

## AÇIK ALAN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILAN BİREYLERİN POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

*Comparison of Positive and Negative Affects of Individuals Participating in Outdoor Recreation Activities*

\* Gamze ERYILMAZ

\*\* Kamil UNUR



[doi.org/10.32958/gastoria.577011](https://doi.org/10.32958/gastoria.577011)

Yazar Bilgileri

ORCID:

\* 0000-0003-0588-8021

\*\*0000-0003-2992-7427

Email:

\*gamze.eryilmaz@iste.edu.tr

\*\*kunur@mersin.edu.tr

### ÖZET

Genel olarak literatürde aktif olarak açık alanda etkinlik gerçekleştiren bireyin olumlu duygularının arttığı belirtilmektedir. Bu durum, bireylerin pozitif duygularının negatif duygulara göre kıyaslanması ile ortaya çıkmaktadır. Ancak aynı duygu durumunun etkinlik öncesi duygu durumu ile karşılaştırması yapılarak bu yargıya varılmamaktadır. Bu çalışma bu bakış açısına açıklık getirmek için yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumları, etkinlik yapılmayan dönem ile yapılan dönem olarak incelendiğinde, duygu durumlarının farklılık gösterip göstermeyeceğini araştırmaktır. Ankette duygu durumları için bir ölçek ve demografik sorular yer almaktadır. Ölçek; "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" dir. Araştırma katılımcılarını açık alanda aktif olarak kendileri için bir etkinlik gerçekleştiren bireyler oluşturmaktadır. Veriler 2018 yılı Ocak –Nisan ayları arasında kolayda örnekleme tekniği ile toplanmıştır. Toplamda 233 veri değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sorusuna yanıt aramak için Bağımlı İki Örnek T-Testi'nden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, pozitif duygu durumunun etkinlik yapılan dönem ve yapılmayan dönem bakımından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Negatif duygu durumunun da etkinlik yapılan dönem ve yapılmayan dönem bakımından farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sonraki çalışmalar için tek bir etkinlik üzerinden veya kapalı alan etkinliklerini gerçekleştiren bireyler üzerinden duygu durumları karşılaştırılmasına gidilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Açık Alan Rekreasyon, Rekreatif Etkinlik, Pozitif Duygu Durumu, Negatif Duygu Durumu

### ABSTRACT

In general, it is stated in the literature that the positive affects of the individual who is active in the outdoor increases. This situation arises from the comparison of positive affects of individuals according to negative affects. However, this judgment is not made by comparing the emotion with the pre-activity emotion. This study was conducted to clarify this point of view. The aim of this study is to investigate whether the positive and negative affects of individuals participating in outdoor recreation activities will be different in terms of their affects. In the questionnaire includes a scale for emotions and demographic questions. The scale; "The Positive and Negative Affect Schedule". Research participants are perform an activity for themselves who are active in outdoor. The data were collected between January-April 2018 and convenience sampling method. 233 data were evaluated. To find an answer to the research question, the Paired-Samples T test was used. According to the research findings, positive affects differed in terms of the period of activity and the period of not perform activitiy. Negative emotion also showed differences. For subsequent studies, it is possible to compare the emotion over a single activity or through individuals performing indoor activities.

**Keywords:** Outdoor Recreation, Recreative Activity, Positive Emotions, Negative Emotions



## GİRİŞ

Günümüzde kentleşmenin hızlanması, iş yaşamındaki yoğunlukların artması ve bireylerin daimî yaşadığı ve çalıştığı ortamlardan uzaklaşma isteği, doğal alanlarda zaman geçirme ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. Bu ihtiyacı doğrultusunda doğal alanları tercih eden bireyler, rekreatif etkinlikler gerçekleştirerek (Aslan, 1993: 24) bundan keyif almak isterler. Bu açıdan düşünüldüğünde bireylerin rahatlayarak ve sıkıntılardan kurtularak öznel anlamda iyi olma durumuna gereksinim duydukları söylenebilir. Bireylerin bu iyi olma durumuna yönelik gereksinimlerini gidermek için doğal alanı tercih etmeleri durumu açık alan rekreasyon olarak ifade edilmektedir (Akesen, 1984: 132). Açık alanın doğası gereği etkinlik gerçekleştiren birey, genel itibariyle fiziksel anlamda aktif olmayı tercih edebilmektedir. Çünkü fiziksel etkinliğe katılım, fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Blair, Cheng ve Holder, 2001; Mitchell, 2013; Loureiro ve Veloso, 2014). Fiziksel etkinliğe katılımın birey üzerindeki olumlu yönde katkıları göz önüne alındığında bireyin olumlu ve olumsuz duygularının da ona göre şekillendiği söylenebilir. Çünkü bireyler ilgi çekici etkinlikler gerçekleştirdiklerinde hissettikleri olumlu duygular olumsuz duygulardan oldukça fazla olabilmektedir. Bir diğer ifadeyle yaşanan haz, acıdan daha fazla olduğunda ve buna bağlı olarak da yaşamdan memnun olduğunda bireylerin yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaları kaçınılmaz olmaktadır (Diener, 2000). Bu açıdan bakıldığında öznel iyi oluşun gerçekleşmesinin ön koşullarından birinin olumlu yani pozitif duygu durumunun daha fazla, olumsuz yani negatif duygu durumunun daha az olması söz konusu olabilmektedir. Olumlu duygular, bireyin kendini hevesli, uyanık ve hareketli hissetme durumu iken olumsuz duygular ise öznel anlamda sıkıntı ve hayattan zevk alamama durumu olarak tanımlanabilir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Dolayısıyla bireyler aktif olarak açık alanda etkinlik gerçekleştirmeleri durumunda, duygu durumlarından hareketle öznel anlamda iyi oluşlarının ön koşullarından birini yerine getirdikleri çıkarımı yapılabilir. Bu çıkarım literatürde yapılan bazı çalışmalarla da desteklenebilir. Literatürde yer alan bir araştırmaya göre açık alanda gerçekleştirilen fiziksel etkinliğin bireylerin olumlu duygu durumları ve motivasyonları hatta sağlıkları üzerinde olumlu yönde etkiler yarattığı belirtilmektedir (Brymer, Cuddihy ve Sharma-Brymer, 2010). Benzer şekilde yine yapılan çalışmalara bakıldığında, açık alanda gerçekleştirilen fiziksel etkinliklerin bireylerin zinde olma durumu, psikolojik olarak yenilenme, iyi olma hali gibi duygusal durumlarına katkı sağladığı tespit edilmiştir (Pretty vd., 2005; Hug vd., 2009; Ryan vd., 2010). Bahsi geçen çıkarımlar ve literatürden hareketle özünde açık alanda fiziksel olarak rekreatif amaçlı etkinlik gerçekleştiren bireylerin duygu durumlarının şekillendiği özellikle olumlu duygularının arttığı söz konusu olabilmektedir. Ancak genel itibariyle bakıldığında bireylerin etkinlik yaptıkları dönemde olumlu duyguları artsa da bu tamamen negatif duygularının olmadığı anlamına gelmemektedir. Ya da bireyler etkinlik yapmadıkları dönemde de olumsuz duygulara sahip olabilirler. Hatta yapmadıkları dönemde de olumlu duyguları olumsuz duygularından fazla olabilir. O zaman bireylerin duygu durumlarında meydana gelen değişimi etkinlik yapmadıkları dönem ile karşılaştırarak desteklemek iki yönlü bir bakış açısı kazandırabilir. Bu bakış açısına anlam kazandırma isteği, bir bakıma bu çalışmaya ilişkin amacın belirleyicisi olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumları, etkinlik yapılmayan dönem ile yapılan dönem olarak incelendiğinde, duygu durumlarının farklılık gösterip



