

## Açık Alan Rekreasyonunda Stres, Hedonik ve Eudaimonik Refah

*Stress, Hedonic and Eudaimonic Well-being in Outdoor Recreation*

Selin KAMA\*

\* Dr. Öğr. Üyesi, Kanık Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu, Ahlat Yerleşkesi Erkizan Mah. Mazlum Yegül Cad, Habipli Sk. No: 3, 13000, Ahlat, Bitlis.

E-posta: kamaselin@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2707-091X

### MAKALE BİLGİLERİ

#### Makale işlem bilgileri:

Gönderilme tarihi: 4 Temmuz 2024

Birinci düzeltme: 10 Ağustos 2024

İkinci düzeltme: 16 Eylül 2024

Kabul: 23 Eylül 2024

**Anahtar sözcükler:** *Stres, Stresle başa çıkma, Hedonik refah, Eudaimonik refah, Rekreasyon.*

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Submitted: 4 July 2024

Resubmitted: 10 August 2024

Resubmitted: 16 September 2024

Accepted: 23 September 2024

**Key words:** *Stress, Stress coping, Hedonic well-being, Eudaimonic well-being, Recreation.*

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı stresle başa çıkma bağlamıyla açık alanlarda yapılan rekreasyon etkinliklerinde bireylerin boş zaman aracılığıyla stresle başa çıkma inanç ve stratejilerinin hedonik ve eudaimonik refahları üzerindeki etkisini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmektir. Çalışmada Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından geliştirilen boş zaman aracılığıyla başa çıkma inançları ve stratejileri modeli temel alınmıştır. Bu model kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılarak anket araştırması yapılmıştır. Çalışmada Bitlis ilinde 7-15 Haziran 2024 tarihleri arasında anket tekniğiyle 302 örneklemden elde edilen veriler analiz için uygun koşulları sağlamıştır. Toplanan veriler SmartPLS 4 istatistikî analiz paket programında en küçük kısmi kareler tekniğiyle irdelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, açık alan rekreasyon sürecinde boş zaman aracılığıyla başa çıkma inançlarının hedonik refahı, stratejileri nin ise bireylerin hedonik ve eudaimonik refahlarını pozitif yönlü ve anlamlı bir biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, kamu kurum ve kuruluşları başta olmak üzere, üniversitelerin, turistik destinasyonların ve rekreasyon yöneticilerinin açık alanları ve açık alanlarda yapılabilecek rekreasyon etkinlik sayılarını arttırmaları gerekmektedir.

### ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the effects of individuals' leisure coping beliefs and strategies on hedonia and eudaimonia in outdoor recreational settings, from a holistic perspective. The study is based on the leisure coping beliefs and strategies model developed by Iwasaki and Mannell (2000). Within the scope of this model, survey research method was conducted using quantitative research methods. Data was collected between 7-15 June 2024 and the data obtained from 302 samples and analyzed using the least partial squares technique in the SmartPLS 4. The results of the study reveal that leisure coping beliefs positively affects hedonic well-being and leisure coping strategies positively and significantly affect the hedonic and eudaimonic well-being of individuals during the outdoor recreation process. For this reason, public institutions and organizations, universities, tourist destinations and recreation managers need to increase outdoor settings and the number of recreational activities.

### Makalenin kaynak gösterme şekli:

Kama, S. (2024). Açık Alan Rekreasyonunda Stres, Hedonik ve Eudaimonik Refah, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 35 (2): 103 - 117.

## GİRİŞ

Açık alanlarda, aktif veya pasif olarak, yapılan boş zaman ve rekreasyon etkinlikleri bireyin ruh ve beden sağlığını korumanın yollarından biri olarak değerlendirilmektedir (Demirel vd. 2017). Bu durumun temel sebebi boş zaman kullanımının, hem bireyler hem de toplumlar açısından günlük yaşamdaki sıkıntılarla baş etmek için vazgeçilmez fırsatlar sağlamasıdır (Kaya 2015).

Bu kapsamda rekreasyon ve boş zaman araştırmalarında stres kaynaklarıyla başa çıkmak için çeşitli stresle başa çıkma inançları ve stratejileri geliştirilmiş ve kullanılmıştır (Chun vd. 2012). Ancak, bu modellerin özellikle açık alan rekreasyonu bağlamında bütüncül bir biçimde incelenmediği gözlemlenmiştir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, bireylerin açık alanlarda yaptıkları rekreasyon etkinliklerinde boş zaman aracılığıyla stresle başa çıkma inançlarının ve stratejileri-

nin, hedonik ve eudaimonik refahları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesidir.

Stres, yaşam süreçlerini garanti altına alacak biyolojik kalkanlar oluşturmak için faydalı olmakla birlikte bireyin kendi dengesini koruma çabası yetersiz kaldığında ve değişen yaşam koşullarında iç dengenin düzenlenememesi durumunda fizyolojik işlevleri bozabilmekte ve patolojik koşullara yol açabilmektedir (Lu vd. 2021). Bu nedenle, yaşam alanının farklı yönleri, iç dengenin düzenlenmesi ve stresle başa çıkmak amacıyla değerlendirilmektedir. Bu yaşam alanlarının bir parçası olarak değerlendirilen doğal ortamlar önemli bir kaynak olarak çeşitli duygusal parametreler ile psikolojik sonuçlar doğurmaktadır (Corazon vd. 2019). Dahası, gündelik yaşantıların bir parçası ve insanlık durumunun merkezinde yer alan stresten (O'Connor vd. 2021) arınma için de alan yaratmaktadır. Dolayısıyla, açık alanlarda yapılan rekreasyon etkinliklerinin stresle başa çıkma üzerindeki etkilerini araştırmak önem kazanmaktadır.

Alanyazında açık alan rekreasyonu ve stres üzerine çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte bu çalışmalar rekreasyonun birey üzerinde yarattığı etkiler (Miller ve McCool 2003), post travmatik stres ile başa çıkma (Vella vd. 2013; Greer ve Vin-Raviv 2019) ruh hali değişikliği ve restorasyon (Hull ve Michael 1995) işsizlerin mental sağlığı (Kerr vd. 2012) gibi kısıtlı çalışma alanlarını kapsamaktadır. Boş zaman alanyazınında ise stresle başa çıkma bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikler aracılığıyla başa çıkma inançları ve başa çıkma stratejileri olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Iwasaki 2001; Iwasaki ve Mannell 2000). Bu çalışmalar güçlendirme, sosyalleşme, kendi kaderini tayin ve geçici (palyatif) başa çıkma gibi stres inançları ve stratejilerinin boyutlarıyla ilişkilendirilmiştir (Jenkins ve Pigram 2006; Kovach 2019; McAnirlin ve Maddox 2022). Bu çalışmada Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından boş zaman literatürüyle ilişkili olarak geliştirilen başa çıkma inançları ve stratejileri boyutları, okunabilirliğin sağlanması amacıyla "boş zaman aracılığıyla stresle başa çıkma inançları" (BASİ) ve "boş zaman aracılığıyla stresle başa çıkma stratejileri" (BASS) şeklinde

Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu model kullanılarak açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin başa çıkma inanç ve stratejilerinin pozitif psikolojinin konuları arasında yer alan hedonik ve eudaimonik refahlarına etkileri irdelenmektedir. Dolayısıyla, çalışma sonucunda BASİ ve BASS'ın gelişiminde rol oynadığı düşünülen açık alanların, yaşam süreçlerini iyileştirmek için ihtiyaç duyulan hedonik ve eudaimonik refah duyguları için ne kadar önem arz ettiğini belirlemek mümkün olacaktır.

