

## **Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri, Psikolojik İyi Oluş ve Kent Yaşamından Memnuniyet Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi \***

Beyza Merve AKGÜL, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,  
bmakgul@gazi.edu.tr, Ankara, Türkiye, ORCID: 0000-0003-2950-4221

Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,  
tebessumayyildiz@gmail.com, Ankara, Türkiye, ORCID: 0000-0003-2747-6933

Ecem TÜRKMEN, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü,  
ecemturkmen@gazi.edu.tr, Ankara, Türkiye, ORCID: 0000-0003-0059-2037

Suat KARAKÜÇÜK, Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,  
ksuatt@gmail.com, Yozgat, Türkiye, ORCID: 0000-0001-9144-7307

### **Öz**

*Bu araştırmanın amacı boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri (BZYSBES), psikolojik iyi oluş (PİO) ve kent yaşamından memnuniyet (KYM) arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır. Çalışma grubu Ankara ilinde yaşayan toplam 451 kişiden oluşmaktadır. Veriler, BZYSBES ölçeği, A kent yaşamından memnuniyet ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. BZYSBES ile KYM arasında 0,205 olan pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ve BZYSBES ile PİO düzeyi arasında da 0,507 olan pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). KYM ile PİO düzeyi arasında 0,350 olan pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Modele göre BZYSBES, kent memnuniyetini pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisi olup; kent memnuniyetinin de PİO değişkenine yine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi söz konusudur ( $p<0,05$ ). BZYSBES, PİO ve KYM arasındaki yol analizine ilişkin oluşturulan modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir (RMSEA 0,078, SRMR 0,06, NFI 0,91, CFI 0,94,  $\chi^2/df=3,74$ ).*

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman, Kent, Stres, Psikolojik İyi Oluş, Yapısal Eşitlik Modelleme

## **Investigating the Relationships between Coping Strategies with Stress through Leisure, Psychological Well-Being, and Satisfaction with Urban Living Using Structural Equation Modeling**

### **Abstract**

*The aim of this study is to examine the predictive relationships between leisure-based stress coping strategies (LBSCS), psychological well-being (PWB), and satisfaction with urban living (SWUL). The study group consists of a total of 451 individuals living in Ankara, Turkey. Data were collected using the Leisure-Based Stress Coping Strategy Scale, the Satisfaction with Urban Living Scale, and the Psychological Well-Being Scale. Correlation analysis and structural equation modeling were employed for data analysis. A low positive significant relationship of 0.205 was found between LBSCS and SWUL, and a moderate positive significant relationship of 0.507 was found between LBSCS and PWB ( $p<0,05$ ). A moderate positive significant relationship of 0.350 was found between SWUL and PWB. According to the model, LBSCS has a positive and significant effect on satisfaction with urban living, and satisfaction with urban living has a positive and significant effect on PWB ( $p<0,05$ ). The model for the path analysis of LBSCS, PWB, and SWUL showed a good fit (RMSEA 0,078, SRMR 0,06, NFI 0,91, CFI 0,94,  $\chi^2/df=3,74$ ).*

**Keywords:** Leisure, Urban, Stress, Psychological Well-Being, Structural Equation Modeling

\*Bu çalışma için Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Komisyonu'nun 26.07.2022/14 tarihli ve E-77082166-604.01.02-417811 sayısıyla "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

## Extended Summary

Coping with stress is an essential element for human health and quality of life. The ability to deal with stress effectively has become increasingly important as people live in urban areas and face day-to-day challenges. Urban life and meeting general needs are major determinants of people's quality of life. Leisure activities and opportunities offered by urban life can be evaluated as coping strategies for dealing with stress. Psychological well-being is a broad concept that expresses not only general life satisfaction but also the level of satisfaction. Understanding the relationship between leisure time, psychological well-being, and satisfaction with urban life can provide valuable insights into how people cope with stress in their daily lives. In today's fast-paced and competitive world, people often experience high levels of stress, which can have a significant impact on their physical and mental health. Stress can lead to a range of health problems, including anxiety, depression, and cardiovascular disease. Coping with stress is, therefore, crucial for maintaining good health and well-being.