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

göstermeyeceğini araştırmaktır. Bu bağlamda çalışma kapsamında, doğanın bireye sunmuş olduğu özgür ve serbest alanda bireyin kendileri için bir etkinlik gerçekleştirdiği dönem ile etkinlik gerçekleştirmedikleri dönem duygu durumları bazında dikkate alınmıştır.

### **KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

Temelde pozitif ve negatif duygu durumu öznel iyi oluşun iki bileşeninden birini oluşturmaktadır. Bir diğer bileşeni ise yaşam doyumudur. Pozitif ve negatif duygu durumlarına ilişkin kavrayışı sağlamak ve kavramsal olarak konumlandırmak adına öznel iyi oluş bu anlamda önemli bir çıkış noktasıdır. Bileşenleri ayrı ayrı inceleme alanı olabilmekle birlikte bileşenleri ile incelendiğinde öznel iyi oluşun kendisi de ayrı bir araştırma konusu olabilir. Bu çalışmada ayrı bir inceleme konusu olarak dikkate alınan pozitif ve negatif duygu durumları kavramsal çerçevesi ile ele alınarak açıklanmak istenmiştir. Aynı zamanda pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik gerçekleştiren bireyler üzerinde incelenmesi sebebiyle kavramsal çerçeve kapsamında açık alan rekreasyonu ve etkinliklerinin açıklanması uygun görülmüştür. Takip eden kısımda gerekli ayrıntılara yer verilmiştir.

### **Öznel İyi Oluş**

Literatürde oldukça fazla araştırılan konulardan biri olan iyi oluş (well-being), bu kadar araştırılmasına rağmen farklı şekillerde yorumlanan, tartışmaya müsait, karmaşık ve genel anlamda bir tanımı bulunmayan bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001: 142; Gillett-Swan ve Sargeant, 2015:1). Bu nedenle iyi oluşu açıklamak için iki farklı bakış açısından bahsedilmektedir: İlki haz (hedonic), ikincisi ise psikolojik fonksiyonellik veya işlevsellik (eudaimonic) kavramlarıdır (Ryan ve Deci, 2001:143; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007). Hazcı bakış açısı penceresinden bakıldığında iyi oluş, doyum, zevk ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendi kendine belirlediği değer ve standartlar çerçevesinde yaşamını yorumlaması buradaki temel kriterdir. Psikolojik fonksiyonellik penceresinden bakıldığında ise iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve tam anlamıyla işlev olmayla tanımlanmaktadır (Waterman, 1993: 673). Birey ve bireyin özel değerleri, hazcı bakış açısının en önemli özelliği iken, psikolojik fonksiyonelliğin ölçütü sağlıklı davranış olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984:5 43; Diener vd., 1999: 278). İnsan yaşantısının hazcı boyut üzerinden araştırılması ve incelenmesi neticesinde, iyi oluşun hazcı yönü “öznel iyi oluş” olarak değerlendirilmektedir (Diener vd., 1999: 278).

Öznel iyi oluş (subjective well-being) yüzyıllar boyu çok sayıda disiplin tarafından çalışılmış ve etik, teolojik, politik, ekonomik ve psikolojik terimlerle tanımlanmıştır (Diener, 2000; Veenhoven, 2000). Bu paradigma çeşitliliği göz önüne alındığında birçok terimin iyi oluş (well-being) etiketiyle kullanılması sürpriz olmamakla birlikte, bu terimler içinden araştırmalarda ve kullanımda bunu yüklenen en popüler kelimenin “mutluluk (happinies)” olduğu belirtilmektedir (Lu ve Shih, 1997). Dolayısıyla pek çok bilim adamı tarafından ele alınan “mutluluk” teriminin öznel iyi oluş (subjective well-being) ile eş anlamlı olarak kullanıldığı söz konusu olmaktadır (Diener, 1984: 2000).

