



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**FARKLI SOSYO-EKONOMİK ÇEVRELERDE YAŞAYAN BİREYLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DAVRANIŞLARI VE YAKIN ÇEVREDE
YÜRÜNEBİLİRLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

GİZEM YÖRÜK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Cevdet CENGİZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

ÇOMÜ – BAP PROJE NO: TYL – 2016 / 844

ÇANAKKALE-2019



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**FARKLI SOSYO-EKONOMİK ÇEVRELERDE YAŞAYAN BİREYLERİN
FİZİKSEL AKTİVİTE DAVRANIŞLARI VE YAKIN ÇEVREDE
YÜRÜNEBİLİRLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

GİZEM YÖRÜK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Cevdet CENGİZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

**Bu çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri
Koordinasyon Birimince Desteklenmiştir.**

Proje No: TYL-2016-844

ÇANAKKALE-2019

TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Programın Seviyesi :Yüksek Lisans (X) Doktora ()

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Gizem YÖRÜK




Tez Başlığı : Farklı Sosyo-Ekonomik Çevrelerde Yaşayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Davranışları ve Yakın Çevrede Yürünebilirlik Düzeylerinin İncelenmesi

Sınav Yeri : Spor Bilimleri Fakültesi

Sınav Tarihi : 16.07.2019

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Sınav Jürisi

Danışman	Kurumu	İmza
Doç. Dr. Cevdet CENGİZ	ÇOMÜ, SBF	
Sınav Jüri Üyeleri		
Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir Üniversitesi, BESYO	
Dr. Öğr. Üyesi Şakir SERBES	ÇOMÜ, SBF	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans Tezi Enstitü Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 11/07/2019 tarih ve 17/1 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences

Programme Name : Teaching Physical Education and Sport

Programme Level : Master of Science (X) Doctor of Philosophy ()

Department : Physical Education and Sport

Student Name and Surname : Gizem YÖRÜK

Title of the Thesis : Examination of Physical Activity Behaviors and Neighborhood Walkability Levels of Participants Living in Different Socio-Economic Environments

Examination Place : Faculty of Sport Sciences

Examination Date : 16.07.2019

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science.

Supervisor	Institution	Signature
Assoc. Prof. Dr. Cevdet CENGİZ	COMU, FSS	
Members of Examination Jury		
Assoc. Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir University, SPES	
Dr. Faculty Member Şakir SERBES	COMU, FSS	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated 11/07/2019 and numbered 17/1.

BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8’de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih:16/07/2019

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Gizem YÖRÜK

İmza:

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında; araştırma konusunun belirlenmesinden başlayarak, çalışma sürecinde her türlü yardım ve önerilerini esirgemeyen, tez danışman hocam Sayın Doç. Dr. Cevdet CENGİZ'e sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma jürisinde bulunan Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR'e ve Dr. Öğr. Üyesi Şakir SERBES' e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Akademik hayatım boyunca daima verdiği destek ve moralle yanımda olan ve Tez çalıőmamda verilerin toplanma aşamasında büyük katkısı ve emeği olan sevgili babam Atilla YÖRÜK'e sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Daima yanımda destek oldukları ve eğitim adına gösterdikleri özveri dolayısıyla çok kıymetli ailem'e sonsuz teőekkürler.

İÇİNDEKİLER

ONAY FORMU.....	II
THESIS APPROVAL FORM.....	III
BEYAN FORMU.....	IV
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VII
TABLolar LİSTESİ.....	X
SİMGELER KISALTMALAR LİSTESİ.....	XI
ÖZET.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Giriş ve Amaç.....	1
1.2. Problemin Tanımı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Amacı.....	7
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez.....	7
1.5.1.Hipotezler.....	7
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	8
2.2. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri.....	10
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Türü.....	10
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	10
2.2.2.1. MET.....	10
2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı.....	11