Urban areas present unique challenges that can contribute to stress. The fast-paced lifestyle, noise, pollution, and lack of green spaces are some of the factors that can increase stress levels. In this context, leisure activities and opportunities offered by urban life can be considered as important coping strategies for people living in urban areas. Psychological well-being is another essential aspect of human health and quality of life. It refers to a person's overall evaluation of their life and includes both positive and negative feelings. Psychological well-being is strongly associated with life satisfaction and has been shown to have a protective effect against stress and other mental health problems.

Satisfaction with urban life is another critical factor that can affect people's well-being and quality of life. Urban life offers a range of opportunities and challenges that can affect people's satisfaction with their living conditions. Understanding how satisfaction with urban life affects coping with stress and psychological well-being can provide valuable insights into how to improve people's well-being in urban areas.

The aim of this study is to investigate the predictive relationships between LBSCS, psychological well-being, and satisfaction from urban life. The study seeks to provide a comprehensive understanding of the different ways in which people cope with stress in urban areas and how psychological well-being and satisfaction with urban life can affect coping strategies.

The research was conducted using quantitative research methods with a relational screening model. This model is used to determine the relationship between two or more variables and to obtain clues about cause-and-effect relationships. The study group consisted of 451 people living in Ankara. In addition, easily accessible sampling technique from purposive sampling methods was used in the research. Of the participants, 335 (74.34%) were female, 116 (25.7%) were male, and 323 (71.6%) had lived in Ankara for more than 10 years. 53.0% of the participants had a moderate income. While the participants spent their leisure time mostly by resting (73.6%), they stated that they spent their leisure time mostly at home (47.7%) and in natural open spaces (41.7%) and together with their families (52.3%).

For data collection, a personal information form, "Coping with Stress through Leisure Time Scale" developed by Iwasaki and Mannell (1999) and validated and reliable by Çevik et al. (2018), "Satisfaction from Urban Life Scale" developed by Tatar et al. (2017), and the "Psychological Well-Being Scale" developed by Diener et al. (2010) and adapted to Turkish by Telef (2013) were used. Descriptive statistics, correlation analysis, and structural equation modeling were used for data analysis.

The findings of this study suggest that there is a low-level significant positive relationship between coping with stress strategies and satisfaction from urban life ( $p < 0.05$ ), and a significant moderate positive relationship between coping with stress strategies and psychological well-being ( $p < 0.05$ ). There was also a moderate positive relationship between satisfaction from urban life and psychological well-being ( $p < 0.05$ ). Coping with stress strategies have a positive and significant effect on satisfaction from urban life, and satisfaction from urban life has a positive and significant effect on psychological well-being ( $p < 0.05$ ).

Therefore, coping with stress strategies affect satisfaction from urban life and satisfaction from urban life affects psychological well-being. LBSCS have a direct relationship with psychological well-being. The most important variable affecting psychological well-being is coping with stress strategies, and satisfaction from urban life also has a significant effect on this variable.

The study also found that the model of the LBSCS, psychological well-being, and satisfaction from urban life has a good fit (RMSEA 0.078, SRMR 0.06, NFI 0.91, CFI 0.94,  $\chi^2/df=3.74$ ). This implies that the model provides a useful framework for understanding how people cope with stress and how different factors affect their well-being and satisfaction with urban life.

The results of this study provide valuable insights into the relationships between coping with stress through leisure time, psychological well-being, and satisfaction from urban life. The findings suggest that coping with stress strategies can have a significant impact on people's level of satisfaction with urban life and psychological well-being. This highlights the importance of leisure time and satisfaction with urban life as essential coping strategies for dealing with stress and promoting psychological well-being in urban areas. The study's findings can inform interventions and policies aimed at improving the well-being of individuals living in urban areas and can serve as a basis for further research on the topic.

## 1. Giriş

Kentler, belli bir nüfusa sahip toplulukların yaşam alanları ve bu alanlarda insan ilişkileri, sosyal, kültürel, ekonomik ve fizyolojik ihtiyaçların belli bir derecede karşılandığı yerler olup (Topal, 2004); toplumun bir ürünü olarak hareketli, çok kültürlü, kompleks ve değişmeye açık bir yapıya sahiptir (Kaya, 2019). Kentsel yaşam, genellikle refah, daha iyi eğitim, sağlık, sosyal ve kültürel imkanlarla bağdaştırılmıştır (United Nation, 2014). Bununla birlikte kentleşme ile artacak nüfus yoğunluğu, yeşil ve açık alanların azalması, şehirlerdeki yoğunlukla ilişkili çevresel ve sosyal sorunlar, hava kirliliğinin artması gibi faktörler, şehirlerdeki stresin artmasında temel bir etkiye sahiptir.

