

Açık Alanda Gerçekleştirilen Rekreatif Aktivitelerin Psikolojik İyi Hali Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi

Savaş Duman¹

Özet

Modern yaşamın getirdiği kentleşme, yoğun iş temposu ve teknolojik bağımlılık, bireylerin doğal çevreyle olan etkileşimlerini sınırlamakta ve stres, anksiyete ile tükenmişlik gibi psikolojik sorunların artmasına neden olmaktadır. Açık alan rekreasyonu, doğa temelli yürüyüş, kamp, bisiklet, doğa sporları ve meditasyon gibi etkinlikleri kapsayarak, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Açık alanlarda gerçekleştirilen rekreatif aktivitelerin bireylerin psikolojik iyi hali üzerindeki etkilerinin incelendiği bu çalışmada sonuç; doğal çevrede yürüyüş, kamp ve doğa sporları gibi etkinliklerin, bireylerin stres düzeylerini azalttığı, zihinsel açıdan yenilenmelerini artırdığı saptanmıştır.

Rekreasyon ve Rekreatif Aktivitelere Duyulan İhtiyacın Değerlendirilmesi

Modern yaşamın getirdiği hızlı tempo, yoğun çalışma koşulları, kentleşme ve teknolojik gelişmeler bireylerin stres düzeyini artırmakta ve ruhsal dengeyi zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını değerlendirerek fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan gelişimlerini destekleyen, gönüllü katılıma dayalı aktiviteler bütünü olarak önemli bir işlev üstlenmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Kocaekşi (2012)'ye göre rekreasyon, bireylerin ya da toplumsal kümelerin serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklerin tümü olarak tanımlanmaktadır.

1 Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, savas.duman@adu.edu.tr, 0000-0001 8721-0112

En basit haliyle rekreasyona, sağlıklı yaşam sürdürme, stresle başa çıkma, sosyal ilişkileri güçlendirme ve bireysel tatmin sağlama gereksinimlerinden ihtiyaç duyulmaktadır. Bilindiği üzere fiziksel açıdan rekreatif aktiviteler, bireylerin enerji dengelerini düzenleyerek bedensel sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlar. Psikolojik boyutta ise stres azaltma, öz-yeterlik duygusunu pekiştirme, özgüveni artırma ve yaratıcılığı geliştirme gibi işlevlerle ruh sağlığını desteklemektedir (Eravşar, 2020). Sosyal açıdan rekreatif ele alındığında ise; bireylerin iletişim becerilerini güçlendirerek aidiyet ve dayanışma duygularını da pekiştirmektedir. Putnam (2000)'a göre, rekreatif toplumsal uyumu destekleyen bir sosyal etkileşim alanı olarak da değerlendirilebilmektedir.

Bireysel düzeyde rekreatif faaliyetler, stres hormonlarını azaltıp endorfin salgısını artırarak ruh halini iyileştirmekte ve depresyon ile anksiyete riskini düşürmektedir (Rebar ve diğerleri, 2015; Biddle ve Asare, 2011). Doğal ortamlarda gerçekleştirilen etkinlikler, Kaplan'ın (1995) "Dikkat Restorasyon Teorisi" bağlamında, zihinsel yorgunluğu azaltarak bilişsel kapasitenin yeniden kazanılmasına olanak tanımaktadır. Benzer şekilde, rekreatif bir "kaçış" ve "rahatlama" aracı olarak günlük yaşamın baskılarından uzaklaşmaya da yardımcı olmaktadır (Iwasaki ve Mannell, 2000). Tüm bunların yanında genç bireyler açısından rekreatif kimlik gelişimi ve sosyal beceri kazanımı için kritik öneme sahipken, yaşlı bireylerde yaşam kalitesini sürdürme, yalnızlık duygusunu azaltma ve toplumsal bağları güçlendirme işlevi öne çıkmaktadır (Eravşar, 2020).