2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Süresi.....	11
2.3. Fiziksel Aktivite Egzersiz Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Modeli	12
2.3.1. Kurumlar Üstü (Transteoretik) Model.....	14
2.3.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi.....	15
2.4. Sosyal- Ekolojik Model.....	16
2.5. Yakın Çevrede Yürünebilirlik	20
2.5.1. Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketi Kısa Form.....	20
2.YÖNTEM VE GEREÇ.....	25
3.1. Araştırmanın Türü.....	25
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi.....	25
3.3.Etik.....	25
3.4. Veri Toplama.....	26
3.4.1. Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi.....	26
3.4.2. Fiziksel Aktivite “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi.....	27
3.4.3. Yakın Çevrede Yürüebilme Anketi (YÇYA).....	27
3.4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	28
3.5. Veri Analizi.....	28
4. BULGULAR.....	30
4.1. UFA düzeyini etkileyen faktörlerin CHAID Analizi yöntemiyle çözümlemesi.....	30
4.2. EDBB’ yi etkileyen faktörlerin CHAID Analizi yöntemiyle çözümlemesi...	34
5. TARTIŞMA.....	37
5.1. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürüebilme algıları, cinsiyet, SES ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	37
5.2. Egzersiz davranışı değişim basamakları düzeyleri ile yakın çevrede yürüebilme algıları, yaş, cinsiyet, SES ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
6.1. Sonuçlar.....	47
6.2. Öneriler.....	48
KAYNAKLAR.....	49
EKLER.....	59
EK.1. Etik Kurul Onayı.....	59

EK.2. Gönüllü Bilgilendirme Formu.....	60
EK.3. Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketi.....	63
EK.4. Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi.....	69
EK.5. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi.....	72
EK 6. Demografik Sorular.....	71
EK.7. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/ Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi.....	73
EK.8. Spiralli Tez Kontrol Formu.....	74
ÖZGEÇMİŞ.....	75



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sosyo ekolojik modelin bileşenleri.....	5
Şekil 2. CHAID analizi çözümlemesi sonucu genel tablo UFA düzeyi.....	32
Şekil 3. CHAID analizi çözümlemesi sonucu genel tablo EDDB.....	33



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Yakın çevrede yürünebilirlik ile ilgili yapılan çalışmalar.....23

Tablo 2. Yakın çevrede yürünebilirlik ile ilgili yapılan çalışmalar.....24



SİMGELER ve KISALTMALAR

EDDB	Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları
FA	Fiziksel Aktivite
SES	Sosyo-Ekonomik Seviye
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UFA	Uluslar Arası Fiziksel Aktivite
YÇYA	Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketi

ÖZET

Araştırmanın amacı Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) verilerine göre belirlenmiş farklı sosyal ekonomik çevrelerde yaşayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları (EDDB) ve Yakın Çevrede Yürüebilme Algıları (YÇYA) ile yaş, Sosyo-Ekonomik Seviye (SES) ve eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar Amaçsal örnekleme ile Çanakkale, Edirne ve Çorlu merkezde 18-65 yaş aralığındaki bireyler yaşadıkları mahallelerden belirlenmiştir. (n=693). Veri toplama aracı olarak YÇYA, EDDB ölçeği, Uluslararası Fiziksel Aktivite (UFA) anketi ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise veri madenciliği yöntemi içinde yer alan karar ağaçlarından biri olan CHAID analizi değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda UFA düzeyini etkileyen en önemli faktörün YÇYA’ da yer alan B20 (p= 0,000) olduğu ve sırasıyla yaş (p= 0,000), Estetik 1 (p= 0,001), Tesislere Ulaşım 3 (p= 0,007), Yürüyüş Bisiklet 6 (p= 0,002) ve B12 (p=0,010) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. EDDB düzeyini etkileyen en önemli faktörün ise Eğitim düzeyi (p=0,000) olduğu sırasıyla YÇYA’da yer alan B22 (p= 0,004), SES (p= 0,006), B23 (p= 0,004), B1 (p= 0,004), yaş (p= 0,008), Estetik 3 (p= 0,019), Estetik 4 (p= 0,003) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ise yaş, cinsiyet, SES, eğitim düzeyi anlamlı düzeyde YÇYA alt boyutları ve UFA düzeyleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yürünebilirliğin artırılması için belediyelerin yaş, eğitim düzeyi, estetik, tesislere ulaşım ve yürüyüş ve bisiklet yollarını dikkate alarak çevre düzenlemelerini yapmaları önerilmektedir.