Stres ile ilgili kısıtlı sayıda araştırma doğrudan hedonik ve eudaimonik refah ile ilişkilendirilmiş (Ruini ve Cesetti 2019; Freire vd. 2019). Hedonik ve eudaimonik refah değişkenlerini stres ile ilişkilendiren araştırmalar sıklıkla iş yaşamı ve öğrenciler üzerine odaklanmaktadır (Griffin ve Clarke 2011; Muurlink ve Matas 2011; Smith 2015; Alharbi ve Smith 2018; Bono vd. 2020). Bu çalışmaların ortak bulguları hedonik ve eudaimonik refah düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma yöntem ve stratejilerinde daha başarılı olduklarını göstermektedir. Nitekim, hedonik ve eudaimonik refah kişilerin davranış kalıplarını düzenleyebilmektedir. Örneğin, stresle başa çıkma süreçlerinin öncüsü olarak eudaimonik yapı sorunların olumlu bir şekilde yeniden değerlendirilmesi, görevlere katılım veya araçsal ve duygusal yardım arayışı gibi oldukça uyumlu başa çıkma stratejilerinin benimsenmesini desteklemektedir (Freire vd. 2019). Rekreasyon da refah duygusunu kolaylaştıracak bir başa çıkma kaynağı olarak (Denovan ve Macaskill 2017) olumsuz yaşam olaylarına karşı tampon oluşturmakta ve geleceğe yönelik iyimserlik ve umut üretmektedir (Kleiber vd. 2002). Ancak açık alan rekreasyonu sürecinde BASİ ve BASS'ın hedonik ve eudaimonik refah ile ilişkisini ayrıntılı olarak irdeleyen bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut çalışmada stresle başa çıkma kavramı BASİ ve BASS bağlamıyla ele alınmıştır. Önceki çalışmalardan farklı olarak eudaimonik ve hedonik refah, genel yaşam süreci içinde stresle başa çıkmanın bir öncülü değil sonucu olarak değerlendirilmektedir. Değerlendirme sonucunda araştırmanın cevaplaması beklenen temel soru, stresle başa çıkmanın BASİ ve

BASS boyutlarıyla bireylerin eudaimonik ve hedonik refahlarını nasıl etkilediğidir.

Çalışmanın temel sorusunun cevaplanması bireylerin stresle nasıl başa çıkacakları, nasıl hayatta kalacakları ve iyi işlev göreceklerine (Iwasaki ve Mannell 2000) ilişkin önemli bir bilgi akışı sağlayacaktır. Dolayısıyla bu çalışma sonucunda rekreasyona katılan bireylerin hayata yönelik daha iyi işlev görmeleri ve yaşamsal gelişimlerine yönelik genel bir perspektif geliştirilmesi mümkün olacaktır. Çalışma, açık alanlarda yapılan rekreasyon etkinliklerinin bireylerin başa çıkma inançları ve başa çıkma stratejilerine nasıl yardımcı olduğunu etkili bir şekilde tahmin etmek ve açıklamak için de dolaylı fayda sağlayacaktır (Iwasaki ve Mannell 2000; Kerr vd. 2012).

Açık alanlarda rekreasyona katılmanın potansiyel faydalarının son derece tedavi edici ve güçlendirici olduğu bilgisine (Kovach 2019) dayalı olarak çalışmada öncelikle stres ve stresle başa çıkma kavramları inançlar ve stratejiler perspektifinden değerlendirilecektir. Sonrasında ise stresle başa çıkma inançları ve stratejilerinin hedonik ve eudaimonik refahla ilişkisine, daha önce yapılmış boş zaman ve rekreasyon araştırmalarının konuya ilişkin bulguları ve sonuçlarına yer verilecektir. Çalışmanın yöntem ve bulgular bölümleri bu çalışmayı ötekilerden ayırarak bilgi akışını zenginleştirecek sonuç ve değerlendirmeler ortaya koyacaktır.

## ALANYAZIN TARAMASI

Bu bölümde öncelikle, stres ve stresle başa çıkma kavramları irdelenecek ve bireylerin boş zamanlarının stresle başa çıkmalarına yönelik net etkileri olduğu boş zaman literatürüne bağlı olarak tartışılacaktır. Sonrasında ise boş zaman aracılığı ile stresle başa çıkmanın bireylerin hedonik ve eudaimonik refahları ile ilişkisi değerlendirilecektir.

### Stres ve Stresle Başa Çıkma

Bireyin hayatında yaşadığı olumsuz deneyimlerin bir sonucu olarak gelişen stres, kişiden beklenen taleplerle ve bu taleplerle başa çıkma yetenekleri arasındaki denge durumunda kısıtlamaların veya çok az sosyal desteğin olmasıyla ilgili

lidir (Cox 1987). Thoits'e (1995) göre stres, yaşam olayları, kronik gerginlikler ve günlük sorunlar olmak üzere üç ana kategoride gelişmektedir. Araştırmacıya göre, yaşam olayları, nispeten kısa bir süre içinde büyük davranışsal yeniden ayarlamalar gerektirirken, kronik gerginlikler uzun bir sürece yayılan kalıcı veya tekrarlayan akut değişikliklerde oluşmaktadır. Diğer taraftan, günlük sorunlar gün boyunca küçük davranışsal değişimleri ve stresleri içermektedir. Thoits'in (1995) ifade etmiş olduğu bu kategorilerde stresin düzeyine ve tahammül edilme durumuna karar vermek için birey durumu değerlendirmekte, başa çıkma ve tepki yollarını belirlemekte ve çeşitli stratejiler uygulamaktadır (Schuster ve Hammitt 2000). Başa çıkma davranışlarıyla ilişkili olan yeniden değerlendirme süreci davranışsal bütünlüğü ve işlevsel tutarlılığı koruma veya yeniden sağlamayı amaçlamaktadır (Van Egeren 2000). Bu nedenle, stresle başa çıkma inançları ve stratejileri önemli motivasyon kaynak ve araçları olarak (Iwasaki ve Mannell 2000; Iwasaki 2001; Iwasaki 2003) bireyin kişisel özellikleri ve algılanan sosyal destekler gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Iso-Ahola ve Park 1996; Chun vd. 2012). Psikoloji disiplininin çalışma alanlarından biri olan stresle başa çıkma inançları ve stratejilerine ilişkin faktörleri tanımlayabilmek için boş zaman alanyazınından faydalanmak gerekmektedir. Boş zaman alanyazınında "stresle başa çıkma inanç ve stratejileri" yerine Iwasaki ve Mannell'in (2000) çalışmasından hareketle Türkçeleştirilen iki boyut "BASİ ve BASS" kısaltmalarıyla kullanılmıştır.

Iwasaki'ye (2001) göre BASS boş zaman etkinliklerine katılım yoluyla elde edilen gerçek durum temelli davranışlar veya bilişleri içermektedir. Bu kapsamda başa çıkma stratejileri ruh halini düzenleme, iyileştirme ve kendini yenileme (Iwasaki 2003) gibi palyatif, sosyal ilişkiler ve refah temelli stratejiler ile ilişkilendirilmektedir (Chang 2015). BASİ ise stresle başa çıkmak için ihtiyaç duyulan sosyalleşme, kendi kaderini tayin ve güçlendirme gibi nispeten istikrarlı psikolojik eğilimler ile ilişkilendirilmektedir (Iwasaki 2001; Chang 2015). Denovan ve Macaskill'e (2017a) göre özerklik, bireyin kendi kaderini tayin ettiğine dair inançlarını ve sosyalleşme,

sosyal destek inançlarını temsil etmektedir. Bir başka ifadeyle, bireyin boş zaman etkinliklerini özgürce seçmesine izin verildiğine dair inancı kendi kaderini tayin etmesi ile sosyal destek ise arkadaşları tarafından bireye ihtiyaç duyduğunda yeterli desteğin verilmesi ile ilişkilidir (Chang vd. 2019). Diğer taraftan, bireylerin boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerin sonucunda kendilerini zorluklarla başa çıkma konusunda ne kadar güçlü hissettikleri, güçlendirme boyutu ile ilişkilidir (Iwasaki 2003; Denovan ve Macaskill 2017b). Bu doğrultuda gizil bir ruhsal gerilim yaratan durumla (potansiyel bir stresörle) karşılaşıldığında arkadaşlık, özerklik ve güçlendirme yoluyla stres seviyesi düşmekte ve zihinsel, fiziksel ve psikolojik iyi-oluş sağlanmaktadır (Iwasaki ve Mannell 1999). Başa çıkma süreci, yüksek BASİ düzeyine sahip kişiler için algılanan kontrol, özgürlük duygusu, güçlenme hissi ve hayata karşı olumlu tutumlar gibi sağlıklı destekleyen önemli kaynakları teşvik etmesi nedeniyle uzun vadeli, olumlu ve doğrudan etkili sonuçlar yaratmaktadır (Iwasaki 2003). Dolayısıyla açık alanlarda yapılan rekreasyon etkinliklerinin özgürce seçimi, arkadaşlık ilişkileriyle desteklendiğinde bireyin güçlenmesini sağlayarak stresle başa çıkma inançlarına kaynaklık etmektedir.