Açık Alan Rekreatifliği

Açık alan rekreatifliği, açık alanlarda gerçekleştirilen ve insanların doğayla etkileşimini içeren aktivitelerdir (Plummer, 2009). Bu rekreatif türü, doğal veya yarı doğal çevrelerde gerçekleştirilen ve bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahını aktiviteleri içermektedir. Kentleşmenin hızla arttığı ve teknolojik bağımlılığın yaygınlaştığı modern toplumlarda, bu tür etkinlikler hem bireysel sağlık hem de toplumsal sürdürülebilirlik açısından kritik bir öneme sahiptir (Brymer, Cuddihy ve Sharma-Brymer, 2010). Yürüyüş, kamp, tırmanış, bisiklet, doğa fotoğrafçılığı, kuş gözlemciliği ve su sporları açık alan rekreatifliğinin başlıca örneklerini oluşturmaktadır. Manning (2011)'e göre açık alanda gerçekleştirilen rekreatif aktiviteler, bireylerin doğa ile etkileşimi ve çevresel farkındalıklarının geliştirilmesine de katkı sağlar. Doğal kaynaklara dayalı olarak gerçekleştirilen açık alan rekreatifliği, bireylerin doğa ile doğrudan temas kurmalarını sağlamaktadır. Terman (1997) açık alan rekreatifliğini, doğa merkezli ve

açık havada yapılan, bireyin çevreyle bütünleşmesini sağlayan aktiviteler olarak tanımlamaktadır.

Günümüzün şehirleşme, yoğun iş temposu ve dijitalleşme gibi faktörler, bireylerin doğa ile olan bağlarını zayıflatmanın yanı sıra, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Açık alan rekreasyonu, söz konusu bu olumsuzluğu telafi ederek stresin azaltılması, fiziksel etkinliklerin artırılması ve sosyal bağların güçlendirilmesine katkılar sağlamaktadır (Aksu, 2024).

Bilindiği üzere rekreasyonel faaliyetler oldukça çeşitli ve kapsamlı bir yapıya sahiptir. Doğa yürüyüşleri, kampçılık, kaya tırmanışı, su sporları, kayak, kuş gözlemciliği ve yamaç paraşütü gibi etkinlikler, bireylerin farklı beklentilerine hitap ederken, aynı zamanda destinasyonların turizmde rekabet avantajı kazanmasına da katkıda bulunmaktadır (Aylan ve Ardıç Yetiş, 2021). Çetinkaya ve Kaplan (2020)'a göre, açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, bireylerin kendilerini yenilemelerine doğayla bütünleşmelerine, fiziksel sağlıklarını korumalarına ve sosyal entegrasyonlarının güçlendirmelerine olanak tanımaktadır.

Açık Alan Rekreasyonunun Tarihsel Gelişimi: Toplumsal Dönüşümlerin Serbest Zamana Yansıması

Sanayi Devrimi ile birlikte bireyler kırsal yaşamın doğal döngüsünden uzaklaştırılarak, fabrikaların yoğunlaştığı kalabalık ve sağlıksız kent ortamlarına yönlendirilmiştir (Thompson, 2017). Uzun çalışma saatleri, tekdüze iş koşulları ve çevresel olumsuzluklar sonucunda hem fiziksel hem de psikolojik yıpranma artış göstermiştir (Cross, 1990). Bu süreçte, “boş zaman” kavramı toplumsal yaşamda daha belirgin hale gelmiş ve doğal alanlara yönelme ihtiyacı ortaya çıkmıştır (Cranz, 1982). Doğanın iyileştirici gücüne vurgu yapan düşünürler tarafından, bireylerin ahlaki ve bedensel gelişiminde doğa ile temasın kritik bir unsur olduğu ifade edilmiştir (Nash, 2014).

