

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI

**FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN PARK VE REKREASYON ALANLARINA
GELEN KULLANICILARIN MEKÂN SEÇİMİNİ VE FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hüseyin GÜMÜŞ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sema ALAY

ANKARA
Temmuz 2012

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI

**FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN PARK VE REKREASYON ALANLARINA
GELEN KULLANICILARIN MEKÂN SEÇİMİNİ VE FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hüseyin GÜMÜŞ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Sema ALAY

ANKARA
Temmuz 2012

T.C.

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından

Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 26/07..20.12

Prof. Dr. Azmi Yelım

Gazi Üniversitesi

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Sema Alay (Danışman)

Gazi Üniversitesi

Yrd. Doç. Dr. Mehmet Karakılıç

Kırıkkale Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	i
İçindekiler	ii
Şekiller	v
Tablolar	vi
Kısaltmalar	vii
Önsöz	viii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler	11
1.2. Hipotezler.....	12
1.4. Tanımlar.....	13
1.5. Varsayımlar.....	14
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.7. Araştırmanın Önemi.....	15
2. GENEL BİLGİLER	18
2.1. Zaman ve Boş Zaman	18
2.1.1. Zaman Kavramı ve Önemi	18
2.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri.....	20
2.1.3. Boş Zaman ve Serbest Zaman Kavramları	22
2.1.4. Boş zaman Kavramının Gelişimi	23
2.2. Rekreasyon.....	27
2.2.1. Rekreasyon ve Boş Zaman İlişkisi	29
2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri	31
2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	33
2.2.4. Rekreasyon İhtiyacı	36
2.2.5. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Etkileyen Unsurlar	40
2.2.5.1. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Destekleyen Unsurlar	40

2.2.5.2. Rekreatyonel Etkinliklere Katılımı Engelleyen Unsurlar	43
2.3. Rekreatyon ve Kent(li)leşme	44
2.3.1. Kentleşme ve Sonuçları	45
2.3.2. Kentleşme Süreci	48
2.3.3. Kentleşme Sürecinde Rekreatyon Faaliyetleri	52
2.4. Rekreatyon ve Spor	54
2.5. Fiziksel Aktivite	55
2.5.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	56
2.5.1.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	57
2.5.1.2. Fiziksel Aktivite ve Spor	57
2.5.1.3. Fiziksel Aktivite ve Çevresel Faktörler	58
2.5.2. Fiziksel Aktivite, Rekreatyon ve Yaşam Kalitesi.....	59
3. YÖNTEM	61
3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Türkiye'ye Uyarlanması..	61
3.1.1. Katılımcıların Seçimi	62
3.1.2. İşlem Yolu	62
3.1.3. Verilerin Çözümlemesi.....	62
3.2. Araştırma	63
3.2.1. Evren ve Örneklem	63
3.2.2. Ölçme Araçları	63
3.2.3. İşlem Yolu	64
3.2.4. Verilerin Çözümlemesi.....	65
4. BULGULAR.....	67
4.1. Ölçme Araçları	67
4.1.1. Faktör Analizi	67
4.2. Araştırma	69
4.2.1. Betimsel İstatistik Bulguları	69
4.2.2. Açıklayıcı (Inferential) İstatistik Bulguları	71
5. TARTIŞMA	83
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	87
7. ÖZET	91

8. SUMMARY	93
9. KAYNAKÇA	95
EKLER	109
Ek 1: Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği.	109
TEŞEKKÜR.....	110
ÖZGEÇMİŞ.....	111

ŞEKİLLER

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	38
Şekil 2. Boş Zaman Aktivitelerine Katılımın Önündeki Engeller (Hiyerarşi Modeli).....	44

TABLULAR

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeğinin Döndürülmüş (varimax) Temel Bileşenler Faktör Analizi Bulguları; Madde yükleri, Yapısal güvenirlik değerleri (Cronbach alfa).....	68
Tablo 2. Fiziksel Aktivite Amaçlı Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kişilerin Demografik Bilgileri Tablosu	70
Tablo 3. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	71
Tablo 4. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları	72
Tablo 5. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	73
Tablo 6. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının BKİ Göre ANOVA Sonuçları.....	74
Tablo 7. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Yaş Guruplarına Göre ANOVA Sonuçları	75
Tablo 8. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Sigara İçme Durumuna Göre T-Testi Sonuçları.....	76
Tablo 9. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	77
Tablo 10. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları	78
Tablo 11. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları	79
Tablo 12. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının BKİ Göre ANOVA Sonuçları	80
Tablo 13. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Yaş Guruplarına Göre ANOVA Sonuçları	81
Tablo 14. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Sigara İçme Durumuna Göre T-Testi Sonuçları	82

KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
FAMDÖ	Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
UFAA	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

ÖNSÖZ

İnsanlık tarihi kadar köklü bir geçmişi olan spor; dünyada dili, dini, ırkı farklı olan insanları bir araya getiren, evrensel kültürün bir parçası ve dünya barışına katkı sağlayan bir olgudur.

Fiziksel ve ruhsal faydaları pek çok bilimsel çalışmayla kanıtlanmış olan spor, son yıllarda ülke politikalarında ve hükümet programlarında öncelikli konular arasında yerini almış ve buna bağlı olarak spora teşvik politikaları geliştirilmiş, sektöre yapılan yatırımlar arttırılmış ve gelişmiş ülkeler sağlık harcamalarının önüne geçme amaçlı vatandaşlarını "Hayat Boyu Spor"a yönlendirmişlerdir.

İnsanların fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi, kentin güzel bir görünüme kavuşturulması vb. nedenlerle yapımında son zamanlarda önemli ölçüde artış olan park ve rekreasyon alanlarının planlanması boyutunda, hedef kitlenin beklentilerinin bilinmesi gerek kullanıcı memnuniyeti ve fiziksel aktiviteye katılımın arttırılması boyutunda gerekse yerel yöneticilerin daha iyi bir hizmet sunması açısından son derece önemlidir.

Bu bağlamda "Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler" konulu Yüksek Lisans Tezi'min araştırma sürecinde yardımını ve desteklerini esirgemeyen, değerli bilgi birikimini ve zamanını benimle paylaşan, çok kıymetli hocam Doç. Dr. Sema ALAY'a, araştırma verilerinin analizinde zamanını, bilgisini, yardım ve önerilerini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet KARAKILIÇ'a, önerileriyle ve hoşgörüsüyle araştırma sürecinde büyük katkıları olan sayın bölüm başkanım Yrd. Doç. Dr. İrfan YILDIRIM başta olmak üzere

Afyon Kocatepe Üniversitesi BESYO personeline ve vakit ayırıp bu araştırma katılan tüm park ve rekreasyon alanı kullanıcılarına teşekkür ederim.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Araştırmanın Amacı

Tarih boyunca sağlık çalışanlarının büyük çoğunluğu sedanter bireylerin aktif bireylere göre daha çok hastalıklara maruz kaldıklarını gözlemlemişlerdir¹. Yıllar önce kişiler fiziksel uygunluk ile sağlık arasında önemli bir bağlantının olduğuna inanırlardı. Bu inanış bugün modern toplumlarda daha da geçerli bir hal almıştır. Bugün fiziksel uygunluğa erişmeye yönelik hareketler, çalışma ve onun yarattığı stres ortamına karşı koyabilmek için yapılmaktadır². Sağlıklı olma ve sağlıklı kalma arzusu daima insanoğlunun en temel amaç ve hedeflerinden birisini oluşturmaktadır. Öyle ki, günümüzde sağlık sayfası olmayan bir gazete ya da dergiyi, sağlık programı içermeyen bir televizyon kanalını düşünmek bile mümkün değildir. Yaşamımızda böylesine önemli bir yeri işgal eden sağlığımızın, düzenli spor faaliyetleri sonucunda ne gibi değişikliklere uğradığını açıklayabilmek için öncelikle sağlık kavramının tanımının yapılması ve tarihsel gelişiminin gözler önüne serilmesi gerekir³.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından sağlığın tanımı şu şekilde yapılmıştır: Sağlık, kişinin yalnızca hasta veya sakat olmamasının yanında; bedenen, ruhen ve sosyal yönden de tam bir iyilik halidir⁴.

Türk Dil Kurumu (TDK) ise sağlığı, vücudun hasta olmaması durumu, vücut esenliği, esenlik, sıhhat afiyet ve sağ, canlı, diri olma durumu olarak açıklamaktadır⁵.

İnsanlık tarihinin bütün safhalarında insanların dünyaya bakışı ve yaşam tarzları sağlık anlayışını doğrudan etkilemiş ve yönlendirmiştir. Başlangıçta bilinen sağlık uygulamaları tanrılık-

peygamberlikle ilgili ruhani bir iştir. Örneğin tedavi tanrısı Asklepios'un sağlığın korunmasıyla ilgili öğütleri olduğunu ve Mısırdaki mumyalama gelenekleri ise Mısırlıların insanların vücut yapıları hakkında önemli bilgilere sahip olduklarını akla getirmektedir⁶.

Sağlıklı bir yaşam için beslenme ve fiziksel aktivite arasındaki dengeye dikkat çeken Hipokrat'ın yaşadığı dönemde yani M.Ö. 460-380 yılları arasında önemli bir sağlık düzenlemesi olarak görülen başka bir konu ise masajdı. Varlıklı kişiler sağlıklarını korumak için özel hekimler veya yardımcılarına masaj yaptırılırdı⁶.

Sağlığı korumanın ve geliştirmenin birbirinden farklı yolları bulunmaktadır. Bu farklılıkların bulunduğu ortak noktalardan bir tanesi de hiç şüphe yok ki spordur.

Spor ve sağlık, çağdaş sağlık hizmetlerinde en rafine uygulamaların alanıdır⁶.

Farklı yazarlar ve bilim insanları tarafından birbirinden değişik pek çok tanıma sahip olan spor kavramını Yetim, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik gelişimini belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgu olarak açıklamaktadır¹².

Bir başka tanıma göre spor, "Ferdin tabii çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı ve ya araçsız, bireysel ve ya gurupla, boş zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram" olarak ortaya konulmaktadır⁷.

Bedenin sağlıklı gelişme ve büyümesini sağlamak, sağlığın bozulmasını önlemek için en önemli aktivite spor ve beden eğitimi yapmaktır. Spor sadece bir ödül ya da yarışma için değil, kişinin vücut sağlığını koruması için de yapılması gereken bir aktivitedir. Spor ve beden eğitimi belirli bir yaş döneminde değil, çocuklukta başlanıp yaşam boyu sürekli yapılan bir aktivite olmalıdır⁸.

Günümüzde sporun, toplumları gerek sağlık ve sosyal, gerekse kültürel ve ekonomik yönden olumlu bir şekilde etkilemesi bu kavramın gelişmiş ülkelerde bir yaşam tarzı olarak ele alınmasına neden olmuştur. Çünkü bireylerin yaşam kalitesini yükselterek daha doyumlu olmalarına, gerek kişiler arası, gerekse toplumlar arası ikili ilişkilerin kurulmasına ve devamına, çocuk ve gençleri her türlü zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak onların erdemli, bedenen ve ruhen sağlıklı bir nesil olarak yetişmesine büyük katkı sağlayan beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin çağımız dünyasında çok önemli bir yeri vardır⁹.

Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların; endüstrileşmeyle beraber açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan hayat standartlarının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak zihinsel ve fiziksel eksikliklerin ortaya çıkardığı olumsuzlukları gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir¹⁰. Mitchell'e göre sanayi devriminden önce 12 saat ve daha uzun çalışma zamanları yaygınken, 20. Yüzyılın başlarından itibaren haftada 6 gün ve gündelik 10 saatlik çalışma daha yaygın biçimde kabul edilmiştir¹⁹. Endüstriyel ortamda çalışan insanın bedensel olarak yapacağı işin azalması, buna mukabil ruhsal sorunların artması onun, iş veriminin yükselmesi ve her şeyden önce insan olarak mutlu olabilmesi için farklı etkinliklerle uğraşmasını, dinlenmesini zorunlu kılmaktadır. Sanayi ve şehir ortamında bir işin, saatlerce, günlerce, aylarca aynı hareketlerle, duruşlarla ve aynı ortamlarda yapılıyor olması, bu

zorunluluğu daha da arttırmaktadır. Buna ayrıca gürültü, olumsuz kimyasal etkilere maruz bırakılan ortamlar da ilave edilebilmektedir. Bütün bu negatif görüntülerin giderilmesinde ise rekreatif etkinlikler arasında büyük avantajlara sahip spor ön plana çıkmaktadır¹⁰. Bu nedenle spor, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin yürüttükleri “gelecek politikaları”nda her zaman önemli yer tutmaktadır.

Gelişmiş ülke toplumlarının eğitim anlayışları içinde bireylerin zihinsel olduğu kadar bedensel ve ruhsal yönlerinin de eğitilmesi bir gerçek olarak kabul edilmektedir. Bunun gerçekleştirilmesinde en etkili yol ise beden eğitimi etkinlikleri ve spor eğitimidir¹¹. Beden eğitimi ve spor, çağdaş eğitim anlayışı içinde birbirini bütünleyen iki kavramdır. Bilindiği gibi beden eğitimi, bireylerin hareket tecrübeleriyle meydana çıkarttığı bir değişim süreci ve aynı zamanda fiziki aktiviteler yoluyla insanın bütün yönleriyle ilgili bir faaliyet ya da eğitim şekli olarak tanımlanırken, spor ise bu faaliyetlerin yarışmaya dönüşmesi olarak ifade edilmektedir¹².

Sağlıklı bir neslin oluşmasında devletin spor politikası ve ekonomik nedenler en belirleyici etkenlerdir. Yetişmiş yöneticilerin spora bakış açısı, sağlıklı yaşam kalitesi konusunda bilinçlilik düzeyi, okul veya işi yeri organizasyonlarının önemini, kalitesini ve katılım düzeyini belirleyen sebeplerden başlıcalarıdır³.

Hükümetler halkını boş zaman faaliyetlerinde özellikle spor yapmaya teşvik etmiştir. Boş zamanın artmasıyla özellikle spora katılımında, kendi kendine yapılan spor faaliyetlerinde artış olmuştur¹³. Boş zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olması, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Yine sportif faaliyetlere katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaşın her

cinsin ve herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek tercih imkânı bulmaktadır¹⁴.

Boş zamanların fiziksel egzersiz ve sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek veya oluşan stresi azaltmak için önemlidir¹⁵. DSÖ "Dünya Sağlık Günü İçin Hareket" sloganını 7 Nisan 2002 tarihinde Dünya'ya duyurmuştur. DSÖ dünyanın birçok yerinde gelişmiş veya az gelişmiş toplumlarda bulaşıcı olmayan hastalıklarda büyük bir artış olduğunu, bunun sebebinin de yaşam standartlarındaki yükselmeler sonucunda fiziksel aktivitelerde azalma, beslenme alışkanlıklarındaki değişme ve sigara kullanımındaki artış olduğunu bildirmiştir. DSÖ'nün belirttiği rakamlara göre her yıl yaklaşık 2 milyondan fazla kişi fiziksel aktivite yapmadıkları için ölmektedir⁴. Bugün birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak bir devlet politikası olmuştur, çünkü egzersizle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Bununla beraber her yaşta spor yapmanın önemini duyurma gerekliliği "yaşam boyu spor" sloganının da doğmasına neden olmuştur. Seksenli yıllarda ülkenin çoğu yörelerinde halk koşusu gibi etkinlikler popüler olmaya başlamıştır, günümüzde ise üniversitelerin ve yerel yönetimlerin bu konuda bilinçlenmeleri sporun kitlelere yaygınlaşmasında ümit veren gelişmelerdir³.

Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri sektörü genel ekonominin dinamizmine önemli katkılar sağlamaktadır. Sporun bir sektör haline gelmesinin temelinde teknolojik gelişmelere ile birlikte spor mal ve hizmetlerin çoğalması, bireylerde boş zamanların artması, kitle iletişim araçlarının gelişmesi, sporun küresel hale gelmesi ve toplumda spora karşı ilginin gittikçe artması yatmaktadır. Tüm bunlar spor ve fiziksel etkinlik sektörünü geliştiren başlıca nedenlerdir¹⁶.

Günümüzde spor ulaştığı nokta itibariyle sosyal, ekonomik, politik ve yarışmaya yönelik haliyle kitleler üzerinde bıraktığı etki, yarattığı iş alanlarıyla çok farklı bir yerdedir. Ancak spor bu fonksiyonlarının yanında, insanların boş zamanlarında dinlenme eğlenme, macera, yarışma, sosyal ilişki, sağlık elde etme ve daha birçok nedenlerle uğraştıkları gerek aktivite gerekse yapılabilecek yer çeşitliliği bakımından rağbet ettikleri bir fonksiyonu da içermektedir¹⁰.

Spor, bir boş zaman uğraşı, bir sağlık ve zinde kalma aracı olmanın ötesinde, büyük bir ekonomik sektör, ticari propaganda ve reklam aracı haline gelmiştir. Bireyin sağlıklı olması, kendini tanıması, yetenek ve yeterliliklerinin farkında olması, potansiyelini tümüyle gerçekleştirebilmesi için boş zamanlarını bilinçli bir şekilde değerlendirebilmesi gerekir¹².

Spor kavramıyla dolaylı veya doğrudan ilişki içerisinde olan “boş zaman” ve “serbest zaman” terimleriyle ilgili alanyazında bir kavram kargaşası bulunmaktadır, fakat bu iki kavram çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Karaküçük'e göre serbest zaman bir yönsüzlük yansıtmakta, boş zaman ise, yönlendirmeye açık bir potansiyel içermektedir¹⁰. Tezcan, boş zamanı; bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman olarak tanımlarken¹⁷; Kılbaş, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kendi isteği yönünde harcayabileceği zaman olarak tanımlamıştır¹⁸.

Boş zaman kavramının çok geniş bir yelpazeye yayılan karşılığı vardır. Boş zaman çoğunlukla çalışmanın tersi olarak düşünülür, ancak bir insanın işi başka bir insanın boş zaman eğlencesi olabilir. Birçok aktivite hem boş zaman hem de çalışmanın özelliklerini bir arada

barındırabilmektedir. Zorunluluklardan, mecburiyetlerden kurtulabilmek genellikle boş zamanın anahtar özelliğidir²⁰.

Boş zaman eğitiminin akıllı kullanımı için, her hangi modern bir toplumun vatandaşlarının eğitiminde, o topluma rehberlik yapabilen politikaların açıkça belirtilmesi ve oluşması önemlidir. Aynı zamanda boş zaman eğitimi için amaç ve hedefleri öneren politikalar, etkinliklerin ve eğitsel kanalların seçimi için istenen yöntemleri ve özelliklerini önermeyi de içerir¹⁸.

1918 yılında, Amerika Birleşik Devletlerinin ulusal eğitim derneği Orta öğretim Kardinal İlkeleri olarak bilinen boş zamanın değerli kullanımı da dâhil olmak üzere eğitimin yedi hedefini ortaya koymuştur. O zamandan beri boş zaman eğitimi, Amerika ve diğer ülkelerde eğitim kurumlarının birçok raporunda eğitimin hedeflerinin ve politikalarının bir parçası haline gelmiştir²¹.

Miller ve Robinson'a göre boş zaman eğitimi bireyin boş zamanını akıllı bir biçimde değerlendirebilmesi için yapılan eğitimidir. Bu eğitimde amaç, bireyin kendisini yaratıcı olarak ifade etme yeteneğinin, etken ve kişiliğini geliştirici bir boş zaman etkinliği seçebilecek yeteneğinin kazandırılabilmesi eğitimidir. Böyle bir eğitim resmi olabileceği gibi, gayri resmi de olabilir¹⁷.

Torkildsen'e göre yirminci yüzyılda birçok etken serbest zaman eğitimini amaç ve işlevsel yönden değişime zorlamıştır. İnsan hakları, bilim ve teknolojik alandaki gelişmeler ve toplumun sosyo-ekonomik statüsündeki değişimler eğitimden beklentilerin artmasına yol açmış ve geleneksel eğitime baskı yaparak serbest zaman eğitimini birey yararına değiştirmeye zorlamıştır. Serbest zaman eğitimi değişen eğitim

anlayışı içinde önemli bir unsuru oluşturmaktadır. Aynı zamanda örgün eğitim dışında da eğitimi doğrudan veya dolaylı olarak desteklemektedir. Eğitim sürecinin işlevselliğinde boş zaman eğitiminin önemli bir yeri vardır²².

Serbest zaman eğitimi kişinin kendini, serbest zamanı, serbest zamanın kendi yaşam biçimi ve sosyal üretimi ile ilişkisini anlamak için geçirilen bir süreçtir. Bu sürecin amacı ve sonuçları insanların yaşam kalitesini arttırmak üzere yoğunlaşmaktadır²².

Yaşam kalitesi yapıları ve stresi azaltma ile boş zaman aktivitelerine katılım arasında pozitif bir ilişki vardır²³.

Yapılan araştırmalarda yaşam kalitesi daha yüksek olan gurupların, daha aktif fiziksel aktivite yapan guruplar olduğu rapor edilmektedir²⁴.

Sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden birisi de fiziksel aktivitedir. Fakat gelişen teknoloji ile birlikte insanlar, ev ve iş yerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış, bu da sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesine ve gelişmesine neden olmuştur²⁵. Sedanter yaşam, uzun vadede vücuttaki yağ artışını hızlandıracağından, bu kişilerin aşırı kilolu ve obez olma riski taşıdıkları ve buna bağlı olarak diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve astım gibi hastalıklarında ortaya çıkabileceği bilinmektedir²⁶. Son yıllarda yapılan çalışmalar bu ve benzeri hastalıklarla mücadelede fiziksel aktivitenin etkili bir yere sahip olduğunu göstermektedir^{13,28,30,81,82}.

Fiziksel aktivite, bedensel olarak iyi olma halini, genel sağlık ve zindelik durumunu koruyan ve geliştiren herhangi bir bedensel

faaliyettir. Bu bedensel faaliyetler keyfi bir amacın yanı sıra kardiovasküler sistem ve kasların güçlendirilmesi, spor becerilerini yükseltme, kilo kaybı ya da fiziksel olarak uygun olma hali gibi çeşitli nedenlerden ötürü yapılır. Sık ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp rahatsızlıkları, kardiovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve obezite gibi “refah hastalıkları”nı önlemeye yardımcı olur^{27,28}.

Bir başka tanıma göre ise fiziksel aktivite; iskelet kasının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir¹.

Fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır. Egzersiz her yaşta kas kuvvetini, eklem hareketliliğini, esnekliği, koordinasyonu ve kilo kontrolünü sağlar. Bireyin kendisini daha iyi hissetmesini, kişisel kontrolünü geliştirmesini, sosyal ilişkilerini arttırmasını ve tüm bu gelişmelere bağlı olarak yaşam kalitesinin ve yaşam süresinin artmasını sağlar⁹².

Sağlıklı ve fiziksel olarak hareketli yetişkin bireyler yaratmak için, tüm bireylerin fiziksel uygunluk, sağlık, yaşam boyu spor ve rekreasyon eğitime ihtiyacı vardır²⁹.

Birçok ülke hayat boyu fiziksel aktiviteyi teşvik edici yatırımlar yaparken, farklı toplumları da bu tür programları uygulamaya sevk eder. Bu programlar spor ve fiziksel aktiviteyle ilişkili olarak kazanılan faydalarının yanı sıra eğlenceyi de vurgular³⁰.

Fiziksel aktiviteye teşvikte önemli bir yer tutan rekreasyon, hayatın olağan akışını değiştirmeyi sağlar, kelime anlamından görüldüğü

üzere tazelenme yenilenme sağlarken; fiziksel, zihinsel, duygusal dengenin de kurulmasını sağlar³¹.

Ülkelerin özellikle sosyal hayatlarında, gelişmişlik derecelerine paralel olarak gittikçe önemi artan rekreasyon, ya aynı isim altında ya da eğlence, sanat, kültürel faaliyetler ile birlikte beden eğitimi ve sporda, çeşitli branşların ve aktivitelerin oluşturduğu boş zamanların bileşenleri ile ifade edilmektedir¹¹⁸.

Egzersiz yada benzeri eğlenceli aktivitelerle tazelenme, yenilenme anlamına gelen rekreasyon; kişinin boş zamanlarında gönüllü olarak eğlenmek ve zevk almak amaçlı katıldığı deneyimleri ve faaliyetleri ifade etmektedir¹¹⁹.

Rekreasyon kısaca insanların boş zamanlarında katılmak için seçtikleri bir aktivite olarak tanımlanır ve bu aktivitenin de fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal içerikli ya da hepsini bir arada içerebilecek etkinlikler olabileceği belirtilmektedir⁴².

Boş zamanlarda yapılan rekreatif etkinliklerin a-tipik davranış (alkol, kumar vb.) dışında fiziksel aktivitelerin yoğun olduğu etkinliklerle değerlendirilmesi konusunda bir çok ülke farklı politikalar geliştirmekte ve vatandaşlarını park ve rekreasyon alanlarına yönlendirmektedir.

Ülkemizde günden güne gelişerek yenilenen rekreasyon ve kent park alanlarını, fiziksel aktivite amaçlı kullanan bireylerin, bu tür alanları tercih etmesinde etken olan ve onları bu alanlardan uzaklaştıran nedenleri araştıran çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmasında etkili olan nedenlerin belirlenmesi, kullanıcıları bu alanda kısıtlayan unsurların tespiti,

mevcut alanların modernize edilmesinde ve yeni alanların yapılmasında dikkate alındığı takdirde planlama ve idari kısımlarda alınacak kararlar yeni alanların kullanıcılarında memnuniyet düzeyini arttırıcı etki sağlayabilir.

Bu bağlamda, ülkemizdeki bu eksikliği giderebilmek adına bu araştırmanın amacı; Park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite mekânı olarak değerlendirilmesi ve bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılımı kısıtlayan nedenlerin incelenmesi, ülkemize rekreasyon hizmetleri konusunda önemli katkılar sağlayacak, bu tür alanların planlanmasında yerel yönetimlere yol gösterici bir kaynak görevi üstlenecektir.

Hızla gelişen kentlerle birlikte insanın doğadan uzaklaşması ve gelişen teknolojinin yaşamı kolaylaştırarak git gide daha hareketsiz bir hale getirmesi, insanları fiziksel aktivite veya eğlence amaçlı kent parklara yönlendirmiştir. Devletin öncelikli görevlerinden olan halk sağlığının korunması ilkesine bağlı olarak hükümetlerin teşviki ile yerel yönetimler park ve rekreasyon alanları yapmaya başlamıştır. Bu araştırma ile, artan talep karşısında yapımı çoğalan bu parklarda insanların nasıl daha rahat bir şekilde spor yapabilecekleri sorusuna da çözüm arayarak yeni rekreasyon alanlarının planlanması sürecinde bir katkı sağlayıp, kent park kullanıcılarının beklenti ve taleplerini bir ölçüde incelemek hedeflenmiştir. Bu araştırmanın yeni park ve rekreasyon alanlarının planlanması sürecinde bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri kavramsal çevreye göre aşağıdaki gibidir.

Bağımsız Değişkenler;

Cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, yaş, gelir düzeyi, beden kitle indeksi, sigara kullanma durumu

Bağımlı Değişkenler;

Park ve Rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite mekânı olarak seçilmesinde etken olan unsurlar,

Park ve rekreasyon alanlarında, fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen unsurlar,

1.2. Hipotezler

Bu araştırmada sınanan hipotezler (H_1 : İstatistiksel Hipotez) aşağıdaki gibidir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin, mekân seçimi ölçek puanlarında;

H₁₋₁. cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.

H₁₋₂. medeni duruma göre anlamlı bir fark vardır.

H₁₋₃. eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark vardır.

H₁₋₄. beden kitle indekslerine göre anlamlı bir fark vardır.

H1-5. yaş'a göre anlamlı bir fark vardır.

H1-6. sigara içme durumuna göre anlamlı bir fark vardır.

Park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanlarında;

H1-7. cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.

H1-8. medeni duruma göre anlamlı bir fark vardır.

H1-9. eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark vardır.

H1-10. beden kitle indekslerine göre anlamlı bir fark vardır.

H1-11. yaş'a göre anlamlı bir fark vardır.

H1-12. sigara kullanım durumuna göre anlamlı bir fark vardır.

1.4. Tanımlar

Boş zaman: Çalışma hayatı ve ev işleri dışında, yemek yemek, uyumak ve zorunlu eğitim gibi ihtiyaçlar karşılandıktan sonra geriye kalan zaman dilimidir³².

Serbest zaman: İçerisinde yemek, uyku, kişisel bakım ve hijyen gibi var oluşla ilgili zamanın (Existence) yanında boş zamanı (leisure time) da barındıran çalışma dışı zaman dilimidir³³.

Rekreasyon: Aktivitelerin kendisi dışında bilinçli olarak herhangi bir çıkar veya karşılık gütmeyen, boş zamanlarımızda kendimizi akışına bıraktığımız, insanın gelişimi için bir çok imkan içeren, manevi istek ve ihtiyaçlara cevap veren, baskı ve zorlama olmadan özgürce gerçekleştirilen aktivitelerdir³⁴.

Kent: Kendi sınırları içerisinde yaşayan nüfusun geçim kaynaklarını tarım ve hayvancılık dışı uğraşların oluşturduğu, yönetim yapısı, toplumsal ilişkiler, kültürel alanlar, nüfus yoğunluğu gibi birçok yönden kırsal alanlardan farklı olan yerlerdir³⁵.

Kentleşme: Kent sayısının ve kentlerde yaşayan nüfusun artması dar anlamıyla kentleşme olarak ifade edilmektedir³⁶.

Kentleşme: kentleşme akımı sonucunda, insan davranışlarının bireyde, ailede ve diğer toplumsal gruplar içerisindeki davranışlarında ve ilişkilerinde ve değer yargılarında değişiklikler yaratma sürecidir³⁵.

Fiziksel Aktivite: İskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir¹.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılanlar, veri toplama ölçeklerine yansız olarak ve dürüstçe cevap vermişlerdir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Ankara ilinde bulunan 6 farklı park ve rekreasyon alanını (Göksu Parkı, Gençlik Parkı, Kurtuluş Parkı, Botanik Park, Altın Park, Harikalar Diyarı) kullanan 412 kişi ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin sağlığa faydaları iyi bilinmesine rağmen, hareketsizliğin sebep olduğu rahatsızlıklar ve obezite oranı ülkemizde ve Avrupa'da her geçen gün artmaktadır^{69,92}. Günlük yaşamlarında olabildiğince hareket eden, her işi kendisi yapan, teknolojinin bugünkü kadar gelişmiş olmaması sebebiyle mekanik ve elektronik yardımcıları olmayan eski insanların bugünün insanlarına göre daha sağlıklı oldukları ve daha ideal vücut ölçülerine sahip oldukları söylenmektedir.

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmelerin insanlığa getirdiği kolaylıklar ve sanayi devrimi sonrası giderek azalan çalışma saatleri ve buna bağlı olarak ortaya çıkan boş zaman artışı günlük yaşamda hareketsizliğe sebep olmuş, dolayısıyla kaslarda zayıflama, eklem esnekliğinde azalma buna bağlı olarak da postür bozuklukları, kireçlenmeler, şeker hastalıkları gibi rahatsızlıklarda artış gözlemlenmiştir, kırsal ortamdaki uzaklaşıp yoğun kent yaşantısına dâhil olmanın da bu ve benzeri rahatsızlıklarda rol oynadığı söylenebilir. DSÖ yayınladığı bildirilerde teknolojik gelişmeyle beraber fiziksel aktivite düzeyinde azalma olduğunu ve buna bağlı olarak her yıl 2 milyondan fazla insanın hayatını kaybettiğini vurgulamaktadır.

Uygar yaşantı olarak adlandırılan, sürekli teknolojik ve endüstriyel gelişim yaşanan kent yaşantısında kırsal ortamın rahatlatıcı ve

güçlendirici ortamı kaybolur. Kent yaşamına bir beton yığını olarak yansıyan evler, yeşilden uzak alanlar, gelişmiş sanayinin atıkları, dumanları ve gürültü ile dolu bir yaşam, trafik sıkışmalarının yanı sıra sıkış tıkları binilen toplu taşıma araçları, korna sesleri, bağırlar ve bunlara benzer olarak sıralayabileceğimiz, çeşitli nedenlerle oluşan psiko-sosyal baskılar kent yaşantısı her geçen gün daha zor ve stresli bir hale getirmektedir.

İnsan yaşamında her daim önemli yer tutan kentlerin sağlıklı ve sürdürülebilir gelişmesi yolu ile kent halkının yaşam kalitesinin artırılması yerel yönetimlerin temel sorumluluk alanıdır. Halka daha yakın oldukları için belediyelerin icraatları geniş bir kitle tarafından yakından takip edilmekte dolayısıyla bu da eleştirilere zemin hazırlamaktadır. Kendilerine emanet edilen şehri en güzel şekilde yönetmek ve geliştirmekle yükümlü olan belediyeler etkili ve demokratik bir kurum olarak, yerel halkın ekonomik, sosyal, kültürel vb. gereksinimlerini karşılayacak bir güce ve özerkliğe sahip olarak, kendisinden beklenen görevleri yerine getirir. Bu bağlamda kent halkının gerek fiziksel gerekse psiko-sosyal durumunun iyileştirilmesi, kentin güzel bir görünüme kavuşturulması vb. nedenlerle yapımında son zamanlarda önemli ölçüde artış olan park ve rekreasyon alanlarının planlanması boyutunda, hedef kitlenin beklentilerinin bilinmesi yerel yönetimler için son derece önem taşımaktadır.

İnsanın fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan gelişmesine katkı sağladığı bilimsel çalışmalarla ortaya konan spor olgusu modern toplumlarda, kültürel düzeyin ve refah düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve sosyal hayatı tüm yönleriyle etkilemektedir. Toplum sağlığı uzmanları sporun ve fiziksel aktivitelerin dünya nüfusunun sağlığını korumada ve iyileştirmede önemli rol oynayabileceğinin ve bu konuda atılması gereken birçok adım bulunduğunun altını çizmektedirler.

Çözümün bir yönü, bedeni çalıştırmanın yararlarının ortaya konulması ve insanların, fiziksel aktivitelere yönelmelerini sağlayacak politikalar üretmek, bir başka yönü ise bu aktivitelere uygun alt yapı oluşturmak ve çevresel düzenlemeler yapmaktır.

Bu bağlamda, ülkemiz ve toplumumuz açısından park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivite yapılmasını teşvik eden veya engelleyen unsurların araştırılması, gerek yerel yönetimler gerekse hükümetler açısından çok büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırma ile, artan talep karşısında yapımı çoğalan park ve rekreasyon alanlarında insanların nasıl daha rahat bir şekilde spor yapabilecekleri sorusuna da çözüm arayarak yeni rekreasyon alanlarının planlanması sürecinde bir katkı sağlayıp, kent park kullanıcılarının beklenti ve taleplerini bir ölçüde inceleyerek yeni yapılacak olan park ve rekreasyon alanlarının planlanmasına katkı sağlanabilecektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman ve Boş Zaman

2.1.1. Zaman Kavramı ve Önemi

Herkesin yakından tanıdığı fakat tanımlamakta güçlük çektiği bir kavram olan zamanın günümüzde pek çok tanımı bulunmaktadır. Günlük kullandığımız kavramlar içinde anlaşılması en güç, tanımlanması en zor olan kavramlardan birisi zamandır. Zamanın nesnel olmaması, yani herhangi bir malzeme gibi eninin, boyunun, derinliğinin olmaması zamanı tanımlamakta bir güçlük olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle açık, anlaşılır ve kesin bir tanımı yoktur³⁷.

Zaman ölçülen ya da ölçülebilen süre, uzaysal boyutları olmayan sürem olarak tanımlanabilir. Zaman felsefi açıdan büyük önem taşıdığı gibi matematiğin ve fiziğinde inceleme alanına girer. Aziz Augustinus 5. yüzyılda zamanın düşünce ve eylemlerin düzenlenişi açısından en alışılmış, ama tanımlaması en zor kavram olduğunu vurgulamış, yalın bir biçimde tanımlanamayan bu kavram birbirinden çok farklı biçimlerde ele alınmıştır. Örneğin bazı Yunan filozofları zamanı gök cisimlerinin hareketleriyle açıklamaya çalışmış, Platon zamanın ruhun yaratılışından önce yaratıldığını, Aristoteles de hareketin ölçüsü olduğunu kabul etmiştir³⁸.

Sir Isaac Newton zamanın mutlak olduğunu ve oluşumunun evrene bağlı olmadığını, yani evren var olmasa da zamanın oluştuğunu ifade ederken, bunun tam tersini savunan Leibnitz, zamanın kendi başına bir varlık olmayıp, olayların sıralı olduğunu ifade etmektedir. Albert Einstein da Leibnitz gibi düşünerek, “zamanı olayların sırasına göre

ölçeriz, bu olayların dışında bağımsız bir varlık yok” demiştir. Albert Einstein görecelik (izafiyet) teorisine zamanı dördüncü bir boyut olarak eklemiştir. Zaman kavramına insanoğlunun en çok yaklaşabildiği, en iyi kavrayabildiği an, zamanı bir boyut olarak görebildiği andır. Bu an değişimin yer aldığı boyuttur. Ünlü fizikçi Stephanz Hawking çekim merkezinin yakınında zamanın daha yavaş geçtiğini ispatlamıştır. Nitekim etrafta meydana gelen değişimlerden zamanın var olduğu çıkarılabilir³⁷.

Zaman, insanların kendilerini planlamak, hayatlarını organize etmek ya da organize edilen planlara uyum sağlamak için kullanılan hayattaki en önemli kavram olarak açıklanmaktadır³¹.

Türk Dil Kurumu ise zamanı; bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit; bu sürenin belirli bir parçası, bir işe ayrılmış ve ya bir iş için ayrılmış saatler; çağ, mevsim, dönem, devir gibi çeşitli tanımlarla açıklamıştır.

Zaman, insan için yaradılışından bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu, fertler kadar toplumlar için de böyle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde tanzim eden toplumlar, diğerlerine nazaran daha fazla gelişmişlerdir³⁹.

Her hizmet ve her iş zaman kullanmayı gerektirir. Zamanın yerini alacak bir mal bulunamamıştır. Durdurmak mümkün değildir, sürekli olarak akar ve yitilir. Dünden bugüne gelen ve yarına giden, sürekli, geri dönmeyen tek yönlü akıştır⁴⁰.

Günümüzde insanlar zamandan tasarruf edebilmek için birçok farklı yöntem denemişler yirmi dört saatlik zaman diliminden bir saat bile tasarruf edebilmek için birçok şeyden ödün vermişlerdir. Aynı şekilde zaman kazanmak pahasına daha fazla paralar ödeyip seyahatlerde daha hızlı ulaşım araçlarını tercih etmişlerdir.

Sabuncuoğlu ve Tüz zamanın önemine, "zamanı kontrol edememek, hayatı kontrol edememektir" cümlesiyle değinmiş, ve Baltaş da buna benzer bir ifade kullanarak; zaman, hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek anlamını taşıdığını, vurgulamışlardır⁴⁰. Boş zaman o kadar önemlidir ki bir milletin karakterini boş zaman aktivitelerine bakarak anlayabilirsiniz⁴¹.

2.1.2. Zamanın Kullanım Bölümleri

Meyere'e göre zamanın yemek yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgili, çalışmakla ilgili ve oyun, eğlence, spor gibi etkinliklerin yapıldığı kullanım bölümleri mevcuttur. Bu üç zaman türü kullanılma biçimlerine göre farklı olsa da belirli ortak özellikleri vardır. Her türün ayrı ayrı çeşitli durumlara göre azaltılıp çoğaltılabilen esnek yönleri bulunmaktadır. Ayrıca, bu türler iyi ve kötü olduklarına göre tanımlanamamaktadır. Zira bir kişinin boş zamanlarındaki eğlence seçimi olan kötü tercihi, diğer bir kişinin yemekte veya uyumada istenmeyen alışkanlıkları olabilmektedir¹⁰.

Jensen zaman incelemesinde üç farklı boyutu ele alır;

- Varolma zamanı - biyolojik ihtiyaçlar (uyuma, yeme ve kişisel bakım)

- Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman - bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı iş
- Boş zaman - geriye kalan zaman⁴².

Grazia zamanı;

- Çalışma zamanı,
- Çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman,
- Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler,
- Serbest zaman, olarak bölümlere ayırırken;

Megyeri de;

- Temel ihtiyaçların giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek yemek vb.),
- Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb.),
- Serbest etkinliklere ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme vb.),
- Diğer etkinliklere ayrılan zaman, olarak gruplama yapmıştır¹⁰.

Zamanın kullanım bölümleri Mayer, Brightbill ve Sessom tarafından da ele alınmış ve literatürde yaygın bir biçimde kullanılmıştır. Buna göre, zamanın kullanım bölümleri faaliyet çeşitlerinin sınıflandırılmasına göre;

- Çalışma zamanı
- Çalışma dışı zaman (Free time)
- Varolma zamanı (Existence time)

- Boş zaman (Leisure time) olarak kategorilere ayrılmıştır⁴².

2.1.3. Boş Zaman ve Serbest Zaman Kavramları

Boş zaman ve serbest zaman ya da çalışma dışı zaman da denilen ve birbirleri yerine kullanılan bu kavramlar birbirleriyle karıştırılmaktadır. Çalışma dışı zaman, hayatı kazanmak amacıyla bedensel ve düşünsel çabalar için yani iş için harcanan zorunlu zamanın dışında kalan zamanı oluşturmaktadır. Çalışma dışı zaman, biyolojik olarak yaşamak için yapılması gereken yemek, uyumak, kişisel ihtiyaçların karşılanması, işe gidiş-geliş süreleri, çocuk bakımı ile zorunluluk duygusunun en az olduğu ve insanın kendi yargı ve seçimine göre, isteğe bağlı kullandığı boş zamanı kapsamaktadır. Buna göre çalışma dışı zaman, insanın işinden arta kalan serbest zamanı içerisinde yer alan ve kişinin özgürce kullanacağı bir zaman dilimini ifade etmektedir. Şu halde serbest zaman ile boş zaman arasında belirli bir farklılık bulunmaktadır. Nitekim serbest zaman, bir yönsüzlük yansıtmakta, boş zaman ise, yönlendirilmeye açık bir potansiyel içermektedir¹⁰.