### Rekreasyon ve Stresle Başa Çıkma

Rekreasyon etkinliklerinin stres ve stresle başa çıkma boyutlarıyla ilişkisi stresin bağlamına, düzeyine ve etkinlik biçimlerine göre farklılık göstermektedir. Miller ve McCool'a (2003) göre farklı düzeydeki stres seviyeleri karşısında farklı davranışsal ve bilişsel başa çıkma tepkileri sergilenmektedir. Hull ve Michael'e (1995) göre ise stresli bireyler ve stresli olmayan bireyler arasında açık alan rekreasyonu farklı etkiler yaratabilmektedir. Jackson (2013) ise stresin bağlamına ve yoğunluğuna bağlı olarak rekreasyon tercihlerinin değiştiğini belirtmektedir. Bu durum rekreasyon tercihlerinin stresle doğrudan ve dolaylı olarak bağlantılı olduğunu göstermektedir. Etkinlik biçimine göre değerlendirildiğinde tazeleyici, fizyolojik ve ruhsal sonuçların değerlendirilmesi gerekmektedir. Sanatsal ve kültürel odaklı etkinlikler, gönüllülük gibi topluluk temelli veya

öğrenci organizasyonu temelli faaliyetler, bireylerin dikkatini hoş olmayan olaylardan kaynaklı stres etkenlerinden uzaklaştırarak, tazeleyici ve zenginleştirici bir rol üstlenmektedir (Lehto vd. 2014). Açık havada yapılan bisiklete binme, su kayağı, koşu ve masa tenisi gibi çeşitli etkinliklerin stresi azaltıcı faydası da benzer şekilde fizyolojik ve ruhsaldır (Caltabiano 1994). Bu nedenle, açık alanda yapılan bütün bu etkinlikler bireyin psikolojik açıdan olumlu bir ruh haline sahip olmasına ve fizyolojik açıdan gençleşmesine neden olabilmektedir (Kleiber ve Rickards 1981; Iwasaki ve Mannell 2000).

Stresin bağlamı ve yoğunluğuna vurgu yapan Jackson (2013) bireylerin destek ağı ve sorumluluk sağlayan grup egzersizlerini ya da yalnızlığın tadını çıkartabilecekleri tek başına yapılan egzersizleri tercih edebildiğini ifade etmektedir. Bağlılık düzeyini arttırarak kişisel fayda sağlayan bu etkinlikler (Jackson 2013) düşük stres düzeyine sahip bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için bilişsel olarak kendilerini düzenlemelerine, yüksek düzeyde stres durumunda ise çevresel koşulları değiştirmeyi amaçlayan eylemlere doğrudan katılma olasılıklarının artmasına ya da ortamdaki tamamen uzaklaşmalarına sebep olmaktadır (Miller ve McCool 2003). Shobri vd.'ne (2021) göre özellikle kent ortamlarında bireyler, doğanın, güneşin, huzurun, temiz havanın, kuş seslerinin tadını çıkarmayı, koşu yapmayı, tempolu yürüyüş yapmayı, dinlenme ve rahatlatma aktiviteleri yapmayı tercih etmektedirler. Diğer taraftan, Hull ve Michael (1995) enerji kazanmaya ihtiyaç duyan stresli bireylerin açık alan rekreasyonunu stressiz bireylere göre daha az talep edebildiklerini belirtmektedir.

### Stresle Başa Çıkma, Hedonik ve Eudaimonik Refah

Modern kentlerde bireylerin günlük yaşam süreçlerinde vakit geçirdikleri açık alanlar, stresten arınma ve özellikle duygusal etkiler gibi psikolojik dönüşümleri de kapsayan genel iyi-oluş unsurları için giderek daha önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir (Corazon vd. 2019). Bu bağlamda, açık alan rekreasyonu psikolojik ve ruhsal yenilenme, kişinin bilgi ve becerilerini test etme, aile ilişkileri ve arkadaşlıklar kurma,

doğal ve kültürel ortamları keşfetme ve bunlara aşına olma olanağı sunduğundan (Jenkins ve Pigram 2006) hedonik ve eudaimonik refah ile ilişkili görülmektedir. Nesnelci yaklaşıma göre bir kişinin mutluluk durumundan ziyade neden mutlu olduğuyula ilgilenen hedonik refah, çoğunlukla kınanacak davranışların sonucudur (Kashdan vd 2008). Nitekim, bu yaklaşımın temelinde Aristoteles'in kaba bir ideal olarak değerlendirdiği (Ryan ve Deci 2011) bireyin materyalist bakış açısına dayalı (Deci ve Ryan 2008) deneyimlerini temsil eden haz verici yaşam biçimleri yer almaktadır (Huta 2020). Öte yandan, Aristoteles'in yazılarıyla çağdaş pozitif psikolojik işlevsellik teorilerine dayanan eudaimonik refah ise deneysel olarak işlevselleştirme ve ayrıntılı psikometrik değerlendirmenin önemine vurgu yapmaktadır (Ryff 2023). Eudaimonik refahın temel varsayımı işlevselleştirme kapsamında kişinin potansiyelini gerçekleştirilmesine ve anlamlı bir hayat yaşamasına yön vermesine dayanmaktadır (Chen ve Zeng 2023). Dolayısıyla, hedonik ve eudaimonik refah bu çalışmada bireyin hem deneyim hem de işlevsellik bağlamlarıyla stresle başa çıkması ile ilişkilendirilmektedir.

Bir kişinin stres etkeniyle başa çıkma şekli, o andaki duygularına doğrudan etki ettiği için bildirilen keyif, memnuniyet ve kişinin aktiviteye katılımını sürdürme arzusu, uzun vadeli etkili başa çıkmanın göstergeleri olarak değerlendirilmektedir (Kim ve Duda 2003). Örneğin; Kovach'a (2019) göre hoş kokulu çamlardan oluşan bir ormanda toprak bir yol izlemek ya da bir kavak ağacının dibinde dinlenip rüzgarda yaprakların hışırtısını dinlemek, bireyin huzur veya sakinlik hissi yaşamasına yardımcı olacaktır. Açık alanlarda yapılan bu tür zorlayıcı olmayan keyifli etkinlikler, ruhsal gerilimin şiddetini azaltan bir etken (stres tamponu) olarak işlev görürken anlamlı da olsa bireyin sorunlarından uzaklaşmasına yardımcı olmakta ve stres etkeninden bir miktar uzaklaşma veya dinlenme sağlayabilmektedir (Hutchinson vd. 2008). Ayrıca, açık alan rekreasyon etkinlikleri dikkat dağıtma ve yeniden bağlanma süreçlerini teşvik ettiği için olumsuz ruh hali, depresyon, anksiyete ve somatik stres semptomlarında önemli ve sürekli azalmaları teşvik etmektedir (Vella vd. 2013). Burada ifade edilen

çalışmalar hedonik refahın bir öncül olarak stres üzerinde olumlu etkiler yaratabildiğini ortaya koymaktadır. Bu noktalardan hareketle değerlendirildiğinde stresle başa çıkmanın bireyin hedonik refahıyla ilişkili bir kavram olduğu değerlendirilmektedir. Ancak, bu çalışmada hedonik refah bir öncül değil bir sonuç olarak stres kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik kanıtlar bu çerçevede değerlendirildiğinde, BASİ ve BASS'ın birer stresle başa çıkma yöntemi olarak hedonik ve eudaimonik refahı arttıracığı düşünülmektedir.

*H1. BASİ hedonik refahı pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir.*

*H2. BASS hedonik refahı pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir.*

Açık alan rekreasyonu bireylerin ruh halini değiştirmenin yanı sıra fizyolojik durumlarını iyileştirme ve odaklanma gücünü artırma bakımından da onarıcıdır (Hull ve Michael 1995). Bu nedenle onarıcı ortamlar olarak tanımlanan açık alanlarda doğaya maruz kalmanın, kişisel uyum kaynaklarının yenilenmesine izin verdiği ve fizyolojik, duygusal ve dikkat onarımıyla birlikte bilişsel performansı arttırdığı ve stres faktörlerinin etkisine karşı koruduğu, varsayılmaktadır (Berto 2014). Bu durumun temel sebeplerinden biri açık alan rekreasyonunun bireyin dikkatini stres etkeninden veya kendisi hakkındaki bilgilerden uzaklaştırarak sorunların gayri resmi olarak açıklanması, soruna farklı bakış açıları geliştirilmesi ve sorunla başa çıkma yolları belirlemesi için sağlıklı bir alan yaratmasıdır (Caltabiano 1994). Nitekim açık alan rekreasyonu, bu yeni becerilerin öğrenilmesi, bireysel fiziksel hedefler belirlenmesi, yeni kişisel sınırların keşfedilip bunlara meydan okunması için bireye alan sağlamaktadır (Kovach 2019).