On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru gelişen çevrecilik ve koruma hareketleriyle birlikte, açık alan rekreasyonu kurumsallaşma sürecine girmiştir (Nash, 2001; Runte, 1997). Bu dönemde, doğal alanların korunması ve rekreasyonel kullanımı arasındaki dengenin sağlanmasına yönelik ilk sistematik çabalar ortaya çıkmıştır. Bu çabaların sonucunda 1872 yılında Yellowstone Ulusal Parkı kurulmuş ve açık alanların hem korunması hem de halkın rekreasyonel amaçlarla kullanımına sunulması sağlanmıştır (Runte, 1997). Böylece, açık alan rekreasyonu yalnızca bireysel bir tercih olmaktan

çıkarılarak toplumsal bir gereksinim olarak değerlendirilmiştir (Cordell, 2012).

Yirminci yüzyılın başlarında ise, kent planlama ve toplumsal reform hareketleriyle birlikte parkların halk sağlığı üzerindeki işlevi vurgulanmaya başlanmıştır. Frederick Law Olmsted'in öncülüğünde tasarlanan kent parkları, farklı sosyal grupları bir araya getiren demokratik mekânlar olarak konumlandırılmıştır. Tüm bu gelişmeler temelde, açık alan rekreasyonunun sosyal bütünleşmeyi destekleyen bir araç olarak kabul edilmesine zemin hazırlamıştır.

Yirminci yüzyılın başlarında ise, kent planlama ve toplumsal reform hareketleriyle birlikte parkların halk sağlığı üzerindeki işlevi vurgulanmaya başlanmıştır (Cranz, 1982). Frederick Law Olmsted'in öncülüğünde tasarlanan kent parkları, farklı sosyal grupları bir araya getiren demokratik mekânlar olarak konumlandırılmıştır (Olmsted, 2002). Tüm bu gelişmeler temelde, açık alan rekreasyonunun sosyal bütünleşmeyi destekleyen bir araç olarak kabul edilmesine zemin hazırlamıştır.

İkinci Dünya Savaşı sonrasında çalışma saatlerinde azalma ve refah düzeyinde artış sağlanmış, motorlu taşıt sahipliğinin yaygınlaşmasıyla birlikte kırsal alanlara erişim kolaylaştırılmıştır (Towner, 1996). Bu durum, açık alan rekreasyonunun kitlesel boyuta ulaşmasına katkıda bulunmuştur. Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren açık alan rekreasyonu, çevresel farkındalık ve sürdürülebilirlik kavramlarıyla ilişkilendirilmiş; kampçılık, yürüyüş ve doğa sporları gibi etkinlikler hem bireysel sağlık hem de çevresel uyum açısından önemli araçlar olarak değerlendirilmiştir (Kalkan, 2012).

Türkiye'de açık alan rekreasyonu kavramı 2000'li yıllardan itibaren akademik literatürde görünür hale getirilmiştir. Kırsal turizm, doğa sporları ve çevre eğitimi ile kurulan bağlantılar sayesinde disiplinlerarası bir perspektif kazandırılmıştır (Çetinkaya ve Kaplan, 2020).

Açık Alan Rekreasyonu Kapsamında Gerçekleştirilen Aktiviteler

Açık alan rekreasyonu, bireylerin ve grupların doğal veya yarı doğal ortamlarda boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler, doğa ile etkileşim temeline gerçekleştirilmektedir. Brown, Driver ve McConnel (1978)'e göre, açık alan rekreasyonu kapsamında bireyler tarafından gerçekleştirilen etkinlikler, hem fiziksel sağlığı hem de psikolojik sağlığı destekleyici etkileri bulunmaktadır. Açık alan rekreasyonu aktiviteleri, fiziksel çaba düzeyi ve teknik gerekliliklerine bağlı olarak düşük, orta ve yüksek yoğunluklu kategorilerde sınıflandırılmaktadır (Brown, Driver ve McConnel, 1978).

