bulunmuştur. *Sosyallik* ve *doğa* faktörü geçmiş çalışmalarda içsel motivasyon boyutları olarak, *fiziksel sağlık ve görünüm* ise dışsal motivasyon boyutu olarak değerlendirilmiştir (Deci ve Ryan, 1985; Driver, Tinsley ve Manfredo, 1991; Frederick-Recascino ve Ryan, 1993). Bu bağlamda çalışmada elde edilen boyutların önceki çalışmalarla kısmen tutarlı olduğu görülmektedir. Önceki çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada *zoraki katılım* boyutunun ortaya çıktığı görülmektedir. *Zoraki katılım*; bireylerin aile, eş dost, arkadaş gibi çevresindeki diğer insanların baskısı ile doğaya dayalı bisiklet faaliyetlerine

katılımını ifade etmektedir. Bu durum katılımcıların kültür yapıları ile açıklanabilir. Richardson ve Crompton (1988) değişik kültürlerden gelen insanların farklı kültürel değerler, farklı sosyal davranış kuralları, farklı algılama türleri, sosyal etkileşim ve benzer olay veya koşullar karşısında farklı tepkilere sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda farklı kültürlerdeki bireylerin yaşam tarzları, seçtikleri meslekler, boş zamanlarını değerlendirme konusundaki seçimleri ve bu doğrultuda sergiledikleri davranışlarda gözlemlenen çeşitlilik de bu farklardan kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda Hofstede (2001) toplumsal farklılıkları incelediği çalışmasında toplumların, diğer özelliklerin yanında bireyci veya kolektivist toplumlar olarak gruplandırılabilirliğini ifade eder. Türkiye özelinde toplumun kolektivist olması, bireylerin bireyci olmaktan çok toplu olarak hareket etme eğilimleri (Güney ve Çetin, 2003), zoraki katılım boyutunu açıklamaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin bisiklet faaliyetlerine katılım motivasyonları demografik özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Örneğin, kadınların bisiklete binme etkinliklerine çoğunlukla *fiziksel sağlık ve görünüm* ve *doğa* motivasyonu ile katıldıkları anlaşılmaktadır. Bu durum kadınların dış görünüşlerine verdikleri önemin erkeklere göre daha fazla olması ile açıklanabilir. Öte yandan erkeklerin en fazla *doğanın kendisi* için katılmaları, *fiziksel sağlık ve görünümü* ikinci planda tutmaları bu durumu kanıtlar niteliktedir. Son zamanlarda Türkiye’de erkekler tarafından spor merkezlerine devam etme konusunda gözlenen eğilim, erkeklerin fiziksel sağlık ve görünümü için bu tür faaliyetlere yönelmelerine sebep olabilmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre *kendini aşmak* bekâr katılımcıları daha fazla güdüleyen bir boyuttur. Bunun sebebinin ise daha önce de bahsedildiği üzere aile ile katılımın düşük düzeyde olması, evli bireylerin *kendilerini aşmak* için aileleri ile birlikte katılım gerçekleştirebildikleri faaliyetleri aramalarından kaynaklı olduğunu düşündürmektedir. Yani evli bireyler ile bekâr bireylerin *kendilerini aşmak* için gerçekleştirdikleri etkinlikler birbirinden farklı olabilmektedir.

Araştırma bulguları lise ve altı mezuniyete sahip bireylerin lisanüstü eğitim almış bireylere göre çoğunlukla *fiziksel sağlık ve görünüm* faktörü ile motive oldukları görülmektedir. Buradan yola çıkarak lisansüstü eğitim almış kişilerin, gelir seviyesi yüksek olan kişilerde olduğu gibi *fiziksel sağlık ve görünümü* için daha farklı

faaliyetler aradıklarını düşündürmektedir. Eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak gelirin de artacağı düşünülürse, bu bireylerin daha fazla maddi güç gerektiren faaliyetlere ulaşma imkânlarına sahip olacakları bilinmektedir.

Araştırma bulguları lise ve altı mezuniyete sahip katılımcıların çoğunlukla *sosyallik* faktörü ile doğaya dayalı faaliyetlere katılım gerçekleştirdiğini göstermektedir. Bu durum lisans ve lisansüstü eğitim almış kişilerin *sosyallik* amaçlı tercih ettikleri faaliyetlerin daha farklı olmasıya da sosyalleşmek için rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymamaları ile açıklanabilir. Ayrıca eğitim seviyesi düşük bireylerin günlük hayatlarında sosyalleşme imkânı yaratamamalarından dolayı boş zaman faaliyetlerinde *sosyallik* aramaları da bu durumu açıklayabilmektedir.

Araştırma sonuçları katılımcıların yaşları ile doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyonlarına ve bireylerin öznel refahı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu sonuç alanyazında konu ile ilgili yapılmış olan bazı çalışmalar ile örtüşmemektedir. Aşan'ın (2013) çalışmasında yaş düzeyi arttıkça bireyleri motive eden faktörlerin de değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Ardahan ve Mert'in (2014) çalışmasında da yaş ile motivasyon negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip bulunmuştur.