Anahtar Sözcükleri: CHAID analizi, Yakın çevre yürünebilirlik, fiziksel aktivite, egzersiz davranışı değişim basamakları, sosyo-ekonomik düzey.

ABSTRACT

Examination of Physical Activity Behaviors and Neighborhood Walkability Levels of Participants Living In Different Socio-Economic Environments

Purpose of the research is to examine participants from different Socio- Economic Status (SES); physical activity (PA) levels (International Physical Activity Questionnaire IPAQ), Exercise Stages of Change (ESC) and Neighborhood Environment Walkability (NEWS) levels with age, sex, SES and level of education. Cross-sectional design of research was used. Participants (n=696) were selected with purposive sampling from Edirne, Canakkale and Tekirdag suburb city of Corlu with ages of 18-65. For data collection IPOQ, NEWS, ESC and personal information from were used. Data analyses was provided with Chi-square Automatic Interaction Detector CHAID) to discover the relationship between variables. According to PA levels CHAID analyses with NEWS, age, sex and SES; B20 item under NEWS was statistically significant (p= 0,000) and the associated related factor within the tree were age (p=0,000), Esthetic 1 (p=0,001), Access to Services 3 (p= 0,007), Places for Walking and Cycling 6 (p=0,002) and B12 (p= 0,010). According ESC levels CHAID analyses with NEWS, age, sex, SES and level of education; level of education was statistically significant (p= 0,000) and the associated related factor within the tree were B22 (p= 0,004), SES (p= 0,006), B23 (p= 0,004), B1 (p= 0,004), age (p= 0,008), esthetic 3 (p=0,019), esthetic 4 (p=0,003). In conclusion, age, sex, SES, level of education were significantly related with NEWS subscales PA levels. Improving neighborhood walkability; city municipality should take into consideration age, sex, level of education, esthetic, Access to services, walking and cycling places for walking and cycling.

Key Words: CHAID analysis, neighborhood walkability, physical activity, exercise stages of change, socio-economic levels.



1.GİRİŞ

1.1. Giriş ve Amaç

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ, 2011) göre kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite (hareketsiz yaşam), dünya genelinde ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır. Dünya genelindeki ölümlerin % 6'sının fiziksel inaktivite ile ilişkili nedenlere bağlı olduğu bildirilmektedir. Fiziksel inaktivitenin meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir. Bakanlığımızca gerçekleştirilen "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" sonuçlarını incelediğimizde ülkemizde yaşayan bireylerin %71,9'unun hareketsiz yaşam sürdüğü, yine Bakanlığımız tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"na göre ülkemizde yaşayan kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite (FA) yapmadığı belirlenmiştir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2011).

Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılmaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığının önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (American College of Sports Medicine ACSM, 2009) orta yoğunlukta düzenli aralıklar ile yapılan fiziksel aktivitenin insan sağlığına olumlu etkileri üzerinde durmaktadır (Pate ve Ark., 1995). Çünkü FA hastalıklardan korunmada, sağlıklı ve mutlu yaşamada ve iş veriminde olumlu etkiye sahiptir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, (TBSA, 2014) sonuçlarına göre, 12 yaş ve üzeri bireylerin %71,9'u hareketsiz yaşamakta, % 9,1'i ise yetersiz düzeyde FA yapmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Driskell, Goebel, Kim 2005).