Mutluluk ya da öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına ilişkin olumlu düşünce ve duygularının oldukça yüksek seviyede olmasıdır (Myers ve Diener, 1995: 11). Bir başka



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

ifadeyle bireylerin yaşamlarından elde ettikleri doyum ve pozitif yöndeki duyguların toplamıdır (Kangal, 2013: 216). Aynı zamanda bu kavram bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi (bilişsel -yaşam doyumu- sağlık, iş, aile doyumu vb.- ve duygusal yargılar -olumlu duyguların (haz, hoşlanma vb.) ve olumsuz duyguların (depresyon, acı, üzüntü) varlığı-) ve bu konuyla ilgili bir yargı bildirimine sahip olması anlamına da gelmektedir (Yetim, 2001). Bilişsel ve duygusal yargılar öznel iyi oluşun iki bileşeni olarak ifade edilmektedir: Bilişsel öge (yaşam doyumu) gerçekçi veya entellektüel yönü temsil etmekte; duygusal öge ise olumlu (neşe, ilgi, heyecan, güven, uyanıklık (alertness)) ve olumsuz duygulanım (korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret) olarak iki kısımda ele alınmaktadır (Özen, 2010: 49). Bireylerin hissettikleri olumlu duygular olumsuz duygulardan oldukça fazla olduğunda, ilgi çekici aktivitede bulduklarında, yaşanan haz, acıdan daha fazla olduğunda ve yaşamdan memnun olduklarında, bireyler yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar (Diener, 2000).

### **Öznel İyi Oluşun Duygusal Bileşeni- Pozitif ve Negatif Duygu Durumu**

Öznel iyi oluşun duygusal bileşenini oluşturan, olumlu duygulanım (positive affect) ve olumsuz duygulanımın (negative affect) (Diener, 1984), pozitif ve negatif duygulanım ya da pozitif ve negatif duygu durumu olarak kullanımları mevcuttur (Gençöz, 2000; Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Hem bu kullanımların mevcut olması hem de bu duyguların ölçümü için kullanılan ölçeğin adı ile paralellik göstermesi açısından bu çalışmada kavram pozitif ve negatif duygu durumu olarak açıklanmıştır.

Pozitif duygu durumu (PDD), bireyin kendini hevesli, uyanık ve hareketli hissetme durumu olarak tanımlanabilirken; negatif duygu durumu (NDD), öznel anlamda sıkıntı ve hayattan zevk alamama durumu olarak tanımlanabilir (Watson vd., 1988). Pozitif duygu durumu bileşeni, bireyin hayatından zevk aldığı, gurur, tatmin olma, mutluluk, güven, rahatlık ve buna benzer duygu durumlarını içinde barındıran bir alan olarak ifade edilebilir. Negatif duygu durumu bileşeni ise bireyin üzüntü veya korku gibi duyguları deneyimlediği farklı bir yapıyı ifade etmektedir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009).

Yüksek pozitif duygu durumu, yüksek enerji, tamamıyla odaklanma ve hayattan zevk alma durumunu ifade ederken, düşük pozitif duygu durumu, hayattan zevk alma durumunun düşük olduğu ve bireyin eylemsiz olma ihtimalinin daha yüksek olduğu durumu ifade etmektedir. Yüksek negatif duygu durumu, kızgın olma, korku, suçluluk ve benzeri gibi olumsuz ruh hallerinin bireyde daha çok görüldüğü bir durumu ifade ederken, düşük negatif duygu durumu ise daha sakin ve dingin olma olarak ifade etmektedir (Watson vd., 1988). Ancak öfke, gerginlik, kaygı, suçluluk gibi duyguları yaşadığında negatif duygu durumu yüksek olan bireylerin, negatif duygu durumlarının düşük olması durumunda pozitif duygu durumuna sahip oldukları anlamına gelmemelidir. Bu durum negatif duyguların eksikliği olarak tanımlanmakta ve negatif duygu durumu düşük olan bireylerin daha sakin ve memnun durumda olduğu ifade edilmektedir (Cropanzano vd., 2003; Doğan ve Özdevecioğlu, 2009). Pozitif ve negatif duygu durumu birbiriyle zıt ve negatif ilişkili gibi gözükse de teorik ve ampirik olarak bağımsız yapılardır ve bu sebepten dolayı iki duygu durumunun bireylerde aynı anda veya nispeten bir arada görülebilmesi muhtemeldir (Warr, Barter ve Brownbridge, 1983; Diener ve Emmons, 1984).



### **Açık Alan Rekreasyon**

Açık alan rekreasyonu (outdoor recreation); tamamen doğayla iç içe olunan ve doğayla birey arasında etkileşim oluşturan ve katılımcı bireyin tam anlamıyla fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal olarak kendi çıkarları paralelinde gerçekleştirdiği serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011: 1330). Bir başka tanıma göre ise, açık alan rekreasyon “bireyin modern kent yaşamında kapalı yerdeki ruhsal gerginliğinden kurtulması, rahatlaması için fizyolojik ve ruhsal bir gereksinme” şeklinde tanımlanmaktadır (Clawson ve Knetsch, 1971 akt. Akesen, 1984: 132).

Açık alan rekreasyon etkinlikleri kapalı bir alana bağlı kalmadan bireyler için hareket özgürlüğü sunmakta ve bireylerin-grupların doğa ve dünyanın bütün açık alanlarında aktif bir şekilde var olmasını sağlamaktadır. Bu etkinlikler sayesinde bireyler, gerçekleştirdikleri etkinlikler aracılığıyla bir gruba bağlı kalma, iş birliği duygusu edinme, ortak bir şeyler yapma, risk alma, liderlik duygusunu hissetme, çözüm odaklı taktikler geliştirme ve benzeri gibi öznel veya toplumsal anlamda kişilik özellikleri kazanabilmektedirler (Yaylı, 2014: 23).

### **Açık Alan Rekreasyon Etkinlikleri**

Açık alan etkinlikleri; deniz, akarsu, göl gibi suyun bulunduğu alanlarda, karada ve havada gerçekleştirilen etkinliklerin tamamını kapsamaktadır. Doğada gerçekleştirilen her türlü spor etkinliği, doğada yapılan eğitim faaliyetleri, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemi, botanik gözlem, piknik, su üstü ve altı etkinlikleri, yamaç dalışı ve yamaç paraşütü, uçurtma uçurma ve benzeri gibi etkinlikler açık alan etkinlik örneklerinden bazılarıdır (Ardahan ve Lapa, 2011: 1330).