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine insanların beraberinde katıldıkları insanlara ilişkin bulgular incelendiğinde farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Doğaya dayalı bisiklet faaliyetine arkadaşları ve eş/sevgili ile katılım sağlayan kişilerin yalnız katılan kişilere göre daha fazla *fiziksel sağlık ve görünüm* amaçlı katıldıkları görülmektedir. Bu durum, etkinliğe çevresindeki insanlarla birlikte katılım sağlayan bireylerin çevresindeki kişilere kendilerini beğendirmek istemelerinden kaynaklı olabileceğini düşündürmektedir.

Bisiklete binme faaliyetine yalnız katılanlara kıyasla kulüp/dernek üyeleri ile katılan kişilerin temel motivasyonu *doğadır*. Dolayısıyla doğa ile iç içe olmak isteyen kişilerin bu isteklerinin peşinde koştukları ve bu yönde faaliyet gösteren gruplara üye oldukları görülmektedir. Ayrıca etkinliğe kulüp/dernek üyeleri ile katılan kişilerin doğaya yalnız gitmek istememeleri sonucunda bu derneklere üye oldukları da söylenebilir. Bu noktada eğitim almak, kariyer gibi farklı sebeplerle ülke, şehir, bölge değişikliği yapan bireylere katılmak istedikleri faaliyet konusunda örgütlenmiş kulüp ve

dernekler sayesinde bu faaliyetlere yalnız katılmak zorunluluklarının ortadan kalkacağı önerisi yapılabilir. Ayrıca bu tür kulüp ve dernekler daha önce bu faaliyete katılmamış kişilerin konu ile ilgili gerekli bilgi ve yönlendirmeleri yapacak kişilerin varlığı sayesinde tedirginliklerinin giderilmesi için de faydalı olduğu düşünülmektedir. Buradan da anlaşılabacağı üzere konusunda iyi örgütlenmiş kulüp ve derneklerin boş zamanlarını değerlendirmek isteyen bireyler için faydalı olacağı görülmektedir.

Doğaya dayalı bisiklet faaliyetine arkadaşlar, eş/sevgili ve kulüp/dernek üyeleri ile katılan kişiler çoğunlukla *sosyallik* arayışındadır. Buna dayanarak, faaliyeti *sosyallik* sebebi ile en fazla tercih eden grubu kulüp/dernek üyeleri ile katılım sağlayan kişilerin oluşturması da şaşırtıcı olmamaktadır. Bu durum doğaya dayalı bisiklet faaliyetinin kişilere sosyalleşme imkânı tanıdığı ve arkadaşları ya da eş/sevgilileri ile sosyalleşmek amacı ile rahatlıkla tercih edebileceklerini göstermektedir. Araştırma bulguları yalnız katılımcılara kıyasla arkadaşları ve kulüp/dernek üyeleri ile katılan kişilerin öznel refahlarının anlamlı derecede arttığını göstermektedir. Bu durumda bisiklete binme etkinliğinin sosyallik bakımından önem taşıdığı söylenebilir. Ayrıca bu kişilerin sevdikleri ile vakit geçiriyor olmalarından kaynaklı öznel refahlarının artması da muhtemeldir.

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerine katılım motivasyon faktörlerinden *fiziksel sağlık ve görünüm, doğa, kendini aşmak* ve *sosyallik* faktörleri ile öznel refah arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca dayanarak fiziksel sağlık ve görünümünü korumak isteyen ve bu amaçla bisiklete binen bireylerin faaliyet sonucunda doyuma ulaştıkları yani kendilerini daha sağlıklı hissettikleri söylenebilir. Faaliyete *doğa* faktöründen dolayı katılım sağlayan bireyler bu faaliyet sonucunda doğa ile iç içe olarak kendilerini tatmin etmektedirler. Benzer şekilde *kendini aşmak* düşüncesi ile katılanların da faaliyetsonucu öznel refahlarının iyileştiği görülmektedir. Aynı şekilde *sosyallik* faktörü ile katılanların da öznel refahlarında olumlu değişim olduğu dolayısıyla bu faaliyetin bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu noktada fiziksel sağlık lerini ve sağlıklarını korumak ya da iyileştirmek isteyen, doğada vakit geçirmek isteyen, kendini gerçekleştirmek isteyen ve sosyalleşmek isteyen bireylere bisiklete binme faaliyeti önerilebilir.

Zoraki katılımın kişilerin öznel refahlarına anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bireylerin bir faaliyeti baskı altında ve istemeden gerçekleştirmelerinden kaynaklı

olarak o faaliyet sonucu sağladıkları faydanın da o derece düşük olmasına ve öznel refahlarının bu durumdan olumlu şekilde etkilenmemesine yol açmaktadır. Bu bakış açısı ile düşünüldüğünde bu şaşırtıcı bir sonuç değildir. Öte yandan, motivasyonu Fayda Kuramı'na göre açıklayan araştırmacılara (Von Neuman ve Morgenstern, 1944; Haley, 1968; Jang vd., 2002) göre bu sonuç şaşırtıcı olmaktadır. *Fayda Kuramı*'na göre bireylerin bir rekreasyon faaliyetine o faaliyete atfettikleri fayda/faydalar sebebi ile motive oldukları ve katıldıkları düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle, *zoraki katılım* faktörünü ile faaliyete katılan bireylerin öznel refahlarının etkilenmemesi bu faaliyet için boşa zaman harcadıklarını düşündürmektedir. Dolayısı ile yoğun çalışma hayatı sebebi ile kendilerine az zaman ayırabilen bireylerin bu değerli zamanlarda gerçekleştirmeyi istedikleri rekreasyon faaliyetlerine katılmaları önerilmektedir.