Fiziksel aktivite yetişkinlerde ve çocuklarda hareketsiz yaşamın beraberinde getirdiği sağlık sorunları ve obezite ile mücadelede vazgeçilmez olan en önemli unsurlardan biridir. Hareketli yaşam bireylerin fiziksel ve mental sağlığını olumlu ölçüde geliştirirken sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkı sağlamaktadır. FA pek çok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde, hastalığa bağlı olarak gelişebilecek

sorunların önlenmesinde etkilidir. FA'nın durumu yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sağlık durumu ve alışkanlıkları gibi bireysel faktörlerden etkilenir. Kişiyeye özel oluşturulacak ve geliştirilecek FA programları bireylerin sağlık durumuna önemli ölçüde katkı sağlayacaktır. Ülkelerin hızlı ve kontrolsüz şekilde şehirleşmesi ve şehirlerin plansız bir şekilde büyümesi hareketsiz yaşam tarzını beraberinde getirmektedir. Hızlı şehirleşme, nüfusun artışı, artan yoksulluk, artan suç oranları, trafik yoğunluğunun artması, dinlenme ve yürüyüş alanlarının azlığı, insanların yaşadığı mahallelerde park ve bahçelerin azlığı ya da bulunmaması, hava kirliliğinin artması vb faktörler insanların FA'ya katılımındaki motivasyonunu olumsuz etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda; bireylerin FA'ya katılma kararı çevreyi algılamalarında rol oynayan bilişsel faktörlerden, sosyo-ekonomik durumdan ve yaşanan binaların çevresinden etkilendiğini göstermektedir. Kentsel tasarım ve altyapı düzenlemelerinin FA'ya katılımı etkili olduğu belirlenmiştir. Bireyler, ilgi çekici manzaraların olduğu bisiklet ve yaya yollarının bulunduğu, parklar ve bahçelerin yer aldığı, trafik düzenlemelerinin iyi olduğu güvenli bir çevrede yaşadıklarında fiziksel olarak daha aktif olduklarını ortaya koymuştur (Demirtaş, Güngör, Demirtaş, 2017).

Fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi için çok fazla yöntem olmakla birlikte, yürümek, uygulaması en kolay ve en masrafsız fiziksel aktivitedir (Litman, 2011). Yürümenin, yapılaşmış çevre özelliklerinden etkilenen bir aktivite türü olması, daha yürünebilir mekanlar yaratmanın, kentsel tasarımcıların elinde olduğunu düşündürmektedir. Yürünebilirliğin, sağlık araştırmaları kapsamında ele alınmaya başlamasının, konunun gelişmesi açısından çok büyük öneme sahip olduğunu ifade etmektedir. Yapılaşmış çevrenin FA üzerindeki etkisinin sağlık araştırmaları kapsamında ele alınması, konunun gelişmesine büyük katkıda bulunmuştur. Ancak, kentsel tasarım rehberleri ve tasarım ilkeleri oluşturulması konusunda yeterli ilerleme kaydedilememiştir. Türkiye'de kentlerde yürünebilirlik, 2000'li yılların başında özellikle engellilerin erişebilirliği bağlamında önem kazanmıştır. Son yıllarda, Sağlık Bakanlığı'nın Türkiye'de Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013, 2017) kapsamında yürünebilirlik, sağlıklı yaşam ve obeziteyle mücadelenin önemli bir aracı olarak görülmeye başlanmıştır. Bütün bu gelişmeler, yürünebilir ve yaşanabilir kentlerin geliştirilmesi açısından umut verici olmasına rağmen, günümüz kentlerinin ne kadar yürünebilir planlandığı ve tasarlandığı tartışmaya açıktır. Türkiye'de