Açık alan rekreasyonunun iyi bir yaşam kalitesi ve kişiliğin gelişimi üzerindeki etkisi (Andrijašević vd. 2005) bireye kazandırdığı olumlu düşünme becerisinin bir sonucu olarak değerlendirilebilmektedir (Naseem ve Khalid 2010). Evans vd'ne (2020) göre bazı gelişmekte olan toplumlarda özellikle kadınlara, açık alanların kaçınmaları gereken fiziksel ve psikolojik

güvenliği tehdit eden korkutucu bir yer olduğunun öğretilmesi, bu olumlu düşünce kalıplarına bağlı yaşam standartlarının oluşturulmasında olumsuz bir yönelim yaratmaktadır. Oysa ki açık alanlarda rekreasyonun teşvik edilmesi bireyin zihinsel canlanma ve kişisel başarı duygusunu arttırarak beden imajı algısını da geliştiren (Kovach 2019) içsel bir ödül sağlayacaktır. Dahası, açık alan rekreasyon tercihlerinde kendi kararını veren birey sosyal desteği kolaylaştırabilecek ve stresli yaşam olaylarıyla ilişkili kaygının şiddetini doğrudan azaltabilecektir. (Kanters 2000). Bu noktalardan hareketle açık alanlarda rekreasyona katılmanın BASİ ve BASS bakımından eudaimonik refah üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

*H3. BASİ eudaimonik refahı pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir.*

*H4. BASS eudaimonik refahı pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir.*

## YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, açık alan rekreasyonunun bireylerin stresli olaylarla başa çıkması ve sağlık üzerindeki etkileri bakımından önemli olduğu (Iwasaki ve Mannell 2000) varsayımına dayanarak stresle başa çıkmanın bireylerin hedonik ve eudaimonik refahları arasındaki ilişki düzeyini belirlemektir. Bu nedenle çalışmada nicel araştırma yöntemlerinde yapısal eşitlik modelinden faydalanılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Çalışma kapsamında kullanılan ankette üç bölüm yer almaktadır. İlk bölümde BASİ ve BASS'a yönelik 25 madde, ikinci bölümde hedonik ve eudaimonik refah ile ilişkili 12 madde ve son bölümde örneklem grubun demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak beş madde bulunmaktadır. BASİ ve BASS ölçeğinde yer alan 25 madde Iwasaki ve Mannell'in (2000) çalışmasından uyarlanmıştır. BASİ ölçeğinde yer alan altı madde kendi kaderini tayin; yedi madde ise güçlendirme ile ilişkilidir. Bu boyutta Türkçe'ye uyarlama sürecinde kendi kaderini tayin değişkenini ölçmek için kullanılan "boş zaman etkin-

liklerimi kendim belirlerim" şeklindeki ifadelerden biri anket kapsamından çıkartılmıştır. BASS ölçeğine bağlı olarak ise altı madde sosyal arkadaşlık ve altı madde geçici başa çıkma stratejileriyle ilişkilidir. Bu ölçeklerin Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanması amacıyla uzman görüşünden faydalanılmıştır. Diğer taraftan hedonik ve eudaimonik refahın ölçülenmesinde Lengieza vd.'nin (2019) geliştirmiş olduğu 12 maddelik ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekte yer alan 12 madde Karagöz vd. (2024) ve Kama ve Ağbay'ın (2024) çalışmaları göz önünde bulundurularak kullanılmıştır. Anketler yedili Likert ölçeğiyle hazırlanmıştır.

### Veri Toplama ve Analizler

Bu çalışmanın evrenini Bitlis ilinde park, ormanlık alan, bahçe ve göl kenarı gibi açık alanlarda rekreasyona katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada homojen amaçlı örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu örnekleme tekniğinde küçük bir homojen örneklem gruba ulaşılması amaçlanmaktadır (Başaran 2017). Çalışma kapsamında evrende yer alan bireyler arasında homojen bir gruba erişilebilmesi amacıyla rekreasyon alanlarında yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır. Anketin uygulanması Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulunun 2024/05-16 ve E.5476 sayılı kararıyla uygun görülmüş ve bu doğrultuda 415 örneklemden 07/06/2024-15/06/2024 tarihleri arasında anket toplanmıştır. Toplanan 415 anketten 302 tanesi analizler için geçerli görülmüştür. Örneklem gruba ilişkin demografik bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Davranışsal araştırmalarda ölçüm hatasının kaynağı olarak ifade edilen ortak yöntem yanlılığı problemi yöntem varyansı (Common Method Bias) (Podsakoff vd. 2003) Harman'ın tek faktör testi ve anket toplama sürecinde katılımcılara verilen bilgilerin kapsamı ile irdelenmiştir (Sop vd. 2024). Bu kapsamda yöntemsel açıdan gönüllü katılımcılara araştırmanın amacı hakkında yönlendirici olmayacak şekilde bilgi verilerek araştırma süreci yürütülmüştür. Öte yandan, Harman'ın tek faktör testi varyans değeri 0,50 değerinin altında 35,129 bulunmuştur. Bu değer ölçek maddelerinde bir bütün olarak ortak

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bulguları

Cinsiyet			Medeni Durum		
Kadın	157	52,0	Evli	179	59,3
Erkek	145	48,0	Bekar	123	40,7
Total	302	100,0	Total	302	100,0
Yaş			Eğitim Durumu		
18-24	95	31,5	İlköğretim	17	5,6
25-34	98	32,5	Ortaöğretim	55	18,2
35-44	52	17,2	Ön lisans	10	3,3
45-54	34	11,3	Lisans	131	43,4
54+	23	7,6	Lisansüstü	89	29,5
Total	302	100,0	Total	302	100,0
Meslek					
Kamu Sektörü	85	28,1			
Özel Sektör	71	23,5			
Serbest Meslek	38	12,6			
Öğrenci	74	24,5			
Çalışmıyor/Emekli	34	11,3			
Toplam	302	100,0			

yöntem yanlılığına dair bir kanıt bulunmadığını göstermektedir.

Çalışma kapsamında anketlerle 302 örneklem den elde edilen veriler SMARTPLS 4 istatistiki analiz programı ile en küçük kısmi kareler tekniği kullanılarak değerlendirilmiştir. Örneklem sayısının küçük olduğu çalışmalar için uygun bir program olması bu programın tercih edilmesinde etken olmuştur. 5000 alt örneklem -bootstrapping- tekniği kullanılarak faktör yükleri ve yol katsayıları değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Çalışmada ölçüm modeli iç tutarlılık güvenilirliği, yakınsak güvenilirlik ve ayırt edici geçerlilik ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda BASİ'nin güçlendirme boyutuna bağlı bir ifade ve BASS'a bağlı iki ifadenin faktör yük değerleri düşük bulunmuştur. Ölçüm modelinin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile irdelenme-

si sonucunda BASİ kendi kaderini tayin (self-determination) ve güçlendirme (empowerment) ile ilişkili 12, BASS ise arkadaşlık (companionship) ve palyatif başa çıkma (palliative coping) ile ilişkili 10 madde ile yapısal model analizine uygun görülmüştür. Tüm yapıların bileşik güvenilirliği (CR) ve Cronbach alfa değerleri kabul edilebilir eşik seviyesi olan 0,70'in ve ortalama varyans (AVE'ler) 0,50 eşik değerinin (Hair vd 2017) üzerindedir. Bu nedenle, bulgular bütün yapılar için iç tutarlılığın ve tatmin edici yakınsak geçerliliğin sağlandığını göstermektedir.

Ayırt edici geçerliliğin değerlendirilmesinde Fornell-Larcker kriteri ve HTMT değerleri irdelenmiştir. Tablo 3'te her bir yapı için Fornell-Larcker kriterinin sağlandığı ve HTMT değerlerinin 0,85'ten düşük olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışma için ayırt edici geçerliliğin sağlandığı söylenebilmektedir.