Garzia, boş zaman (leisure time) ile serbest zaman (free time) arasındaki farkı şöyle ortaya koymaktadır. Garzia'ya göre, her insanın "free time" ı yani serbest zamanı olabilir, ancak "leisure time"ı yani boş zamanı olmayabilir.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi serbest zaman (Free time) içerisinde yemek, uyku, kişisel bakım ve hijyen gibi var oluşla ilgili zamanın (Existence) yanında boş zamanı (Leisure time) da barındıran çalışma dışı zaman dilimidir. Rekreasyon kavramını içerisinde barındıran boş zaman ise serbest zaman içerisindeki var oluşla ilgili zamandan arta kalan zaman dilimidir. Boş zaman insan hayatının uzamasıyla beraber

artmış ve birçokları için ekonomik ve fiziksel olarak hayatı sürdürmek için harcanan zaman azalmıştır³³.

Özbey ve Çelebi'ye göre ise, serbest zaman kavramı hakkında bir çok yorum yapılmaktadır. Kelime anlamı ile serbest zaman (leisure) Latince licere, anlamında Fransızca da ise loisir kelimesi ile çok yakından ilgilidir. Serbest zaman kelimesi Türkçe kaynaklarda boş zaman karşılığı olarak kullanılmaktadır. Ancak anlam bakımından "boş" sözcüğü "leisure" kavramını tam olarak karşılamamaktadır³¹.

2.1.4. Boş zaman Kavramının Gelişimi

Geçmiş dönemlerde insanların birincil amaçları hatta tek amaçları hayatta kalmaktı. Günümüz insanı için çok değerli olan boş zaman kavramının o dönem için çok fazla bir önemi yoktu. Hatta günümüzde bir etnografya, arkeoloji veya tarih öncesi dönemlere ait bir müzeyi ziyaret etmek ne kadar önemli ise o dönem itibari ile insanlar için kayaları şekillendirmek veya boyamak gibi aktiviteler sadece bir uğraştı. Bu yapılan uğraşlar daha çok dinsel inançlar ile ilgiliydi. O dönemdeki insanlar için bu tür aktiviteleri yapmak daha çok daha iyi avlanmak veya iyi bir avcı olmak için yapılan inançla ilgili aktivitelerden ileriye gitmemektedir. Ancak o dönemde yapılan bu ayin ve törenleri bir boş zaman etkinliği olarak nitelendirmek de doğru olmayacaktır çünkü bu aktiviteler zorunlu ve bireyin yinelenen bir şekilde yaptığı faaliyetler niteliğindedir⁴³.

İnsanların tarih öncesi dönemlerde nelerle uğraştıklarını ancak o dönemlere ait mağara duvarlarına çizilen, kayalara yapılan resimlerden anlayabilmekteyiz. Medeniyetleşmeyle birlikte yazılı dil gelişmiş, eski dönemlere ait daha fazla bilgiye ulaşabilme imkânımız

doğmuş, bu sayede eski dönemlerdeki boş zaman etkinliklerine dair daha fazla bilgiye sahip olma imkânımız olmuştur.

Kronolojik anlamda incelendiğinde ise boş zaman anlayışının ilk ortaya çıkış veya boş zamanın anlayışının gelişmesi noktasında antik Yunanlılar karşımıza çıkmaktadır. Eski Yunan'da ilerlemiş teknoloji iş ve dolayısıyla işgücünün bölümlendirilmesine imkân vermekteydi. Antik Yunanlılar birer "demokrasi" vatandaşı olmaları nedeniyle yaşamdaki zevk veren eğlence ve diğer imkânlardan faydalanmayı severlerdi. Klasik Yunanlı akıllı/bilge olmayı arzulardı. Bilge olabilmek için, insanın kendisine ait boş zamanının olması veya kendisini özgür hissetmesi gerekiyordu. Ancak bu şekilde bir Yunanlı bir şeyler icat edebilirdi. O dönemlerde, bireyin boş zamana ihtiyacı olduğunun kabul edilmesi kadar bu zamanın mantıklı işler için kullanılması gerekliliği de anlaşılmıştı⁴⁴.

Antik Yunanda birkaç Yunanlının boş zamana sahip olması ve boş zamandan keyif alması, çok sayıda insanın köleleştirilmesi temelleri üzerindedir. XIV. Yüzyıla kadar Hristyan dünyasında boş zaman oldukça basit, ibadet ve düşünce ile karakterize olmuş, neticede tatile dönüşen kutsal günlerdeki festivallerden oluşmuştur. XVI. Yüzyılda Rönesans, boş zamanın altın yılları olmuş, fakat soylu sınıfı için geçerli kalmıştır. Sanat faaliyetleri insanlar için bir boş zaman aktivitesi olarak düşünülebilmektedir., fakat günümüzde tanınan bir çok Rönesans sanatkarı, sanatını hünerle ele almış, ancak icraatları için uzun saatler çalışmalarına rağmen kötü ücretlerle mükafatlandırılmışlardır. XVII. Yüzyılda başlayan Endüstri Devrimi, şu ana kadar dünyada bilinen en çalışmaya dönük toplumu yaratmıştır. 1850 yılı ile endüstri dünyasında işçiler, haftalık 72 saatlik çalışma sürelerinin gerekliliği ve doğallığına inanarak teşvik edilmişlerdir. Bu dönemde de, boş zamanın sağladığı imkânlardan sadece zengin ve aristokrat sınıfı yararlanabilmiştir⁴⁵.

Eski Yunan'da, boş zamana sahip olan bir seçkinler sınıfı ile seçkinler ile çalışmaya azmettirilmiş köleler sınıfının üretim sürecindeki farklılaşan rollerinden kaynaklanan bir ikilem vardı. Bir başka deyişle, üretim sürecinde ayrılaşan insanlar, yaşamın üretim dışı diğer alanlarda da; örneğin kültürel ve sanatsal etkinliği tüketme noktasında da farklılaşıyordu. Antik dönemde tam anlamıyla "boş zaman sınıfları"nın egemenliği söz konusuydu. Romalılar, Yunanlılardan uzak bir boş zaman algısıyla hareket ettiler. Gevşeme/rahatlama ve eğlenceli boş vakit etkinlikleri için iş dışı zaman oluşturdular. Greek döneminin aksine Roma döneminde, boş zaman sınıfsal bir hak değildi ve dolayısıyla bir sosyal statü ve bir yaşam tarzını ifade etmiyordu. Boş zaman üretici aktivitelerden sonraki bir zamandı ve işin/ çalışmanın yeniden üretimi için gerekli bir rahatlama/ boşalma zamanıydı. Bir bakıma boş zaman işi destekleyici onu takviye edici bir kullanımı içermiştir. Boş vaktin yönetsel ve toplumsal gönenç açısından bir fonksiyonelliğe sahip olması, bu vaktin yönetici kesim tarafından değişik eğlenceler sunularak en uygun şekilde kullanılmasını getirmiştir. Kitle boş zaman türleri (oyunlar, spor, gladyatör dövüşleri vs.) bu dönemde ortaya çıkmış ve işi tamamlayıcı olarak görülen bu boş zaman görüşü, modern zamanlardaki anlayışla da bir paralellik taşımaktadır⁴⁶.

Orta çağ döneminde boş zaman sadece bir dinlenme ve etkinlik zamanı değil, aynı zamanda üst sosyal tabaka arasındaki bir sosyal temsil alanıydı. Yunan düşüncesinin aksine boş zaman, işten boşalma ve hangi etkinliğe katılacağını seçme özgürlüğünü ifade ediyordu. Geç orta çağda, boş zaman; gösteriş, lüks, haz ve israfa doğru dönüşmeye başladı. Boş zamanın kullanımı köleci çalışma düzeninin aksine bir soyluluk işareti oldu⁴⁶. Veblen'in "gösterişçi tüketim" anlayışıyla çakışan bu boş zaman anlayışı, yapay bir zenginlik, saygınlık ve güç kaynağı olarak modern zamanlarımıza kadar gelir⁴⁷.

Rönesans döneminde ise insanların ilgi alanları lisan, edebiyat ve sanat olmuştur. İnsan varlığını yücelten yeni bir felsefe akımı olan "hümanizm"

üzerinde önemle durulmuştur. Bu dönemde bale, krallık ve soylu sınıf tarafından desteklenerek büyümüş, müzik edebiyat ve drama gelişmiştir.

Tiyatro ve opera salonları inşa edilmiş, aktörler, şarkıcılar, müzisyenler ve dansçılardan oluşan oyuncu guruplarına büyük ilgi gösterilmiştir. Varlıklı insanlar sanatın patronu haline gelmiş, dans, sergi, şölen ve maskeli balolar düzenlemişlerdir. Orta sınıf da üst sınıfı taklit etmeyi denemiş, aşırıya kaçmayan eğlenceler düzenlemiş, bahçe işleri ve avcılıkla uğraşmışlardır⁴⁸.

Endüstri devrimiyle yaşanan değişimler çok geniş alanlara yayılmış, hayatın birçok yönünü etkilemiş, bununla birlikte boş zaman üzerinde derin etkiler bırakmıştır. Bu dönemde insanlar için çalışma kavramının doğası değişmiş, iş yerleri ve barınma koşulları kötüleşmiştir. Gelişmelerden toplumun yapısı da etkilenmiş, büyük bir kentsel endüstri çalışan sınıfı ve güçlü bir orta sınıf ortaya çıkmıştır. Diğer bir yanda zenginlik artmış, boş zaman formlarının kademeli olarak gelişmesine imkân sağlayacak yeni teknolojiler doğmuştur⁴⁹.

20. yüzyılda insanlar daha çok hareket etmeye başlamış, boş zaman ve eğlence yaklaşımlarını değiştirmişlerdir. Çok sayıda insan için boş zaman değerlendirme programları geliştirilmiştir. 1854 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin Rhode Island eyaleti Peacedale kentinde bir tekstil firması, bilinen ilk iş yeri boş zaman değerlendirme uygulamasını başlatmıştır. Firma, bulunduğu yöreye bir kütüphane inşa ettirmiş, kendi personelinin ve çevre halkının boş zamanlarını değerlendirmelerine yardımcı olmaya çalışmıştır⁵⁰.

Günümüzde boş zaman anlayışındaki gelişim süreci içerisinde boş zamanın, özellikle gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerde, kısmen de olsa Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde uygarlık ve gelişmişliğin bir nimeti olarak değerlendirilmesi şeklinde devam ettiğini görmekteyiz. Nitekim günlük ve haftalık çalışma saatlerindeki azalmalar ile tatil günlerinin çoğalması, toplumsal

normlardaki değişim gibi nedenlerle boş zamanların sosyal ve toplumsal hayat içerisindeki önemi, daha da belirginleşmeye ve artmaya hızlı bir şekilde devam etmektedir. Boş zaman tüketim zamanına dönüştürülerek toplum için yep yeni bir toparlanma ve adaptasyon imkânı da getirmektedir. Kişi üretimde olmadığı zaman sportif, sanatsal, güncel eğlenceler veya turistik hareketliliğin içinde olarak tüketimde bulunmaktadır. Boş zaman kişi için seçilmiş zaman devrimi niteliğine bürünerek ona; kişisel, sosyal, etkinlik, dinlenme, fiziksel harcamalar, zihinsel harcamalar, aile içi ve aile dışı zamanlar arasında tercih imkânları da sunulabilmektedir⁵¹.

2.2. Rekreasyon

Tarih boyunca çalışma zamanı insanoğlunu yıpratırken, çalışma dışı zaman ise, insanın kendisi için bir şeyler yapması, yenilenmesine, onun güç tazelemesine ve hayata yeniden başlamasına imkân vermiştir. Bu nedenle insanlar çalışma zamanına verdikleri önemin yanında, çalışma dışı zamanın kullanımına da ayrı bir önem vermişlerdir. Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya koymuş ve insanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir⁵².

Belki de boş zaman kavramının teorik temellerinin belirlenmesine ve tanımlanmasına yönelik çok fazla araştırma veya tartışma olmasından dolayı, literatürde rekreasyon kavramının üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir tanımı bulmak oldukça zordur⁵³.

İnsanlar, çeşitli büyüklük ve zamanlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda yada

pasif-aktif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden kavramdır ve insanın çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir. Boş zamanın günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerinde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan aktiviteler söz konusudur. Aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanır. Bu özellik, rekreasyonun kesin bir tanımının yapılmasını zorlaştırır. Ancak, geniş bir perspektiften ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımları yapılmıştır¹⁰.

Rekreasyon, “yenilenme, yeniden yaratılma” Latince “recreate” kelimesinden gelmektedir. Sözlük anlamına göre rekreasyon, “ruhsal ve manevi yönden yenilenme, yeniden doğuş” demektir. Rekreasyon, “çalışma ve günlük rutin işlerin sonrasında bir yenilenme yaşantısıdır”⁵⁴.

Broadhurst ise rekreasyonu insanların boş zamanlarında katılmak için seçtikleri bir aktivite olarak tanımlar ve bu aktivitenin de fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal içerikli ya da hepsini bir arada içerebilecek etkinlik olabileceğini belirtir⁴³.

Rekreasyon, aktivitenin kendisi dışında bilinçli olarak herhangi bir çıkar veya karşılık gütmeyen, boş zamanlarımızda kendimizi akışına bıraktığımız, insanın gelişimi için bir çok imkan içeren, manevi istek ve ihtiyaçlara cevap veren, baskı ve zorlama olmadan özgürce gerçekleştirilen aktivitelerdir³⁴.

Bir başka tanıma göre ise rekreasyon; gereksinimi karşılama deneyimi olarak tanımlanmaktadır. Her ne olursa olsun, her birey, bazı

ruhsal gereksinimlerini doyurma arayışındadır. Rekreasyon, zevk tutkusuna yanıttır. Ancak böylesine bir tanım, rekreasyonun ne olduğundan daha çok, ne yaptığını tanımlar. Rekreasyonu insanlardaki zarar görmüş şeylerin yeniden yaratılması, iyileştirilebilir olanların iyileştirilmesi ve bu hasarın kendi içindeki artışını önlemek olarak tanımlayanlar da vardır¹⁸. Stebbins'e göre rekreasyon, bireyin boş zamanlarında, zorunluluk olmaksızın, kendi isteğiyle katıldığı, kişisel tatmin sağlayan, kendi yetenek ve becerilerini kullanabildiği çeşitli aktivitelerdir⁵⁵.

Rekreasyon, insanların temel ve çağdaş bir ihtiyacı olarak nitelendirilirken, insanın boş zamanları için değerli olan faaliyetleri, eğitimleri, imkânları ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını kapsamaktadır. Rekreasyon, kişiyi hayata bağlayan dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemleri yapmak veya bu etkinliklere kayıt olmak suretiyle ruhen ve bedenen bir canlılığı elde etmektir¹².

Yani rekreasyon, rahatlanan ve zevk alınan geniş aktiviteler bütünüdür^{56,57}.

2.2.1. Rekreasyon ve Boş Zaman İlişkisi

Boş zaman ve rekreasyon arasındaki ilişki ünlü filozof Aristo tarafından da incelenmiştir. Aristo bu ilişkiyi, birbiriyle çakışan üç kategoride sınıflandırabileceğini söylemiştir. Birincisi tefekkür (düşünme), ikincisi rekreasyon (eğlence), üçüncüsü ise neşelenmedir. Tefekkür herhangi bir olgu üzerinde, farklı görüş açılarından düşünce sistemi içerisinde muhakeme etmektir. Rekreasyon (eğlence)'nin aktif katılımcı yönüdür. Neşelenme ise izleyicinin ya da dinleyicinin (pasif rekreasyonel

katılım) katılmasıdır. Aristo bir filozof olarak tefekkürü (düşünceyi) felsefi düşüncenin en yüksek kısmı olarak görmüş ve uygulamasını teşvik etmiştir. Aristo boş zamanın rekreasyon için kullanılmasını uygun görmüş diğer hallerde uygun olmadığını söylemiştir⁵⁸.

Rekreasyon; hem iş hem eğlenceden zevk alınan davranışların tümüdür. İnsanlar önce çalışır, daha sonra işten arta kalan zamanda rekreasyon aktiviteleriyle meşgul olur sonra yine çalışır. Tarihsel olarak rekreasyon faaliyetlerine bakıldığında kölelere bile çalışma dışı zamanlarda sınırlı olarak oyun, spor, dans gibi rekreatif faaliyetlere katılma hakkı verilmiştir⁵⁹.

Rekreasyon; boş zamandan daha dar bir kalıptır ve eğlence fikrinden gelen bir yaklaşımdır. Eğlence; bireylerin yönelim ve deneyimlerine dikkati çeken psikolojik bir kavramdır. Rekreasyon; eğlence olarak toplumca kabul edilen aktiviteleri gösteren toplumsal paralelliktir. Bu kavramlar arasında önemli olan boş zamanın daha geniş bir olay olmasıdır⁶⁰.

Boş zaman sırasında eğlenceli deneyimlere sahip olma boş zamana katılanların esas amacıdır. Diğer yandan eğlenceli bir boş zaman deneyimi sağlamak boş zaman kaynaklarını yönetenlerin asıl amacıdır⁶¹. Rekreasyon mesleği ile uğraşan bu yöneticiler rekreasyon talebi için dört seviye belirlemişlerdir. Bunlar; rekreasyon yeri ve zamanını ayarlama, rekreasyon aktiviteleri ile uğraşma, rekreasyon deneyimi elde etme ve sonuç olarak sayılabilir⁶². Ancak yapılan pek çok araştırmaya göre son iki sıralamada yer alan rekreasyon deneyimi elde etme ve sonuç kısmı insanlara sorulduğunda, herkesin farklı deneyimler elde ettiği ve farklı çıkarımlarda bulunduğu görülmüş. Bunun da sosyo-ekonomik statüler,

farklı demografik özellikler ve rekreasyon bölgesinin metropolit veya kırsal alan olmasından kaynaklandığını tespit etmişlerdir⁶³.

Yaşam süresinin genişliği insanları ailesiyle daha çok zaman geçirebilmesine, akraba ziyaretlerine, tiyatro, sinema vs. aktivitelerine, seyahat etmeye, oyun oynamaya, spor yapmaya itmiştir. Rekreasyona olan talebin şiddetle artışı insanları sadece daha çok zaman tüketmeye itmemiş aynı zamanda yeni aktivitelere de yönlendirmiştir⁶⁰.

2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, insanların iş, görev ve ödev gibi yerine getirilmesi zorunlu etkinlikleri ve yükümlülükleri sonrasında kalan boş zamanlarında dinlenmek, eğlenmek, yenilenmek, bireysel açıdan tatmin olmak için gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler ya da deneyimlerdir⁶⁴. Rekreasyon değerlidir, gönüllü olarak katılınan ve kişisel gelişimi destekleyen bir boş zaman deneyimidir⁶⁵.

Kavramın daha geniş tanımlanabilmesi için şu ifadeler kullanılmaktadır:

- Rekreasyon, serbest zamanda yapılır. İş değildir. Kar gyesi taşımaz.
- Rekreasyonda kişi; gönüllü olarak ve kendi arzusu ile etkinliklere katılır.
- Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk veren, mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.
- Rekreasyon faaliyeti, kişisel ve toplumsal fayda sağlar.
- Toplumsal değerlere aykırı değildir.
- Yemek yemek, uyumak gibi hayati önem taşımaz⁶⁶.

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok faktöre göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir noktaya ulaşma zorunlulukları bulunmaktadır. Ancak, rekreasyonun birçok araştırmacı ve diğerleri tarafından kabul edilebilen bazı temel özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bunlar rekreasyonu, diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özelliklerdir. Buna göre rekreasyonun temel özelliklerini şunlar oluşturmaktadır:

1. Rekreasyon faaliyetlerin seçimi gönüllü olmalıdır.
2. Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissi verir.
3. Rekreasyon faaliyetlerine devam etme ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
4. Rekreasyon boş zamanda yapılır.
5. Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlerine katılımlarına imkân verir.
6. Rekreasyon faaliyetlerinde "inisiyatif" kişinin kendisine bırakılmalıdır.
7. Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
8. Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
9. Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.
10. Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
11. Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
12. Rekreasyon kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
13. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
14. Rekreasyonel bir faaliyetin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.

15. Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
16. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken ikinci veya da fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.
17. Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
18. Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekânlarda yapılabilmektedir.
19. Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonrası ortaya çıkan bir deneyimdir.

Sonuç olarak rekreasyon; boş zamanda ve tek başına, grupta, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışında zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler genellikle kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmektedir¹⁰.