Stres, insan sağlığını doğrudan etkileyen ve hem fiziksel hem de ruhsal olarak yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür. (Özmen & Kayacan, 2021). Stresle baş etme ise, sadece stresten uzaklaşmayı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda problemleri yönetmede etkili olan ve özellikle sosyal kaynaklardan güç alan bir süreçtir (Çevik vd., 2018). Baş etme, kişinin içsel ve dışsal zorlukları yönetmek için tekrarlayan bilişsel ve davranışsal çabalarının bir sürecidir. Bu açıdan bakıldığında stresle baş etmenin bireyin yaşama dair genel değerlendirmesine olumlu katkılar sağlayabileceği söylenebilmektedir. Bahsedilen bu yaşama karşı duygu ve düşüncelerin fazlaca olması PİO kavramını karşımıza çıkarmaktadır (Myers & Diener, 1995). Düşünsel açıdan iyi oluş seviyesi yüksek olan bireyler, genel olarak yaşam alanlarında memnuniyet hissi yaşarken; duygusal olarak iyi oluş seviyesi yüksek olanlar daha sık olumlu duygular deneyimlemektedir. Ancak PİO'su düşük olan kişiler, yaşamlarını daha sık olumsuz şekilde değerlendirme eğilimindedirler. Bu durum da bireylerin yaşamlarının geçtiği yer olan kentlerdeki memnuniyet durumuyla ilişkilendirilmektedir. Böylece kentte yaşayanların kente ilişkin sosyal ve psikolojik algıları belirlenebilir ve kente yönelik farkındalık oluşturulmaktadır (Tatar vd., 2017).

Günümüzde, insanların yaşadıkları kentten memnuniyet düzeyi, üzerinde öncelikli olarak durulması gereken önemli konulardan biridir. İnsanların yaşadıkları kentten duydukları memnuniyet hem bireyleri hem de o şehrin yöneticilerini doğrudan etkileyen bir konudur. Boş zaman aktiviteleri ve kent yaşamının sunduğu olanaklar stresle baş etme araçları olarak değerlendirilmektedir. PİO ise memnuniyet düzeyini ifade eden ve genel yaşam memnuniyeti değerlendirmesini kapsayan geniş bir kavramdır.

Bu üç farklı kavramı aynı anda inceleyen bir çalışmaya şu ana kadar rastlanmamıştır. Ayrıca, bu kavramlar arasındaki ilişkinin açıkça gösterildiği halde, ilişkinin yönü ve düzeyi net bir şekilde belirtilmemiştir. Bu çalışmada BZYSBES, kent memnuniyeti ve PİO arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik YEM uygulaması yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı BZYSBES, PİO ve kent yaşamından memnuniyet arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır.

- 1: H0: BZYSBES ve kent memnuniyet arasında ilişki yoktur.  
H1: BZYSBES kent memnuniyetini pozitif yönde etkilemektedir.
- 2: H0: BZYSBES ve PİO arasında ilişki yoktur.  
H1: BZYSBES PİO'yu pozitif yönde etkilemektedir.
- 3: H0: Kent memnuniyeti ile PİO arasında ilişki yoktur.  
H1: Kent memnuniyeti PİO'yu pozitif yönde etkilemektedir.

## 2. Yöntem

Bu kısımda, çalışmanın tasarımı, katılımcılar, veri toplama yöntemi, veri toplama süreci ve veri analizi adımları bulunmaktadır.

### 2.1.Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışma ilişkisel tarama modeli temel alınarak nicel araştırma yöntemleriyle yürütülmüştür. Karasar (2011) tarafından belirtilenlere göre, bu model, neden-sonuç ilişkilerini ortaya çıkarmak ve iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanılmaktadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarabilmek için yapısal eşitlik modeli oluşturulmuştur. Çalışmada veri toplama aşaması için gerekli Etik Kurul Belgesi, Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Komisyonu'nun 26.07.2022/14 tarihli ve E-77082166-604.01.02-417811 sayıyla düzenlenmiştir.