Doğaya dayalı rekreasyon faaliyetine *doğa* sebebi ile katılmanın, kişilerin öznel refahının artmasına en fazla katkı sağlayan motivasyon boyutu olduğu görülmektedir. Bu durum doğa ile etkileşim kurmanın bireye sağladığı faydalara dikkat çeken çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir (Garrard, Rose ve Lo, 2008; Ardahan ve Lapa, 2011). Doğa ile etkileşim kurmanın kişide sağlıklı ve dayanıklı hissettirmesi ve geçmiş duyulan özlemi gidermesi gibi yönlerden faydalı olduğu geçmiş çalışmalarda da kanıtlanmıştır (Proshansky, Fabian, ve Kaminoff, 1983, Rochberg-Halton, 1984; Hull, Lam ve Vigo, 1994). Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçları daha önceki çalışmaların sonuçları ile uyumluluk göstermektedir.

Bu çalışma doğaya dayalı rekreasyon faaliyetlerinden biri olan bisiklete binmeye katılan kişiler ile kısıtlıdır. Konu ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmaların doğaya dayalı farklı faaliyetleri incelemesi konuya ilişkin bilgi birikiminin geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir. Ayrıca gelecek çalışmalar için rekreasyon faaliyetlerinin iş yaşamına, evliliğe veya okul hayatına olan etkilerinin araştırılması da son derece önemlidir. Rekreasyon faaliyetlerinin iş yaşamına olan etkisinin bilinmesi hem çalışanlar hem işverenler için artı bir değer taşımaktadır. Konu ile ilgili benzer çalışmalarda da bulunan, kadın bireylerin bisiklete binme faaliyetine katılımlarının düşük düzeyde olmasının sebepleri ve bu konuda yapılabilecek düzenlemelerle ilgili çalışmaların yapılması hem literatüre hem toplumsal gelişime katkıda bulunacaktır. Araştırmanın bir diğer kısıtı da çalışma sahası olarak Eskişehir'in seçilmesidir. Benzer çalışmaların diğer kentlerde ve bölgelerde yinelenmesi doğaya dayalı rekreasyon

faaliyetleri ve özellikle de bisiklete binme hakkındaki bilgi birikiminin genişletilmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları: Sık kullanılan istatistiksel analizler ve açıklamalı SPSS çözümleri*. İdeal Kültür Yayıncılık.
- Akkoç, İ. T. (2015). *Tüplü dalış turizmine katılan turistlerin güdülleri ve ilgilenimleri: Türkiye üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Albayrak, A. (2013). Kış turizmi turistlerinin seyahat motivasyonları. 14. Ulusal Turizm Kongresi, Kayseri: 144-164
- Alpar, R. (2011). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı (7.Baskı)*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Anderson, L., Schleien, S. J., McAvoy, L., Lais, G. and Seligmann, D. (1997). Creating positive change through an integrated outdoor adventure program. *Therapeutic Recreation Journal.*, 31, 214–229.
- Andrews, F. W., Withey, S. B. (1976). Social Indicators Of Well-Being: Americans Perceptions Of Life Quality. *New York: Plenus*.
- Appleton, S., Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36 (11), 2325–2340.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 20-33.
- Ardahan, F., Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F., Mert, M. (2014). Bisiklet kullanan bireylerin profillerinin belirlenmesi ve bireyleri bisiklet kullanmaya motive eden faktörlerin çeşitli demografik değişkenlere

göre değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 6(2), 53-67.

Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç., Yüncü, H., & Şimşek, K. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri.

Argyle, M. (2003). 18 causes and correlates of happiness. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 353.

Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması (Birinci Baskı)*. Ankara, Detay Yayıncılık.

Aslan N. (2009). An examination of family lesiure and family satisfactiom among traditional Turkish families. *Journal of Leisure Research*. 41 (2), 157–176.

Aslan, S. (2008). Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7-18.

Aslan, Z. (1993). The Affect of Industrialization and Urbanizing on The Need of Recreational Activities in Nature. *The Journal of Ecology and Environment (Ekoloji ve Çevre Dergisi)*, 2(8), 22-24.

Aşan, K. (2013). *Doğa Deneyimleri, Açık Alan Rekreasyon Güdülleri ve Tatil Aktivite Tercihleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aşan, K. (2018). *Turizmde yeni kabileler: Bisiklet özel ilgi grupları üzerine etnografik bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aşık, A. N. (2010). Çalışanların iş doyumunu etkileyen bireysel ve örgütsel faktörler ile sonuçlarına ilişkin kavramsal bir değerlendirme. *Türk İdare Dergisi*, Sayı: 467, Haziran,S:31

Aşıkkutlu, H. S., Daşdandır, A., Kayacan, B., Kütük, B.Ş., Uzun, O., Demir, Z. ve Müderrisoğlu, H. (2012). Korunan Alanlarda Rekreasyonel Olanak Dağılımı (ROD) Yöntemi İle İdeal Rekreasyonel Yönetim Bölgelerinin Oluşturulması. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Antalya, 103-119.