Açık Alan Rekreasyonunda Stres, Hedonik ve Eudaimonik Refah

Tablo 2. Değişkenlerin faktör yükleri, Cronbach Alpha, CR ve AVE değerleri

KOD	Ölçek ifadesi	YÜK DEĞERİ	Cronbach's Alpha	CR	AVE
<i>BASİ</i>			0,921	0,923	0,537
Kendi kaderini tayin			0,895	0,900	0,657
SD1	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler bana özgürlük hissi verir	0,862			
SD2	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler kontrol duygusu kazandırır	0,817			
SD3	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler kendi belirlediğim etkinliklerdir	0,816			
SD4	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler özgürce seçilmiştir	0,838			
SD5*	Açık alanlarda yaptığım etkinliklerde kendimi kısıtlanmış hissedirim*	0,710			
SD6*	Açık alanlarda ne tür etkinlikler yapacağıma karar vermekte zorlanırım. * Güçlendirme	0,810	0,857	0,860	0,585
EMP1	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler sorunları yönetme yeteneğimi güçlendirir	0,715			
EMP2	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler kendimi iyi hissetmemi sağlar	0,741			
EMP4	Açık alanlarda yaptığım etkinliklerde kim olduğumu açıkça ifade edebiliyorum	0,730			
EMP5	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler kendime güvenmeme yardımcı olur	0,844			
EMP6	Açık alanlarda yaptığım etkinliklere katılımım benlik kavramımı geliştirir	0,788			
EMP7	Açık alanlarda yaptığım etkinliklerde kendimi ifade etme fırsatlarımı benlik kavramımı geliştirir	0,765			
<i>BASS</i>			0,892	0,895	0,508
Sosyalleşme			0,879	0,880	0,735
CMP1	Açık alanlarda etkinlik yapmak destekleyici arkadaşlarımla birlikte olmamı sağlar	0,872			
CMP2	Açık alanlarda etkinlik yaparak sosyalleşmek stresi yönetmenin bir yoludur	0,872			
CMP3	Arkadaşlarımla açık alanlarda etkinlik yapmak stresle başa çıkarırım	0,883			
CMP4	Sosyal açık alanlarda etkinliklerine katılmak benim için bir stresle başa çıkma stratejisidir	0,800			
Palyatif Başa çıkma			0,882	0,884	0,630
PAL1	Sorunlardan geçici olarak uzaklaşmak için açık alanlarda etkinlik yaparım	0,785			
PAL2	Açık alanlarda etkinlik aracılığıyla kaçmak, stresle başa çıkmanın yoludur	0,818			
PAL3	Açık alanlarda etkinlik yapmak beni meşgul tutan en önemli araçtır	0,761			
PAL4	Açık alanlarda etkinlik yapmak problemlere karşı yeni bir perspektif kazanmama izin verir	0,845			
PAL5	Açık alanlarda etkinlik yoluyla problemlerimden kaçınca yenilenmiş bir enerjiyle problemlerimle ilgilenebilirim	0,799			
PAL6	Açık alanlarda etkinlik yapma yoluyla stresle başa çıkmak için kısa bir mola veririm.	0,749			



Tablo 2. Değişkenlerin faktör yükleri, Cronbach Alpha, CR ve AVE değerleri (Devam)

HEDONİK REFAH		0,877	0,891	0,621
HED1	Açık alanlarda etkinlik yaparken çok eğlenirim	0,848		
HED2	Açık alanlarda etkinlik yaparken çok gülerim	0,813		
HED3	Açık alanlarda etkinlik yaparken çok mutlu durum	0,850		
HED4	Açık alanlarda yaptığım etkinlikler TV, gazete ve internetteki olumsuz haberlerden uzaklaşmamı sağlar	0,802		
HED5	Açık alanlarda yaptığım etkinliklerle kısa bir zaman için de olsa dünyadaki problemleri unutturur	0,735		
HED6	Açık alanlarda etkinlik yaparken kısa bir zaman içinde olsa dünya hiç umurumda değilmiş gibi yaşarım.	0,665		
EUDAIMONİK REFAH		0,918	0,920	0,710
EUD1	Açık alanda yaptığım etkinlikler gerçek potansiyelim hakkında düşünmeme yardımcı olur	0,859		
EUD2	Açık alan etkinliklerim bir birey olarak olgunlaşmama yardım eder	0,875		
EUD3	Açık alan etkinliklerim hayatta bir amacım olduğu hissini verir	0,863		
EUD4	Benliğimi açık alan etkinliklerine yansıtabileceğim zamanlar yaşarım	0,858		
EUD5	Açık alanlarda etkinlik yapmak hayatın anlamını düşünmeme yardımcı olur	0,812		
EUD6	Açık alanlarda etkinlik yaparken önemseyemediğim konuları derinlemesine düşünebilirim	0,784		

Not 1. BASİ: SD kendi kaderini tayin, EMP güçlendirme; BASS: CMP arkadaşlık, PAL palyatif; HED hedonik refah ve EUD eudaimonik refah

Not 2. \*ters madde

Tablo 3. Ayırt Edici Geçerlilik

	1	2	3	4	5	6
CMP	(0,858))					
EMP	0,591	(0,765)				
EUD	0,534	0,583	(0,842)			
HED	0,599	0,767	0,693	(0,788)		
PAL	0,569	0,590	0,785	0,735	(0,793)	
SD	0,428	0,828	0,427	0,635	0,440	(0,810)

Açık alan rekreasyonu sürecinde bireylerin BASİ ve BASS ikincil düzey değişkenler olarak tanımlanmıştır. Çalışmada BASİ kendi kaderini tayin ve güçlendirme boyutlarına bağlı olarak ikincil düzey bir yapıyı temsil etmektedir. Diğer taraftan BASS sosyal arkadaşlık ve palyatif ba-

şa çıkma boyutlarıyla tanımlanmaktadır. İkinci düzey modelin değerlendirilmesinde gösterge geçerliliği, t testi ve VIF değerleri irdelenmiştir. Tablo 4 bu çalışma için ikinci düzey modelin geçerli olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. İkincil Düzey Yapı Analizi

	1	Ağırlıklar	t değeri	VIF değeri
BASİ	SD	0,545	30.434	1000
	EMP	0,530	29.137	1000
BASS	PAL	0,704	25.294	1000
	CMP	0,440	20.467	1000

Tablo 5. Önerilen Model

Hipotez	İlişki	$\beta$	t-değeri	f <sup>2</sup>	Sonuç
H <sub>1</sub>	BASİ → Hedonik refah	0,428	9,376	0,319	Kabul edildi
H <sub>2</sub>	BASS → Hedonik refah	0,452	9,149	0,356	Kabul edildi
H <sub>3</sub>	BASİ → Eudaimonik refah	0,135	2,455	0,026	Kabul edildi
H <sub>4</sub>	BASS → Eudaimonik refah	0,634	11,005	0,574	Kabul edildi

*Eudaimonik refah R<sup>2</sup>=0,512, Q<sup>2</sup>=0,506; Hedonik refah R<sup>2</sup>=0,600, Q<sup>2</sup>=0,595*

Yapılar arasındaki ilişkileri test etmek için 5000 alt örneği dikkate alan yeniden örnekleme (bootstrapping) tekniği kullanılmıştır. Tablo 5 incelendiğinde endojen yapılar için modelin tahminsel uygunluğunu gösteren Stone-Geisser'in Q2 değerinin sıfırın üzerinde olduğu görülmektedir (Hair vd. 2017). Ayrıca modeldeki tüm gizil değişkenlerin ayarlanmış R2 değerleri de 0,10'un üzerindedir.

Varsayılan ilişkilerin desteklendiğini kontrol etmek amacıyla çalışmada t değerleri irdelenmiştir. Bu değerler BASİ ve hedonik refah (t-değeri=9,376), ve eudaimonik refah (t-değeri=2,455) ile varsayılan ilişkilerin desteklendiğini göstermektedir. Diğer taraftan, BASS için hem hedonik refah (t-değeri= 9,149) hem de eudaimonik refah (t-değeri= 11,005) desteklenmektedir. f<sup>2</sup> değerleri incelendiğinde H<sub>1</sub>, H<sub>3</sub> ve H<sub>4</sub> hipotezlerinin yüksek etki değeriyle kabul edildikleri görülmektedir. Diğer taraftan BASİ ve eudaimonik refah için etki büyüklüğü değeri oldukça düşük bulunmuştur (f<sup>2</sup> = 0,026). Son olarak tahmini uygunluğun değerlendirilmesinde Stone-Geisser'in Q<sup>2</sup> değeri (çapraz doğrulanmış artıklık değeri) dikkate alınmış hem hedonik refah (Q<sup>2</sup>= 0,595) hem

de eudaimonik refah (Q<sup>2</sup>= 0,506) değişkenleri için sıfırdan büyük olduğu belirlenmiştir.