2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Çok daha önceki dönemlerle karşılaştırıldığında rekreasyon kelimesine günümüz modern dünyasında her geçen gün yeni bir anlam yüklenmektedir. Rekreasyon kelimesi kişilerin etkinliğe farklı amaçlarla katılması veya toplumsal, kültürel, ekonomik ve çevresel şartlar nedeniyle farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu nedenle rekreasyon kelimesinin

değişik metotlar kullanılarak sınıflandırılması yoluna gidilmiştir. Örneğin, Tribe rekreasyonu basit anlamda üç gruba ayırarak inceler.

- Evde yapılan rekreatif etkinlikler; müzik dinlemek, TV veya video izlemek, radyo dinlemek, okumak, bahçe işleri yapmak, oyun oynamak, egzersiz, hobiler.
- Ev dışında yapılan rekreatif etkinlikler; sportif etkinliklere katılım, eğlenceli aktiviteleri izlemek, hobiler, çeşitli alanları ziyaret, bir şeyler içmek veya yemek, bahis veya kumar.
- Seyahat ve turizm; herhangi bir yere seyahat, bir yerde konaklamak, rekreasyon.

Cordes ve İbrahim ise rekreasyon kelimesinin günümüz dünyasında farklı yapılandırılmış ortamlardaki aktiviteleri tanımlamak için kullanılabileceğini belirtir⁴².

Yapılan bu tanımlamalara göre rekreasyonu 5 farklı grupta ele alarak incelemek mümkündür.

- Halk rekreasyonu; farklı yaş ve ilgi gruplarının ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak için kâr amacı gütmeyen organizasyonlar tarafından gerçekleştirilen etkinlikleri kapsar.
- Ticari rekreasyon; kâr amaçlı, katılımın para ile yapıldığı aktiviteleri içermektedir.
- Şirket (firma) rekreasyonu; firma veya büyük şirketlerin sponsorluğunda çalışanlarının faydası için organize edilen etkinlikleri ifade etmektedir.

- Terapatik rekreasyon; özel grupların faydası için kamu ve özel sektör tarafından organize edilen etkinliklerdir.
- Diğer rekreasyonel aktiviteler; daha çok bireysel anlamda organize edilen özel kulüpte golf oynamak veya askeri rekreasyon gibi aktiviteleri içermektedir⁴².

Karaküçük, insanların rekreatif etkinliklere katılım amaç ve beklentilerinin de yapılacak bir sınıflandırmada etkin bir faktör olacağını da belirterek aşağıdaki sınıflamanın yapılması gerektiğini belirtmiştir.

Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması;

- Dinlenmek; bedenen ve ruhen tamamen dinlenmek
- Kültürel; tarihi eser ve müze ziyareti,
- Toplumsal; toplumsal ilişkiler kurmak,
- Sportif; seyirci veya aktif spor yaparak,
- Turizm; başka mekânlara seyahat etmek,
- Sanatsal; sanatın bazı dallarını yapmak veya ilgilenmek.

Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması;

- Katılım sayısına göre; bireysel, grup veya aile,
- Yaş faktörüne göre; genç, yetişkin vb.
- Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb.,
- Mekâna göre; açık veya kapalı,
- Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel.

Özel işlevlerine göre rekreasyonun sınıflandırılması;

- Ticari rekreasyon; katılımın para ile olduğu aktiviteler,
- Sosyal rekreasyon; insanların bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler,
- Uluslararası rekreasyon; uluslar arası etkinliklere katılmak,
- Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek,
- Fiziksel rekreasyon; sportif aktiviteler,
- Orman rekreasyonu; piknik, balık avcılığı veya trekking⁴².

2.2.4. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyona fırsatlarından yoksun olan bir kimse ile bu yönden iyi imkânları kullanma sahip olan kimse arasında sağlık yönünden çevreye ve kanunlara karşı tutum bakımından belirli farklar görülür. Her şeyden önemlisi rekreasyon hayatı değerlendiren ve ona anlam kazandıran bir davranıştır. Bu bakımdan dünyanın her yerinde insanlar fiziksel, ruhsal ve toplumsal yapıları yönünden rekreasyona muhtaçtırlar⁶⁷.

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Rekreasyonel ihtiyaçlar, insan davranışlarına temel olabilecek tek bir neden veya faktöre bağlı kalmaksızın birçok nedenden dolayı analiz gerektirmektedir. Rekreasyon analizleri için rekreasyon imkanlarından yararlananlar veya rekreasyon imkanlarına katılanlar bakımından rekreasyon ihtiyaçlarının neler olduğu ve nasıl giderilmesi gerektiğinin bilinmesi konularının incelenmesi önem taşımaktadır¹⁰.

Rekreasyon kavramı çok geniş bir kavram olduğundan rekreatif etkinliklerdeki aktiviteler boyunca bireylerin davranışları ve beklentileri farklılıklar gösterebilir. Rekreasyon, katılımcıların ilgileri ve yaratıcılıkları kadar çok çeşitlilik gösterir. Bu çeşitlilik gösteren aktivitelere anaokulundan emeklilik dönemine kadar her yaşta ve engellilerden ya da hastalık nedeniyle emekli edilmiş her kesimden insanlar katılabilmektedir. Bu aktiviteler içinde seyirci olarak (pasif katılımcı) spor müsabakaları izlenebilir ve grup ya da bireysel etkinlikler yapılabilir (aktif katılımcı) ayrıca profesyonel bir hizmet satın alınabilir veya bir lider önderliğinde katılımcı olunabilir³¹.

Torkildsen, rekreatif faaliyetlerin bireylerin sosyal değerlerini yükseltmek için var olduğunu ifade etmektedir. Bireyin sağlığına olanak sağlayan rekreatif faaliyetler, sosyal açıdan rahatlama neden olmaktadır. Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında ise, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi anlamına gelmektedir.

Rekreasyon bir ihtiyaç mıdır? Yani spor yapmak tiyatroya, sinemaya gitmek veya bu ve benzeri sanat etkinlikleriyle uğraşmak turizme katılmak insanlar için bir ihtiyaç olabilir mi? kuşkusuz ilk akla gelen ve tereddüt etmeden verilecek cevap evet'tir. Ancak evet cevabı her koşulda geçerli değildir. Daha temel ihtiyaçlarını giderememiş veya güvenlik sorunu yaşayan bireyin sporla ya da bir sanat dalı ile uğraşması en son beklenebilecek bir davranış şekli olabilir. Bu olgunun daha anlaşılır hale gelmesini sağlayan Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisidir⁴².



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi⁴²

Maslow farklı motivasyonel ihtiyaçları hiyerarşik bir sıralamaya koyar ve bu hiyerarşinin daha üst basamaklarında yer alır. İhtiyaçların giderilme arzusunun ortaya çıkabilmesi için daha alt seviyedeki ihtiyaçların tatmin edilmesi gerekliliğini savunur¹⁰.

Fizyolojik ihtiyaçlar; insanın yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan su, yiyecek, uyuma ve benzeri bir takım temel fizyolojik gereksinimlerin tatmin edilmesi arzusudur.

Güvenlik ihtiyacı; Maslow insanların fonksiyonlarını verimlilikle yerine getirebilmesi için güvenli bir çevreye ihtiyacı olduğunu ileri sürmektedir.

Ait olma ve sosyal ihtiyaçlar; insan ait olmak, diğerleri ile birlikte olmak, kabul görmek ister.

Saygınlık ihtiyacı; insanlar hem kendi kendilerine hem de diğer insanlara göre önemli veya saygın görünme ihtiyacı içindedirler.

Kendini gerçekleştirme ihtiyaı; bu tip ihtiyaçlara örnek olarak, bireyin kendi potansiyelinin farkında olması bir işi tek başına yapabilmek ve başarıya ulaşmak ve yaratıcı olabilmek için kendini sürekli geliştirmek olarak tanımlanabilir.

Kılbaş, bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılımda etkili olan temel ihtiyaçları şu şekilde sıralanmıřtır¹⁸.

- Kendini yenileme ihtiyaı
- dllenme ihtiyaı
- Eēitim ihtiyaı
- İletişim ihtiyaı
- Bütünleşme ihtiyaı
- Gruplaşma ihtiyaı
- Kültürel etkileşim ihtiyaı

Rekreasyon ihtiyaçları konusundan önemli çalışmaları bulunan Tillman rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırmıřtır²⁰.

- Yeni deneyimler (macera veya rutinden kaçış)
- Farkında olmak ve kimlik
- Sorumluluk ve sosyal etkileşim, diēerleri ile birlikte olmak
- Zihinsel aktivite (farkında olmak ve anlamak)
- Yaratıcılık
- Diēerlerine hizmet etmek
- Fiziksel aktivite ve zindelik.

Bahsi geçen tüm bu tutum ve davranışlar bir rekreatif etkinliēe katılım sonucunda kolaylıkla gerçekleştirilebilir.

2.2.5. Rekreatyonel Etkinliklere Katılımı Etkileyen Unsurlar

İnsanların boş zamanlarında katıldıkları rekreatyonel etkinliklerinin kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlık durumlarına pek çok faydası olduğu, sporun yanı sıra diğer disiplinler tarafından yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar göstermektedir ki insanların böylesine önemli bir etkinliğe katılım nedenleri ya da katılımını engelleyen nedenler çeşitli gruplara göre farklılık göstermektedir.

2.2.5.1. Rekreatyonel Etkinliklere Katılımı Destekleyen Unsurlar

Günümüzde insanların tercih ettikleri Rekreatyonel etkinliklere katılmaları için eskiye oranla daha çok vakitleri bulunmaktadır. Bu değişiklik daha kısa çalışma zamanları, tatil haklarında artış, evde artan otomasyon ve daha genç yaşta emekli olma gibi birçok faktöre bağlanabilir⁶⁸.

Gibson ve Wood rekreatif talebi etkileyen faktörleri aşağıdaki başlıklar altında toplayarak açıklamaya çalışmıştır⁶⁸:

Daha Çok Kullanılabilir Gelir: Günümüzde serbest zaman harcamalarının her zamankinden daha yüksek olduğu görülmektedir, bunun nedenleri başında birçok ailede ücret alan iki kişi oluşu, ailelerin eskiye oranla daha küçük oluşu, gelişen mali danışma ve para yönetimi ve genç evlenmeler gelmektedir.

Gelişmiş Mobilite: Otomobil mülkiyetinde önemli bir artışla, insanlar şimdi bir dizi rekreatyonel etkinliğe katılmayı daha kolay buluyor.

Diğer önemli olanlar: 2 otomobili olan ailelerde artış, gelişmiş altyapı, daha hızlı ve daha ucuz yolculuk.

Değişen İhtiyaçlar ve Beklentiler: Bugün toplum, serbest zamanı, günlük yaşamın önemli bir parçası olarak görüyor. Toplumdaki diğer değişimlerle birleştirildiğinde, bunun sonuçları: kişisel sağlık ve zindeliğe daha fazla ilgi, daha fazla macera ve yenilik arzusunda artış, “Sıkı çalış sıkı eğlen” tavrı, evlilikte ortak roller olmaktadır.

Provizyon(Tedarik): Rekreatyonel etkinlikte yer almak sadece gerekli olanaklar varsa mümkündür. Son zamanlardaki bazı yenilikleri dry-ski alanları, serbest – form yüzme havuzları, sağlık kulüpleri, yüksek-teknolojili bowling alanları, yaşlı müşteriler için aktiviteler oluşturmaktadır.

Nüfus Değişiklikleri: İngiltere şimdi, yaşlanan nüfus olarak bilinen eskisinden daha yüksek bir oranda yaşlı insanlar - bir nüfusa sahip. Bu nüfus genellikle en büyük harcama gücüne sahiptir. Yaşlı insanların artışının ortaya çıkış nedenleri arasında tıptaki ilerlemeler nedeniyle daha uzun yaşayan insanlar, daha büyük sağlık bilinci, daha iyi mali planlama, artan olanaklar sayılabilir.

Serbest Zaman ve Rekreatyon Endüstrisinin Yapısı: Serbest zaman ve rekreatyon gibi büyük ve farklı bir endüstrinin değişmez bir kompleks yapısı vardır. Bununla birlikte, çok geniş bir anlatımla, endüstri 3 tip sağlayıcıya ayrılabilir: Kamu sektörü, özel sektör ve gönüllü sektör⁶⁸.

Kamu sektörü, ağırlıklı olarak merkezi veya yerel hükümet tarafından fon sağlanan bir dizi organizasyon ve tesisi kapsar. İngiltere’de boş zaman ve rekreatyondan sorumlu bakanlık vardır. Bu bakanlık ek

sorumluluk olarak, sanat, radyo yayıncılığı, basın, müze ve galeriler, kütüphaneler, tarihi binalar ve turizmle ilgili devlet politikalarını yönlendirir. Merkezi hükümet İngiltere’de serbest zaman ve rekreasyonun sağlanmasında önemli bir rol oynar. Önemli bir fon sağlama kurumu ve politika yapan gruplar olarak hükümet serbest zaman ve rekreasyon endüstrisinde entegre bir oyuncu olmayı sürdürecektir. Bunun yanında yerel hükümetlerde sağlayıcılık konusunda görevler üstlenir. Birçok yerel otorite yoğun bir dizi rekreasyonel hizmet sağlar, fakat kütüphane sağlayıcılığından ayrı olarak, bunu yapmak yasal zorunluluk altında değildir. Tipik bir otorite serbest zaman merkezleri, yüzme havuzları, parklar ve bahçeler, müzeler ve açık hava aktivite merkezleri gibi hizmetlerin çoğunu sağlar. Özel sektörde ise organizasyonlar, kamu sektöründeki gibi karsız hizmet sağlama felsefesi yerine başka her şeyden çok kar maksimizasyonuna yatırım yapma eğilimindedir. Karlar ağır basmıyorsa, özel sektör serbest zaman ve rekreasyon organizasyonları çalışmaz ve iş dışında çıkarlar⁶⁸.

Gerek özel sektörde gerekse kamusal sektörde olsun bireyleri rekreasyonel amaçlı aktivitelere yönlendiren nedenleri belirlemeye yönelik yapılan araştırmaların çokluğu azımsanamayacak ölçütlerdedir.

Özellikle son dönemlerdeki yapılan araştırmalar çoğunlukla, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenebilmesi için ölçek geliştirme çalışmalarından oluşmaktadır. Yapılan bu yoğun çalışmalar neticesinde, bireyi rekreasyonel amaçlı egzersize yönlendiren temel faktörler belirlenmiştir. Bu faktörler;

- Sağlık
- Vücut ve Dış Görünüm
- Sosyalleşme

- Beceri Gelişimi
- Rekabet
- Diğerlerinin Beklentileri
- Eğlence vb. şeklinde gruplandırılabilir⁹¹.

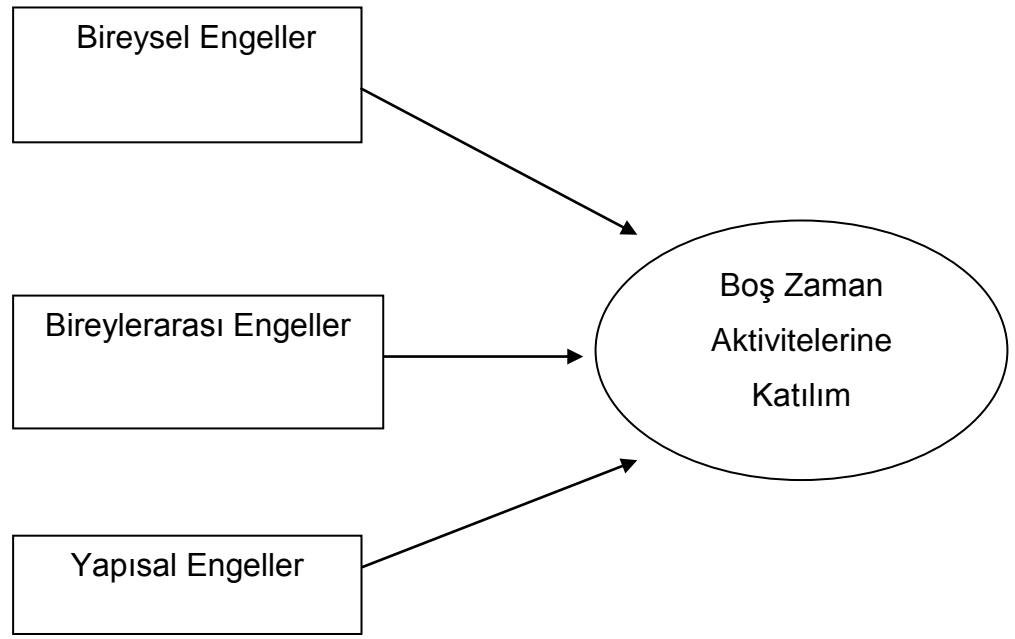
2.2.5.2. Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Engellenen Unsurlar

Değişen ve bozulan sosyal ve fiziki çevre şartları insan sağlığını tehdit eder hale gelmiş, stres düzeyleri artmış ve dolayısıyla mutlu olmak zorlaşmıştır. Günümüzde mutluluğu ve huzuru arayan insan rekreatif etkinliklere yönelmiştir, çünkü dünya genelinde rekreasyon alanında yapılan bir çok çalışma bu tür faaliyetlerin insanların fiziksel ve psikolojik durumuna olumlu yönde etkisinin olduğunu göstermiştir. İnsanların fiziksel ve psikolojik sağlığı için böylesine önemli olan aktivitelere neden katılmadıkları ya da katılamadıkları merak konusu olmuş ve pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir.

Alexandris ve Carroll yapmış oldukları birçok çalışmada insanların farklı nedenlerden dolayı rekreatif etkinliklere katılmadıklarını, engellendiklerini ortaya koymuşlardır⁶⁹. Bu engelleri belirleyeme yönelik birçok teori ve model geliştirilmeye çalışılmıştır⁷⁰.

Crawford ve Godbey'in geliştirdikleri ve engelleri 3 ana kategoriye ayıran modele göre, bireyin boş zaman aktivitelerine katılımı (a) bireysel, (b) bireylerarası ve (c) yapısal faktörlerce engellenir. Bireysel faktörlerden kastedilen bireyin psikolojik durumu ve tutumlarıdır. Bireyin beceri düzeyini algılaması, aktiviteye ilişkin tutumu ve aktivitenin uygunluğunun azalması durumu bu faktöre verilebilecek örneklerdendir. Bireylerarası faktörler ise bireyler arası etkileşimin veya bireylerin

arasındaki ilişkinin sonucudur ve aktiviteye katılmak için bir eş veya arkadaş bulmak para ve zaman gibi faktörler bu faktör için verilebilecek örneklerdendir. Son faktör ise, boş zaman tercihi ve katılım arasındaki iletişimi ifade eden yapısal faktörlerdir. Ulaşım, tesislerin kalitesi ve erişebilirliği bireyin karşılaşılabileceği yapısal engellerdendir⁴².



Şekil 2. Boş Zaman Aktivitelerine Katılımın Önündeki Engeller (Hiyerarşi Modeli)

2.3. Rekreasyon ve Kent(li)leşme

Bir birinden ayrı düşünölemeyen bu iki kavram ve etkileşimleri birçok bilimsel çalışma için araştırma konusu olmuştur. Kentleşmeyle beraber zorunlu bir ihtiyaç olarak ortaya çıkan rekreasyon, kentte yaşayan insan için yoğun çalışma yaşamı, ulaşım problemleri, çarpık yapılaşma ve hava kirliliği gibi kentsel yaşam sorunlarından bir nevi

kaçış yolu olarak görülmesinin yanı sıra fiziksel aktivite ve zindelik için de tercih sebeplerinin başında gelmektedir.

Hızlı bir şekilde kentleşmenin yaşandığı ve kentlerin ön plana çıktığı günümüz dünyasında kent sorunlarının gittikçe büyüdüğüne ve çeşitlendiğine şahit olmaktayız. Göçler ve hızlı kentleşme eğitim, sağlık, içme suyu, kanalizasyon, konut, kentsel ulaşım gibi altyapı ihtiyaçlarının ve çevre kirliliğinin artmasına yol açmıştır³⁵. Bu durum rekreasyon ihtiyacını kent kavramı için çok daha önemli hale getirmiştir.

2.3.1. Kentleşme ve Sonuçları

Kent kavramı, tarih boyunca farklı şekillerde yorumlanmış olmasına rağmen; genel olarak kentsel yerleşim alanlarının genel adı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanayi devriminden sonra kent kavramının tanımında hızla gelişen kentlerin yapılarına bağlı değişime rastlamaktayız. Kenti kendi sınırları içerisinde yaşayan nüfusun geçim kaynaklarını tarım ve hayvancılık dışı uğraşların oluşturduğu, yönetim yapısı, toplumsal ilişkiler, kültürel alanlar, nüfus yoğunluğu gibi birçok yönden kırsal alanlardan farklı olan yerler şeklinde tanımlamak mümkündür. Bununla birlikte, bu alanda tek bir kent kavramına rastlamak mümkün değildir. Değişik bakış açılarına bağlı olarak farklı kent tanımları vardır. Önceki dönemlere bakılacak olursa, “cite”, “polis”, “medine” ve “kent” kelimelerinin birbirine yakın anlamlarda kullanıldığı söylenebilir³⁵.