Düşük yoğunluklu aktiviteler, genellikle fiziksel olarak daha az zorlayıcı olup, doğayla sakin bir etkileşimi teşvik etmektedir (Driver, 2008). Bu kapsamda doğa yürüyüşü (hiking), kampçılık, piknik ve barbekü ile kuş gözlemciliği gibi etkinlikler öne çıkmaktadır. Doğa yürüyüşü ve trekking gibi aktiviteler, doğal ekosistemleri gözleme ve anlamlandırma fırsatı sunarken, aynı zamanda fiziksel hareketlilik düzeyini artırmaktadır (Godbey, 2008; Kaplan ve Kaplan, 1989). Kampçılık, şehir hayatının yoğunluğundan uzaklaşmayı ve doğanın dinginliğini deneyimlemeyi mümkün kılmakta; piknik ve barbekü etkinlikleri ise sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Kuş gözlemciliği ise doğanın biyolojik çeşitliliğini keşfetme olanağı sunarak katılımcılara sakin ve huzurlu bir zaman geçirme imkânı sağlamaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1989; Driver, 2008).

Orta yoğunluklu aktiviteler, düşük yoğunluklu etkinliklere kıyasla daha fazla fiziksel çaba ve belirli bir beceri düzeyi gerektirmektedir (Ewert, 1989). Bu grupta ise bisiklet sürme, kanoculuk, kürek çekme, oryantiring ve balıkçılık gibi aktiviteler yer almaktadır. Oryantiring, bireylerin harita ve pusula kullanımıyla yön bulma becerilerini geliştirmeye hizmet ederken (McNeill, 2018), balıkçılık ise sabır ve odaklanma gerektiren doğa temelli bir etkinlik olarak değerlendirilebilir.

Yüksek yoğunluklu aktiviteler ise ciddi fiziksel güç, teknik beceri ve risk yönetimi gerektiren, adrenalin düzeyi yüksek etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Ewert ve Hollenhorst, 1989). Kaya tırmanışı, mağara keşfi, paraşüt ve yamaç paraşütü gibi sporlar bu kategoriye dahil edilmektedir. Ewert, (1989)'e göre, yüksek yoğunluklu aktiviteler kapsamında bireyler tarafından gerçekleştirilen bu aktiviteler, hem fiziksel dayanıklılık kazandırmakta hem de özgüven ve risk yönetimi becerilerinin gelişimine olanak tanımaktadır (Ewert, 1989).

Su tabanlı rekreasyon faaliyetleri, açık alan rekreasyonu kapsamında oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Yüzme, kano, rafting, yelken ve sörf gibi etkinlikler, bireylere hem fiziksel egzersiz imkânı sunmakta hem de psikolojik açıdan rahatlama imkânı tanımaktadır. Godbey (2009)'e göre su tabanlı rekreasyonel faaliyetler, su kaynaklarının rekreasyonel açıdan kullanımını desteklerken, bireylerin doğa ile bütünleşme deneyimini de artırmaktadır.

Açık alan rekreasyonu kapsamında gerçekleştirilen sosyal ve kültürel etkinliklerin de göz ardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir. Chiesura (2004)'ya göre, piknik, kampçılık, doğa fotoğrafçılığı ve açık hava konserleri gibi faaliyetler, toplumsal etkileşimi ve kültürel gelişimi desteklemekte; topluluk bağlarının güçlenmesine ve kültürel mirasın korunmasına katkı sağlamaktadır.

Açık Alanda Gerçekleştirilen Rekreatif Faaliyetlere Katılım Sağlayan Bireylerin Motive Eden Unsurların Değerlendirilmesi

Bilindiği üzere motivasyon, bireylerin rekreatif etkinliklere katılma nedenlerini ve beklentilerini ifade etmekte olup psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutları kapsamaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, açık alan rekreatifliğine katılan bireylerin başlıca motivasyon kaynaklarının keşfetme arzusu, doğayla bütünleşme, günlük yaşamın rutinlerinden uzaklaşma ve yenilenme ihtiyacından oluştu tespit edilmiştir (Mills, 2001; Rosenthal, Waldman ve Driver ve 1982). Bunun yanı sıra, yalnızlık hissinden uzaklaşma, kalabalıktan kaçma, bağımsızlık deneyimi yaşama, fiziksel egzersiz yapma ve maneviyatını güçlendirme gibi unsurların da motivasyonu artırıcı etkisi bulunmaktadır. Rosenthal, Waldman ve Driver (1982) tarafından yapılan çalışmada ise, keşif, kaçış, egzersiz, benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle sosyalleşme, içsel gözlem ve canlılık arayışı gibi motivasyon alanlarının açık alan rekreatifliğinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Açık alan rekreatifliğine katılım, bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek, stres düzeylerini azaltmak ve sosyal bağlıklarını güçlendirmek açısından da önem taşımaktadır. Bu bağlamda, serbest zaman tatmini bireylerin motivasyonunu düzenleyici bir unsur olarak rol oynamaktadır (Vapur ve Araboğa, 2025). Bilindiği üzere doğa temelli etkinliklere katılım, bireylerin hem ruhsal yenilenmesini sağlamak hem de sosyal çevreyle olan bağlarını kuvvetlendirmektedir.