## 2.2.Çalışma Grubu

Çalışma grubu Ankara ilinde yaşayan toplam 451 kişi oluşturmaktadır. Mersin Üniversitesi Teknoloji Geliştirme Bölgesi'nde geliştirilen Bilimsel Anketler Akıllı Veri Toplama Yazılımı aracılığıyla dijital ortamda oluşturulan Google Forms çevrimiçi anketi linki katılımcılara sosyal medya ortamları ve internet siteleri aracılığıyla çevrimiçi olarak iletilmiş olup araştırmaya dahil edilen örneklem grubu, basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Veriler Ankara'nın ilçelerinden Çankaya (%14,6), Keçiören (%20,8), Yenimahalle (%13,3), Etimesgut/Sincan (%18,6), Altındağ (%19,7) ve Mamak (%12,9) tan toplanmıştır.

Kline (2013) tarafından belirtilene göre, farklı çalışmalarda YEM (Yapısal Eşitlik Modellemesi) uygulamaları için çeşitli örneklem sayıları kullanılmaktadır. Genellikle, 100'den az örnekleme sahip çalışmalar küçük örneklem hacmi olarak kabul edilirken, 100-200 arası örneklem sayısı orta örneklem hacmini ve 200'den fazla örnekleme sahip çalışmalar büyük örneklem hacmi olarak kabul edilmektedir. Bu veriler örneklemin yeterli olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylere ait demografik bilgiler şu şekildedir. Katılımcıların 335'i (%74,3,4) kadın, 116'sı (%25,7) erkek katılımcılardan oluşurken; 323'ü (%71,6) 10 yıl ve üzeri Ankara'da yaşamaktadır. 239 kişinin (%53) ise gelir durumu orta düzeydir. Katılımcılar en çok dinlenerek (%73,6) boş zamanlarını değerlendirirken, boş zamanlarını en çok ev ortamında (%47,7) ve doğal açık alanlarda (%41,7), aileleriyle (%52,3) birlikte geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yaş ortalaması ise 32,3'tür.

## 2.3.Veritoplama Aracı

Araştırmada veriler üç farklı ölçek uygulanarak toplanmıştır.

BZYSBES Ölçeği: Iwasaki & Mannell (2010) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Çevik, Özcan & Munusturlar (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, değerlendirmelerin 1'den 7'ye kadar olan Likert tipinde derecelendirme kullanılarak uygulanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında, toplamda 15 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçek, stresle başa çıkmada boş zaman kullanımı stratejilerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

A Kent Yaşamından Memnuniyet Ölçeği: Tatar, Özüdoğru, Uysal ve Uygur (2017) tarafından geliştirilen ölçek, tek alt boyut olup 50 sorudan oluşmaktadır ve cevaplar 5'li Likert ölçeği kullanılarak değerlendirilmektedir. Cronbach Alfa katsayısı 0,95 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçek, bireylerin kent yaşamından ne ölçüde memnun olduklarını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

PİO Ölçeği: Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Diener ve arkadaşarı (2010) çalışması temel alınarak Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik analizi sonucunda, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçek, tek bir alt boyuttan oluşmakta ve toplamda 8 madde içermektedir.

## 2.4.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, YEM (Yapısal Eşitlik Modellemesi) yöntemi, değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde kullanılmıştır. YEM'in tercih edilmesinin önemli bir nedeni, araştırmacılara kapsamlı bir yöntem sunarak önemli ölçüm ve teori testleri yapabilmeye imkânı sağlamasıdır. YEM'in bir başka önemli farklılığı, ölçüm hatalarını model içerisine eklemesi ve gizli değişkenleri kapsamamasıdır (Bayram, 2010).

YEM kullanılarak yapılan araştırmalarda, analize başlamadan önce örneklem büyüklüğü, kayıp veri, aykırı değerler, çok değişkenli normallik, doğrusallık, eşvaryanslık ve çoklu doğrusal bağlantı gibi konular gözden geçirilmektedir.