Açık alan rekreasyon etkinlikleri kaynak, kullanıcı ve aracı merkezli rekreasyon kapsamında da değerlendirilmeye alınabilmektedir (Yaylı, 2014: 23-24). Kaynak merkezli açık alan rekreasyonu, tamamen doğa içerisinde, doğal oluşumlar, doğal kaynaklar ve güzelliklerin bireylerce kullanımı ile gerçekleştirilmesidir (Argan vd., 2013: 13). Kaynak merkezli rekreasyon etkinlikleri, kamp yapmak, yürüyüş, dağ bisikleti, kaya tırmanışı ve avcılık ve benzeri olarak sıralanabilir (Jensen ve Guthrie, 2006: 11-12). Kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu, kamu kurum ve kuruluşları, belediyeler ve benzeri gibi insan eliyle şekillendirilen alanları kapsamakta ve dolayısıyla parklarda, eğlence alanlarında, hayvanat bahçelerinde, yüzme havuzlarında ve piknik alanlarında gerçekleştirilen etkinlikleri kapsamaktadır. Aracı merkezli açık alan rekreasyonu, bireylerin genel itibarıyla kaynak merkezli rekreatif alanları kullanırken, kullanıcı merkezli rekreatif etkinliklerde kullanılan araç ve gereçlerin kullanılmasını içermektedir. Buna örnek olarak, milli parklarda, tabiat koruma alanlarında piknik yapma, yüzme, su kayağı, kano, yelken, bisiklete binme, koşu gibi etkinliklerin yapılması verilebilir (Jensen ve Guthrie, 2006: 11-12; Yaylı, 2014: 24).

### **YÖNTEM**

Çalışma, araştırma yaklaşımı olarak tanımlayıcı türde tasarlanmıştır. Bu tasarımdan hareketle etkinliği gerçekleştiren bireylerin dört duvarın olmadığı, açık alanın verdiği özgürlükle rekreatif amaçlı eylemde bulduklarında, duygu durumlarının etkinlik öncesi ve sonrasına göre farklılık gösterip göstermediği test edilmek istenmiştir. Çünkü doğa



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

bireye daha özgür ve daha serbest bir alan sunmaktadır. Aynı zamanda bireyler bu serbest alan içerisinde kendileri için bir etkinlik/etkinlikler gerçekleştirmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, örneğin; “Bireylerin olumlu duyguları, etkinlik yaptıkları dönemde yapmadıkları döneme göre farklılık gösterebilir mi?” ya da “Olumsuz duyguları, etkinlik yapmadıkları dönem de etkinlik yapılan döneme göre daha mı fazla/daha mı az?” sorunsalları söz konusu olabilmektedir. Araştırma amacının belirleyicisi olan bu söz konusu sorunsallardan hareketle, bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorusuna (AS) yanıt aranmaktadır.

**AS:** Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumları, etkinlik yapmadıkları dönem ile etkinlik yaptıkları dönem arasında anlamlı bir farklılık gösterir mi?

### **Veri Toplama Aracı, Örneklem ve Veri Toplama**

Veriler geliştirilen bir anket formu ile toplanmıştır. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcı profilini belirlemeye yönelik demografik sorular yer almaktadır. Bu bölümde yaş ve yaşanan il açık uçlu olarak sorulmuştur. Cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu (ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans, lisans, lisansüstü) kapalı uçlu ifadeler üzerinden sorulmuştur. Demografik bölümde ayrıca etkinlik çeşitliliğini takip edebilmek ve gözlemleyebilmek adına katılımcıların en sık yapmış oldukları etkinlik açık uçlu olarak sorulmuştur.

Anket formunun ikinci bölümünde, pozitif ve negatif duygu durumunu ölçmeye yönelik Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği yer almaktadır. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10’ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç”, 3 “ortalama” ile 5 “çok fazla” arasında dercelendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada pozitif ve negatif duygu durumunun ölçümü için de Gençöz’ün çalışmasından yararlanılmıştır.

Katılımcıların pozitif ve negatif duygu durumları, etkinlik yapmadıkları ve yaptıkları dönem olarak iki şekilde ölçülmüştür. Bu sebeple aynı ölçek, hem yapılmayan hemde yapılan dönem için kullanılmıştır. Ölçeğin anket formundaki konumu da katılımcıların kolay yanıtlayabileceği şekilde tasarlanmıştır.

Kolayda örnekleme ile gerçekleştirilen uygulama, 2018 yılı Ocak ve Nisan ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Veriler, farklı birden çok şehirden, etkinlik yapılan alanlardan veya sahalardan, gezi veya doğa yürüyüşü organize eden kulüplerden açık alanda aktif olunması göz önüne alınarak toplanmıştır. Veriler, Mersin, Antalya, Adana, Kayseri ve Sivas illerinden toplanmıştır. Doğrudan etkinlik yapan bireylere ulaşmak için birçok kulüp ile iletişime geçilmiştir. Dağcılık, gezi ve yürüyüş kulüpleri, basketbol ve futbol sahaları, yürüyüş parkurları, benzer isimlerdeki aktivitelerle faaliyet gösteren üniversite (Mersin Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi) toplulukları ve benzeri gibi birçok alandan veri toplanmıştır.

Verilerin bir bölümü toplandığı alanların birçoğu ile iletişime geçilerek bırak topla tekniği ile toplanmıştır. Bir diğer bölümü de doğrudan giderek, yüz yüze görüşmeler yoluyla elde



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

edilmiştir. Araştırmada 265 kişiye ulaşılmıştır. Ancak verilerin analiz için hazırlanma aşamasında birçok eksik veya katılımcının önemsemeden doldurduğu verilerle karşılaşmıştır. Bu nedenle 31 veri elenmiş ve analiz sürecinde karşılaşılan bir sapan veride çıkarıldıktan sonra 233 veri bu çalışma için değerlendirilmeye alınmıştır.