Açık alan rekreatifliğinde bireylerin doğayla etkileşim arzusu, stresle başa çıkma ihtiyacı, fiziksel sağlığı koruma, sosyal bağlar kurma ve kişisel gelişim, açık alan rekreatifliğine katılımı motive eden temel faktörler arasında yer almaktadır. Psikolojik rahatlama ve zihinsel yenilenme ihtiyacı, özellikle kentleşmenin ve dijitalleşmenin bireyleri doğadan uzaklaştırdığı günümüzde en belirgin motivasyon unsuru olarak öne çıkmaktadır.

Fiziksel sağlık motivasyonu da açık alan rekreatifliğine katılımı önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteler, kardiyovasküler sağlığın korunmasına yardımcı olmakta ve obezite, diyabet ile depresyon gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesinde etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, spor temelli açık alan etkinlikleri, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerine yönelmesini desteklemektedir (Dinç, 2021).

Kavramsal Açıdan Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca hastalık veya sorunlardan uzak olması olarak değil, yaşamın zorluklarına karşı direnç gösterebilmesi,

kendini gerçekleştirebilmesi, olumlu ilişkiler kurabilmesi ve içsel dengeyi sürdürebilmesi yeteneği çerçevesinde ele alınmaktadır (Günay ve Çelik, 2019). Bu çerçevede, Ryan ve Deci (2001)'nin öz-belirleme teorisi, psikolojik iyi oluşun temel üç ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve ait olma duygusu) tatmin edilmesiyle sağlandığını ortaya koymaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanması sonucunda bireylerde içsel motivasyon yükselmekte ve yaşam doyumu artmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Ryff ve Singer (2008)'e göre psikolojik iyi oluş, kendini kabul etme, olumlu ilişkiler kurma, özerklik, çevreyi yönetme, yaşamda amaç ve anlam bulma ile kişisel gelişim olmak üzere toplam altı boyutta ele alınmaktadır. Kendini kabul etme, bireyin kendisiyle barışık olmasını ve olumlu benlik algısına sahip olmasını ifade ederken; olumlu ilişkiler başkalarıyla anlamlı ve destekleyici bağlar kurmayı kapsamaktadır. Özerklik, bireyin bağımsız karar alma kapasitesini belirtmekte; çevreyi yönetme becerisi, kişi ile çevresi arasında etkin bir denge kurabilme yetisini ifade etmektedir. Yaşamda amaç ve anlam bulma, bireyin yaşamını anlamlı hedeflerle şekillendirmesine imkân verirken, kişisel gelişim sürekli olarak kendini geliştirme ve potansiyelini gerçekleştirme sürecini kapsamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

Öznel iyi oluş açısından bakıldığında, Diener (1984)'in modeli bireyin yaşam doyumu, pozitif duygu deneyimi ve negatif duyguların yokluğunu ölçmektedir. Bu modelde öznel iyi oluş, bireyin yaşamından memnuniyetini ve olumlu duyguların üstünlüğünü yansıtmaktadır (Diener, 1984).