Yapılan uygulamada, BZYSBES, kent memnuniyeti ve PİO ile ilişkisi ile ilgili olarak kurulan modelin test edilmesi amacıyla uygulanan ölçeklerden gelen veriler LISREL programı kullanılarak değerlendirilmiş, veri ile model arasındaki uyum incelenmiştir.

### 3. Bulgular

PİO düzeyini etkilediği düşünülen stresle baş etme stratejileri ve kent memnuniyetinin anlamlı bir etkisinin olup olmadığı konusunda üç değişkenli Yapısal Eşitlik modeli kurulmuştur. Öncelikle bu değişkenler arasındaki ilişki katsayıları ile ilişkinin anlamlılığına ilişkin verilen t değerleri incelenmiştir.

Tablo 1'den de görüldüğü üzere, BZYSBES ile kent memnuniyeti arasında 0,205 olan pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Yine BZYSBES ile PİO düzeyi arasında 0,507 olan pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kent memnuniyeti ile PİO düzeyi arasında 0,350 olan pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Tablo 1.** Ölçekler Arasındaki İlişki Katsayıları ve t Değerleri

	BZYSBES	Kent memnuniyeti	PİO
BZYSBES	1.000		
Kent memnuniyeti	0.205 (4,35)	1.000	
PİO	0.507 (12,93)	0.350 (7,66)	1.000

PİO düzeyini etkilediği düşünülen BZYSBES ve kent memnuniyetinin anlamlı bir etkisine dair kurulan YEM analizine ilişkin yol grafiği Şekil 1 'de gösterilmiştir.

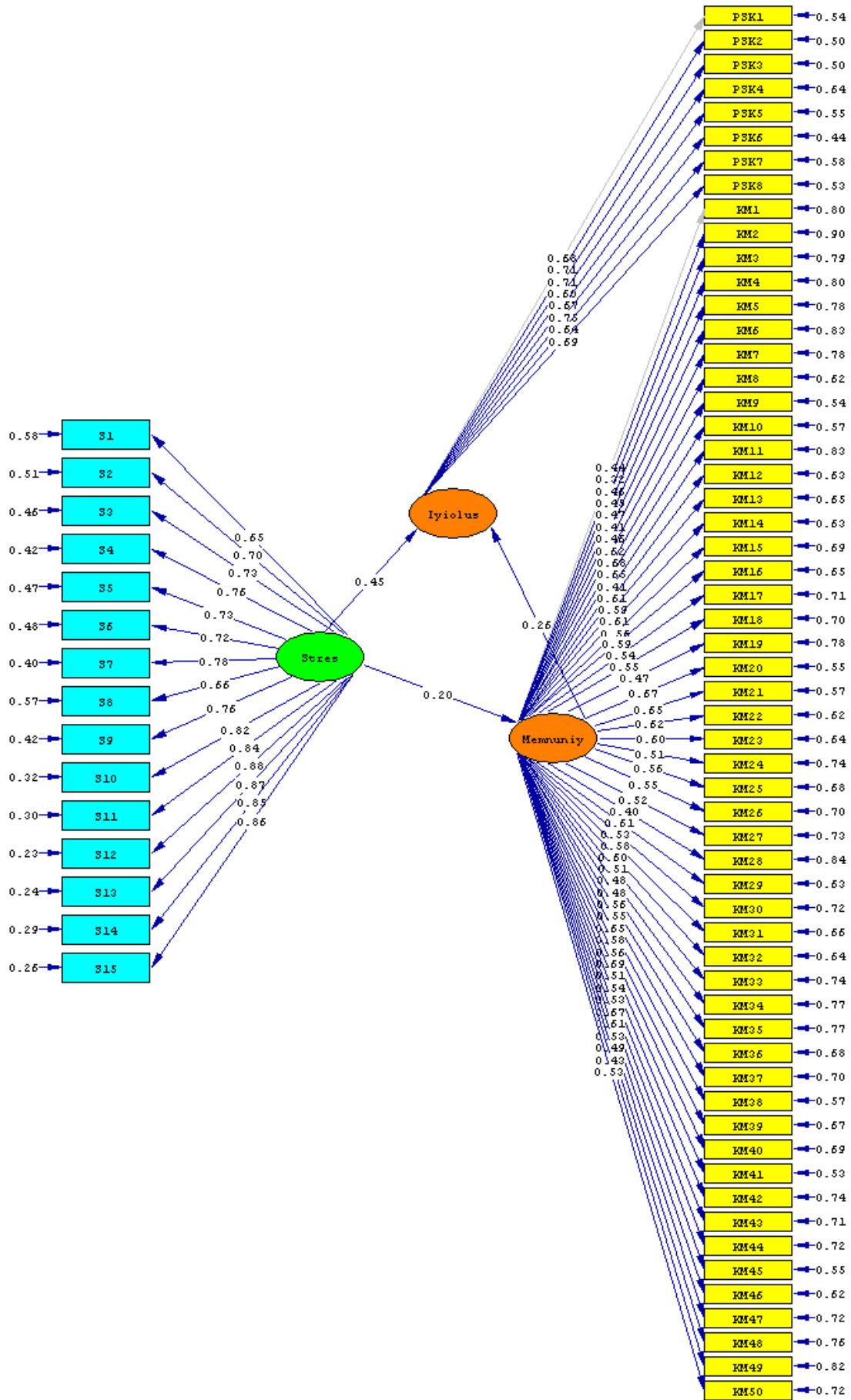
Şekil 1' de görüldüğü üzere stresle başa çıkabilme stratejileri, kent memnuniyetini pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisi söz konusudur ( $p<0.05$ ). Kent memnuniyetinin de psikolojik iyi oluş değişkenine yine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi söz konusudur ( $p<0.05$ ). Dolayısıyla bu modele göre stresle başa çıkabilme stratejileri, kent memnuniyetine etki etmekte ve kent memnuniyeti de psikolojik iyi oluşa etki etmektedir.