### Evren ve Örneklem

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen araştırmanın evrenini, araştırma verilerinin toplandığı açık alanda aktif olarak etkinliklere katılan bireyler oluşturmaktadır. Bunlar; dağcılık, gezi ve yürüyüş kulübü üyesi olan, açık alanda faaliyet gösteren basketbol ve futbol sahalarında veya yüzme gibi spor etkinliklerini gerçekleştiren, yürüyüş parkurları ve aktivite alanlarında çeşitli egzersizler yapan, aktif olarak açık alan etkinliklerine yönelik faaliyet gösteren üniversite topluluklarında yer alan bireyler olarak tanımlanabilir. Bu araştırma kapsamında değerlendirmeye alınan 233 veri ise bu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Örnek büyüklüğü, çok değişkenli araştırmalarda örneklem büyüklüğünün ölçekteki madde sayısının 10 katı ya da daha fazla alınmasının çoğunlukla daha güvenilir sonuçlar vereceğine (Kline, 1998: 12; Altunışık vd., 2012:137; Ural ve Kılıç, 2013: 46) ilişkin önermelerden hareketle belirlenmiştir. Bu açıdan bakıldığında araştırma kapsamında ulaşılan 233 katılımcı sayısının evreni temsil edecek düzeyde olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırma verilerinin, bu örneklem sayısı üzerinden değerlendirilmesinin uygun olacağına karar verilmiştir.

### Analiz ve Bulgular

Çalışma kapsamında araştırmaya katılan bireyler hakkında genel bir yargıya varabilmek adına onlara bazı demografik sorular sorulmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet (n=233)	n	%	Çalışıyor musunuz (n=224)	N	%
Kadın	86	36.5	Evet	114	48.9
Erkek	147	63.1	Hayır	110	47.2
Yaş (n=232)					
12-20 yaş	52	22.3	Eğitim Durumu (n=232)		
21-30 yaş	124	53.2	İlkokul	3	1.3
31-40 yaş	41	17.6	Ortaokul	5	2.1
41 ve üstü	15	6.4	Lise	47	20.2
Medeni Durum (n=210)			Ön Lisans	55	23.6
Evli	51	21.9	Lisans	100	42.9
Bekar	159	68.2	Lisansüstü	22	9.4

Tablo 1’de sunulan demografik özelliklerin yanı sıra katılımcılara yaşadıkları il, açık uçlu olarak sorulmuştur. Analizler sonucunda araştırma katılımcılarının yaşadıkları iller çoğunluk göstermesi bakımından sırasıyla Mersin (109), Kayseri (29), Antalya (22), Sivas



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

(22), Adana (14), Isparta (4), İstanbul (3), Hatay (2), İzmir (2)'dir. Bunun yanı sıra Afyon, Aydın, Çorum, Denizli, Gümüşhane, Hakkâri, Konya, Muğla ve Trabzon gibi yaşanan illere yönelik pek çok ilden katılım olduğu gözlenmiştir. Araştırmaya yaşanan il bakımından birçok ilden katılım olmasının nedeni anket uygulamasının gezi, doğa yürüyüşü kulüpleri, üniversite toplulukları gibi katılımcı çeşitliliği sağlayacak alanlarda yapılması olabilir.

Bir diğer açık uçlu soru katılımcıların hangi fiziksel etkinliği yaptığına yöneliktir. Analizler sonrası en sık yapılan etkinlikler sırasıyla doğa yürüyüşü, dağcılık, futbol, basketbol, bisiklet, voleybol, yüzme, kayak-su kayağı olarak belirlenmiştir. En az yapılan etkinlikler ise sırasıyla, tenis, golf, dalış, yamaç paraşütü, tırmanış, okçuluk, ata binmek olarak tespit edilmiştir.

### **Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçek Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı Analizler**

Araştırma amacına yönelik olarak pozitif ve negatif duygu durumlarının etkinlik yapılan ve yapılmayan dönem olarak karşılaştırmaya gidilecek olması, öncesinde madde ortalamalarını tanımlamayı gerekli kılmıştır. Hem sonuçların savunulabilirliği hem de karşılaştırmaya gidildiği aşamada sonuçların tanımlayıcı analizler ile paralellik gösterip göstermediğini tespit etmek adına bu analizlerin yapılması uygun görülmüştür. Analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2:** Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçek Maddelerine İlişkin Tanımlayıcı Analizler

	<b>Duygu Durumu İfadeleri</b>	<b>Etkinlik yapılmayan dönem</b>	<b>Etkinlik yapılan dönem</b>
<b>Pozitif Duygu Durumu</b>	1.İlgili	2.47	3.97
	3.Heyecanlı	2.45	3.75
	5.Güçlü	2.73	4.09
	9.Hevesli	2.71	3.89
	10.Gururlu	2.76	3.6
	12.Uyanık	2.61	3.74
	14.İlhamlı	2.69	3.72
	16.Kararlı	2.88	4.06
	17.Dikkatli	2.79	4.1
19.Aktif	2.69	4.26	
<b>Negatif Duygu Durumu</b>	2.Sıkıntılı	2.77	1.97
	4.Üzgün	2.49	1.95
	6.Suçlu	2.08	1.71
	7.Ürkmüş	2.01	1.74
	8.Düşmanca	2.06	1.68
	11.Asabi	2.56	2.07
	13.Utanmış	2.16	1.96
	15.Sinirli	2.53	2.17
	18.Tedirgin	2.51	2.12
	20.Korkmuş	2.06	1.72





*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

Tablo 2'ye göre etkinlik yapılmayan dönemde bireylerin pozitif duygularının etkinliğin yapıldığı döneme göre daha az olduğu görülmektedir. Benzer durumun negatif duygular içinde gerçekleştiği söylenebilir. Etkinliğin yapılmadığı dönemde negatif duyguların daha yüksek olduğu, yapılan dönemde ise görece olarak daha az olduğu görülmektedir.