## SONUÇ

Meditasyon, müzik dinlemek, öğle yemeğine veya gezintye çıkmak gibi çeşitli etkinlikler bireyler için anlık stres tamponu işlevi görürken (Hutchinson vd. 2008) doğada ya da açık alanda vakit geçirmek daha uzun süreli ve olumlu sonuçlar yaratabilmektedir (Hull ve Michael 1995; Berto 2014; Dalton 2022; Akkoç 2024). Doğal ortamların kişisel uyum kaynaklarının yenilenmesine izin vererek, bireyleri stres faktörlerinin etkisine karşı koruması (Berto 2014) doğa etkinliklerinin bireylerin gelişimi üzerinde derin etkiler yaratması ile ilişkilidir (Wu vd. 2010). Bu nedenle bu çalışmada açık alan rekreasyonunun uzun süreli ve olumlu sonuçlara yol açtığı bilgisine odaklanılarak stres ve refah arasındaki ilişkiler pozitif psikoloji bağlamıyla değerlendirilmiştir. Diğer bir ifadeyle çalışmada, açık alan rekreasyonunda bireylerin BASİ ve BASS ile hedonik ve eudaimonik refahları arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi yöntemiyle irdelenmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda BASİ ve BASS'ın, hedo-

nik ve eudaimonik refahı etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Boş zaman, insanlara zihinsel olarak sıkıntılı olduklarında veya stres etkenleri karşısında yorulduklarında dinlenebilecekleri ve sorunlarını çözmeden önce rahatlayıp yenilenebilecekleri bir alan sağlamaktadır (Kim ve McKenzie 2014). Özellikle enerjisi ve çekicilik düzeyi yüksek destinasyonlarda dış mekan ziyaretçilerin etkilenme biçimini ve düzeyini yükseltmektedir (Rahmani vd. 2018). Dolayısıyla bireylerin açık alanlarda geçirdikleri süreç boyunca hangi pasif ya da aktif etkinlikleri gerçekleştireceklerinin çevrenin çekicilik düzeyine bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Doğal alanlarla birey arasındaki bu etkileşim ise bireyin sağlığı ve ruhsal dengesini düzenlenmektedir. Son yıllarda, sahil kenarlarında gerçekleştirilen açık alan etkinliklerinin bireylerin fizyolojik ve fiziksel sağlıklarının yanı sıra ruh hali üzerinde de önemli etkilerinin olduğuna ilişkin çalışmalar sayesinde açık alanlara karşı daha açık ve duyarlı olunduğu görüşü yaygınlaşmıştır (Jarratt vd. 2022).

Çalışmanın sonuçları öncelikle açık alan rekreasyonunun stresle ilişkisini açığa çıkartmaktadır. Corazon vd. (2019) stresten kurtulmayı önemli düzeyde etkilemesi beklenen doğal ortamların pek çok çalışmada olumlu etkisinin düşük anlamılık düzeylerinde bulunduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmanın sonuçları Corazon vd.'nin doğal ortamlara yönelik olumlu etki beklentilerini genel anlamıyla desteklemektedir. Daha açık bir ifadeyle stresle başa çıkma bağlamıyla açık alan rekreasyonu sürecinde bireylerin BASS hedonik ve eudaimonik refah duygularını yüksek düzeyde etkilemektedir. Diğer taraftan, BASİ bireylerin hedonik refahlarını yüksek düzeyde etkilerken, eudaimonik refahlarını ise oldukça düşük düzeyde etkilemektedir.

Çalışma sonucunda ortaya çıkan yüksek etki düzeylerinin temel sebeplerinden biri bireylerin kendi kararlarıyla, özgürce seçtiği rekreasyon alanlarının Kim vd. (2019) tarafından ifade edilen boş zamanın içsel motivasyonu ile ilişkili olabilir. Nitekim sosyal destek ağlarının gelişimini sağlayan rekreasyon etkinlikleri, özgürlük ve kendi kaderini tayin etme duygularının da etkisiyle

stres düzeyini azaltmakta ve depresyon gibi psikolojik nitelikli belirtilerini düşürmektedir (Kerr vd. 2012). Stres düzeyindeki azalma ve psikolojik iyileşme ise çalışmada söz edilen uzun süreli ve olumlu sonuçlara yönelik olarak bireylerin hedonik ve eudaimonik refah algılarının gelişimine öncülük etmektedir. Diğer taraftan BASİ'nin eudaimonik refah üzerindeki düşük etkisi şaşırtıcı bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Nitekim gerek kendi kaderini tayin gerekse de güçlendirmenin bireyin kişisel gelişimi ya da eudaimonik refahı üzerinde etkili olduğu daha önceki araştırmalarla kanıtlanmıştır. Burada çıkan sonucun BASİ bağlamında bireylerin uzun dönemli deneyimlerini değil anlık deneyimlerini değerlendirmiş olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında açık alanlar rekreasyon davranışının bireylerin hedonik refahları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Iwasaki'ye (2001) göre psikolojik eğilimler boş zamanların stresle başa çıkmaya yardımcı olduğuna dair inancın gelişimiyle birlikte yavaş ve istikrarlı bir biçimde oluşmaktadır. Bu durum bireyin açık alanlarda ihtiyaç duyduğu sosyal destek ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirerek yeterince desteklenme veya önemsenme duygusu ile ortak faaliyetlere katılmaya teşvik edilmesinden (Iso-Ahola ve Park 1996) kaynaklanabilir. Diğer bir ifadeyle bireyler katılım sağladıkları etkinliklerde sağladıkları stresle başa çıkabileceklerine dair inançları ve oluşturdukları stratejiler sayesinde haz duygusunun geliştirilmesi sağlanabilmektedir.

Başta çıkma stratejileri bakımından irdelendiğinde strateji oluşturma ve planlama gibi problem odaklı başa çıkma stratejilerinin dikkati dağıtma ve destek arama gibi duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle arasındaki sinerjik etkinin (Patry vd. 2007) bireyin kendini yenilemesi ve ruh halini iyileştirmesi açısından (Iwasaki ve Mannell 2000) önemi kaçınılmazdır. Başka bir ifadeyle birey kaçınma, uzaklaşma ya da olumlama gibi stratejilerle hedonik refahı geliştirmenin yanı sıra sorunu tanımlama ve alternatif çözümler üretme yolunu da tercih ederek (Schuster ve Hammitt 2000) eudaimonik refaha erişebilmektedir. Daha spesifik olarak açık alanlarda pasif bir

biçimde geçirilen süre ruh hali, kaygı, sıkıntı, algılanan stres, iyileşme, bilişsel işlev ve dikkatle ilgili kişinin bildirdiği psikolojik göstergeleri düzenleyerek (Kondo vd. 2018) hedonik refahı artırırken; doğada olmanın otomatik bir çıktısı olarak güçlenmeyi de teşvik ettiğinden (McAnirlin ve Maddox 2022) eudaimonik refahı da arttırmaktadır. Ayrıca stres etkeninden rekreasyon aracılığıyla uzaklaşan birey eksiksiz bir yaşam elde edebilmekte, yaşamı daha çeşitli hale getirebilmekte, dengeli yaşam deneyimlerine sahip olabilmekte ve öz değerlerini geliştirebilmektedir (Lee vd. 2012). Bu durum stresle başa çıkmanın eudaimonik refahla ilişkisini açığa çıkartan kanıtlardan biridir.

Dolaylı bir perspektiften değerlendirildiğinde bireyin hedonik ve eudaimonik dönüşümlerine bağlı olarak yaşam koşullarının da stresle başa çıkma inanç ve stratejileriyle dönüştüğü varsayımının üretilmesi mümkündür. Iwasaki (2001) boş zaman davranışının zamanla yavaş yavaş geliştiğini ve nispeten istikrarlı psikolojik eğilimler oluşturduğunu, başa çıkma stratejilerinin ise duruma özgü olacak şekilde bireylerin karşılaştığı belirli yaşam koşullarına bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Stresle etkili bir şekilde baş etmenin kaynak ve stratejilerinden biri olan boş zaman hayatlarımızı nasıl yaşadığımızı güçlü bir şekilde etkileyen ve yaşam kalitemizin temel belirleyicileri arasında yer alan bir olgudur (Iwasaki ve Schneider 2003). Doğal süreçler, sosyal süreçler ve yönetim kararları sonucunda sürekli değişen rekreasyon ortamları bireyin mekanla etkileşime girmesiyle bir dizi başa çıkma davranışını teşvik ederek mekanın sosyal dinamiğini ve bireysel memnuniyeti korumaya yardımcı olabilir (Miller ve McCool 2003).