BZYSBES'nin, PİO ile doğrudan bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. 3 değişkenli modele göre PİO'yu etkileyen en önemli değişken BZYSBES (0.45) olup kent memnuniyetinin de anlamlı bir etkisinin (0.26) olduğu gözlenmektedir. Kent memnuniyetini de BZYSBES etki etmektedir (0.20).

Modelin uyum indeksleri Tablo 2'de sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, benzerlik oranı ki-kare istatistiği  $\chi^2(2552) = 9533,51$ ,  $P<0.01$ , kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA)= 0.078; standardize edilmiş kök ortalama kare artık (S-RMR) = 0.06; karşılaştırmalı uyum endeksi (CFI)= 0.94; normlanmış uyum endeksi (NFI)= 0.91; görel uyum endeksi (RFI)= 0.91 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlar, modelin veri uyumunu başarıyla sağladığını göstermektedir.

**Tablo 2.** Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli İçin İyilik Uyum İndeksleri

İyilik Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Sınır	Değer
$\chi^2/sd$	<5 Orta düzeyde <3 İyi uyum	9533,51/2552 = 3,74
CFI	>0.90	0.94
NFI	>0.90	0.91
RFI	>0.85	0.91
S-RMR	< 0.08	0.06
RMSEA	< 0.08	0,078



Chi-Square=9533.51, df=2552, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

Şekil 1. Psikolojik İyi Oluş, Stresle Baş Etme Stratejileri ve Kent Memnuniyeti Arasında Kurulan YEM Analizine İlişkin Yol Grafiği

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa katsayısı), hesaplanarak Tablo 3'te görüntülenmiştir.

**Tablo 3.** Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Katsayısı

	Betimsel İstatistikler		Güvenirlilik	
	Ortalama	Ss	Cronbach Alfa Katsayısı	Madde Sayısı
Stresle baş etme	4,98	1,51	,957	15
Kent memnuniyeti	3,21	0,71	,954	50
Psikolojik iyi oluş	5,16	1,24	,870	8

Aksoğan & Çalış Duman (2020) çalışmasına göre, Cronbach alfa değerinin 0.70'in üzerinde olması, yüksek güvenilirliğe işaret etmektedir. Buna göre ölçeklerin Cronbach alfa değerleri yüksek güvenilirliktedir. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları oldukça yüksek bulunmuştur.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada BZYSBES, kent memnuniyeti ve PİO arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik YEM uygulaması yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı BZYSBES, PİO ve kent yaşamından memnuniyet arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır.