- Aydın, A . (2009). İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (2), 87-100.
- Bayer, M. (1992). *Turizme Giriş*, İstanbul, İşletme Fakültesi Yayını.
- Bergier, M. J. (1981). A conceptual model of leisure-time choice behavior. *Journal of Leisure Research*, 13(2), 139-158.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for recreation and leisure*.
- Bryant, F., Marquez, J. (1986). Educational Status and the Structure of Subjective Well-Being in Men and Women. *Social Psychology Quarterly*, 49(2), 142-153.
- Bryman, A., & Cramer, D. (1999). Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows. *A guide for social scientists. London and New York: Taylor & Francis Group*.
- Burridge, T., Lajbcygier, P., & Lema, M. (2003). Draft Response to:'Bayside City Council Bicycle Strategy'. *Melbourne: David Lock & Associates/PBAI Australia*.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(4), 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (9. baskı)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 167-82.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri Analizi El Kitabı.(17. Basım)*. Ankara: PegemA Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Kahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*.

- Chen, C. (2001). Aging and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 54(1), 57-79.
- Chi, C. G. Q., Cai, R., & Li, Y. (2017). Factors influencing residents' subjective well-being at World Heritage Sites. *Tourism Management*, 63, 209-222.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. Guilford Press.
- Clark, A., Knabe, A., Ratzel, S. (2010). Boon or bane? Others' unemployment, well-being and job insecurity. *Labour Economics*, 17(1), 52-61.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family relations*, 97-102.
- Cornelisse-Vermaat, J. R. (2005). *Household production, health, and happiness: A comparison of the native Dutch and non-western immigrants in the Netherlands*.
- Correia, A., Valle, P. O. and Moço, C. (2007), "Modeling Motivations and Perceptions of Portuguese Tourists", *Journal of Business Research*, 60(1): 76–80
- Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E., Altunışık, R. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Crandall, R. (1980). Motivations for leisure. *Journal of leisure research*, 12(1), 45-54.
- Crompton, J. L. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Annals of Tourism Research*, 6(4), 408-424.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, 16 (3), 297-334.
- Çeyiz, S., Koçak, F. (2015). Ankara İli'nde bisiklet kullanan bireylerin karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 2, 203-221.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.
- Daley, M., & Rissel, C. (2011). Perspectives and images of cycling as a barrier or facilitator of cycling. *Transport policy*, 18(1), 211-216.

- Dann, G. M. (1977). Anomie, ego-enhancement and tourism. *Annals of Tourism Research*, 4(4), 184-194
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri*. TC Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Demirel, M , Gürbüz, B , Karaküçük, S . (2009). Rekreatyoneel Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 47-50
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Culture and well-being*, Springer, Dordrecht, 43-70.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. *Culture and subjective well-being*, 185-218.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social indicators research*, 28 (3), 195-223.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: 17, Focus on emotion and adult development*, New York: Springer, 304-324.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. (2009). A Research On Subjective Well-Being And Decision Making Of Teacher Candidates. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Dolan, P., Peasgood, T., White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122.
- Dost, M. T. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Driver, B. L., Tinsley, H. E., & Manfreda, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. *Benefits of leisure*, 263-286.
- Dunteman, G. H. (1989). *Principal components analysis* (69). Sage.
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social indicators research*, 65(3), 245-277.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.

- Engeström, Y., Miettinen, R., Punamäki, R. L. (Eds.). (1999). *Perspectives on activity theory*. Cambridge university press.
- Erdem, B., Girgin, K. (2008). *Spor Turizmi*. Turistik Ürün Çeşitlendirmesi, Nobel Yayınları, Ankara, Şubat, 385-409.
- Eser, Z., Öztürk, S. A., Korkmaz, S. (2011). *Pazarlama: kavramlar-ilkeler-kararlar*. Siyasal Kitabevi.
- Filep, S. (2012). Positive psychology and tourism. In *Handbook of tourism and quality-of-life research*, Springer, Dordrecht, 31-50.
- Fodness, D. (1994). Measuring tourist motivation. *Annals of Tourism Research*, 3, 555-581.
- Frederick, C. M., Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16 (3), 124.
- Frey, Bruno S. (2008) *Happiness: A Revolution in Economics, Munich Lectures in Economics*, Cambridge and London: MIT Press.
- Garrard, J., Rose, G., Lo, S. K. (2008). Promoting transportation cycling for women: the role of bicycle infrastructure. *Preventive medicine*, 46(1), 55-59.
- George, D., Mallery, P. (1999). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Allyn & Bacon.
- Glenn, N. D. (1996). *Values, attitudes, and the state of American marriage*. In D. Popenoe, J. B. Elshtain, D. Blankenhorn (Eds.), *Promises to keep: Decline and renewal of marriage in America*: Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 15-33.
- Gove, W. R., Hughes, M., Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122-131
- Göker, G. (2014). *Rekreasyonda Yeni Trendler*. Yaylı, A.,(Editör) Rekreasyona Giriş, Ankara: Detay Yayıncılık, 190-195.

Gupta, D. K., Jongman, A. J., Schmid, A. P. (1994). Creating a composite index for assessing country performance in the field of human rights: Proposal for a new methodology. *Hum. Rts. Q.*, 16, 131.

Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Mert Paslı, M., Yayla, Ö., Erol, E., Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş (Birinci Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Güleç, S. (1989). Park-bahçe ve peyzaj mimarisi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Orman Fakültesi Ders Tezsirleri, serisi*, 29, 213-214.