## DEĞERLENDİRME

Günümüzde büyük şehirler pek çok boş zaman etkinliği için alan yaratsa da özellikle gelişmekte olan ülkelerde küçük şehir ve kasabalar hatırlanabilir deneyimler yaşamasını sağlayacak çok az tesis ve olanak sunmaktadır (Hull ve Michael 1995). Ancak bireylerin uzun ve kısa dönemli stres etkenlerinden korunarak daha iyi yaşam koşullarına ulaşabilmeleri açısından rekreasyon

etkinlikleri ve alanlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Çünkü etkinliklerin bireyler üzerinde huzurun oluşmasında, yaşam kalitesinin artmasında ve toplumsal bağların güçlenmesinde önemli etkileri bulunmaktadır (Demiral ve Akkoç 2022). Bu durum özellikle Bitlis gibi küçük illerde yerel yönetimlerin, kamu kurum ve kuruluşlarının, destinasyon ve rekreasyon yöneticilerinin ve hatta üniversitelerin açık alanları ve açık alanlarda yapılabilecek rekreasyon etkinliklerine yönelik girişimlerde daha aktif olmalarını gerektirmektedir. Açık rekreasyon alanlarının Shobri vd.'inin (2021) de ifade ettiği gibi fiziksel özelliklerini stres yaşayan insanların ihtiyaçlarına özel olarak planlanması ve tasarlanması önemli görülmektedir. Özellikle, rekreasyon amaçlı doğaya ulaşım sağlayan bireyler üzerinde maddi yük yaratmayacak, ulaşılabilir ve güvenli alanların planlanması önemli görülmektedir. Ayrıca, açılacak rekreasyonu bireylerin ihtiyaçlarını ve beceri seviyelerini kolaylaştıracak şekilde tasarlanarak uzmanlık veya mükemmellik yerine katılıma vurgu yaptığında kişilerin kendilerine ve liderlik yeteneklerine daha fazla güven duymalarına, güçlenmelerine ve boş zamanlarında dışarıyı keşfetmek için ilham almalarına neden olacaktır (Kovach 2019).

Alanyazın taraması sürecinde açık alan rekreasyonu ve stres arasındaki ilişkileri irdeleyen yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamış olması bu konuda alanyazına katkı sunacak yeni çalışmaların önemini göstermektedir. Bu kapsamda nitel araştırma yöntemleri kullanılarak stres etkenlerinin belirlenmesi ve bu etkenlere yönelik açık alan rekreasyonu sürecinde birey tarafından BASİ ve BASS'ın belirlenmesi önem taşımaktadır. Diğer taraftan, nitel veya nicel araştırma yöntemleri kullanılarak çalışma içinde ifade edilmiş olan üç farklı stres düzeyinde başa çıkma inanç ve stratejilerinin uygulanabilirliğinin de tartışılması gerekmektedir. Stres faktörlerine karşı toplumların ve gelir gruplarının farklı hassasiyet düzeylerine sahip olduğunun da unutulmaması gerekmektedir. Thoits'e (1995) göre başa çıkma kaynaklarının eksikliği, düşük öz saygı, algılanan kontrolün düşük olması ve hazır sosyal desteğin eksikliği hassasiyet düzeyini ve başa çıkma potansiyelini etkileyebilmektedir. Bu bakımdan çalışmanın

Türkiye’de farklı gelişim düzeylerindeki illerde uygulanması da gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akkoç, T. (2024). Festivallerin Sosyo-Ekonomik Sonuçlarının Yerel Halkın Turizm Desteğine Etkisi, *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 7 (1): 260-279.
- Alharbi, E. ve Smith, A. (2018). A Review of the Literature on Stress and Wellbeing Among International Students in English-Speaking Countries, *International Education Studies*, 11 (5): 22-44.
- Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T. ve Ciliga, D. (2005). Participation in Leisure Activities and Self-Perception of Health in the Students of the University of Split, *Kinesiology*, 37 (1): 21-31.
- Başaran, Y. K. (2019). Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı, *The Journal of Academic Social Science*, 47 (47): 480-495.
- Berto, R. (2014). The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: a Literature Review on Restorativeness, *Behavioral Sciences*, 4 (4): 394-409.
- Bono, G., Reil, K. ve Hescoc, J. (2020). Stress and Wellbeing in Urban College Students in the US during the COVID-19 Pandemic: Can Grit and Gratitude Help?, *International Journal of Wellbeing*, 10 (3): 39-57.
- Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the Similarity among Leisure Activities Based on a Perceived Stress-Reduction Benefit, *Leisure Studies*, 13 (1): 17-31.
- Chang, Y., Davidson, C., Conklin, S. ve Ewert, A. (2019). The Impact of Short-Term Adventure-Based Outdoor Programs on College Students’ Stress Reduction, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19 (1): 67-83.
- Chang, L. C. (2015). Reexamining the Relationship between Leisure and Stress among Older Adults, *Journal of Leisure Research*, 47 (3): 358-372.
- Chen, H. ve Zeng, Z. (2024). Longitudinal Well-Being through the Pursuit of Hedonia and Eudaimonia: Inhibition and Enhancement of Eudaimonic Behavior, *Current Psychology*, 43 (7): 6603-6612.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B. ve Heo, J. (2012). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Stress-Related Growth, *Leisure Sciences*, 34 (5): 436-449.
- Corazon, S. S., Sidenius, U., Poulsen, D. V., Gramkow, M. C. ve Stigsdotter, U. K. (2019). Psycho-Physiological Stress Recovery in Outdoor Nature-Based Interventions: A Systematic Review of the Past Eight Years of Research, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (10): 1711.
- Cox, T. (1987). Stress, Coping and Problem Solving, *Work & Stress*, 1 (1): 5-14.
- Dalton, E. D. (2022). Exercise-Related Coping Beliefs Predict Physical Activity Levels in Response to Naturally Occurring Stress: A Daily Diary Study of College Students, *Journal of American College Health*, 70 (2): 411-419.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction, *Journal of Happiness Studies*, 9: 1-11.
- Demiral, G. N., ve Akkoç, T. (2022). Destinasyonlarda Etkinlik Yönetimi. İçinde; O. Emir (Editör) *Destinasyon Geliştirme ve Örnek Uygulamalar* (ss. 151-168). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Demirel, D. H., Demirel, M. ve Serdar, E. (2017). University Students’ Opinions of the Meaning of Leisure and Their Perceived Freedom in Leisure, *Journal of Human Sciences*, 14 (1): 796-802.
- Denovan, A. ve Macaskill, A. (2017a). Stress and Subjective Well-Being among First Year UK Undergraduate Students, *Journal of Happiness Studies*, 18: 505-525.
- Denovan, A. ve Macaskill, A. (2017b). Building Resilience to Stress through Leisure Activities: A Qualitative Analysis, *Annals of Leisure Research*, 20 (4): 446-466.
- Evans, K., Walters, K. ve Anderson, D. (2020). The Case for Evidence-Based Outdoor Recreation Interventions for Girls: Helping Girls “Find Their Voice” in the Outdoors, *Education Sciences*, 10 (12): 363.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A. ve Vallejo, G. (2019). Eudaimonic Well-Being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (1): 48.
- Greer, M. ve Vin-Raviv, N. (2019). Outdoor-based Therapeutic Recreation Programs among Military Veterans with Posttraumatic Stress Disorder: Assessing the Evidence, *Military Behavioral Health*, 7 (3): 286-303.
- Griffin, M. A. ve Clarke, S. (2011). Stress and Well-Being at Work. In S. Zedeck (Editör), *APA Handbook of Industrial and Organizational Psychology: Volume 3 Maintaining, Expanding, and Contracting the Organization* (ss. 359-397). Amerika: American Psychological Association.
- Hair Jr, J.F., Matthews, L.M., Matthews, R.L. ve Sarstedt, M. (2017). PLS-SEM or CB-SEM: Updated Guidelines on Which Method to Use, *International Journal of Multivariate Data Analysis*, 1 (2): 107-123.
- Hull, R. B. ve Michael, S. E. (1995). Nature-Based Recreation, Mood Change, and Stress Restoration, *Leisure Sciences*, 17 (1): 1-14.
- Huta, V. (2020). How Distinct Are Eudaimonia and Hedonia? It Depends on How They Are Measured, *Journal of Well-Being Assessment*, 4 (3): 511-537.
- Hutchinson, S. L., Bland, A. D. ve Kleiber, D. A. (2008). Leisure and Stress-Coping: Implications for Therapeutic Recreation Practice, *Therapeutic Recreation Journal*, 42 (1): 9-23.
- Iso-Ahola, S. E. ve Park, C. J. (1996). Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship, *Journal of Leisure Research*, 28 (3): 169-187.
- Iwasaki, Y. (2001). Contributions of Leisure to Coping with Daily Hassles in University Students’ Lives, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33 (2): 128-141.
- Iwasaki, Y. (2003). The Impact of Leisure Coping Beliefs and Strategies on Adaptive Outcomes, *Leisure Studies*, 22 (2): 93-108.
- Iwasaki, Y. ve Mannell, R. C. (1999). The Effects of Leisure Beliefs and Coping Strategies on Stress-Health Relationships: A field study, *Leisure/Loisir*, 24 (1-2): 3-57.