Kent, modern hayatın tüm cazibelerini içermesi nedeniyle insanların yaşam alanı olarak tercihleri olmuştur. Bu tercih çoğunlukla da zorunluluklara dayanmaktadır. Ülkemizde özellikle 20. asrın ikinci yarısından sonra hızlı bir şehirleşme yaşanmış, hızla nüfusu ve sorunları

artan büyük şehirler meydana gelmiştir. Göç hareketlerine bağlı olarak kentler, sosyal kontrolün azaldığı mekânlara dönüşmüştür⁹³.

Kentler, nüfus yapısı, kan bağı, etnik, dinsel, kültürel, eğitim seviyesi, gelenek, örf ve adetler açısından farklılaşmanın olduğu yerleşim alanlarıdır. Kan bağı, cinsiyet ayrımcılığı, yaşa dayalı statü, etnik ve dini ayrımcılık yaklaşımlarını ortadan kaldırarak eşitlik idealini yaymaya çalışan ahlaki bir gelenek oluşturur⁷¹. Fakat bireysel farklılıkların kaybolması, tek tip insan oluşması değil, farklı bireylerden oluşan çok renkli bir topluluğun ortaya çıkması anlamına gelir. Bireyler tek başlarına farklı olmakla beraber, bu farklılıklarıyla ortak yaşama kültürüne kavuşmuşlardır⁷².

Kent sayısının ve kentlerde yaşayan nüfusun artması dar anlamıyla kentleşme olarak ifade edilmektedir³⁶. Kentleşme çok değişik tanımları bulunan bir kavramdır. Sosyolojik, ekonomik ve demografik açılardan yapılmış birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımların her biri konuyu belirli bakış açılarından ele almaktadır. Oysa kentleşme, bütün bu bakış açılarını bünyesinde bulunduran bir gelişme olduğu için, kısıtlı bakış açıları ile yapılacak her tanımlama beraberinde eksiklikleri de bulunduracaktır.

Nadaoğlu ve arkadaşları kentleşmeyi çeşitli nedenlerle kırsal kesimlere yönelen göç sonucunda, bir taraftan mevcut kentlerin nüfus ve alan itibarıyla büyümesi, diğer taraftan da köy, kasaba vb. yerleşim birimlerinin giderek büyümesi sonucunda kente dönüşüp, mevcut kent sayısının artması olarak tanımlamışlardır⁷².

Fakat kentleşme sadece demografik bir olgu olmayıp, ekonomik, sosyal, siyasal, kültürel bir sürecin ifadesidir. Kentleşme sadece insanları kent olarak adlandırılan yerlere çekme sürecini belirtmekle

kalmamakta, insanların kentin yaşam biçimini benimsemesi anlamına da gelmektedir⁷³.

Kentleşme, sanayi devrimi ile başlayan, sanayileşme ve modernleşmenin yarattığı toplumsal bir olgudur. Sanayi devriminin birçok etkisinin yanı sıra üç önemli sonucu olmuştur. Üretimde yenilik, sosyal yapıda farklılık ve nüfus mobilitesinde hızlilik olarak tespit edilebilir⁷².

Kent merkezlerinde cinsel sapıklık ve gayri meşru çocuk olaylarının nüfus artışı ile doğru orantılı olduğunu yapılan araştırmalar göstermektedir. Tıpkı intiharlar, ruhsal bozukluklar gibi suçluluğunda kentleşme ile yakın bağları olduğu anlaşılmıştır. Durkheim'in dediği gibi, toplumdaki bir "anomi" hali, yani sosyal dokunun zayıflaması ile beliren bir durumdur⁷⁴.

Kentlerde gecekondu bölgelerinde yaşayan, düşük gelire sahip kişilerle, eğitim düzeyi yüksek, orta ve iyi gelir sahibi, kentin imkânlarına sahip bölgelerde yaşayanlar arasında farklı suç türleri gelişmektedir. Hırsızlık, cebir ve şiddet suçları gecekondu bölgelerinde yaşayanlarda daha çok görülür. İyi bir eğitim almış, geliri iyi olan kişilerde ise beyaz yaka suçları, profesyonel suçlar gözükmemektedir⁷⁵.

Kentlerde suç oranlarının düşürülmesinde, bireylerin ruh sağlıklarını korumada, onları kalabalık ve yoğun kent yaşamından yani stresten uzaklaştırmada bir araç görevi gören fiziksel ve psikolojik birçok faydası olduğu bilimsel çalışmalarla kanıtlanan spor ve boş zaman etkinlikleri önemli yer tutmaktadır.

Kent kavramını boş zaman olgusunun ortaya çıktığı ve kullanıldığı mekânlar olarak ele aldığımızda kentleşme; rekreasyon

hizmet ve imkanlarının yaşama geçirildiği durumları oluşturur. Bir başka anlatımla kent- kentleşme- kentleşme spor turizm kültür-sanat ve daha birçok etkinliğin yapıldığı- yaptırıldığı ortamları doğurur. Bu durum istihdamın oluşması, ekonomik, sosyo-kültürel canlılık, kaynaşma ve hareket anlamını taşımaktadır⁴².

2.3.2. Kentleşme Süreci

9. Yüzyılda Batı Avrupa ülkelerinde ortaya çıkan şehirleşme, sanayileşme süreci ile paralel bir seyir takip etmiştir. Sanayileşmenin işgücü ihtiyacına yönelik olan bu tür şehirleşmeye "düzenli şehirleşme" denilmektedir. Batı Avrupa ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletlerindeki şehirleşme büyük ölçüde bu kapsama girmektedir. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde şehirleşme süreci doğrudan doğruya sanayileşmenin sonucu olarak doğmamıştır. Bu tarz şehirleşmeye "sanayileşmesiz şehirleşme" veya "çarpık şehirleşme" denilmektedir. Bu ülkelerde kentler, düzenli alt yapısı olmayan, sağlıklı, yasal olarak yapılmayan konutlar ve sefalet mahalleleri ile kuşatılmakta ve şehirler işsiz ve eğitimsiz yığınlarla dolmaktadır⁷⁶.

Ülkemizde 1950'li yıllarda başlayan şehirleşme veya kırdan kentlere göç olayı bu kapsamda değerlendirilebilir. Türkiye'de kentleşmenin, sanayileşme ile paralel olarak gerçekleşmediği söylenebilir. Ülkemizdeki hızlı kentleşmenin ardında daha çok tarımda makineleşme, kır işsizliği, kan davaları gibi kırin aşırı nüfusu dışarı itmesi ile ilgili sebepler bulunmaktadır⁷⁶.

Kentleşme sürecinde kentin sağlıklı bir kent yapısına sahip olması yerel yönetimlerle doğrudan ilgilidir.

Yerel yönetimler; belirli bir coğrafi alanda yaşamlarını sürdüren yerel toplulukların bireylerine, bir arada yaşamaları nedeniyle kendilerini en çok ilgilendiren konularda hizmet üretmek amacıyla kurulan, karar organları yerel topluluklarca seçilerek oluşturulan, yasalarla belirlenmiş görev ve yetkilere özel gelirlerle, bütçe ve personele sahip, merkezi yönetimlerle olan ilişkilerde idari ve mali özerkliği olan il özel idareleri, belediyeler ve köylüdür⁷⁷.

Yerel ve bölgesel yönetimler, kültür etkinliklerinin geliştirilmesinde ve kültürel demokrasinin gerçekleşmesinde, sanat ve rekreasyon tesislerinin oluşturulmasında yaşamsal bir rol oynar. Bu nedenle ki, yerel yönetimler, kentin kültürel geleneği ve kent halkının kültürel özellikleri ışığında bir kültür politikası oluşturma ve uygulama hakkına ve yetkisine sahip olmalıdırlar. Kültür; edebi, bilimsel ve sanatsal gelenekler ve bilgi demektir. Kültür politikası, ekonomik ve toplumsal gelişmeye katkıda bulunur¹⁸.

Avrupa Konseyi'ne bağlı olarak çalışan Avrupa Yerel ve Bölgesel Yetkililer Sürekli Toplantısı'nın 17-19 Mart 1992'de Strasburg'ta kabul edilen Avrupa Kentsel Şartı'na göre saptanan aşağıdaki ilkeler de, yerel yönetimlere rekreasyon konusunda sorumluluk vermiştir. Bu sorumluluklar:

1-) Her kent sakini, spor ve rekreasyon etkinliklerine katılma hakkına sahiptir. Herkes için Spor Şartı'nın hükümleri uyarınca, yerel yönetimler, toplumsal yetişim, ekonomik durum ve gelir, yaş yada etkin grup ayrımı gözetilmeksizin herkesin spordan ve spor tesislerinden yararlanmasını sağlamaktadır.

2-) Spor tesisleri güvenli ve iyi planlanmış olmalıdır. Kentlerdeki spor tesisleri çevredeki binalarla ve kent silüetiyle kaynaşmalı, mekân duygusuna katkıda bulunmalıdır. Tesislerin tasarımı ve malzemesi bütün toplumsal kesimlere çekici gelecek biçimde seçilmelidir, halkın güvenle ve sağlıklı bir biçimde katılması sağlanmalıdır. Üslup ve plan, yöneticilerin ve kullanıcıların gereksinimlerini karşılamalıdır. Futbol stadyumu gibi spor tesisleri, seyircinin güvenliğini sağlayacak ve suçluluğu azaltacak biçimde planlanmalıdır. Önemli olaylar için çok büyük spor tesisleri planlanırken, tesislerin o yörede daha sonraki kullanımı göz önünde bulundurulmalıdır.

3-) Bütün kent sakinleri, spordaki becerilerini bireysel potansiyellerine göre geliştirme hakkına sahiptirler. Sporda temel bir beceri kazanan birçok insan, spora ilgisini sürdürmek, kendine saygısını korumak ve sporu kişisel olarak yapabilmek için, daha da gelişmek gereksinimi duyar. Özellikle gençler başta olmak üzere, sporla uğraşmayan herkes için bu çaba örnek oluşturur ve özendirici etki yaratır bazen ise, sporda ustalık ve becerisini geliştirmiş kişiler yaşamlarını profesyonel olarak sürdürürler, yerel ekonomiye katkıda bulunurlar¹⁸.

Yerel yönetimlerin kentin gelişim sürecinde izleyecekleri politikalar o kent insanına kentli olma-kentte yaşama kültürünü benimsetmede önemli katkılar sağlamaktadır.

Sadece kentte yaşamak, kentli birey olmak kentsel yaşamın gereklerini tam olarak yerine getirmek için yeterli değildir. Kentli bireyin bilinen toplumsal kabul görmüş ve kentsel- toplumsal yaşam için gerekli-zorunlu olan değerlerine sahip olması beklenir. Kentleşme süreci de burada başlar⁴².

Kentlileşme uzun süren bir süreçtir. Eğitim, iş sahibi olma, geleceğinden emin olma, başkaları-diğerleriyle uyum içinde yaşayabilme, kırsal kültürden kent yaşam ve çalışma kültürüne adaptasyon, toplumsal yaşamın gereklerini yerine getirebilme yani yeni davranış kalıplarına sahip olabileme vb. Bireyi kentlileşme sürecine girdiren önemli faktörlerdir⁴².

Kentli olmak, salt o kentin sınırları içerisinde yaşamak değil, o kentin kültürünü edinebilmek, o kent ile birlikte yaşamaktır. Kente yeni gelmiş insanların yanı sıra uzun yıllar kentte kalmasına rağmen halen tam anlamıyla kentli olamamış insanların da olduğu göz önüne alınacak olursa asıl kentlileşme sorunun altında sosyal yetersizliğin olduğu görülecektir⁷⁸.

Kentlileşme bir başka anlatımla aşağıdaki aşamalardan oluşmaktadır⁴².

1) Kentte yaşama konusundaki kararlılık. Kararlı olmak için kentsel yaşamın bireye gelecek için ümit vermesi gerekir. Bu durumda ancak birey kentli olma kentli davranış kalıplarını benimseme yönünde hareket edecektir.

2) Bireyin kentte yaşayarak bir iş sahibi olması kentlileşmede önemli bir adımı oluşturur. Bu bireyin ekonomik özgürlüğü için önem taşır. İşin türü önemlidir. Toplumsal kabul gören işler kentlileşme-kentle bütünleşme önemlidir. Zira işportacılık veya değnekçilik gibi işler soyutlanmayı veya yabancılaşmayı teşvik eder.

3) Bireyin eğitim ve kültür düzeyinin artması. Bu uzun bir süreci gerektirir ancak bu durum kentli olmanın ön koşullarındandır.

4) Son aşamada ise kente özgü davranış kalıpları edinme gelir.

Sosyalleşme toplum içinde yaşama, kurallara uyma, örgütlü ilişkiler içinde yer alma gibi yaşam alışkanlıkları edinilir. Bu başarısız olduğunda birey kendini dışlanmış hisseder ki bu kentleşememenin önündeki önemli engellerden birini teşkil eder. Bireyin kentleşme sürecindeki bu son aşamada sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklerin rolü büyüktür. Bireyin boş zamanlarında çeşitli etkinliklere yönlendirilerek kentsel yaşamla ve diğer kentli bireylerle kaynaşması sağlanır. Bu uygulamalar ve katılım bireyin kentleşmesinde önemli bir rol oynar.

2.3.3. Kentleşme Sürecinde Rekreasyon Faaliyetleri

Kentleşme ve beraberinde getirdikleri, birçok araştırmacı ve profesyoneller tarafından sıklıkla araştırılan ve üzerinde tartışılan bir kavram haline gelmiştir. Yapılan bu araştırmalar kentleşmenin toplum için bazı olumlu sonuçlara neden olduğu gibi çok farklı sayıdaki olumsuzlukları da beraberinde getirebileceğini işaret etmektedir. Bu durum ve beraberinde ortaya çıkan monotonluk kentli insanın rekreasyon ihtiyacını daha da arttırmaktadır. Bu durumda önemli olan bireyin bu ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Aksi takdirde, ihtiyaç ve beklentileri karşılanmayan istenmeyen veya tercih edilmeyen bazı davranışlar içine girecektir⁴².

Kentlerin büyüüp gelişmesi, insanların boş zamanlarıyla ilintilidir. Kent yaşamında çalışmanın, potansiyel olarak herkese doyum sağlayan bir etkinlik olmasını ileri sürmek, kişisel gelişim anlamına gelmez, çünkü her dakika çalışarak etkin olunmamaktadır. Dinlenme ve boş zaman aktiviteleri de önemlidir. Modern toplumlar, sadece dinlenmeye gereksinim duymazlar, ayrıca etkinlikler ve iş dışındaki durumları da onları ilgilendirmektedir¹⁸.

Rekreasyon; yüksek ahlak ve sosyal değerleri olan bir yaşamı sürdürmekle ilgilidir²⁰. Kentlileşmenin gereklerinden biri olan yüksek ahlak ve sosyal değerlere ulaşmada rekreatif etkinliklerin yeri önemlidir.

Kişinin kentle bütünleşip kendini bulunduğu kentin bir parçası olarak hissetmesi süreci her bireyin ya da grubun geçmiş yaşam tecrübesi, kentte bulunma süresi, devamlı etkileşim halinde olduğu toplumsal çevreler, yaptığı iş/meslek, eğitim düzeyi, yaş, sosyal ve psikolojik yapısı gibi birçok sebeple yakından iliřkilidir³⁵.

Kentte yaşayanların huzur ve refahı o kentin sağlıklı bir kent yapısına sahip olmasıyla yakından ilgilidir. Sağlık, kent yaşantımızın tümünü de içine alacak şekilde, insan varlığını etkileyen her şeyle ilgilidir. Kent yaşamının iyileştirilmesi konusunda birçok mesleğin ilgisi vardır. Genellikle kabul edilebilir ve uygulanabilir yaklaşımlara ulaşabilmesi için, farklı disiplinlerin kentle ilgili ilgilendiği konulara katılması ve bilgi ve deneyimlerini birleştirmesi, sağlıklı bir kente ulaştırmayı kolaylaştıracaktır. Sağlıklı bir kentin oluşturulmasında kent yaşamıyla ilgili tüm unsurların/paydaşların (merkez ve yerel yönetimlerin, özel sektörün, sivil toplum örgütlerinin ve kentlilerin) sıkı ve devamlı bir işbirliğinin uygulanması bir zorunluluktur³⁵.

Sağlıklı bir kent ve kentli oluşmasını sağlamak amaçlı yerel yönetimler tarafından planlanacak park ve rekreasyon alanlarının daha fazla kullanıya cazip gelmesi, o alanlara daha fazla kullanıcı çekebilmek açısından, kullanıcıların bu park ve rekreasyon alanlarını kullanım nedenleri veya kullanmama nedenlerinin bilinmesi, yeni yerlerin planlamasında son derece önemlidir.

2.4. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyon, profesyonel iş dışı, insanın kendisinin karar verip seçtiği ve katıldığı faaliyetlerle yaşamının zenginleşmesi, mutlu olması ve bu yönlerde ilerlemesini sağlamaktadır. Bu yönleriyle rekreasyon etkinlikleriyle gerçekleştirmek istenen amaçlara, giderek daha çok önem verilmektedir¹⁰.

Farklı gruptaki insanların boş zaman etkinlikleriyle gidermek gereğini duydukları ihtiyaçları için spor, birçok etkinlik çeşidi ve özelliğiyle önemli bir araç durumundadır. Spor, rekreasyonel bir araç olarak insanların endüstrileşmesiyle beraber açıkça hayat ve iş biçimlerini değiştirmeleri sonucu, şehir ve endüstriyel ortamlara taşınmaları, bir taraftan uygarlaşma ve hayat standartlarının yükselmesi, diğer taraftan da negatif olarak fiziksel ve zihinsel eksikliklerin ortaya çıkardıkları olumsuzluklarını gidermek için önemli fonksiyonlar üstlenmiştir¹⁰.

Spor; profesyonelliğin dışında yapıldığı zaman, yani amatör bir ruhla ve insanın beden sağlığını geliştirmek, dinlenmek, eğlenmek ve sosyal ihtiyaçlarını temin etmek amacıyla yapıldığında rekreasyonel bir araç olarak kullanılabilir. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılama da önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir⁷⁹.

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli

roller üstlenmektedir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir⁸⁰.

Rekreasyon; spor, kamp ve yürüyüş, toplumsal ya da kültürel ve sanatsal etkinlikleri kapsar¹⁸.

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkiler. Spor, insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Spor bu rolünü genellikle herkes için spor, her yerde spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir¹⁰.

Spor, boş zamanları değerlendirme faaliyetleri içerisinde en çok tercih edilendir. Çünkü spor her yaştan ve cinsten insanların her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek güce ve özelliğe sahip sosyal bir olgudur. Spor; açık veya kapalı alanlarda, araçlı ve ya araçsız, hafif veya sert, ferdi veya gurup olarak, zamana karşı veya zaman kavramı olmadan, milli veya milletler arası yapılabilen ve daha birçok özelliğini, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara birçok alternatif sunabilmektedir¹².

2.5. Fiziksel Aktivite

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite spor kelimesiyle eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda

spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir⁸¹.

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir¹. Teknolojik ilerlemelerle birlikte, fiziksel aktivitelerde azalma meydana gelmiş ve fiziksel aktivite ile ifade edilen etkinlikler değişime uğramıştır. Günümüzde fiziksel inaktivite büyük bir halk sağlığı sorunudur²⁶.

2.5.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi psikolojik, biyolojik, fiziksel, çevresel gibi birçok unsur etkileyebilir.

- Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyoekonomik durum, medeni durum vb.
- Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: Sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, egzersizin algılanan engelleri, kendine güven, motivasyon vb.
- Davranışsal özellikler ve beceriler: Çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite öyküsü, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol sigara kullanımı, engellerle başa çıkma becerileri vb. Sosyal ve kültürel faktörler: Grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, geçmiş aile etkileri,
- Fiziksel çevre faktörleri: Hizmetlerden yararlanma, mevsim, hava, rekreasyonel alanların varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, güvenlik,

- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor^{82,83}.

2.5.1.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel aktivitenin kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet ve obezite gibi rahatsızlıklar başta olmak üzere fiziksel sağlık sorunları açısından büyük önem taşıdığı ve stres depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarının giderilmesinde de etkili olduğu bilinmektedir^{84,85}.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) gibi temel sağlık kuruluşları sedanter yaşamın insan sağlığını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, koruyucu tıpta en etkin ve ekonomik yöntem olduğu belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivitede bulunulması yaşamın bütün dönemlerinde çocukluktan yaşlılığa dek çok önemlidir⁸⁶.

Bir bireyin ya da bir grubun fiziksel aktivitesi ortaya konuluşlarına göre sınıflandırılır. Yaygın sınıflamalar: Mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım olarak özetlenebilir. Boş zaman aktivitesinde yarışma sporları, rekreasyonel aktiviteler (yürüyüş, bisiklet) ve egzersiz antrenmanı olarak alt sınıflamalar yapılabilir¹.

2.5.1.2. Fiziksel Aktivite ve Spor

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel bir takım rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin işaretidir. Birçok araştırma kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde

hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur³.