Güney, S., Çetin, A. (2003). Kültürün girişimcilğe etkisi ve Türkiye’de girişimcilik kültürü. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 189-210.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık

Hair, J. F. (2010). Black, Wc, Babin, Bj, Anderson, Re. *Multivariate data analysis*, 7.

Haley, R. I. (1968). Benefit segmentation: A decision-oriented research tool. *Journal of marketing*, 32(3), 30-35.

Hall, M. H., Schulze, K., Rijdsdijk, F., Picchioni, M., Ettinger, U., Bramon, E.,& Sham, P. (2006). Heritability and reliability of P300, P50 and duration mismatch negativity. *Behavior genetics*, 36(6), 845.

Hartig, T., Mang, M., Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behavior*, 23(1), 3-26.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 23-24.

Headey, B., R. Veenhoven and A. Wearing: 1991, ‘Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being’, *Social Indicators Research* 24, 81-100.

Heywood, L. A. (1978). Perceived recreative experience and the relief of tension. *Journal of Leisure Research*, 10, 86-97.

Ho, C. I., Liao, T. Y., Huang, S. C., Chen, H. M. (2015). Beyond environmental concerns: using means–end chains to explore the personal psychological values and

motivations of leisure/recreational cyclists. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(2), 234-254.

Hofstede, G. (2001). *Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations. culture's consequences (2.basım)*. California: Thousand Oaks Sage Pub

Holden, A., Sparrowhawk, J. (2002). Understanding the motivations of ecotourists: the case of trekkers in Annapurna, Nepal. *International Journal of Tourism Research*, 4(6), 435-446.

Huang CY. Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.

Hull, B., Lam, M. Vigo, G. 1994, Place identity: Symbols of self in the urban fabric. *Landscape and Urban Planning*, 28(2-3), 109120.

Hull IV, R. B., Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.

Ibrahim, H., Cordes, K. A. (2002). *Outdoor Recreation*, Champaign, IL. Sagamore Yayıncılık.

Ibrahim, H., Cordes, K. A. (2008). *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime* (No. Ed. 3). Sagamore Publishing.

Iso-Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of tourism research*, 9(2), 256-262.

Jackson, T. (2008). Where is the “wellbeing dividend”? Nature, structure and consumption inequalities. *Local Environment*, 13(8), 703-723.

Jang, S. C., Morrison, A. M., T O’Leary, J. (2002). Benefit segmentation of Japanese pleasure travelers to the USA and Canada: selecting target markets based on the profitability and risk of individual market segments. *Tourism management*, 23(4), 367-378.

Jensen, C. R., Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America*. Human Kinetics.

Jiang, S., Lu, M., Sato, H. (2012). Identity, inequality, and happiness: Evidence from urban China. *World Development*, 40(6), 1190–1200.

Kahyaoğlu, O. (2008). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: Türkiye örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (3. Baskı)*. Ankara: Asil Yayın.

Kalkan, A. (2012). *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karagöz, Y., Kösterelioğlu, İ. (2008). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin faktör analizi metodu ile geliştirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (21).

Karahan, F., Orhan, T. (2009). Çoruh Havzası Uzundere Vadisi'nin Kırsal Rekreasyon Planlaması Yönünden Suyu Dayalı Olanakları. *Kırsal Çevre Yılığ*, 54-81.

Karaküçük, S. 1999. *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Bağırhan Yayınevi, ISBN 975-581- 048-X, Ankara.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*, Gazi Kitabevi, Ankara.

Kelly, J. R. 1990. *Leisure* , 2nd edn, New Jersey: Prentice Hall.

Kelly, J., (1996) *Leisure. 3th Edition*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Kemp, K. and Pearson, S. (1997). *Leisure and Tourism*. Great Britain:Longman Press

Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(1), 77-95.

Kessler, R. C., Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61, 484-507.

Kim, S. S. ve Lee, C. K. (2002), Push and Pull Relationships, *Annals of Tourism Research*, 29(1): 257–260.

- Kim, H., Lee, S., Uysal, M., Kim, J., Ahn, K. (2015). Nature-based tourism: Motivation and subjective well-being. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 32(sup1), S76-S96.
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. Basic Books, Inc..
- Klenosky, D. B. (2002). The “pull” of tourism destinations: A means-end investigation. *Journal of travel research*, 40(4), 396-403.
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. London: Routledge
- Knight, J., Gunatilaka, R. (2010). Great expectations? The subjective well-being of rural–urban migrants in China. *World Development*, 38(1), 113–124.
- Koçak, F. (2016). Cycling in Turkey: Reasons and benefits of cycling Türkiye’de bisiklet kullanımı: Bisiklet kullanma nedenleri ve elde edilen faydalar. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5760-5771.
- Koçak, F., BALCI, V. (2010). Doğada yapılan sportif etkinliklerde çevresel sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevrebilimleri Dergisi*, 2(2), 213-222.
- Koçel, T. (2011). 6. kısım: Yöneticilik ve Motivasyon. İçinde İşletme Yöneticiliği, 13.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1-7.
- Kozak, M., Bahçe, S. (2009). *Özel İlgi Turizmi*, Detay Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara, 298.
- Köksal, O., Uçak, H., Şahin, F. (2017). Happiness and domain satisfaction in Turkey. *International Journal of Happiness and Development*, 3(4), 323-341.
- Kuentzel, W. F. (2000). Self-identity, modernity, and the rational actor in leisure research. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 87-92.
- Kulözü, N., (2009), *St Paul Yolu (Perge-Antalya/Yalvaç Pisidia Antiocheia) ve Yakın Çevresinin Turizm Ve Rekreasyon Kullanımına Yönelik Peyzaj Potansiyelinin*

Saptanması Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2010) Turizm Çeşitleri, Ekim 2010, www.kultur.gov.tr

Laarman, J. G., & Durst, P. B. (1987). Nature travel in the tropics. *Journal of Forestry*, 85(5), 43-46.