- Iwasaki, Y. ve Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping, *Leisure Sciences*, 22 (3): 163-181.
- Iwasaki, Y. ve Schneider, I. E. (2003). Leisure, Stress, and Coping: An Evolving Area of Inquiry, *Leisure Sciences*, 25 (2-3): 107-113.
- Jackson, E. M. (2013). Stress Relief: The Role of Exercise in Stress Management, *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17 (3): 14-19.
- Jarratt, D., Gammon, S., Davies, N. ve Ward, J. (2022). Being at Leisure in Blue Spaces: The Role of Leisure in Amplifying the Well-Being Benefits of the Seaside, *Coastal Studies & Society*, 1 (2-4): 209-229.
- Jenkins, J. M. ve Pigram, J. J. (2006). Outdoor Recreation. İçinde; C.Rojek, S.M. Shaw ve A.J. Veal (Editörler) *A Handbook of Leisure Studies* (ss. 363-385). Londra: Palgrave Macmillan UK.
- Kama, S. ve Ağbay, N. C. (2024). Examining the Relationship Among Leisure Satisfaction, Emotional Intelligence, Hedonia and Eudaimonia, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 23 (1): 375-390.
- Kanters, M. A. (2000). Recreational Sport Participation as a Moderator of College Stress, *Recreational Sports Journal*, 24 (2): 10-23.
- Karagöz, D., Kama, S. ve Uysal, M. (2024). Examining the Relationships Between Mindfulness, Eudaimonic and Hedonic Experiences, Place Attachment, Loyalty: The Moderating Role of Flow, *Journal of Leisure Research*, 1-26.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. ve King, L. A. (2008). Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing between Hedonics and Eudaimonia, *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4): 219-233.
- Kaya, S. (2015). An Examination of University Students' Attitudes Towards Leisure Activities, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 6 (3): 46-60.
- Kerr, J. L., Dattilo, J. ve O'Sullivan, D. (2012). Use of Recreation Activities as Positive Coping with Chronic Stress and Mental Health Outcomes Associated with Unemployment of People with Disabilities, *Work*, 43 (3): 279-292.
- Kim, J. H., Brown, S. L. ve Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students, *World Leisure Journal*, 61 (1): 43-57.
- Kim, M. S. ve Duda, J. L. (2003). The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness, *The Sport Psychologist*, 17 (4): 406-425.
- Kim, J. H. ve McKenzie, L. A. (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure, *Health*, 6(19): 2570-2580.
- Kleiber, D. A. ve Rickards, W. H. (1981). Outdoor Recreation and Child Development. İçinde; J.R. Kelly (Editör) *Social Benefits of Outdoor Recreation* (ss.35-44).
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L. ve Williams, R. (2002). Leisure as a Resource in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation, *Leisure Sciences*, 24 (2): 219-235.
- Kondo, M. C., Fluehr, J. M., McKeon, T. ve Branas, C. C. (2018). Urban Green Space and Its Impact on Human Health, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3): 445.
- Kovach, J. S. (2019). Outdoor Recreation Increases Self-Confidence in Women, *The Journal of Student Leadership*, 3 (1): 27-35.
- Lee, C. J., Wu, C. S. ve Lin, C. T. (2012). Leisure Activity and Coping with Stress: Adolescents as Case Study, *Quality & Quantity*, 46 (3): 979-991.
- Lehto, X. Y., Park, O., Fu, X. ve Lee, G. (2014). Student Life Stress and Leisure Participation, *Annals of Leisure Research*, 17 (2): 200-217.
- Lengieza, M. L., Hunt, C. A. ve Swim, J. K. (2019). Measuring Eudaimonic Travel Experiences, *Annals of Tourism Research*, 74: 195-197.
- Lu, S., Wei, F. ve Li, G. (2021). The Evolution of the Concept of Stress and the Framework of the Stress System, *Cell Stress*, 5(6): 76.
- McAnirlin, O. ve Maddox, C. B. (2022). 'We Have to Be a Little More Realistic': Women's Outdoor Recreation Experiences in a Community Hiking Group, *Annals of Leisure Research*, 25 (3): 335-351.
- Miller, T. A. ve McCool, S. F. (2003). Coping with Stress in Outdoor Recreational Settings: An Application of Transactional Stress Theory, *Leisure Sciences*, 25 (2-3): 257-275.
- Muurlink, O. ve Poyatos Matas, C. (2011). A Higher Degree of Stress: Academic Wellbeing. İçinde; L. Marshall ve C. Morris (Editörler) *Taking Wellbeing Forward in Higher Education: Reflections on Theory and Practice* (ss. 60-71). Brighton: Brighton Üniversitesi Yayınları.
- Naseem, Z. ve Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health Outcomes: Literature Review, *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4 (1): 42 -61.
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F. ve Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes, *Annual Review of Psychology*, 72: 663-688.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M. ve Mask, L. (2007). Measuring University Students' Regulatory Leisure Coping Styles: Planned Breathers or Avoidance?, *Leisure Sciences*, 29 (3): 247-265.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies, *Journal of Applied Psychology*, 88(5): 879.
- Rahmani, K., Gnoth, J. ve Mather, D. (2018). Hedonic and Eudaimonic Well-Being: A Psycholinguistic View, *Tourism Management*, 69: 155-166.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2010). A Self-Determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural, and Economic Supports for Autonomy and Their Importance for Well-Being. In *Human Autonomy in Cross-Cultural Context: Perspectives on the Psychology of Agency, Freedom, And Well-Being* (ss. 45-64). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Ryff, C. D. (2023). In Pursuit of Eudaimonia: Past Advances and Future Directions. İçinde; M. Las Heras, M. Grau Grau ve Y. Rofcanin (Editörler), *Human Flourishing: A*

- Multidisciplinary Perspective on Neuroscience, Health, Organizations and Arts* (ss. 9-31). İsviçre: Springer Nature.
- Ruini, C. ve Cesetti, G. (2019). Spotlight on Eudaimonia and Depression. A Systematic Review of the Literature Over the Past 5 Years, *Psychology Research and Behavior Management*, 12: 767-792.
- Schuster, R. ve Hammitt, W. (2000). Effective Coping Strategies in Stressful Outdoor Recreation Situations: Conflict on the Ocoee River, *In USDA Forest Service Proceedings RMRS-P*, 15 (4): 167-174.
- Shobri, N. I. M., Rahman, N. A. ve Saman, N. H. M. (2021). Stressed Adult's Preferences for Outdoor Recreational Activity in Urban Parks, *Planning Malaysia*, 19 (2): 173-185.
- Smith, A. P. (2015). Stress and Wellbeing at Work: An Update. İçinde; S. Sharples, S. Shorrock ve P. Waterson (Editörler) *Contemporary Ergonomics and Human Factors* (ss. 415-422). Taylor & Francis.
- Sop, S. A., Ongun, U. ve Arıcı, H. E. (2024). How Does Destination Natural Quality Influence Second Homeowners' Life Satisfaction: A Mediation Model and Importance-Performance Map Analysis, *Current Issues in Tourism*, 1-17.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What next?, *Journal of Health and Social Behavior*, 53-79.
- Van Egeren, L. (2000). Stress and Coping and Behavioral Organization, *Psychosomatic Medicine*, 62(3): 451-460.
- Vella, E. J., Milligan, B. ve Bennett, J. L. (2013). Participation in Outdoor Recreation Program Predicts Improved Psychosocial Well-Being among Veterans with Post-traumatic Stress Disorder: A Pilot Study, *Military Medicine*, 178 (3): 254-260.



Selin KAMA

Başkent Üniversitesi'nden İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümünden mezun oldu (2006). Yüksek lisans derecesini Anadolu Üniversitesi'nden Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı'ndan (2015), doktora derecesini de aynı üniversite ve ana bilim dalından aldı (2020). Anadolu Üniversitesi'nde çalışmaya başladı (2013). Halen Bitlis Eren Üniversitesi Kanık Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu'nda görev yapmaktadır. Temel çalışma alanları, turizm, rekreasyon ve boş zamandır.