Yapılan bazı araştırmalara göre düzenli spor yapan kişilerin sahip olduğu biyolojik avantajlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Solunum, kalp dolaşım ve sindirim fonksiyonları daha düzenli ve verimli çalışır.
- Eklem, tendon, ligament gibi hareket sistemi elemanları daha sağlam ve daha esnektir.
- İstirahat nabızları ve kan basınçları daha düşüktür.
- Kanda lipid, kolesterol ve LDL (Low Density Lipoprotein) daha düşüktür. Buna bağlı olarak arteriosekleroz gelişimi daha seyrek görülür.
- Otonom sinir sistemi regülasyonu daha iyidir.
- Şişmanlık, düz tabanlık, yapı bozuklukları, kas deformasyonu daha azdır⁸⁷.

2.5.1.3. Fiziksel Aktivite ve Çevresel Faktörler

Fiziksel aktivitelerin belirleyicileri biyolojik, fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanabilir. Belirleyiciler aynı zamanda fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaştırıcı faktörler olarak da tanımlanabilir. Bunlar:

- Demografik ve biyolojik faktörler, psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler,
- Beceriler,
- Sosyal ve kültürel faktörler,
- Fiziksel çevre faktörleri ve fiziksel aktivitenin özellikleridir.

2.5.2. Fiziksel Aktivite, Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi

İnsanoğlu asırlardır yaptığı buluşlarla her gün yeni ufuklara yelken açmaktadır. Bunların çoğu teknoloji alanında insanın hizmetine sunulan gelişmelerdir. Her geçen gün, yaşam kalitesinin artırılması adına günlük yaşam içerisinde kullandığımız pek çok iş ve aktivitenin daha zahmetsiz ve daha az enerji kullanarak yapılmasını sağlayacak araçlar geliştirilmektedir. Ancak bireylerin aklını, yaratıcılığını, zaman zaman fiziksel gücünü, enerjisini ve reflekslerini kullanarak ortaya çıkardığı davranış modellerinin teknolojik araçlar yardımıyla üstlenilmesi yaşam kalitesini artırıyor gibi görünse de genellikle yaratılan boş zaman ve enerji yine yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik olarak değerlendirilememektedir⁸¹.

Toplumun yaşamında serbest zamanın giderek artması, yetişkin eğitiminin önem ve kapsamına yeni bir boyut getirmiş, boş zamanın dinlenme ve eğlenmenin yanı sıra öğrenme amaçları için de kullanılması imkânı doğmuştur³.

Genellikle toplumun doğasında serbest zamandan daha çok koşturmaca ile geçen nitelikli iş yaşantısı hâkimdir, ancak bilim bize her ödevimizi yerine getirecek araçlar sunarak sağladığı serbest zaman, yaşamımızın kalitesini artırır, ya da tahribine neden olur³¹. Yaşam kalitesini artırma noktasında fiziksel aktivite önemli bir yer tutmaktadır.

Fiziksel aktivite hayatın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir. Teknolojinin sürekli ve sinsi gelişmesi çevrede daha az fiziksel aktiviteyi gerektirmektedir. 1970'lerde bilgisayar oyunlarının gelişmesiyle çocuk, genç ve yetişkinler için rekreasyonel aktivitelerde yeniçağa girilmiştir⁸⁸.

Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Sportif rekreasyonun temeli fiziksel egzersizdir⁸⁹.

Boş zamanları değerlendirmenin temel amacı, bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine olumlu katkıda bulunmaktadır. Boş zamanların değerlendirilmesi, kişiye ve topluma insanca yaşama anlayışını ve katkısını yaptığı ölçüde olumludur. Boş zamanların bilinçli ve faydalı bir biçimde değerlendirilmesinde kamuoyu oluşturmak için, başta medya olmak üzere tüm araçlar kullanılarak, konunun tüm toplum bireylerine anlatılması, öğretilmesi ve uygulamaya konulması sağlanmalıdır¹².

Ekonomik ve endüstriyel anlamda ilerlememiz her ne kadar çalışmamıza bağlı olsa da kültürel, ahlaki ve ruhsal kalkınmamız büyük ölçüde serbest zamandan yararlanmamıza bağlıdır³¹.

3. YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın amacı doğrultusunda iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm araştırmada veri toplama amaçlı kullanılan ölçeklerin Türkiye'ye uyarlanması sürecini (katılımcıların seçimini, işlem yolu ve verilerin çözümlenmesini) kapsamaktadır. İkinci bölümde ise evren ve örneklem, araştırmada kullanılan ölçme araçları, işlem yolu ve verilerin çözümlenmesine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Türkiye'ye Uyarlanması

Bu araştırmanın verilerinin toplanması sürecinde; Stanis, Schneider, Chavez ve Shiness (2009) tarafından, alan yazında bu alanda daha önce yapılmış çalışmalardan (Arnold & Shiness, 1998; Hubbard & Mannell, 2001; Shiness et. al., 2004; Wilcox, Castro, King, Housemann, & Brownson, 2000) yola çıkılarak geliştirilmiş iki faktörlü Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkiye'ye uyarlanma süreci, ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçek olduğunu ortaya koymuş olup, detaylar Bulgular bölümüne 4.1.1.'de yer almaktadır.

Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği, park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen insanların, geldikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurları "fiziksel aktivite mekânı seçimi" alt boyutunda; katılımcıların park ve rekreasyon alanına fiziksel aktivite için sıklıkla katılımlarını engelleyen unsurları, "fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar" alt boyutunda ölçmektedir.

3.1.1. Katılımcıların Seçimi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının evrenini, Ankara ilinde yaşayan 16 yaş üzerindeki park ve rekreasyon alanı kullanıcıları oluşturmaktadır.

Ankara'da yaşayan 16 yaş ve üzeri park ve rekreasyon alanlarını kullanan 603 kişi gönüllü olarak bu araştırmaya katılmıştır. Ancak eksik veya yanlış doldurulan ölçeklerin araştırma kapsamından çıkartılmasıyla, 412 kişi geçerlik ve güvenilirlik kapsamına alınmıştır.

3.1.2. İşlem Yolu

Ölçeğin maddeleri; yabancı dilde öğrenim görmüş spor yönetimi ve pazarlama alanında araştırmalar yürüten iki spor bilimci ve rekreasyon alanında araştırmalar yürüten bir spor bilimci olmak üzere toplam üç akademisyen tarafından ayrı ayrı İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen maddeler karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir.

3.1.3. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Türkiye'ye uyarlanması sürecinde her iki ölçekten elde edilen verilerin faktörleşmeye uygun olup olmadığını sınamak için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve evrenden alınan örneklem sayısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını sınamak için de Bartlett testi yapılmıştır. Ölçekler için görünürlük geçerliği (face validity) süreci sonrası, her iki ölçeğin yapı geçerliği ve güvenilirliği sınamak için Temel Bileşenler Faktör Analizi (Principial Component Analysis) yapılmıştır.

Her iki ölçeğinde ölçmeyi hedeflediği özelliği ne kadar doğru ölçtüğünü ve ölçeklerde bulunan boyutların güvenilirliğini belirlemek amacı ile iç tutarlılığı Cronbach Alfa değerine bakılmıştır.

3.2. Araştırma

3.2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmada, bireyleri park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite amaçlı kullanmaya teşvik eden veya kullanımlarını engelleyen unsurlar sorgulandığından, araştırmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan 16 yaş üzerindeki park ve rekreasyon alanı kullanıcıları oluşturmaktadır. Evren seçimi ve dolayısıyla örneklem seçimi, amaca yönelik (purposive sampling) olarak seçilmiştir.

Araştırmanın evreninden, araştırmaya gönüllü olarak 603 kişi katılmıştır. 603 kişiden elde edilen veriler incelendiğinde, bazı katılımcıların cevabı "geçersiz" olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın örnekleme 412 katılımcıdan oluşmuştur.

3.2.2. Ölçme Araçları

Bu araştırmada kullanılan ölçek 3 sayfadan oluşmaktadır. Birinci sayfada gidilen park ve rekreasyon alanına ne sıklıkla, ne şekilde ve hangi amaçla gidildiğini sorgulayan 8 adet anket sorusu bulunmaktadır. İkinci sayfada ise kişilerin gittikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde etken olan nedenleri sorgulayan, Stanis Schneider, Chavez ve Shinew (2009) tarafından, alan yazında bu alanda daha önce yapılmış çalışmalardan (Arnold & Shinew, 1998; Hubbard & Mannell, 2001; Shinew et. al., 2004; Wilcox, Castro, King, Housemann, & Brownson, 2000) yola

çıkılarak geliştirilmiş iki faktörlü Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite mekânı seçimi alt boyutu, park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen insanların, geldikleri mekânı fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurları ölçmektedir. 15 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipindedir (1: Çok Önemli, 2: Önemli, 3: Fark etmez, 4: Önemsiz, 5: Çok Önemsiz).

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar alt boyutu, kişilerin park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için sıklıkla katılımları engelleyen unsurları ölçmektedir. 18 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipindedir (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kısmen Katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum).

Son sayfada ise fiziksel aktivite ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- UFAA (International Physical Activity Questionnaire- IPAQ) soruları ile cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi birçok demografik bilgiyi sorgulayan sorular sorulmuştur.

3.2.3. İşlem Yolu

Anketler Ankara'da bulunan 6 farklı park ve rekreasyon alanlarında (Göksu Parkı, Gençlik Parkı, Kurtuluş Parkı, Botanik Park, Altın Park, Harikalar Diyarı) Beden eğitimi ve spor alanında eğitim alan ve daha önce benzer bilimsel çalışmalarda bulunmuş araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Hafta sonu ve hafta içi farklı zaman dilimlerinde uygulanan anketler, park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcılara uygulanmadan önce uygulamanın park ve rekreasyon alanlarının fiziksel

aktivite amaçlı kullanımlarıyla ilgili olduğu, anketlere isim yazılmaması gerektiği ve her bir sorunun cevaplandırılması gerektiği araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır.

Gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılan 603 kişiden elde edilen veriler incelemeye tabi tutulduğunda; eksik doldurulan anketler, 16 yaş altı katılımcılar ve " buraya toplamda kaç kez geldiniz?" ve "Son 1 yıl içinde kaç kez geldiniz?" şeklideki sorulara verilen tutarsız yanıtı anketler araştırma kapsamının dışında bırakılmıştır (191 Anket). Son noktada, 412 katılımcı araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın örneklem gurubundan elde edilen ölçeklerin geri dönüş oranı % 68,4 'tür.

3.2.4. Verilerin Çözömlenmesi

Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde kişisel bilgiler (demographics) için betimsel istatistik yöntemleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için açımılayıcı (inferential) istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Fiziksel aktivite yapmak amaçlı park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin, bu yerleri fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde; cinsiyete, medeni duruma ve sigara kullanım durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak için İlişkisiz (Bağımsız) Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test) yöntemi kullanılmıştır.

Fiziksel aktivite yapmak amaçlı park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin, bu yerleri fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde; eğitim düzeyine, beden kitle indeksine ve yaş guruplarına göre, anlamlı bir

farklılık olup olmadığını sınamak için İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way Anova) yöntemi kullanılmıştır.

Park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin, bu mekânlara fiziksel aktivite için sıklıkla katılımlarını engelleyen nedenlerde; cinsiyete, medeni duruma ve sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak için İlişkisiz (Bağımsız) Örneklemeler T-Testi (Independent Samples T-Test) yöntemi kullanılmıştır.

Park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin, bu mekânlara fiziksel aktivite için sıklıkla katılımlarını engelleyen nedenlerde; eğitim düzeyine, beden kitle indeksine ve yaş guruplarına göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını sınamak için İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi (One-Way Anova) yöntemi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Ölçme Araçları

4.1.1. Faktör Analizi

Bu araştırmada iki faktörlü Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen verilerin faktörleşmeye uygunluğunu sınamak için, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi değerlerine bakılmıştır. KMO testi, evrenden alınan örneklem sayısının faktör analizi için yeterli olup olmadığını anlamak için yapılmaktadır. KMO testi değerlerinin “.60 ve üzeri” ve Bartlett testinin ise “Anlamlı” çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir.

Ölçeğin ilk madde havuzu kullanılarak yapılan görünürlük geçerliği sonucunda 33 madde olan FAMDÖ'nün uygulanması sonucu elde edilen verilerin faktörleşmeye uygunluğu incelenmiş ve faktör yükü 0,40'ın altında kalan maddeler (2, 9, 14, 15, 16, 17, 26) çıkarılarak tekrar faktör analizi yapılmıştır. İkinci kez yapılan faktör analizi sonucunda, faktör yükleri 0,40'ın üzerinde olan 1. Faktör (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13) “Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi” 2. Faktör (18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33) “Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Unsurlar” olarak adlandırılmıştır. FAMDÖ' nün 0.01 manidarlık düzeyinde KMO değeri 0.860 Bartlett testi değeri 5468 olarak bulunmuştur. Bu değerler FAMDÖ'nün faktörleşmeye uygunluğunun, yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık testi için Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır. Birinci alt boyut için (Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi) cronbach alfa değeri ,82; ikinci alt boyut için (Fiziksel Aktiviteye Katılımı

Engelleyen Unsurlar) ,91 iken her iki alt boyut için toplam ,85 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeğinin Döndürülmüş (varimax) Temel Bileşenler Faktör Analizi Bulguları; Madde yükleri, Yapısal güvenirlik değerleri (Cronbach alfa)

Faktörler ($\alpha_{\text{Toplam Ölçek=}}$) ,85		Faktör 1	Faktör 2
q_21	Fiziksel saldırı korkusu	.865	
q_22	İrkçi saldırı korkusu	.817	
q_23	Cinsel saldırı korkusu	.798	
q_20	Soyulma korkusu	.796	
q_16	Alkol tüketenlerin bulunması	.723	
q_3	Suç ortamından uzak durma hissi	.701	
q_24	Etraftaki insanların ilgisizliği (mekânın kullanıcıları, varsa çalışanlar gibi)	.699	
q_25	Maddi yetersizlik	.630	
q_27	Işıklandırma yetersizliği	.599	
q_31	Burada yeterince ağaç ve çim'in olmaması	.582	
q_33	Buraya toplu taşımanın olmaması (otobüs, dolmuş ve metro/tren gibi.)	.554	
q_28	Dermansızlık/ enerjisizlik	.544	
q_32	Buranın çok kalabalık olması	.518	
q_30	Buranın istediğim faaliyetleri sunmaması	.485	
q_29	Buranın evime yeterince yakın olmaması	.480	
q_10	Tesisin temizliği (örn., tuvaletler)		.792
q_11	Bakımlı olması (örn., çeşmelerin çalışması)		.725

Tablo 1 (Devamı). Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeğinin Döndürülmüş (varimax) Temel Bileşenler Faktör Analizi Bulguları; Madde yükleri, Yapısal güvenirlik değerleri (Cronbach alfa)

q_6	Işıklandırma		.702
q_12	Mekânın güzel olması		.656
q_5	Kolay ulaşım		.630
q_8	Tuvaletler		.592
q_4	Sakatlanma riskinin olmaması		.570
q_13	Eve yakınlığı		.544
q_7	Çeşmeler / Kaynak suyu		.490
q_3	Suç ortamından uzak durma hissi		.484
q_1	Düz yürüyüş / Gezi / Bisiklet parkuru		.441
Madde Özdeğeri (Eigen value)		6.69	4.27
Açıklanan Varyans (%)		25.75	16.45
Toplam Varyans (%)		25.75	42.20

4.2. Araştırma

4.2.1. Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırmanın katılımcılarının; cinsiyet, medeni hal, sigara kullanımı, beden kitle indeksi, eğitim düzeyi ve yaş gibi değişkenlere göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Amaçlı Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kişilerin Demografik Bilgileri Tablosu

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	167	40,5
	Erkek	245	59,5
Medeni Hal	Evli	159	38,6
	Bekâr	253	61,4
Sigara Kullanımı	Evet	158	38,3
	Hayır	254	61,7
BKI	Zayıf	69	16,7
	Normal	216	52,4
	Hafif Şişman	127	30,8
Eğitim	İlköğretim	59	14,3
	Ortaöğretim-Lise	85	20,6
	Üniversite	268	65,1
Yaş	16-22 Yaş	139	33,0
	23-30 Yaş	153	37,1
	31 ve üzeri	120	29,9

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 245 (%59,5) erkek ve 167 (%40,5) kadın katılımcının 253'ünün (%59,5) bekâr olduğu, 158'inin sigara kullandığı, 216'sının (%52,4) Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlerine göre Normal kategorisinde olduğu, eğitimleri incelendiğinde büyük çoğunluğunun (%65,1) üniversite mezunu olduğu ve yaş gruplarına bakıldığında %33'ünün 16-22 yaş grubunda, %37,1'inin 23-30 yaş grubunda ve 31 ve üzerinde olanlarında grubun %29,9'unu oluşturdukları görülmektedir.

4.2.2. Açıklayıcı (Inferential) İstatistik Bulguları

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan T-testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	ss	Sd	T	P
Kadın	167	1,98	,646			
Erkek	245	1,93	,567	,410	,927	,355

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t_{(410)}=,927, p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-1} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarının medeni duruma göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan T-Testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	X	ss	Sd	T	P
Evli	159	1,94	,567			
Bekâr	253	1,97	,644	,410	-,592	,554

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t_{(410)}=-,592$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanları medeni duruma göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-2} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan Tek Faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Eğitim	N	X	ss	Sd	F	P
İlköğretim	59	2,01	,699			
Ortaöğretim	85	1,94	,523	2-411	,266	,767
Üniversite	268	1,96	,624			

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-411)}=,266$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanları eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-3} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarının Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan Tek Faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının BKİ Göre ANOVA Sonuçları

BKİ	N	X	ss	Sd	F	p
Zayıf	69	1,93	,560			
Normal	216	1,95	,597	2-411	,324	,724
Hafif şişman	127	2,00	,674			

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında BKİ'ne göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-411)}=,324$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin BKİ'ne göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; "Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanları beden kitle indeksine göre farklılık göstermektedir" şeklinde ifade edilen H_{1-4} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarının Yaş guruplarına göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan Tek Faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları

YAŞ	N	X	ss	Sd	F	p
16-22 Yaş	139	1,92	,584			
23-30 Yaş	153	1,95	,562	2-411	1,007	,326
31 ve üzeri	120	2,02	,709			

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında yaş'a göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-411)}=1,007$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin Yaş'a göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; "Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir" şeklinde ifade edilen H_{1-5} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarının sigara içme durumuna göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan T-Testi sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Mekân Seçimi Ölçek Puanlarının Sigara İçme Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

Sigara İçme	N	X	ss	Sd	T	p
Evet	158	1,90	,597			
Hayır	254	2,00	,597	,410	-1,635	,103

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında sigara içme durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t_{(410)}=-1,635$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin sigara kullanıp kullanmadıklarına göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanları sigara içme durumlarına göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-6} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan T-Testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	X	Ss	Sd	T	p
Erkek	245	2,67	,858			
Kadın	167	3,01	,785	,410	-4,106	,000*

*p<.01

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t_{(410)}=-4,106$, $p<.05$]. Kadınların fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanları ortalamaları ($x=3,01$), erkeklerin fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanları ortalamalarından ($x=2,67$) daha yüksektir. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında cinsiyete göre farklılaştığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-7} Hipotezi kabul edilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının medeni duruma göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan T-Testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre T-Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	X	ss	Sd	T	p
Evli	159	2,86	,826			
Bekâr	253	2,78	,826	,410	,954	,341

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$t_{(410)}=,954$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına yönelik mekân seçimlerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanları medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-8} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan Tek Faktörlü ANOVA testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Eğitim	N	X	ss	Sd	F	P
İlköğretim	59	3,05	,693			
Ortaöğretim	85	2,87	,843	2-411	3,806	,023*
Üniversite	268	2,73	,867			

*p<.05

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$F_{(2-411)}=3,806$, $p<.05$]. Bu bulgu, kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı şeklinde yorumlanabilir. İlköğretim mezunlarının bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin görüşleri ortaöğretim ve üniversite mezunu olanlardan daha olumlu olduğu görülmüştür.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanları eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-9} Hipotezi kabul edilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan Tek faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının BKİ Göre ANOVA Sonuçları

BKİ	N	x	ss	Sd	F	P
Zayıf	69	2,87	,787			
Normal	216	2,81	,861	2-411	,266	,766
Hafif şişman	127	2,78	,852			

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ölçek puanlarında BKİ'ne göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-411)}=,266, p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının BKİ'ne göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanları beden kitle indeksine göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-10} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının yaş guruplarına göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan Tek faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Yaş Guruplarına Göre ANOVA Sonuçları

YAŞ	N	X	ss	Sd	F	P
16-22 Yaş	139	2,79	,858			
23-30 Yaş	153	2,85	,838	2-411	,094	,910
31 ve üzeri	120	2,83	,844			

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında yaş guruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır [$F_{(2-411)}=,094$, $p>.05$]. Bu bulgu, kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının Yaş'a göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; "Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanları yaş guruplarına göre farklılık göstermektedir" şeklinde ifade edilen H_{1-11} Hipotezi reddedilmiştir.