### **Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Güvenilirlik Analizleri**

Pozitif ve negatif duygu durumu iki faktör yapısından oluşmaktadır. Faktör boyutları pozitif duygular (10 madde) ve negatif duygular (10 madde)'dir. Faktör yapılarına ilişkin sapan değerlere bakılmış ve bir sapan ile karşılaştırılmıştır. Sapan değer çıkarılmış ve sonrasında normal dağılıma bakılmıştır. Bu aşamada verilerin normal dağılıma (Etkinlik öncesi dönem 20 madde için sig: 0.05 düzeyinde kritik korelasyon katsayısı=0.979; Etkinlik yapılan dönem 20 madde için sig: 0.05 düzeyinde kritik korelasyon katsayısı=0.980) sahip olduğu tespit edilmiştir (Kalaycı, 2010: 231). Sonrasında ise maddelerin tamamı ve faktör boyutlarını oluşturması beklenen maddelerin güvenilirliklerine bakılmıştır. Pozitif ve negatif duygular etkinlik yapılmayan dönem ve etkinlik yapılan dönem olarak iki farklı şekilde ölçüldüğü için, ilgili ölçeğe ilişkin maddeler ve her iki döneme ilişkin güvenilirlik katsayıları Tablo 3'te bir arada verilmiştir.

**Tablo 3:** Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Etkinlik Yapılmayan ve Yapılan Döneme İlişkin Güvenilirlik Katsayıları (n=233)

Ölçek İfadeleri	Etkinlik Yapılmayan Dönem		Etkinlik Yapılan Dönem	
	Alfa Katsayısı ( $\alpha$ )		Alfa Katsayısı ( $\alpha$ )	
1.İlgili	.881	.785	.860	.787
3.Heyecanlı				
5.Güçlü				
9.Hevesli				
10.Gururlu				
12.Uyanık				
14.İlhamlı				
16.Kararlı				
17.Dikkatli				
19.Aktif				
2.Sıkıntılı	.851	.785	.914	.787
4.Mutsuz				
6.Suçlu				
7.Ürkmüş				
8.Düşmanca				
11.Asabi				
13.Utanmış				
15.Sinirli				
18.Tedirgin				
20.Korkmuş				



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

Tablo 3'e bakıldığı zaman etkinlik yapılmayan dönem için analiz yapıldığında güvenilirlik katsayısı .785 olan ölçeğin tamamının güvenilir olduğu söylenebilir. Faktör boyutları açısından bakıldığında ise pozitif duygu durumu güvenilirlik katsayısı, .881, negatif duygu durumu güvenilirlik katsayısı ise .851 olarak elde edilmiştir. O halde bu yapılara ilişkin güvenilirlik katsayılarından hareketle ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir (Kalaycı, 2010: 405). Etkinlik yapılan döneme bakıldığı zaman güvenilirlik katsayısı .787 olan ölçeğin tamamının oldukça güvenilir olduğu söylenebilir. Faktör boyutları açısından bakıldığında ise pozitif duygu durumu güvenilirlik katsayısı, .860, negatif duygu durumu güvenilirlik katsayısı ise .914 olarak elde edilmiştir. O halde bu yapılara ilişkin güvenilirlik katsayılarından hareketle ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir (Kalaycı, 2010: 405).

#### **Açıklayıcı Faktör Analizi**

Bir yapıyı ölçmek için kullanılan maddelerin, o yapıyı ölçüp ölçmediğini test etmek ve yapı geçerliliğini belirleyebilmek amacıyla açıklayıcı faktör analizinden yararlanılır (Alpar, 2012: 497). Bu kapsamda açıklayıcı faktör analizinde (AFA) amaç, ölçek ifadelerinin o yapıyı temsil edip etmediğini test etmektir. Faktör analizine yönelik bahsi geçen amaçtan hareketle her iki dönem için ölçümü yapılan pozitif ve negatif duygu durumu ölçeklerine açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tablo 4 faktör analizine ilişkin ilgili bulguları göstermektedir.

**Tablo 4:** Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Faktör Analizi Sonuçları

ETKİNLİK ÖNCESİ				Maddeler	ETKİNLİK SONRASI			
Ort.	Açıklanan Varyans	Özdeğer	Yükü		Yükü	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Ort.
2.68	24.452	4.890	<b>Pozitif Duygu Durumu</b>			4.525	22.627	3.94
			.743	Hevesli	.708			
			.734	Kararlı	.764			
			.728	Dikkatli	.735			
			.724	Aktif	.693			
			.717	Gururlu	.661			
			.697	Güçlü	.670			
			.694	İlhamlı	.586			
			.664	Uyanık	.583			
			.655	İlgili	.601			
.562	Heyecanlı	.637						
2.32	22.134	4.427	<b>Negatif Duygu Durumu</b>			5.827	29.134	1.91
			.738	Suçlu	.828			
			.732	Ürkmüş	.809			
			.721	Utlanmış	.710			



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

		.704	Tedirgin	.725			
		.668	Asabi	.723			
		.664	Korkmuş	.834			
		.663	Sinirli	.719			
		.656	Düşmanca	.744			
		.483	Sıkıntılı	.704			
		.456	Mutsuz	.691			
Kaiser-Meyer-Olkin Yeterliliği: %85.5; Küresellik Testi için 1884.003; sd:190; p<0.0001 Ölçeğin Tamamı için Varyans:46.586		Örneklem Bartlett's Ki-Kare: Açıklanan		Kaiser-Meyer-Olkin Yeterliliği: %87.4; Küresellik Testi için 2320.288; sd:190; p<0.0001 Ölçeğin Tamamı için Varyans:51.761	Örneklem Bartlett's Ki-Kare: Açıklanan		

Tablo 4 pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu olarak iki boyuttan oluşan, pozitif ve negatif duygu durumu ölçeğine ilişkin faktör analizi bulgularını göstermektedir. Hem etkinlik öncesi hem de etkinlik sonrası duygu durumlarına bakıldığında her biri 10 madde üzerinden ölçülen boyutlar kendi yapıları altında toplanmıştır. Tabloda her bir faktör yapısının faktör yükleri, özdeğerleri ve açıklanan varyansları ayrı ayrı gösterilmiştir.