insanların FA yapmasını arttıran ve azaltan faktörlerin detaylı bir şekilde anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Sportif ve FA yaygınlaştırma politikalarının veri tabanlarına dayandırılması gerekmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, ülkemizde yaşayan tüm bireylerin serbest zamanlarında sağlık ve fiziksel uygunluklarını geliştirmek için FA ve egzersize katılıma motivasyonlarını artıran ya da azaltan etkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması gittikçe önem kazanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2016) tahminlerine göre Türkiye’de hastalık yükünün % 8-16’sı yetersiz FA’ya bağlıdır. Sağlık Bakanlığımız tarafından gerçekleştirilen 30 yaş üstü (n=15.468) yetişkinler üzerinde yapılan araştırmasında düzenli olarak FA yapanların % 3,5 seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Boş zamanlarında yapılan FA açısından erkeklerin %23’ü yeterli kadınların ise %13’ü yeterli düzeyde FA yapmaktadır. Erkek ve kadınlarda yeterli ve orta düzeyde FA yapan kişilerin oranı yaş arttıkça azalmaktadır. Araştırmalar, Sosyo-ekonomik seviyenin FA’ye katılımı etkilediğini göstermektedir. Antalya’da yapılan bir araştırmada SES’si yüksek olan mahallelerde bireylerin yarısı FA’ya katılım gösterirken, gecekondulu mahallelerinde yaşayan bireylerin üçte birinin FA’ya katılım gösterdiği görülmüştür (Özer ve ark., 2010). Eğitim seviyesi spor alanında da çeşitli şekillerde farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. İyi bir eğitim seviyesine sahip bireylerin daha fazla spor yaptığı belirlenmiştir (Tuyckom ve Scheerder, 2010a).

Sosyal-Ekolojik Model (SEM) günümüzde sağlık alanında en çok tercih edilen modellerden biri olmuştur. Modelin temel amacı bireysel ve çevresel faktörlerin farklı düzeylerini (sosyal ve fiziksel çevre) geliştirmektir (McLeroy.,Bibeau, Steckler, 1988, Stokols, 1996). Sosyal ekolojik modeli içeren çalışmalar, bireylerin yaşadıkları mahallenin yürüyebilme imkanları ve FA düzeyleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalarla insanların FA’ya katılımını arttırmak ve hareketli bir yaşam sunmak, hem fiziksel hem de sosyal çevrede değişiklik yaptıkları takdirde mümkün olacağını ortaya koymaktadır. Ekolojik modeller, inşa edilmiş ve doğal çevresel faktörlerin FA’nın şekillenmesine önemli rol oynadığını ileri sürmektedir (Cengiz ve İnce, 2014, Sallis ve ark., 2006, Kok ve ark., 2008). Bireylerin yaşadığı mahalleler, okul tesisleri, iş yeri, sağlık kuruluşları vb gibi alanlardan farklı bir yapıya sahiptirler. Mahalleler ve yerleşim alanları arka planda, insanların ekonomik düzeyine, sosyal arka planına göre değişmekte ve şekil almakta olduğu bireylerin yaşamını sürdürdüğü doğal ortamlardır. (Kok ve ark., 2008; Sallis ve ark., 2006). Son 20-25 yıl