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının sigara kullanma durumuna göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan T-Testi sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Aktivitelere Katılmama Nedenleri Ölçek Puanlarının Sigara İçme Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

Sigara İçme	N	X	ss	Sd	T	P
Evet	158	2,95	,745			
Hayır	254	2,72	,892	,410	2,760	,006*

*p<.01

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında sigara içme durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır [$t_{(410)}=2,760$, $p<.01$]. Bu bulgu, kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarının sigara kullanıp kullanmadıklarına göre farklılaştığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulguya göre; “Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri ölçek puanları sigara kullanım durumuna göre farklılık göstermektedir” şeklinde ifade edilen H_{1-12} Hipotezi kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite mekânı olarak değerlendirilmesi ile ilgili yapılan çalışmalar, kullanıcıların bu alanlara fiziksel aktivite amaçlı katılımlarını arttıran veya azaltan nedenlerin tespit edilmesi bakımından öneme sahiptir. Bu ve benzeri çalışmalardan elde edilecek veriler ışığında park ve rekreasyon alanlarının inşası sürecinde alınacak yönetim ve planlama kararları ile daha çok kullanıcının bu alanlardan fiziksel aktivite amaçlı faydalanmasını sağlamak mümkündür. Bu çalışmada ise Ankara'da bulunan 6 farklı park ve rekreasyon alanı kullanıcılarının açıklayıcı istatistik (inferential statistics) bulguları doğrultusunda; cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, yaş, sigara kullanımı ve beden kitle indeksi değişkenlerine göre park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen unsurların belirlenmesi amaçlanmıştır.

Kullanıcıların park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılmama nedenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Başka bir deyişle, park ve rekreasyon alanlarına gelen bireylerin, bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri bireylerin kadın ya da erkek olmalarına göre değişmektedir. Yapılan çalışmada bayanların fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan nedenlerin erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Johnson ve arkadaşlarının çalışmaları, bu bulguya paralel olarak kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarında cinsiyet temelli farklı algılamalar olduğunu saptamışlardır. Johnson ve arkadaşları bu farklılığın daha çok güvenlik algılamasından kaynaklandığını belirtmişlerdir⁹⁴. Dolayısıyla bayanların park ve rekreasyon alanları içerisinde kendilerini güvende hissetmemeleri bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılımlarını azaltabilir. Benzer şekilde Thapa ve arkadaşlarının yoğun su aktivitelerinin bulunduğu bir rekreasyon alanında yaptıkları çalışmada, aktivitelere katılanların daha çok erkek

olduğu sonucuna varmışlardır⁹⁵. Park ve rekreasyon alanlarının kullanımında kişisel güvenliğin önemli bir engel nedeni olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır^{106,107,108,109,110}. Henderson ve Bialeschki, boş zaman faaliyetlerine katılmada kadınların erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaştıklarını belirtmektedir¹¹². Diğer taraftan Güngörmüş yapmış olduğu çalışmada bireylerin rekreasyonel egzersize güdülenme düzeylerini cinsiyete göre değerlendirerek kadınların erkeklere göre sağlık alt boyutuna daha fazla önem verdiklerini belirtmiştir⁹¹. Sağlık ve güvenlik gibi endişelerin yanı sıra ailevi yükümlülüklerinde bayanların katılımında etkili olduğu söylenebilir. Erkek egemen toplum yapılarında yemek yapımı, temizlik, çocuk bakımı, alışveriş gibi günlük işler bayarlardan beklenmekte ve bu durumda bayanların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilemektedir. Türkiye’de birçok kadın çalışma hayatının getirdiği sorumluluğun yanında, eş ve anne olma görevlerini de üstlenerek kendilerine ayırdıkları zamandan feragat etmek durumunda kalmışlardır. Henderson’a göre bayanlar çocuk bakmak, ev işleriyle uğraşmak gibi rollerinden dolayı boş zamana katılımda erkeklere nazaran daha az fırsata sahiptir¹¹³. Destekleyici bulgu olarak Hudson, Shores ve ark., Jackson ve Henderson, Raymore ve ark. yaptıkları çalışmada, çalışmamıza benzer olarak aktivite kısıtlayıcılarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini saptamışlardır^{96,97,98,114}. Alexandris ve Carrol da yaptıkları çalışmada bayanların kısıtlayıcılardan, erkeklere göre daha çok etkilendiklerini belirtmişlerdir⁹⁷.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu, park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen nedenlerde sigara kullanım durumuna göre farklılık söz konusudur. Yani park ve rekreasyon alanlarını ziyaret eden bireylerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri bireyin sigara kullanıp kullanmamasına göre farklılık göstermektedir. Milligan ve arkadaşların spora katılımda sigara içme durumunun etkisini araştıran çalışmalarında sigara içmeyenlerin, içenlere

oranla düzenli olarak spora katıldığını tespit etmişlerdir⁹⁹. Benzer olarak, Aydanağır fiziksel aktivite ve egzersize yaklaşımlar üzerine yapmış olduğu çalışmada sigara içmeyenlerin içenlere oranla düzenli olarak fiziksel aktivitelere katıldığını tespit etmiştir¹⁰³.

Diğer taraftan, park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen nedenler bireylerin eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Yani, park ve rekreasyon alanlarını kullananların, bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri eğitim düzeyinin ilk öğretim, ortaöğretim-lise yada üniversite olması durumuna göre değişmektedir. Park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarına bakıldığında; ilköğretim düzeyinde eğitime sahip bireyler, ortaöğretim-lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip bireylere göre daha fazla nedenden etkilenmektedir. Bu durum, kullanıcıların eğitim düzeyine bağlı olarak beklentilerinin değişmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu görüşe paralel olarak; Asikkutlu, parklara göre motivasyon ve kısıtlayıcıların kullanıcıların eğitim durumuna göre değişim gösterdiğini belirlemiştir¹⁰². Benzer şekilde, Searle ve Jackson rekreasyona katılım engelleri üzerine yaptığı çalışmada eğitim düzeyi arttıkça kısıtlayıcıların etkisinin azaldığını belirtmektedir¹⁰¹.

Araştırmanın bir başka bulgusu ise şöyle ki; park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekânı olarak seçmede etken olan unsurlar cinsiyet, eğitim düzeyi, beden kitle indeksi, sigara kullanımı, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre bir farklılık göstermemektedir. Yani park ve rekreasyon alanı kullanıcılarının kadın yada erkek, evli yada bekar, zayıf veya şişman, yaşlı veya genç olması; mekânın temiz olması, bakımlı olması, eve yakın olması, ışıklandırılması gibi etkenlerin önemliliğinde bir farklılığa yol açmamaktadır. Fakat bu bulguya karşıt olarak park ve rekreasyon alanı kullanıcılarının fiziksel yapılarının ve

cinsiyetlerinin mekân seçimlerinde rol oynadığını belirten çalışmalar mevcuttur^{115,116}.

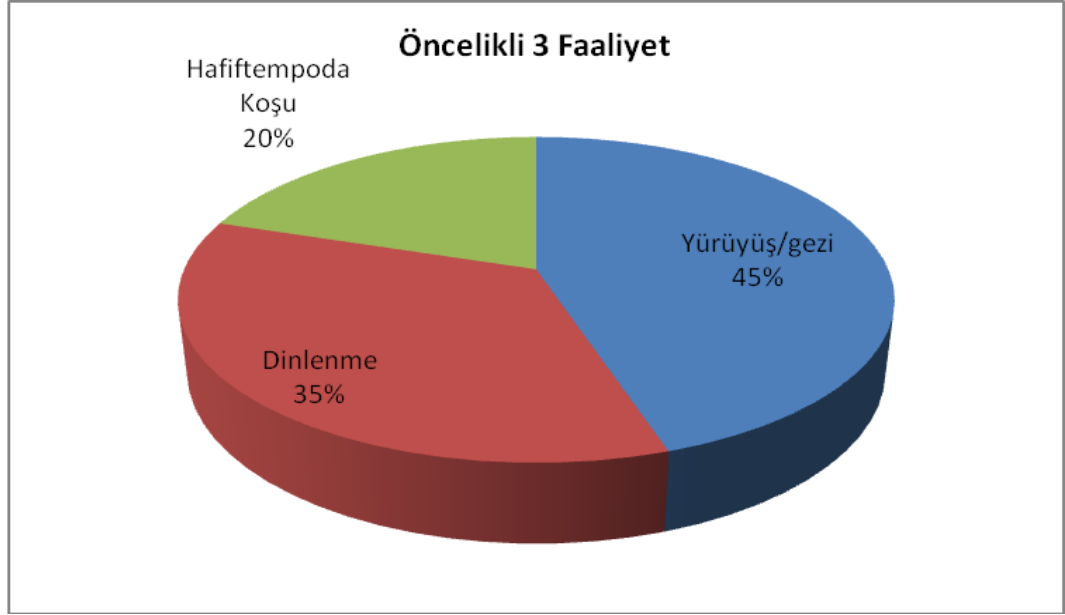
Park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarıyla medeni durum, beden kitle indeksi ve yaş gurupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yani bireylerin park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri yaş'a, medeni duruma, şişman ve ya zayıf olma durumuna göre değişmemektedir. Ancak James yapmış olduğu çalışmasında çeşitli nedenlerden dolayı bayanların dış görünüşlerinin, halka açık tesislerde katıldıkları faaliyetleri sınırlandırabildiğini tespit etmiştir¹¹⁵. Buna ek olarak Kunz ve Graham yaş'ın fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli bir faktör olduğunu, genç yaş grubunda bulunan bireylerin yaşlılara nazaran daha fazla fiziksel aktiviteye faaliyetlerine katılma eğilimlerinde olduğunu belirtmişlerdir¹¹⁷.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıları kısıtlayan veya geldikleri alanı fiziksel aktivite mekânı olarak tercih etmelerinde etkili olan unsurların, kullanıcıların cinsiyeti, eğitim düzeyi, beden kitle indeksi, sigara kullanımı, medeni durumu ve yaş'ına göre incelendiği bu araştırmada elde edilen sonuçlar ve öneriler, ayrı ayrı aşağıda sunulmuştur.

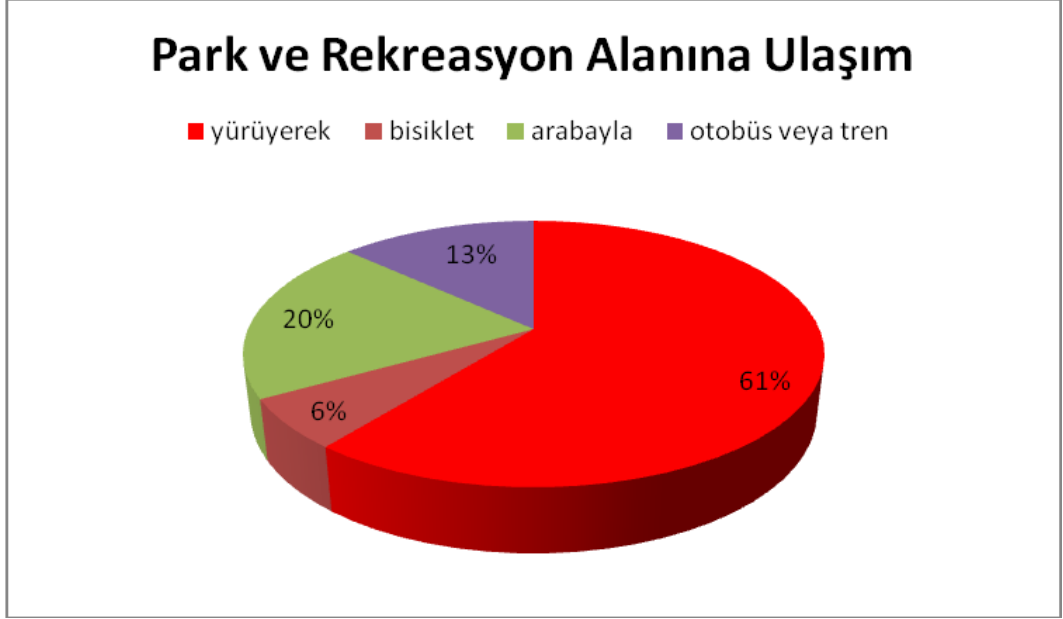
➤ Yapılan araştırma neticesinde park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekânı olarak seçmede etken olan unsurlar cinsiyet, eğitim düzeyi, beden kitle indeksi, sigara kullanımı, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre bir farklılık göstermemektedir. Bir başka deyişle park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite mekânı olarak tercih edilmesinde kullanıcının kadın veya erkek, şişman veya zayıf, evli veya bekar olması fiziksel aktivite için mekân seçimini etkilememektedir.

➤ Park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere sıklıkla katılımı engelleyen unsurlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık söz konusudur. Yani park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere sıklıklı katılamama nedenleri kadın ya da erkek olma durumuna göre değişmektedir. Bu değişikliğin nedeni olarak bayanların park ve rekreasyon alanlarında duydukları güvenlik endişesi olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle yeni yapılacak park ve rekreasyon alanlarının ışıklandırma açısından zengin olması, güvenlik personelinin artırılması, fiziksel aktivite yapılan alanların etrafında alkol tüketimine izin verilmemesi yerel yönetimlere önerilmektedir.



➤ Park ve rekreasyon alanları kullanıcılarına bu alanlara öncelikli olarak hangi 3 faaliyet için geldikleri sorulduğunda ilk olarak yürüyüş/gezi (% 45), daha sonra dinlenme (% 35) ve son olarak hafif tempoda koşu (% 20) cevabı alınmıştır. Park ve rekreasyon alanı planlayıcıların bu alanların kullanım önceliklerini bilmeleri doğrultusunda alacakları kararlar kullanıcı memnuniyetini artırıcı etki sağlayabilir. Örneğin % 45 gibi yüksek bir oranda “yürüyüş/gezi” amaçlı ziyaret edilen parkların yürüyüş parkurlarının geniş, etrafının ağaçlandırılmış, zemininin yürüyüşe uygun olması o parka olan talebi arttıracaktır. Yine aynı şekilde % 35’lik bir orana sahip olan “dinlenme” amaçlı parkların ziyaret edilmesi, yoğun kent yaşantısından bir kaçış yolu olarak görülmüş ve yerel yönetimlerin bu alanlarda kullanıcıları memnun etmek zorunluluğunu getirmiştir. Dolayısıyla park ve rekreasyon alanlarında oturma banklarının konforu olması, tuvalet ve çeşmelerin bulunması, tesisin bakımlı olması, temiz olması, gezi parkurlarının olması, kolay ulaşımın sağlanabiliyor olması ve ışıklandırmanın yeterli olması kullanıcıların bu alanlarda dinlenme gereksinimlerini daha rahat karşılamalarını sağlayabilir ve bu bağlamda park ve rekreasyon alanı planlayıcılarının mevcut park ve

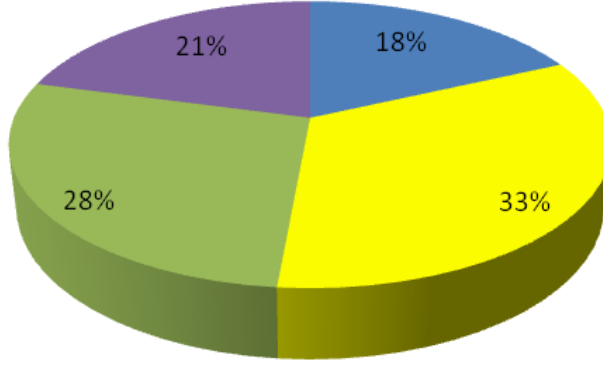
rekreasyon alanlarını bu doğrultuda revize etmesi ve yeni yapılacak park ve rekreasyon alanlarında bu faktörlerin dikkate alınması kullanıcı memnuniyeti açısından önerilmektedir.



➤ Park ve rekreasyon alanına ulaşım grafiği incelendiğinde, kullanıcıların % 61'inin bu alanlara yürüyerek geldiği görülmektedir. Park ve rekreasyon alanları ziyaretçilerinin büyük bir kısmını (% 61) bu alanlara yürüyüş mesafesinde oturan bireyler oluşturmaktadır. Bu bilgi ışığında yeni yapılacak park ve rekreasyon alanlarının mevki olarak yerleşim yerlerine yakın olması, bu alanların fiziksel aktivite açısından daha fazla ziyaretçi tarafından kullanılması konusunda önem taşımaktadır. Kullanıcıların diğer büyük bir kısmı (%20) ise bu alanlara araba ile ulaşım sağlamaktadırlar. Bu bilgi göz önünde bulundurulduğunda yerel yöneticilerin mevcut park ve rekreasyon alanlarının otoparklarının tekrar gözden geçirilmesi ve yeni yapılacak park ve rekreasyon alanlarının otopark problemine yer bırakmayacak şekilde tasarlanması önerilmektedir.

Park ve Rekreasyon Alanlarında Geçirilen Süre

■ 60dk ve altı ■ 61-120dk ■ 121-180dk ■ 181dk ve üstü



➤ Park ve rekreasyon alanlarında geçirilen süre grafiği incelendiğinde, kullanıcıların büyük bir kısmı (% 61) park ve rekreasyon alanlarında 1-3 saat arası zaman geçirmektedir. Bu zaman zarfı içerisinde bireylerin sıkılmadan vakit geçirebilecekleri alanların bulunması (ör. temalı park, hayvanat bahçesi, çocuk parkı, çay bahçesi) bu park ve rekreasyon alanlarında geçirilen süreyi ve dolayısıyla fiziksel aktiviteyi artırıcı etki yapılabilir.

Sonuç olarak; park ve rekreasyon alanı kullanıcılarının bu alanları fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde etken olan unsurlar; cinsiyet, eğitim düzeyi, beden kitle indeksi, sigara kullanımı, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre bir farklılık göstermezken, park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri cinsiyet, eğitim düzeyi ve sigara kullanımına göre farklılık göstermektedir. Bu sonuca ek olarak park ve rekreasyon alanlarına gelen bireylerin %61'lik kısmı alana yürüyerek gelmekte, %45'i bu alanları yürüyüş/gezi amaçlı kullanmakta ve %33'ü zamanlarının 1-3 saatini bu alanlarda geçirmektedir.

7. ÖZET

Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörleri incelemektir.

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan 16 yaş üzerindeki park ve rekreasyon alanı kullanıcıları oluşturmuştur. Evren seçimi ve dolayısı ile örneklem seçim yöntemi, amaca yönelik (purposive sampling) yöntemidir. Bu evrenden, araştırmaya gönüllü olarak 603 kişi katılmıştır. 603 kişiden elde edilen veriler incelendiğinde, bazı katılımcıların cevaplarının "geçersiz" olduğu saptanmış ve araştırmanın örnekleme 412 katılımcıdan oluşmuştur (16-63 yaş ($x= 26.80$, $ss= 7.609$), % 59.5 (245)'i erkek, % 40.5 (167)'si kadın).

Veri toplama aracı olarak; Türkiye'ye uyarlamaları bu araştırma kapsamında yapılan ve geçerliği güvenilirliği ispatlanmış olan FAMDÖ kullanılmıştır. 2 alt boyut (fiziksel aktivite mekânı seçimi, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar) ve 33 maddeden oluşan FAMDÖ, 5'li Likert tipinde olup, katılımcıların park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurları ve bu mekânlarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurları ölçmektedir. Verilerin analizi için betimleyici istatistik ve tek değişkenli varyans analizi (ANOVA) ve ilişkisiz örneklem T-Tesi (Independent Samples T-Test) yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, park ve rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri kullanıcıların cinsiyet, eğitim düzeyi ve sigara kullanım durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ancak, fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimlerinde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi,

beden kitle indeksi ve sigara kullanımı bir farklılık yaratmamaktadır. Araştırma kapsamında ele alınan bağımsız değişkenler bağlamında, park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurlar belirlenip bu mekânda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurları en aza indirgeyebilecek uygulamalar yerel yöneticilere önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mekân seçimi, Park, Rekreasyon, Fiziksel aktivite

8. SUMMARY

The purpose of this study is to examine the factors influencing the visitors coming to parks and recreation areas for physical activity.

The universe of the research consists of the visitors of parks and recreation centers who are over 16 and living in Ankara. The selection of the universe in addition to the sample choice is purposive sampling. 603 people took part in the research voluntarily out of the group mentioned as the universe of the research. When the data gathered from them was studied, some responses turned out to be invalid, and therefore the number of the individuals forming the sample decreased to 412 (aged 16-63 (\bar{x} = 26.80, ss = 7.609), % 59.5 (245) male, % 40.5 (167) female).

FAMDÖ, whose adaptation was done for this research and whose validity is proved, was used as the means of collecting data. 2 sub-dimension (choice of place of physical activity, factors preventing participation in physical activity) and consisting of 33 items FAMDÖ, is 5-point Likert-type, as a venue for participants to choose physical activity in parks and recreation areas and elements of push factors preventing participation in physical activity measures in these places. For data analysis descriptive statistics and univariate analysis of variance (ANOVA) and independent samples T-test (Independent Samples T-Test) method was used.