Tüm bunlardan hareketle psikolojik iyi oluş, bireyin kendini tam ve anlamlı hissetmesi, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmesi, içsel motivasyonlarının tatmin edilmesi ve yaşamdan memnuniyet duymasıyla şekillenen karmaşık bir kavram olarak açıklanabilir. Psikolojik iyi oluş, mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarıyla ilişki içinde olsa da, psikolojik iyi oluş temelde, bireyin gelişimi ve potansiyelinin gerçekleşmesine odaklanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini ve duygusal tepkilerini kapsarken; psikolojik iyi oluş bireyin gelişimsel süreçleri ve kendini gerçekleştirme kapasitesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Açık Alanda Gerçekleştirilen Rekreatif Aktivitelerin Psikolojik İyi Oluş Etkilerinin Değerlendirilmesi

Günümüz toplumlarında bireylerin ruhsal dengeyi koruma, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu artırma yönündeki arayışları, açık alan rekreatifliğine olan ilgiyi belirgin biçimde artırmıştır. Doğal çevrede gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini

destekleyen çok boyutlu etkiler yaratmaktadır. Bu etkiler, hem bireyin içsel kaynaklarını güçlendirmekte hem de çevresel faktörlerle kurduğu ilişkinin niteliğini olumlu yönde şekillendirmektedir (Eravşar, 2020).

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı, dengeli ve tatmin edici biçimde sürdürebilme kapasitesi olarak açıklanabilir. Açık alanda gerçekleştirilen yürüyüş, kamp, doğa sporları, meditasyon ve grup etkinlikleri; bireyin stres düzeyini düşürmekte ve zihinsel yenilenme sağlamaktadır. Vapur ve Araboğa (2025) tarafından, Belgrad Ormanında gerçekleştirilen bir çalışmada, açık hava rekreasyonuna katılımın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, boş zaman tatmininin, bu etkinin güçlendirilmesinde düzenleyici bir unsur olarak işlev gördüğü de vurgulanmıştır.

Rekreatif faaliyetler, bireyin öz-yeterlik algısının artırılmasına ve yaşamla kurduğu ilişkinin niteliğinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Doğayla temas, bireyin varoluşsal düzeyde tatmin yaşamasına imkân tanırken; grup etkinlikleri sosyal bağların kuvvetlenmesini ve aidiyet duygusunun pekiştirilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda açık alan rekreasyonu, yalnızca bireysel bir boş zaman etkinliği olarak değil; ruhsal iyilik hâlini destekleyen bütüncül bir yaşam pratiği olarak ele alınmaktadır (Eravşar, 2020).

Açık alanda gerçekleştirilen rekreatif aktivitelerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri, son dönem akademik araştırmalarla giderek daha fazla doğrulanmıştır. Açık alan rekreasyonu, bireylerin doğa ile doğrudan etkileşim kurmasını sağlayan, stres düzeylerini azaltan, sosyal bağlılığı güçlendiren ve genel ruhsal iyilik hâlini artıran faaliyetler bütünüdür ifade etmektedir (Aksu, 2024). DeneySEL çalışmalar, doğa temelli fiziksel ve sosyal etkinliklerin insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir.

Aksu (2024) tarafından yürütülen bir araştırmada, açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin stres düzeylerinde anlamlı azalma, sosyal destek algılarında artış ve psikolojik iyi oluşlarında gözle görülür iyileşme sağlandığı tespit edilmiştir. Sekiz hafta boyunca haftada üç gün uygulanan doğa yürüyüşü, yoga ve düşük şiddetli aerobik egzersizlerinden oluşan programın sonucunda katılımcıların psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik hâllerinde pozitif yönde iyileşmelerin meydana geldiği tespit edilmiştir.

SONUÇ

Günümüzde bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek amacıyla açık alan rekreasyonuna olan ilgi giderek artmıştır. Doğal çevrede gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bireylerin ruhsal dengesini korumalarına, stresle başa çıkmalarına ve yaşam doyumlarını artırmalarına önemli katkılar sunmaktadır.

Açık alan rekreasyonuna katılan bireyler, doğrudan doğa ile etkileşimde bulunmanın ötesinde, içsel motivasyon kaynaklarını güçlendirmekte ve çevresel faktörlerle kurdukları ilişkinin kalitesini artırmaktadır (Geary ve diğerleri, 2023).