Levy, J. (1979). Motivation for leisure: An intereactionist approach. *Leisure: A psychological approach*. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing, 12-42.

Lindberg, K. (1991). Policies for Maximizing Nature Tourism's Ecological and Economic Benefits, World Resource Institute. *Washington, DC*.

Lindsey, R., Sessoms, E. (2006). Assessment of a Campus Recreation Program on Student Recruitment, Retention, and Frequency of Participation across Certain Demographic Variables. *Recreational Sports Journal*, 30(1), 30-39.

Lu, L. (2000). Gender and conjugal differences in happiness. *The Journal of social psychology*, 140(1), 132-141.

Lucas, R. C. (1990). Wilderness use and users: trends and projections. *Wilderness use and users: trends and projections.*, 355-398.

Lundberg, D. E. (1980). *The tourist business*. CBI Publishing Inc..

Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131

Lyubomirsky, S., Sousa, L., Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 692.

Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. T.C. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul*

Manfredo, M. J., Driver, B. L., Tarrant, M. A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of leisure Research*, 28 (3), 188-213.

Mannell, R. C., Iso-Ahola, S. E. (1987). Psychological nature of leisure and tourism experience. *Annals of tourism research*, 14(3), 314-331.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.

Mastekaasa, A. (1994). The subjective well-being of the previously married: The importance of unmarried cohabitation and time since widowhood or divorce. *Social Forces*, 73(2), 665-692.

McLean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*, USA: Johns and Bartlett Publishers

Michalos, A. C. (2012). *Global report on student well-being: Life satisfaction and happiness*. Springer Science & Business Media.

Mills, A. S. (2001). Recreation experience preferences of hikers in a colombian national park. *International Journal of Hospitality ve Tourism Administration*, 1 (3-4), 161-168.

Mitas, O. (2010). Positive Emotions In Mature Adults'leisure Travel Experiences.

Moudon, A. V., Lee, C., Cheadle, A. D., Collier, C. W., Johnson, D., Schmid, T. L., Weather, R. D. (2005). Cycling and the built environment, a US perspective. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 10(3), 245-261.

Mroczek, D. K., Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1333.

- Mullis, R. J. (1992). Measures of economic well-being as predictors of psychological well-being. *Social Indicators Research*, 26(2), 119-135.
- Muphy, J. F. (1974). *Concepts of leisure: Philosophical implications*.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Necati, M. O. (2000). *Hadis ve Psikoloji, çeviri, Mustafa Işık, Ankara: Fecr Yayınları*.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric methods*.
- O'Connor, J. P., Brown, T. D. (2007). Real cyclists don't race: Informal affiliations of the Weekend Warrior. *International Review for the Sociology of Sport*, 42(1), 83-97.
- Öncü, H. (1994). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme*. Ankara: Master Basım.
- Parker, S. (1976). *The sociology of leisure*. London: Allen & Unwin.
- Parker, G. (1979). Reported parental characteristics in relation to trait depression and anxiety levels in a non-clinical group. *Australian and new zealand Journal of psychiatry*, 13(3), 260-264.
- Pehlivanoğlu, M. T. (1977). Rekreasyon ve ormaniçi rekreasyon planlaması. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 26(2), 142-170.
- Proshansky, H. M., Fabian, A. K., Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of environmental psychology*, 3(1), 57-83.
- Rasheed, F. A., Abadi, M. F. (2014). Impact of service quality, trust and perceived value on customer loyalty in Malaysia services industries. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 164, 298-304.
- Rayburn, P. J. (2013). *Assessment of motivation and interest in outdoor recreation activities facilitated by a campus recreation center*. California State University, Long Beach.

- Recours, R. A., Souville, M., Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22.
- Reynolds, F., Lim, K. H. (2007). Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 34(1), 1-10.
- Richard, M., Christina, M. F., Deborah, L. S., Rubio, N., & Kennon, M. S. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol*, 28(4), 335-354.
- Richardson, S. L., ve Crompton, J. (1988). Vacation patterns of French and English Canadians. *Annals of Tourism Research*, 15(3), 430-435
- Ritchie, B. W. (1998). Bicycle tourism in the South Island of New Zealand: planning and management issues. *Tourism management*, 19(6), 567-582.
- Rochberg-Halton, E. 1984. Object relations, role models, and cultivation of self. *Environment and Behavior*, 16: 335-367
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. V. (2013). *Örgütsel davranış*. Aktüel Yayınları.
- Sağcan, M. (1986). *Recreation and tourism (rekreasyon ve turizm)*. İzmir: Cumhuriyet Press (Basımevi).
- Saruhan, Ş. C., Özdemirci, A. (2013). *Bilim, felsefe ve metodoloji* (3 b.). İstanbul: Beta.
- Scully D., Kremer J., Meade M.M., Graham R., Dudgeon K. (1999) *Physical exercise and psychological wellbeing Benefits and hazards of exercise*. : MacAuley D. London: BMJ Books
- Semerci, H. (2018). *Bodrum'a gelen uluslararası ziyaretçilerin yerel yemek tüketimindeki motivasyon faktörlerinin değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Sıgı, Ü., Basım, N. (2006). İşgörenlerin iş doyumu ile örgütsel bağlılık düzeylerinin analizi: kamu ve özel sektörde karşılaştırmalı bir araştırma. *SÜ İİBF Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 12, 131-154.