According to the findings of the research, the causes of not participating in the physical activities in parks and recreational centers indicates a meaningful difference with regards to visitors gender, level of education and being a smoker or a non-smoker; however, gender, age,

level of education, body mass index and being a smoker or not does not have an influence on the location choice of the people who come to parks and recreation centers. With regard to independent variables dealt within the research, the factors that motivate people to choose parks and recreation centers as places to involve in physical activity as well as the ones prevent or discourage people to go these places were detected and suggestions for minimizing the latter were made to the local authorities.

Keywords: Location Choice, Parks, Recreation, Physical activity.

9. KAYNAKÇA

- 1-) Özer K. Fiziksel Uygunluk. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2010.
- 2-) Zorba E. Fiziksel Uygunluk. 2. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2001.
- 3-) Zorba E, İkizler HC, Tekin A, Miçoğullar O, Zorba E. Herkes İçin Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2006.
- 4-) World Health Organization. (2010). World Health Raport. <http://www.who.int/whr/2010/en/index.html> (02.01.2012).
- 5-) TDK (Türk Dil Kurumu). Türkçe Sözlük. 10. Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları; 2005.
- 6-) Kanbir O. Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım. 2. Baskı. Bursa: Ekin Kitabevi; 2001.
- 7-) Kılıçgil E. Sosyal Çevre- Spor İlişkileri. Ankara: Bağırğan Yayınevi; 1998.
- 8-) Karaca K. Sağlık Bilgisi. 3. Baskı. Ankara: Paşa Yayıncılık; 2011.
- 9-) Mengütay S, Demir A. ve Çoşan F. Olimpiyatlar İçin Sporcu Kaynağı Projesi, Türkiye’de Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Uygulama Modeli, Temel Spor Eğitimi. 1. Baskı. İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu; 2002, Eğitim Yayınları No:2.
- 10-) Karaküçük S. Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. 6. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2008.

- 11-) İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2009.
- 12-) Yetim A. Sosyoloji ve Spor. Ankara: Berikan Yayınevi; 2011.
- 13-) Coalter F. (2005). The Social Benefits of Sports: An Overview to Inform the Community Planning Process. Sportsotland Research Raport no.98.
- 14-) Ramazanoğlu F, Altıngül O, Özer A. Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi. 2004; s.176.
- 15-) Tekin A, Ramazanoğlu F, ve Tekin G. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1. Ankara: Bıçaklar Kitabevi; 2004.
- 16-) Yıldız MS, Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri Pazarlaması. Ankara: Detay Yayıncılık; 2010.
- 17-) Tezcan M. Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. 4. Baskı. Ankara: Atilla Kitabevi; 1994.
- 18-) Kılbaş Ş. Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. 4. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2010.
- 19-) Özdemir S. Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yer altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2008.
- 20-) Torkildsen G. Leisure and Recreation Management. 5. Baskı. London: Routledge; 2005.

- 21-) Atara S. ve Hillel R. Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs. UK: CABI Publishing; 2000.
- 22-) Ağaoğlu YS, Taşmaktepligil MY, Albay F, Bayrak M, Paktaş Y. Serbest Zaman Eğitimi ve Önemi. Milli Eğitim Dergisi 2006; (170): 313.
- 23-) Garcia-Villamizar DA, Dattilo J. Effect of a Leisure Programme on Quality of Life and Stress of Individuals with ASD. Journal of Intellectual Disability Research. 2010; 54 (7), 611-619.
- 24-) Lustyk BKM, Widman L, Paschane AE., Olson KC. Physical Activity and Quality of Life: Assessing the Influence of Activity Frequency, Intensity, Volume, and Motives. Behavioral Medicine. 2004; Fall (30), 124-131.
- 25-) Kozanoğlu ME. (2004). Adolesan ve Egzersiz. http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf (19.04.2011).
- 26-) Vaizoğlu SA, Akça O, Akdağ A, Aykut A, Omar AH, Coşkun O, Güler Ç. Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu ekimlik Bülteni, 2004; 3 (4).
- 27-) Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE, Rimm EB, Willett WC. Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle. New England Journal of Medicine, 2000; 343 (1): 16-22.
- 28-) Hu F, Manson J, Stampfer M, Graham C. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. The New England Journal of Medicine, 2001; 345 (11): 790-797.

- 29-) O'Connel M, Lieberman L, Petersen S. The use tectile modeling and physical guidance as instructional strategies in physical activity for children who are blind. Practice Raport. Journal of Visual Impairment & Blindness, August, 2006; 471-478.
- 30-) MacPhail A, Lyons D, Quinn S, Hughes AM, Keane S. A Frame work for Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: the Irish Perspective. Leisure Studies. 2010; 29 (1): 85-100.
- 31-) Özbey S, Çelebi M. Rekreasyon Temelleri. İçinde: Mirzeoğlu, N. Edt., Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Spor Yayınevi; 2011. 241-270.
- 32-) Goodin RE, Rice JM, Bittman M, Saunders P. The Time-pressure Illusion: Discretionary time vs free time. Social Indicators Research, 2005; 73(1): 43-70.
- 33-) Wallis C. Stress: Can We Cope. Time, retrieved, 2010; October 31.
- 34-) Anderson N. Work and Leisure. Florence, KY: Routledge; 2003.
- 35-) Başaran İ. Kent ve Yerel Yönetim. İstanbul: Okutan Yayıncılık; 2008.
- 36-) Erkan R. Kentleşme ve Sosyal Değişme. Ankara: Bilim Adamı Yayınları; 2002.
- 37-) Kırıl E. İlköğretim Okul Yöneticileri İçin Tanımlanmış Görevleri İçin Zaman Kullanma Biçemleri: Amasya İli Örneği. Yüksek Lisans. Kırıkkale Üniversitesi; 2007.

- 38-) Afyon YA, Hazar FC, Saygın Ö. Öğretim Elemanları ve Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. I. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri; 2000. 26-27 Mayıs, Ankara.
- 39-) Canan İ. İslam'da Zaman Tanzimi. İstanbul: Cihan Yayınları; 1991.
- 40-) Güngörmüş HA. Milletvekillerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2004.
- 41-) McLean DD, Hurd AR, Rogers NB. Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society, 7th Edition. Jones and Bartlett; 2005.
- 42-) Karaküçük S, Gürbüz B. Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi; 2007.
- 43-) Broadhurst R. Managing Environments for Leisure and Recreation, GBR: Routledge, London; 2001.
- 44-) Gürbüz B. Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreasyonel Katılım Sorunları. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.
- 45-) Bammel G. Leisure & Human Behaviour. Third Edition. Dubuque IA, USA: Brown & Benchmark Publishers; 1996.
- 46-) Juniu S. Downshifting:Regaining the Essence of Leisure. Journal of Leisure Research, 2000;32 (1).
- 47-) Aytaç Ö. Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2002; 12, (1): 231-260.

- 48-) Russell RV, Pastimes-The Context of Contemporary Leisure. Dubuque, IA, USA: Brown & Benchmark Publishers; 1996.
- 49-) Bull C, Hoose J, Weed M. An Introduction to Leisure Studies. London: Pearson Education Limited; 2003.
- 50-) Anhalt L. Worksite Health Promotion Programs. Weeness Perspectives. 1994; Vol.10, (4): 13-26.
- 51-) Languar R. Turizm – Seyahat Sosyoloji, Çev. G.Ö. Kayır, İstanbul: İletişim Yayınları; 1991.
- 52-) Soyer F, Can Y. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara: 2003; 102-120.
- 53-) Madrigal R. Measuring the Multidimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption. Journal of Leisure Research 2006; 38 (3): 267-292.
- 54-) Jensen C, Naylor J. Opportunities in Recreation and Leisure Careers. VGM Career Horizons.Lincolnwood, IL, UK. 2000.
- 55-) Stebbins R. A. Choice and Experiential Definitions of Leisure. Leisure Sciences 2005; 27 (4): 349-352.
- 56-) Colwell CL, Turnbull GK, Dehring C. Recreation Demand and Residential Location. Journal of Urban Economics 2002; 51(3): 418-428.

- 57-) Lu L, Hu CH, Personality, Leisure Experiences and Happiness. Journal of Happiness Studies 2005; 6 (3): 325-342.
- 58-) Kathleen AC. Recreation and Leisure, California, 1996; U.S.A.
- 59-) Godbey G. Leisure in Your Life. Venture Publishing Inc. Pennsylvania; 1990.
- 60-) Kenneth R. Leisure in Contemporary Society. Second Edition. USA: CABÍ Publlising; 2006.
- 61-) Lee BK, Shafer CS. The Dynamic Nature of Leisure Experience: An Application of Affect Control Theory. Journal of Leisure Research 2002; 34 (3): 290.
- 62-) Manfredo MJ, Driver BL, Tarrant MA. Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. Journal of Leisure Research 1996; 28 (3): 188.
- 63-) Wolch J, Zang J. Beach Recreation, Cultural Diversity and Attitudes Toward Nature. Journal of Leisure Research 2004; 36 (3): 417.
- 64-) Kraus RG. Recreation Today: Program, Planning and Leadership (Second Edition). California: Goodyear Publishing Company; 1977.
- 65-) Rossman RJ, Schlatter EB. Recreation Programming Desing Leisure Experiences, (Third Edition). USA: Sagamore Publishing; 2000.
- 66-) Bucher AC. Fuondations of Physical Education, The Cu.Mosby Company, St. Lois; 1972.

- 67-) Yılmaz Ş. Rekreyasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu. Yüksek Lisans. Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2007.
- 68-) Gibson J, Wood I. Vocational A-Level Leisure and Recreation. England: Longman, Pearson Education Limited; 2000.
- 69-) Alexandris K, Carroll B. Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Result from a Study in Greece. Leisure Studies 1997; (16): 107-125.
- 70-) Crawford D, Jackson E, Godbey G. A Hierarchical Model of Leisure Constraints. Leisure Sciences, 1991; (13): 309-320.
- 71-) Bookchin M. Kentsiz Kentleşme. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 1999.
- 72-) Kaya E, Şentürk H, Danış O, Şimşek S. Modern Kent Yönetimi-I. 1. Baskı. İstanbul: Okutan Yayıncılık. 2007.
- 73-) Duru B, Alkan A. 20. Yüzyıl Kenti. Ankara: İmge Kitabevi; 2002.
- 74-) Balcıoğlu İ. Şiddet ve Toplum. 1. Baskı. İstanbul: Bilge Yayınları; 2001.
- 75-) Yıldırım A. Kentleşme ve Kentleşme Sürecinde Göçün Suç Olgusu. Yüksek Lisans. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2004.
- 76-) Sağlam S, Türkiye'de İç Göç Olgusu ve Kentleşme. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat araştırmaları Enstitüsü; 2006. Sayı:5.
- 77-) Erkul H. Yerel Yönetimlerde Bilimsel Araştırma ve Proje Üzerine Bir İnceleme. Ankara: Detay Yayıncılık; 2011.

- 78-) Yüksel O. Kentleşme Sürecinde Türkiye ve Kentli Olmak. [İnternette]. 2012. [25.03.1012]
(<http://www.okanyuksel.com/dosyalar/KentlesmeSurecindeTurkiyeveKentliOlmak.pdf>).
- 79-) Küçüktopuzlu F, Gözek K, Uğurlu A. Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma, 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara; 2003: 33-45.
- 80-) Şahin H. Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans. Adana: Çukurova Üniversitesi; 1997.
- 81-) Bek N. Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Sağlık Bakanlığı 2008. Yayın no:730.
- 82-) Nahas MV, Goldfine B, Collins MA. Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. Physical Educator, 2003; 60 (1): 42-56.
- 83-) Öztürk M. Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirli ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans. Ankara; 2005.
- 84-) Edwards P, Agis T. Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments, The role of local Governments. World Health Organization, Europe; 2006.

- 85-) Nielsen TS, Hansen KB. Do Green Areas Affect Health? Result from a Danish Survey on The Use of Green Areas and Health Indicators, *Health and Place*. 2007; 13: 839-850.
- 86-) Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. 3. Baskı. Ankara: Nobel Kitap; 2004.
- 87-) Bompa TO. Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1998.
- 88-) Brady F. The Role of Physical Activities Throughtout The Lifespan: Implications For Counselors And Teachers, *Journal of Humanistic Education & Development*. 1988; 36 (4): 19.
- 89-) Zorba E. ve Bakır M. Serbest Zaman Kavramı, Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular I. Ankara: Bıçaklar Kitabevi. 2004; s, 106.
- 90-) Türkiye İstatistik Kurumu. Türkiye İstatistik Yıllığı. [İnternette] 2009. [okundu: 16.04.2012] <http://www.tuik.gov.tr/yillik/yillik.pdf>.
- 91-) Güngörmüş HA. Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersizlere Götüren Faktörler. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2007.
- 92-) Daley AJ. School Based Physical Activity in the United Kingdom: Can It Create Physically Active Adults?, *Quest*. 2002; (54): 21-33.
- 93-) Şener S. Sosyoloji-Sosyal Bilimlere Alternatif Bir Yaklaşım. İstanbul: İnkılab Yayınları; 2009.

- 94-) Johnson CY, Bowker JM, Cordell K. Outdoor recreation onstraints: Au examination of race, gender, and ruraldwelling. Southern rural sociology 2001; 12: 111-113.
- 95-) Thapa B, Confer JJ, Mendelson J. Trip motivations among water-based recreationists. 2004. <http://www.metia.fi/julkaisut/workingpapers/2004/mwp002.htm>.
- 96-) Jackson E, Henderson K. Gender-based analysis of leisure constraints. Leisure Sciences 1995, 17: 31-51
- 97-) Raymore L, Godbey G, Crawford D. Self-esteem, gender and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. Leisure sciences 1994, 15: 291-307.
- 98-) Shores KA, Scott D, Floyd MF. Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. Leisure sciences 2007, 29:227-246.
- 99-) Milligan RAK, Burke V, Dunbar DL, Spencer M, Balde E, Beilin LJ, Gracey MP. Associations between lifestyle and cardiovascular risc factors in 18-year- old australians 1997, 21 (3): 186-195.
- 100-)Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. 16. Baskı. Ankara: Pagem Akademi; 2012.
- 101-)Searle M, Jackson E. Socio-economic variation in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. Leisure Sciences 1985; 7: 227-249.

- 102-)Aşıkutlu HS. Rekreatyonel Motivasyon ve Kısıtlayıcılar; Ankara Göksu Parkı ve Harikalar Diyarı Parkı Örneği. Yüksek Lisans. Düzce: Düzce Üniversitesi; 2008.
- 103-)Aydanağır AS. Ankara İlinde Yaşayan 18 Yaş Üzeri Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Yaklaşımlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2008.
- 104-)Aypay A, Cemaloğlu N, Sarpkaya R, Tomul E, Baştürk R, Ellez M, Şahin B, Yolcu H, Karakaya İ, Turgut Y. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 2. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık; 2011.
- 105-)Bal H. Kent Sosyolojisi. Isparta: Fakülte Kitabevi; 2006.
- 106-)Ariane LBR, Andrew HM, Deborah AC. The Significance of Park to Physical Activity and Public Health. American Journal of Preventive Medicine 2005; 28: 159-168.
- 107-)Cordell HK, McDonald BL, Teasley RJ, et al. Outdoor recreation participation trends. In: Cordell HK, ed. Outdoor recreation in american life: a national assesment demand and supply trends. Champaing IL: Sagamore Publishing. 1990: 219-322.
- 108-)Scott D, Jackson EL. Factors that limit and strategies that might encourage people's use of public parks. J park Recreation Admin 1996; 14: 1-17.
- 109-)Marcuss CC, Francis C. People places: desing guidelines for urban open space.2nd ed. New York: Van Nostrand Reinhold,1998.
- 110-)Francis M. Negotiating between children and adult design values in open space projects. Childhood City Q 1983; 10: 20-32.

- 111-)Sonja AWS, Ingrid ES, Deborah JC, Kimberly JS. Visitor Constraints to Physical Activity in Park and Recreation Areas: Differences by Race and Ethnicity. *Journal of park and recreation administration* 2009; 27: 78-95.
- 112-)Henderson KA, Bialeschki MD. Negotiating Negotiating Constraints to Women's Physical Recreation. *Society and Leisure* 1993; 16: 389-412.
- 113-)Henderson KA. Anatomy is not Destiny: A Feminist Analysis of the Scholarship on Women's Leisure. *Leisure Sciences* 1990; 12: 229-236.
- 114-)Hudson S. The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research* 2000; 38 (4): 363-368.
- 115-)James K. Ownership of Space: Its Impact on Recreational Participation of Young Women. Perth, Western Australia: Edith Cowan University, Department of Leisure Sciences. 1995.
- 116-)Archer J. McDonald M. Gender Roles and Sports in Adolescent Girls. *Leisure Studies* 1990; 9: 225-240.
- 117-)Kunz JL, Graham K. Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. *Journal of Drug Issues* 1996; 26: 805-827.
- 118-)Türkiye’de Rekreasyon Eğitimi [İnternette]. 2012 [okundu 09.07.2012]. Mevcut: <http://rekreasyonmezunlari.blogcu.com/turkiye-de-rekreasyon-egitimi/9527922>.

119-)Veal AJ. Definitions of Leisure and Recreation. Reproduced from:
Australian Journal of Leisure and Recreation. 1992; 2(4): 44-48,52.

EKLER

Ek 1: Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği.

	Fiziksel aktivite mekânı seçimi	Çok önemli	Önemli	Fark etmez	Önemsiz	Çok önemsiz
1	Düz yürüyüş / Gezi / Bisiklet parkuru	1	2	3	4	5
2	Oturma bankları	1	2	3	4	5
3	Suç ortamından uzak durma hissi	1	2	3	4	5
4	Sakatlanma riskinin olmaması	1	2	3	4	5
5	Kolay ulaşım	1	2	3	4	5
6	Işıklandırma	1	2	3	4	5
7	Çeşmeler / Kaynak suyu	1	2	3	4	5
8	Tuvaletler	1	2	3	4	5
9	Otopark	1	2	3	4	5
10	Tesisin temizliği (örn., tuvaletler)	1	2	3	4	5
11	Bakımlı olması (örn., Çeşmelerin çalışması)	1	2	3	4	5
12	Mekânın güzel olması	1	2	3	4	5
13	Eve yakınlığı	1	2	3	4	5
14	Suya yakın olması	1	2	3	4	5
15	Kiralanabilecek ekipmanların olması (örn.; bisiklet, deniz bisikleti, paten, firizbi gibi...)	1	2	3	4	5
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar						
1	Ailevi yükümlülükler	1	2	3	4	5
2	Benimle gelecek birisinin olmaması	1	2	3	4	5
3	Suçta meyilli kişilerin buraya gelmesi	1	2	3	4	5
4	Alkol tüketenlerin bulunması	1	2	3	4	5
5	Soyulma korkusu	1	2	3	4	5
4	Fiziksel saldırı korkusu	1	2	3	4	5
7	İrkçi-saldırı korkusu	1	2	3	4	5
8	Cinsel-saldırı korkusu	1	2	3	4	5
9	Etraftaki insanların ilgisizliği (mekânın kullanıcıları, varsa çalışanlar gibi)	1	2	3	4	5
10	Maddi yetersizlik	1	2	3	4	5
11	Zaman yetersizliği	1	2	3	4	5
12	Işıklandırma yetersizliği	1	2	3	4	5
13	Dermansızlık/ enerjisizlik	1	2	3	4	5
14	Buranın, evime yeterince yakın olmaması	1	2	3	4	5
15	Buranın istediğim faaliyetleri sunmaması	1	2	3	4	5
16	Burada yeterince ağaç ve çim'in olmaması	1	2	3	4	5
17	Buranın çok kalabalık olması	1	2	3	4	5
18	Buraya toplu taşımının olmaması (otobüs, dolmuş ve metro/tren gibi.)	1	2	3	4	5

TEŞEKKÜR

Hayatımın her evresinde bana olan sevgilerini, destekleri ve güvenlerini eksik etmeyen, bugünlere gelmemde büyük emeği olan babam İsmail GÜMÜŞ, annem Delâl GÜMÜŞ, kardeşlerim Simge GÜMÜŞ ve Nazmiye GÜMÜŞ'e, çalışmalarım süresince manevi desteğiyle bana güç veren sevgisiyle ve sabrıyla her zaman desteğini esirgemeyen nişanlım Elif Kanmaz'a, gerek akademik gerekse insani değerler anlamında çok şey öğrendiğim, ışığıyla her zaman yolumu aydınlatan değerli hocam Sema ALAY'a, mesleki ve özel yaşamımda çok şey paylaştığım değerli dostlarım Arş. Gör. Yasin ERSÖZ ve Arş. Gör. Özkan IŞIK'a, içindeki araştırma ve sorgulama ruhunu hiç kaybetmeyen tüm bireylere...

ÖZGEÇMİŞ

Hüseyin GÜMÜŞ

Antakya 05.07.1984

Eğitim:

2010-..... : Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu.

2009-2012 : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu- Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans.

2004-2009 : Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi- İktisat Bölümü

2004-2008 : Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu- Rekreasyon Bölümü.

Yabancı Dil : İngilizce, Almanca

Bilimsel Etkinlikler:

Öğretim Üyelerinin Boş Zamanlarında Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. Lisans Bitirme Projesi. Kırıkkale Üniversitesi;2008.