içinde FA'ya katılımın az olması ve bunun beraberinde getirdiği obezite ve diğer sağlık problemlerindeki artış bir çok ülkede sosyal-ekolojik modelin tüm aşamalarının incelenmesi ve uyumun sağlanmasını gerekli kılmıştır. Özellikle Türkiye'de FA açısından bireylerin özelliklerini, fiziksel ve sosyal çevreyi ve bu alanda geliştirilen politikaları inceleyen çalışmalar her boyutta önemli problemlerin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Literatüre baktığımızda sosyal-ekolojik modelin farklı boyutları içindeki FA davranışının etkilerini inceleyen birçok araştırma bulunmakla birlikte, bütün boyutların bir arada değerlendirildiği araştırma sayısı sınırlıdır. Türkiye'de Cengiz (2011) kırsal bir bölgede bulunan bir okulda sosyal-ekolojik modeli kullanarak ortaokul öğrencilerinin FA davranışını geliştirmeyi hedeflemiştir. Sosyal-ekolojik modelin tüm boyutları temel alınarak hazırlanan eğitim programıyla öğrencilerin FA konusundaki bilgi ve becerilerinin gelişiminin sağlandığı gözlenmiştir. Sosyal-ekolojik temelli bir diğer çalışmada ise kadınların FA'ya katılımı, kadınlara özel spor merkezlerinde, kadınların FA deneyimlerini toplumsal cinsiyet perspektifi çerçevesinde incelemiş ve çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik, sosyal, fiziksel ve kültürel faktörlerin etkisiyle beraber egzersiz ortamlarının kadınlara özgü olmasının, kadınların FA'ya katılımını etkilediği ve devamlılıklarını desteklediği saptanmıştır (Elmas, Hacısoftaoğlu, Aşçı, 2016). Sosyal ekolojik modelin tüm boyutlarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınarak incelendiği çalışmalardan bir diğeri ise Ankara ilinde farklı SES'e sahip mahallelerde yaşayan kadın gönüllüler arasında fiziksel çevrenin yürüme aktivitesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre; YÇYA açısından düşük ve yüksek SES bölgelerinde yaşayan kadınlar arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Yakın çevrede yürüyebilme anketinin bir boyutu hariç (trafik güvenliği), diğer bütün alt boyutlarında yüksek SES Bölgelerinde yaşayan kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur (Yıldırım, İnce, Müftüler, 2012).

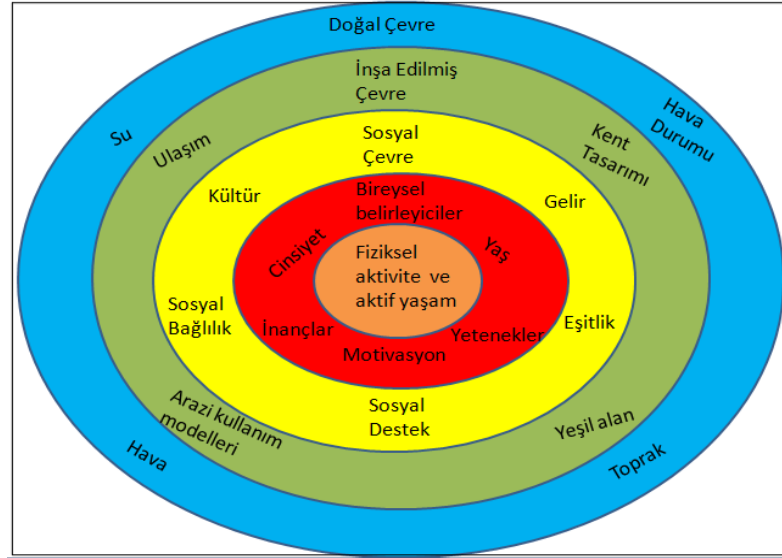
Bu çalışmayla; bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerini ve yakın çevrede yürüyebilme algılarını tespit etmek ve elde edilecek sonuçlar ile farklı ses bölgelerinde ve farklı illerde yaşan bireyler arasında kıyaslama yapabilmektir. Elde edilen sonuçlar sayesinde yakın çevrenin yürüme aktivitesini destekleyip desteklemediği tespit edilebilecek ve yürünebilir bir çevre yaratmak amacıyla oluşturulan yurtiçindeki kentsel tasarım uygulamalarına ve ilgili kişi ve kurumlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Problemin Tanımı