Elde edilen sonuçlardan ilki; BZYSBES, PİO ve kent yaşamından memnuniyet arasında pozitif ilişkiler olduğudur. Buna göre, kent yaşamından memnuniyet arttıkça PİO ve boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri de artabilir. Literatürde kent içerisindeki rekreasyonel alanların kentsel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde rol oynadığı belirtilmektedir. Benzer şekilde, kentlerde yeşil alanların düzenlenmesi stresi azaltmada en yaygın yöntem olarak karşımıza çıktığı söylenmektedir. Buna göre, kentinden memnun olan bireylerin boş zamanlarından kent olanaklarını ve alanlarını kullanarak stresle daha iyi baş ettikleri görülmektedir. Bireylere ruhsal ve sosyal açıdan fayda sağlaması için, rekreatif alanların hazırlanması, geliştirilmesi ve eksikliklerin giderilmesi konusunda gösterilecek çaba noktasında yerel yönetimlere de büyük pay düşmektedir (Yıldız vd., 2016). Bu görüşü destekleyici nitelikte Solunoğlu & Yayla (2019)'nın araştırma verilerine göre rekreasyonel park ve bahçe hizmetlerinde yerel yönetim tarafından sağlanan iyileştirmeler, yerel halkın deneyim kalitesini artırarak memnuniyetlerini %13 oranında olumlu yönde etkilemektedir. Ardahan & Lapa (2011) rekreasyonel alan kullanımının bireyler açısından sosyalleşme, keyif alma, tazelenmiş ve güçlenme hissi, yeni yeteneklerin öğrenilmesi ve pozitif duyguların gelişmesi gibi etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Kaya (2019)'un yaptığı araştırma bu sonucu destekler niteliktedir. Buna göre kent memnuniyeti ile yaşam ve stres yönetimi açısından kuvvetli bir ilişki belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlardan diğeri ise BZYSBES, (PİO) ve kent yaşamından memnuniyet arasındaki yol analizine ilişkin oluşturulan modelin iyi uyum gösterdiğidir. Bu durum toplumsal gelişimi sağlamak için sosyo-ekonomik ve kültürel gelişmelerin yanı sıra kentlerin yaşanabilir mekanlar olmasının da önemli olduğunu gösterebilir. Bireylerin ihtiyaç ve istekleri dikkate alındığında insan merkezli aynı zamanda hareketlilik içeren, sosyalleşme fırsatı sunan planlamalarla kentlerin dizayn edilmesi gerekmektedir. Benzer şekilde, stresle baş etmenin de özellikle sosyal kaynaklardan beslenen bir süreç olduğu belirtilmektedir (Holahan & Moos, 1991). Literatürde yapılan çalışmalar da bu durumu desteklemektedir. (PİO)un, insanın daha sağlıklı ve uzun süre yaşamasına etkisi, ilişkisel, deneysel ve yarı deneysel araştırmalarla araştırılmıştır (Diener & Chan, 2011). Bu çalışmalarda (PİO) yüksek olan bireylerin daha sağlıklı oldukları ve olumlu duyguların hastalıkların ortaya çıkmasında koruyucu bir rol oynadığı görülmektedir (Richman vd., 2005). Özbay vd. (2012) de yaptıkları bir çalışmada, öznel iyi oluş ile stresle baş etme arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Önal & Sağır (2018) yaptıkları araştırma sonuçları doğrultusunda Ankara'da yaşayan kişilerin, parkları aylık olarak ziyaret ettikleri ve parklara rahatlama



ve sosyalleşme amacıyla geldikleri, parklarda bazı eksiklikler veya yetersizlikler olsa da, bu parkları başkalarına tavsiye edebileceklerinin tespit edildiği belirlenmiştir. Bu sonuç da benzer şekilde stresle baş etmek için rekreasyon alanlarının önemli olduğunu gösterebilir.

Bu sonuçlar ışığında; bireylerin bireylerin boş zaman yoluyla stresle baş edebilmeleri amacıyla kentlerinin olanaklarının farkında olmalarını sağlamak ve kentte boş zamanlarını değerlendirebilecek mekanların artırılarak daha ulaşılabilir olması sağlanmalıdır. Bu durum kişinin genel yaşama memnuniyetini de artırıp mikro düzeyde de PİO'sunu olumlu etkileyebilir. Bu yönde kent yöneticilerinin boş zaman etkinliklerini daha fazla düzenlemeleri etkili olabilir.