Tabloda öncelikle etkinlik öncesi duygu durumlarına bakıldığında iki boyut toplam varyansın, % 46.58'ini açıklamaktadır. Etkinlik sonrası duygu durumlarına bakıldığında ise iki boyut toplam varyansın, % 51.76'sını açıklamaktadır. Tablo 4'te gösterildiği üzere örneklem hacmi ile veri yapısının uygunluğunu test eden bir ölçüm aracı olan KMO ve verilerin çok değişkenli normal bir dağılımdan gelip gelmediğine bir gösterge olan küresellik ( $p<0.0001$ ) testlerinin her iki dönem içinde istatistiksel açıdan uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 4'ten hareketle her iki dönem için ayrı ayrı bakıldığında her bir yapıyı ölçen maddelerin o yapıyı açıkladığı söylenebilir. Bu bağlamda etkinlik öncesi dönemde pozitif duygu durumu (en yüksek- .743; en düşük- .562) ve negatif duygu durumu (en yüksek- .738; en düşük- .456) boyutları için yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (Erkuş, 2009: 135). Benzer durum etkinlik sonrası dönemde söz konusudur. Diğer bir ifadeyle pozitif duygu durumu (en yüksek- .764; en düşük- .583) ve negatif duygu durumu (en yüksek- .834; en düşük- 691) boyutları için etkinlik sonrası dönem için de yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (Erkuş, 2009: 135).

### **T-testi**

Çalışma kapsamında geliştirilen araştırma sorusu rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının, etkinliği yapmadıkları dönem ile etkinliği yaptıkları dönem arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermeyeceği ile ilgilidir. Bu nedenle T- testinden yararlanılarak analize gidilmiş ve Bağımlı İki Örnek T-Testi'nden (Paired-Samples T-Test) yararlanılmıştır. Bağımlı İki Örnek T-Testi'nde aynı örneklem grubu üzerinde analizler yapılarak ortalamalar karşılaştırılır (Aynı grubun farklı zaman



dilimlerindeki beklentileri gibi) (Kalaycı, 2010: 75-77). Analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir.

**Tablo 5:** Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Etkinlik Yapılmayan ve Yapılan Döneme Göre Karşılaştırılması

Duygu Durumları	Ortalama 1	Ortalama 2	Standart Sapma	t-değeri	p-değeri
Etkinliğin Yapılmadığı Dönemdeki Pozitif Duygu Durumu	2.69	-1.27	1.05	-18.333	.000
Etkinliğin Yapıldığı Dönemdeki Pozitif Duygu Durumu	3.94				
Etkinliğin Yapılmadığı Dönemdeki Negatif Duygu Durumu	2.32	.42	.92	6.869	.000
Etkinliğin Yapıldığı Dönemdeki Negatif Duygu Durumu	1.91				

p<0.001

Tablo 5'e göre, pozitif duygu durumunun ve negatif duygu durumunun etkinlik yapılmayan ve yapılan döneme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Etkinlik yapılmayan dönem açısından bakıldığında pozitif duygu durumuna ilişkin ortalamanın (2.69), yapılan döneme (3.94) göre daha düşük olduğu görülmektedir. Negatif duygu durumuna bakıldığında etkinliğin yapılmadığı döneme ilişkin ortalamanın (2.32) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin etkinlik yaptıkları dönem ile etkinlik yapmadıkları dönem arasındaki duygu durumlarının değiştiğini göstermektedir.

## SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Çalışmada araştırma sorusundan hareketle etkinlik yapılmayan dönemdeki pozitif duygu durumları ile etkinlik yapılan dönemdeki pozitif durumlarının; etkinlik yapılmayan dönemdeki negatif duygu durumları ile etkinlik yapılan dönemdeki negatif duygu durumlarının farklılık gösterip göstermeyeceği araştırılmıştır. Bulgular sonucu, pozitif duygu durumu açısından bakıldığında etkinlik yapılmayan dönem ile etkinlik yapılan dönem arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç bireylerin, etkinlik yaptıkları dönemde pozitif duygu durumlarını ifade eden, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif olmaya yönelik duygu durumlarını, etkinlik yapılmayan döneme göre daha çok yaşadıklarını göstermektedir. Negatif duygu durumu açısından bakıldığında da bulgular sonucu, etkinlik yapılmayan dönem ile etkinlik yapılan dönem arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç bireylerin, etkinlik yapmadıkları dönemde negatif duygu durumlarını ifade eden, sıkıntılı, üzgün, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, sinirli, tedirgin ve korkmuş olmaya yönelik duygu durumlarını, etkinlik yapılan döneme göre daha çok yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum daha önce tanımlayıcı istatistikler aracılığı ile her iki dönem için bakılan pozitif duygu durumlarının



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

ve negatif duygu durumlarının ortalamalarına yönelik bulguları desteklemektedir. Rogatko'nun (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmanın bu araştırmanın bulgularını desteklediği söylenebilir. Etkinliğin yapıldığı yerde verilerin elde edildiği çalışmada, öğrencilerin etkinlikten bir saat önce ve etkinlik sonrası pozitif ve negatif duygu durumları ölçülmüştür. Çalışmada elde edilen ortalama değerlerden hareketle bireyin etkinlik sonrası pozitif duygu durumlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu kapsamda aktif olan ve bunu özellikle kendi için gerçekleştiren bireyin etkinliği yaptığı dönemde daha çok olumlu duygulara eğilimli olduğu söylenebilir. Yapmadığı dönemde ise olumlu duygulara eğiliminin görece olarak daha az olduğu ifade edilebilir. Negatif duygu durumları içinde tersi durum söz konusudur. Yani bireyin aktif olmadığı dönemde olumsuz duygularının biraz daha ağır bastığı, yani bu duyguların aktif olduğu döneme göre farklılaştığı söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularının farklı bir bakış açısına anlam kazandırdığı düşünülmektedir. Literatürden hareketle (Pretty vd., 2005; Hug vd., 2009; Ryan vd., 2010), çalışmalarda genel itibarıyla etkinlik gerçekleştiren bireyin olumlu duygularının arttığına yönelik çıkarımlar söz konusu olmaktadır. Ancak bu çıkarımlar, bireyin negatif duygu durumu ile kıyaslanarak yapılmaktadır. Olumlu duygulardaki artış, tamamen negatif duyguların yoksunluğundan kaynaklanmamaktadır. Dolayısıyla bireyler etkinlik yaptıkları dönemde de olumsuz duygulara sahip olabilirler. Hatta bireylerin etkinlik yapmadıkları dönemde de olumlu duyguları olumsuz duygularından fazla olabilir. Bu çalışmanın sonuçları bahsi geçen konu için dayanak oluşturabilir. O halde elde edilen bulgulardan hareketle, aktif olarak etkinlik gerçekleştiren bireyin olumlu duygularının, negatif duygularından yüksek olmasıyla birlikte, etkinlik öncesi pozitif duygu durumlarına göre de artış gösterdiği söz konusu olabilmektedir. Benzer durumu negatif duygu durumları içinde söylemek mümkündür. Negatif duygu durumlarının, etkinlik yapılmayan dönemde pozitif duygu durumlarına göre düşük olmasıyla birlikte, etkinlik yapılan dönemde yapılmayan döneme göre görece olarak daha düşük olduğu söylenebilir.