Ulrich (1984) tarafından hastane ortamında yapılan bir araştırmada, pencerelerinden doğa manzarası gören hastaların, duvara bakan hastalara kıyasla daha az ağrı kesici kullandığı ve daha hızlı iyileştiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, doğa ile etkileşimin fiziksel ve psikolojik iyileşmeye katkısını göstermesi açısından önemli bir örnek teşkil etmektedir.

COVID-19 pandemisi sırasında ABD’de gerçekleştirilen geniş çaplı bir çalışma, açık alan rekreasyonuna katılımın stres düzeylerinde azalma ve psikolojik iyi oluşta artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Parkinson ve diğerleri, 2025). Araştırmada, katılımcıların açık alanda geçirdikleri zamanın sıklığı arttıkça algılanan stresin azaldığı ve depresif semptomların daha düşük seviyelerde gözlemlendiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Tanzanya’da yapılan bir araştırma, açık alan rekreasyon programlarının anksiyete, depresyon ve stres belirtilerini azalttığını göstermiştir (Sarungi, 2024). Doğa içinde yürüyüş, kamp ve açık sporlar gibi faaliyetlerin bireylerin psikolojik dirençlerini artırdığı ve yaşam kalitesini iyileştirdiği tespit edilmiştir.

Çocuk ve gençlerin psikolojik gelişimi açısından yapılan çalışmalar da açık alan rekreasyonunun önemini desteklemektedir. Well ve Evans (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, doğada oyun oynayan çocukların daha az hiperaktif olduğu ve daha iyi sosyal becerilere sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Vasilaki ve diğerleri (2025) tarafından yapılan sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında, 6–18 yaş arası çocuk ve gençlerin açık alan rekreasyonuna katılımının psikolojik, sosyal ve çevresel gelişim üzerindeki etkileri incelenmiştir. 21 farklı çalışmanın analiz edildiği araştırmada, açık hava etkinliklerinin genç bireylerde kaygı düzeyini azalttığı, sosyal bağları güçlendirdiği ve çevresel farkındalığı artırdığı ortaya konmuştur. Psikolojik faydalar “orta düzeyde güçlü”, sosyal faydalar ise “yüksek düzeyde güçlü” olarak değerlendirilmiştir.

Finlandiya’da gerçekleştirilen bir çalışmada, doğa temelli eğitim programlarına katılan genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Özellikle meslek lisesi öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmada, kano ve doğa yürüyüşü gibi etkinliklerin bireylerde doğayla bağ kurma, kendini ifade etme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği rapor edilmiştir (Puhakka, 2024).

Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen tüm bu çalışmalardan hareketle sonuç olarak; açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelerin, hem bireysel psikolojik iyilik hâli hem de sosyal ve çevresel farkındalık açısından birçok fayda sağladığı, doğal çevrede yürüyüş, kamp ve doğa sporları gibi etkinliklerin, bireylerin stres düzeylerini azalttığı, zihinsel açıdan yenilenmelerini arttığı ifade edilebilir.