## Teşekkür ve Bilgi Notu

Destek Bilgi: Bu çalışmanın hazırlanması süresince herhangi bir bireyden ya da kurumdan ayrı ya da nakdî bir yardım/destek alınmamıştır. Bu çalışma 22-25 Eylül 2022 tarihinde "Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri, Psikolojik İyi Oluş ve Kent Yaşamından Memnuniyet Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi" ismiyle "ERPA International Congresses on Education 2022" da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Etik Onayı: Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences** Dergisinin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

Etik Kurul Onayı: Çalışmada veri toplama aşaması için gerekli Etik Kurul Belgesi, Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Komisyonu'nun 26.07.2022/14 tarihli ve E-77082166-604.01.02-417811 sayıyla düzenlenmiştir.

Çıkar Çatışması: Makalede herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Çalışma, dört yazarın katkısı ile hazırlanmıştır. Katkı oranları; 1. Yazar = %40. 2. Yazar = % 20. 3. Yazar = %20. 4. Yazar=%20

## Kaynaklar

- Aksoğan, M. & Çalış Duman, M. (2020). A Research on Academician Opinions on Distance Education in the COVID-19 Process. *MTU Journal of Engineering and Natural Sciences, Special Issue*, 38-49. doi: 10.46572/nat.2020.10
- Ardahan, F.& Tennur Y. L. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of Structural Equation Modeling in Marketing and Consumer Research. A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- Bayram, N. (2010). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Amos Uygulamaları: Ezgi Kitabevi.
- Bentler, P.M. (1980). Multivariate Analysis With Latent Variables: Causal Modeling. *Annual Review of Psychology*, 31, 419-456.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.

Akgül, B.M., Durhan Ayyıldız, T., Türkmen, E & Karaküçük, S. (2023). Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri, Psikolojik İyi Oluş ve Kent Yaşamından Memnuniyet Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellenmesi ile İncelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 6 (2): 405-414

- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1991). Life Stressors, Personal and Social Resources, and Depression: A 4-Year Structural Model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 337-348.
- Kaya, F. Ş. (2019). Kent Yaşamı Memnuniyeti, Stresle Başa Çıkma ve Yaşam Doyumu İlişkisi: İstanbul Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (2), 325-342. DOI: 10.30692/sisad.584622
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Iwasaki, Y.& Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-18.
- Myers, D. G & Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Önal, S. & Sağır, M. (2018). Identification of The Use of Urban Parks in Ankara. *Ankara Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 77-90.
- Kline, R. B. (2005). Principles and Practice of Structural Equation Modeling (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Kline, R.B. (2011). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2013). Beyond Significance Testing: Statistics Reform in the Behavioral Sciences (2nd ed.). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14136-000>
- Özmen, E. & Kayacan, T. (2021). Kentsel Dönüşüm ve Kentsel Stres Kavramlarının Olası İlişkileri. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (25), 657-664. DOI: 10.31590/ejosat.903517.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. *Health Psychology*, 24(4),422-429.
- Solunoğlu, A., & Yayla, Ö. (2020). Deneyim Kalitesinin Memnuniyet ve Yaşam Kalitesine Etkisi: Kırıkkale Büyük Şehir Parkında Bir Uygulama. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 17(1), 20-31.
- Tatar, A, Özüdoğru, M, Uysal, A, Uygur, G. (2017). A Kent Yaşamından Memnuniyet Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Kent Akademisi*, 10 (32), ss.413-431.
- Telef, B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374- 384.
- Topal, K. (2004). Kavramsal Olarak Kent Nedir ve Türkiye'de Kent Neresidir? *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 276-294.
- UN Habitat, (2014). Urbanization and Development: Emerging Futures – World Cities Report 2016. Erişilen adres (06.04.2022): <https://www.unhabitat.org/wpcontent/uploads/2014/03/WCR-%20FullReport-2016.pdf>
- Yıldız, B., Kılıç, N. S., & Gürbüz, K. A. (2016). Balıkesir Kent Halkının Yaşadıkları Kentteki Rekreyon Faaliyetlerine Katılımları ve Yerel Rekreyon İmkanlarının Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 10-23.