Bu araştırma farklı rekreatif etkinlikleri açık alanda gerçekleştiren bireyler üzerinde uygulanmıştır. Ancak sadece açık alanda tek bir etkinliği gerçekleştiren bireyler üzerinde uygulandığında bu duygu durumlarının etkinlik yapılan ve yapılmayan dönem için farklılık gösterip göstermeyeceği de merak konusudur. Thompson Coon vd.'nin (2011) yapmış oldukları literatür çalışmasında, açık alanda aynı fiziksel etkinliği gerçekleştiren bireylerin, kapalı alanda gerçekleştiren bireylere göre iyi oluşlarında olumlu katkılar olduğu raporlanmıştır. Çalışmadan hareketle bireylerin olumlu duygu durumlarının daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilir. Ancak bahsi geçen durumun ampirik olarak test edilmesi anlamlı ve katkı sağlayıcı sonuçlar verebilir. Hatta kapalı alanda yapılan etkinlikler veya yine tek bir etkinlik üzerinden dönemsel karşılaştırma yapılabilir. Çünkü günümüzde bireyler yoğun iş temposuyla açık hava alma ve etkinlik yapma ihtiyacı duyabilirler. Ancak zamansal veya mevsimsel kısıtlar sebebiyle açık alanda etkinlik gerçekleştiremeyebilirler. İhtiyacı giderme durumu ön planda olan birey kapalı alanda etkinlik gerçekleştirdiğinde motive olması sebebiyle olumlu duygularında artış olabilir. Bu nedenle bahsi geçen ön görünümün duygu durumları bazında bakılması önerilmekle birlikte dönemsel olarak da incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik gösterip göstermediğine bakılabilir.



*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

Çalışma kendi kapsamı içerisinde bir çok araştırmada olduğu üzere bir takım sınırlılıkları içerisinde bulundurmaktadır. Araştırma verilerinin çoğunluklu olarak toplandığı iller Mersin, Antalya, Sivas, Adana ve Kayseri ile sınırlı kalmıştır. Bunun yanı sıra yaşanan illere yönelik pek çok ilden katılım olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebinin ise anket uygulamasının gezi, doğa yürüyüşü, üniversite toplulukları gibi katılımcı çeşitliliği sağlayacak alanlarda yapılmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Doğrudan aktivite yapan bireylere ulaşmak için birçok kulüp ile iletişime geçilmiştir. Dağcılık, gezi ve yürüyüş kulübü, açık alanda yer alan basketbol ve futbol sahaları, yürüyüş parkurları, benzer isimlerdeki aktivitelerle faaliyet gösteren üniversite (Mersin Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi) toplulukları gibi birçok alandan veri toplanmıştır. Verilerin toplandıkları alanlar bahsi geçen yerlerle sınırlı kalmıştır. Veri analizi sonucu ise bireylerin yaptıkları etkinliklerin doğa yürüyüşü, dağcılık, futbol, basketbol, bisiklet, voleybol, yüzme, kayak- su kayağı, tenis, golf, dalış, yamaç paraşütü, tırmanış, okçuluk, ata binmek ile sınırlı kaldığı gözlenmiştir.

#### **KAYNAKÇA**

- Alpar, R. (2012). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik- güvenilirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altunışık, R., Çoşkun R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Akesen, A. (1984). Açık hava rekreasyonunda bazı temel kavramlar ve özellikleri. *Journal of The Faculty of Forestry Istanbul University| İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 34(1), 131-137.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K. Y. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Aslan, Z. (1993). Sanayileşme ve kentleşmenin doğada rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinimi artırıcı etkisi. *Ekoloji: Çevre Dergisi*, 8, 22-24.
- Blair, S. N., Cheng, Y. ve Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 379-S399.



- Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J. M. ve Reb, J. (2003). The structure of affect: Reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management*, 29(6), 831-857.
- 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin-American Psychological Association*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality And Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Doğan, Y. ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1(18), 165-190.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreçleri*. Ankara: Seçkin Yayın Evi.
- Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gillett-Swan, J. K. ve Sargeant, J. (2015). Wellbeing as a process of accrual: beyond subjectivity and beyond the moment. *Social Indicators Research*, 121(1), 135-148.
- Hug, S. M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., ve Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place*, 15(4), 971-980.
- Jensen, C. R. ve Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America. United States of America: Human kinetics*. Erişim tarihi: 05.2018 <http://books.google.com.tr/books?id=HESJLEJIKwQC&hl=tr>.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(44), 214-233.



- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kline, P. (1998). *The new psychometrics: science, psychology and measurement*. London: Rautledge.
- Loureiro, A., ve Veloso, T. J. (2014). Outdoor exercise, well-being and connectedness to nature. *Psico*, 45(3), 299-304.
- Lu, L. ve Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?. *Social Science & Medicine*, 91, 130-134.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş. (Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (e-dusdeb)*, 2(4), 46-58.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. ve Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
- 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.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L. ve Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. ve Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761-1772.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.





Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research, Vol. 3, Issue 4 (Özel Sayı), 562-578, 2019

*Açık Alan Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Bireylerin Pozitif Ve Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırılması*  
Gamze ERYILMAZ, Kamil UNUR

- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life, ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Warr, P. B., Barter, J. ve Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Psychology*, 44(3), 644-651.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality And Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Yaylı, A. (2014). *Rekreasyona giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.