Kaynakça

- Aksu, H. S. (2024). Açık alan rekreasyonunun psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkileri. *Journal of Management, Tourism and Foresight*, 1(1), 63-89.
- Aylan, F. K. ve Yetiş, Ş. A. (2021). Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Destinasyon Kıyaslaması Bağlamında İncelenmesi: Nevşehir-Konya İllerinin Karşılaştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(79), 1279-1297.
- Brown, P. J., Driver, B. L. ve McConnell, C. (1978). The opportunity spectrum--concept and behavioral information in outdoor recreation resource supply inventories: Background and application.
- Brymer, E., Cuddihy, T. F. ve Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 21-27.
- Chiesura, A. (2004). The role of urban parks for the sustainable city. *Landscape and urban planning*, 68(1), 129-138.
- Cranz, G. (1982). *The politics of park design: A history of urban parks in America*. MIT Press.
- Cross, G. (1990). *A social history of leisure since 1600*. State College, PA: Venture Publishing.
- Çetinkaya, G. ve Kaplan, M. (2020). Açık alan rekreasyon etkinliği olarak piknik yapan bireylerin çevre tutum ve davranışlarının incelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(4), 642-664.
- Çetinkaya, G. ve Kaplan, M. (2020). Açık alan rekreasyon etkinliği olarak piknik yapan bireylerin çevre tutum ve davranışlarının incelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(4), 642-664.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Dinç, S. C. (2021). Açık alan rekreasyonu kapsamında doğa macera eğitim paradigması. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 7(2), 348-377.
- Driver, B. L. (Ed.). (2008). *Managing to optimize the beneficial outcomes of recreation*. Venture Pub.
- Eravşar, H. (2020). Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi. *Ankara: İksad Yayınevi*.
- Ewert, A. ve Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124-139.
- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, and theories* (pp. 48-49). Columbus, OH: Pub. Horizons.
- Fedler, A. J. ve Ditton, R. B. (1994). Understanding angler motivations in fisheries management. *Fisheries*, 19(4), 6-13.

- Geary, R. S., Thompson, D. A., Garrett, J. K., Mizen, A., Rowney, F. M., Song, J., ... ve Rodgers, S. E. (2023). Green-blue space exposure changes and impact on individual-level well-being and mental health: a population-wide dynamic longitudinal panel study with linked survey data. *Public Health Research*, 11(10).
- Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness. *Outdoor Resources Review Group*, 09-21.
- Günay, A. ve Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş Ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 205-218.
- Iwasaki, Y. ve Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, 22(3), 163-181.
- Kalkan, A. (2012). *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Kaplan, R. ve Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). The dialectics of well-being. *Psychological Bulletin*, 128(6), 1007-1023.
- Mills, A. S. (2001). Recreation experience preferences of hikers in a colombian national park. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 1(3-4), 161-168
- Nash, R. F. (2014). *Wilderness and the American mind*. Yale University Press..
- Olmsted, F. L. (2002). Public parks and the enlargement of towns. *Ciudades: Revista del Instituto Universitario de Urbanística de la Universidad de Valladolid*, (7), 179-185.
- Parkinson, C., Shen, X., MacDonald, M., Logan, S. W., Gorrell, L. ve Lindberg, K. (2025). Outdoor recreation's association with mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 20(4), e0321278.
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation: An introduction*: Routledge.
- Puhakka, R. (2024). Effects of outdoor adventures on emerging adults' well-being and connection with nature. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 24(4), 719-734.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. *Simon Schuster*.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J. ve Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.

- Rosenthal, D. H., Waldman, D. A. ve Driver, B. L. (1982). Construct validity of instruments measuring recreationists' preferences. *Leisure Sciences*, 5(2), 89-108.
- Runte, A. (1997). *National parks: The American experience* (3rd ed.). University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sarungi, J. (2024). Impact of Outdoor Recreation Programs on Mental Health in Tanzania. *Am. J. Recreat. Sports*, 3(1), 24-33.
- Terman, M. R. (1997). Natural links: naturalistic golf courses as wildlife habitat. *Landscape and urban planning*, 38(3-4), 183-197.
- Thompson, E. P. (2017). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Class: The Anthology*, 27-40.
- Towner, J. (1996). *An historical geography of recreation and tourism in the western world: 1540-1940* (pp. viii+ -312).
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *science*, 224(4647), 420-421.
- Vapur, M. ve Araboğa, Y. Açık Hava Rekreasyon Katılımının Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Düzenleyici Rolü. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 8(2), 447-465.
- Vasilaki, M. M., Zafeiroudi, A., Tsartsapakis, I., Grivas, G. V., Chatzipanteli, A., Aphamis, G., ... ve Kouthouris, C. (2025). Learning in Nature: A Systematic Review and Meta-Analysis of Outdoor Recreation's Role in Youth Development. *Education Sciences*, 15(3), 332.
- Wells, N. M. ve Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment and behavior*, 35(3), 311-330.