Sirgy, M. J. (2002). Measuring corporate performance by building on the stakeholders model of business ethics. *Journal of business ethics*, 35(3), 143-162.

Staines, G. L. (1980). Spillover versus compensation: A review of the literature on the relationship between work and nonwork. *Human Relations*, 33, 111-129.

Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's Press-MQUP.

Stevenson, B., Wolfers, J. (2013). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation?. *American Economic Review*, 103(3), 598-604.

Streicher, H., Saayman, M. (2010). Travel motives of participants in the Cape Argus pick n pay cycle tour. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(1), 121-131.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics (6. Baskı)*. New Jersey: Pearson

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*.

Tatlıdil, H. (1992). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel analiz*. Engin Yayınları.

Tetik, D., Pala, T. (2009). *Turizm İşletmelerinde Motivasyon*. Turizm İşletmelerinde Örgütsel Davranış. Bursa: MKM Yayınları, 83-100.

TÜİK, Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2003-2009, www.tuik.gov.tr, Erişim Tarihi: 27.03.2018.

Tütüncü, Ö. ve Kuşluvan, Z. (1997). Çevre Sorunlarının Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Artırıcı Etkisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8 (1-2): 9-11.

Toy, B. Y., Tosunoğlu, N. G. (2007). Sosyal bilimlerdeki araştırmalarda bilimsel araştırma süreci, istatistiksel teknikler ve süreci, istatistiksel teknikler ve yapılan hatalar yapılan hatalar. *Journal of Commerce*, (1), 1.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 11(3), 201-230.

Üçkardeş, F. (2006). İstatistik Testler Üzerine Bir Çalışma. *Fen bilimler Enstitüsü. Kahraman Maraş Sütçü İmam Üniversitesi*, 249s.

Weiler, B., Hall, C. M. (1992). Special interest tourism: in search of an alternative. *Special interest tourism: in search of an alternative.*, 199-204.

Whiting, J. W., Larson, L. R., Green, G. T., & Kralowec, C. (2017). Outdoor recreation motivation and site preferences across diverse racial/ethnic groups: A case study of Georgia state parks. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 18, 10-21.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.

Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.

Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.

Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 29-74.

Von Neumann, J., Morgenstern, O. (1944). *Theory Of games and economic behavior (Birinci Baskı)*. Princeton: Univer Press

Yiğit, N., Kurnaz, M. A. (2010). Fizik tutum ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 4(1), 29-49.

Yolal, M. (2016). *Turizm araştırmalarında rnekleme: Bibliyometrik bir araştırma*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., zel, . H., Yüncü, H. R., şimşek, K. Y. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Editör. Metin Argan, 1.

EK-1 ANKET FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu anket Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalında hazırlanmakta olan “Doğaya Dayalı Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Motivasyonlarının Öznel Refah Üzerindeki Etkisi: Bisiklet Kullanıcıları Örneği” isimli yüksek lisans tez çalışması ile ilgilidir. Ankete vereceğiniz cevaplar, bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının gerçeği yansıtması ve güvenilir olması için, soruların dikkatle cevaplanması büyük önem taşımaktadır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Emel YALÇIN
emelyalcin@anadolu.edu.tr

Prof. Dr. Medet YOLAL
myolal@anadolu.edu.tr

Son bir ay içinde ulaşım amaçlı olmadan doğada gerçekleştirdiğiniz bisiklete binme etkinliğine katılım sıklığınız nedir?

Ayda Bir Kere	Haftada Bir Kere	Haftada Birden Fazla
[]	[]	[]

Bu etkinliğe kiminle/kimlerle katıldınız?

Yalnız	Aile ile	Arkadaşlar ile	Eş/Sevgili ile	Kulüp/dernek üyeleri ile
[]	[]	[]	[]	[]

Son 12 ay içinde aşağıdaki doğaya dayalı etkinliklerden hangisine/hangilerine katıldınız?

- [] Bisiklete Binmek
- [] Yürüyüş
- [] Dağ Tırmanışı
- [] Kamp Yapmak
- [] Kano
- [] Mağaracılık
- [] Binicilik
- [] Kayak
- [] Avcılık
- [] Paraşüt
- [] Kuş Gözlemciliği
- [] Doğa Fotoğrafçılığı
- [] Okçuluk
- [] Diğer(Lütfen Belirtiniz)

Lütfen Diğer Sayfaya Geçiniz.

Aşağıda sizi bisiklete binme etkinliğine yönelten nedenler yer almaktadır. Bu ifadeleri benimseme derecenizi: 5: Kesinlikle katılıyorum, 4: Katılıyorum, 3: Kararsızım, 2: Katılmıyorum, 1: Kesinlikle katılmıyorum şeklinde belirtiniz.

Bisiklete binme etkinliğine katılıyorum. ÇÜNKÜ;	5. Kesinlikle katılıyorum	4. Katılıyorum	3. Kararsızım	2. Katılmıyorum	1. Kesinlikle katılmıyorum
1. Fiziksel olarak sağlıklı olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
2. Doğada bisiklete binmek eğlencelidir.	[]	[]	[]	[]	[]
3. Doğanın kokusunun ve seslerinin tadını çıkarmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
4. Fiziksel olarak beni zorlayacak etkinliklere katılmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
5. Yeni beceriler edinmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
6. Doğa hakkında daha fazla şey öğrenmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
7. Kilomu koruyarak daha iyi bir görünüme sahip olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
8. Arkadaşlarımla birlikte olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
9. Bisiklete binmeyi severim.	[]	[]	[]	[]	[]
10. Mevcutbecerilerimi geliştirmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
11. Kendimi aşmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
12. Kaslarımı geliştirerek daha güzel bir görünüme sahip olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
13. Doğada bisiklete binmek beni mutlu eder.	[]	[]	[]	[]	[]
14. Doğal alanları keşfetmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
15. Sürüş becerilerimindüzeyini korumakisterim.	[]	[]	[]	[]	[]
16. Bisiklete binmek bana enerji verir.	[]	[]	[]	[]	[]
17. Fiziksel olarak beni zorlayan aktiviteleri yapmayı severim.	[]	[]	[]	[]	[]
18. Bisikletçilerle birlikte olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
19. Kalp-damar sağlığınıkorumak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
20. Dış görünüşümü güzelleştirmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
21. Doğada bisiklete binmenin ilgi çekicidir.	[]	[]	[]	[]	[]
22. Doğal güzellikleri görmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
23. Sağlıklı bir hayat için fiziksel gücümü korumak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
24. Diğer insanlara karşı çekici görünmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
25. Yeni insanlarla tanışmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
26. Doğada bisiklete binmek hoşuma gider.	[]	[]	[]	[]	[]
27. Doğayla iç içe olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
28. Fiziksel sağlığımı ve mutluluğumu korumak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
29. Vücut yapımı geliştirmek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
30. Bisiklet sürmede daha iyi olmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
31. Doğada bisiklete binmek heyecan vericidir.	[]	[]	[]	[]	[]
32. Bisiklet sürmezsem fiziksel olarak çekici olmayacağımı düşünüyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
33. Arkadaşlarım istediği için bisiklete biniyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
34. Doğal manzarayı izlemek isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
35. Bisiklete binmenin yarattığı coşkuyu severim.	[]	[]	[]	[]	[]
36. Bisiklete binen diğer insanlarla vakit geçirmekten hoşlanırım.	[]	[]	[]	[]	[]
37. Doğa ile ilgili çalışmalar yapmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]

Lütfen Diğer Sayfaya Geçiniz.

Bisiklete binme etkinliği size aşağıdaki duyguları hangi derecede hissettirdi? Bu ifadeleri benimseme derecenizi: 5: Kesinlikle katılıyorum, 4: Katılıyorum, 3: Kararsızım, 2: Katılmıyorum, 1: Kesinlikle katılmıyorum şeklinde belirtiniz.

İFADELER	5. Kesinlikle Katılıyorum	4. Katılıyorum	3. Kararsızım	2. Katılmıyorum	1. Kesinlikle Katılmıyorum
1. Bisiklete binmenin hayatımı zenginleřtirdiđini dűřünüyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
2. Bisiklete bindiğim için gerçekten memnunum.	[]	[]	[]	[]	[]
3. Bisiklete binmekle hedeflediğim deneyimleri gerçekleştirdim.	[]	[]	[]	[]	[]
4. Bisiklete binmek yaşamıma değer kattı.	[]	[]	[]	[]	[]
5. Bisiklet etkinliklerine katılmak benim için pek çok açıdan dűl gibiydi.	[]	[]	[]	[]	[]
6. Bisiklet etkinlikleriyle birlikte kendimi daha iyi hissediyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
7. Genel olarak bisiklet faaliyetlerine katıldığımda yaşadıklarım yaşam kalitemi yűkseltti.	[]	[]	[]	[]	[]
8. Yařamdan tatmin olma dűzeyim bisiklet faaliyetleriyle birlikte arttı.	[]	[]	[]	[]	[]
9. Bisiklet etkinliklerine katıldıktan sonra kendimi daha mutlu hissediyorum.	[]	[]	[]	[]	[]

Bu bűlűmde kiřisel bilgilerinize iliřkin sorular yer almaktadır. Lűtfen durumunuza en uygun olan tek seçeneđi iřaretleyiniz.

1. Yařınız:(Lűtfen Belirtiniz)

2. Cinsiyetiniz: [] Kadın [] Erkek

3. Medeni durumunuz: [] Evli [] Bekar [] Diğer

5. En Son Mezun Olduğunuz Okul: [] İlkokul [] Ortaokul [] Lise

[] nlisans [] Lisans [] Yűksek Lisans [] Doktora

6. Mesleđiniz: [] alışmıyor [] özel sektűr alışanı [] Kamu alışanı

[] Kendi iřini yapıyor [] Emekli [] Diđer.....(Lűtfen belirtiniz)

7. Ailenizin toplam aylık geliri ne kadardır:.....(Lűtfen Belirtiniz)

Anket Burada Bitmiřtir. Katılım ve Desteđiniz için Teřekkűr Ederiz.