18-65 yaş aralığındaki bireylerin FA'ya katılım düzeyleri, egzersiz değişim basamakları ve yaşadıkları yakın çevrede yürüyebilme algılarının tespit edilmesi hedeflenmiş, yaşadıkları çevrenin sosyo-ekonomik düzeyine göre yürüyebilme algıları cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve egzersize katılım düzeylerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi son yıllarda birçok araştırmacı tarafından araştırılıp derinlemesine incelenmektedir. Hareketsiz yaşamın en önemli sağlık problemleri arasında bulunması dünyada birçok ülkede bireyleri egzersiz yapmaya motive edecek yolların keşfedilmesine ve FA'ya katılımın artmasına yönelik projeler üzerinde çalışmalar yapmaya yöneltmiştir. Bireylerin neden hareketsiz yaşamı tercih ettiği ve neden FA'ya katılmakta isteksiz olduğunu anlamak önemlidir. Bu nedenlerin anlaşılması, FA'ya katılımdaki engellerin azaltılmasına ve giderilmesine olanak sağlamaktadır. Sosyal ekolojik modelin birçok düzeyinde FA çeşitli faktörler tarafından etkilenmektedir. FA'ya katılım için oluşan engelleri kişisel nedenler, çevresel ve sosyal nedenler olarak sınıflandırılabilir.



Şekil 1. Sosyal-ekolojik modelin bileşenleri (Dahlgren ve Whitehead, 1991).

Şehirlerin yapısı, planlanma şekilleri, yenilenmesi ve değişimi ile toplumun FA'ya katılımı ve sağlık durumu ile yakından ilişkilidir. Mahallelerin tasarımı ile ilgili

belirlenen planlar, arazi kullanımı, rekreasyon alanlarının yeri, okul, hastane, alışveriş merkezlerinin konumu gibi faktörler FA'yı arttırabileceği gibi azaltabilmektedir de. Aktif yaşamı etkileyen en önemli unsurlar arasında kalabalık ve plansız gelişen şehirlerin merkezlerindeki park ve yeşil alanların azlığı, hızlı trafik ve bisiklete binme ve yürüme alanlarının güvensiz olması, çekici olmayan binalar vb faktörler aktif yaşam sürmeye engel teşkil etmektedir.

Toplum içerisindeki ekonomik eşitsizlikler birçok problemi beraberinde getirmektedir. Gelir düzeyi az olan vatandaşların spor merkezlerine ulaşma imkânları veya spor merkezlerinin ücretini karşılama durumları, gelir seviyesi yüksek olan bireylere oranla daha azdır. Bu nedenle sosyal ekonomik düzeyin FA'ya katılımı da ilişkili olduğu belirtilebilir. Bu bireyler aktif olmayı tercih ettiklerinde bile hızlı ve güvenli olmayan trafik, suç ve benzeri olaylar gibi sorunlarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Bu nedenle ekonomik eşitsizliğin getirdiği aktif yaşamın önündeki engelleri yerel yönetimlerin bireyleri aktif olacak şekilde şehirleri planlaması önemlidir.

Bu çalışmayla farklı sosyal ekonomik çevrede yaşayan bireylerin yaşadıkları çevrenin olanak ve imkanlarını, yürüyebilme ve egzersiz katılım düzeylerini inceleyerek, oluşturulacak olan mahalle yenilme programları için kolay ulaşımı destekleyen birbirine iyi bir şekilde bağlanmış bisiklet ve yürüme yolları, araç kullanımını azaltan ve toplu taşıma araçlarının kullanılmasına teşvik ulaşım imkanları, rekreasyon alanları, halk bahçeleri, yeşil alanların bulunduğu mahallelerin oluşmasını sağlayan şehir planlamalarıyla tüm insanlar için (çocuklar, yaşlılar, gençler olmak üzere) aktif yaşam fırsatlarını arttırmak, sosyal ekonomik problemler yaşayan bireyler için eşitsizliği azaltacak mahallelerin tasarlanması kapsamında öncelikle eksikliklerin tespit edilmesi ve bu doğrultuda programlar oluşturulması ve geliştirilmesi aşamasında veri sunacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırma farklı sosyal ekonomik seviyedeki mahallelerde yaşayan bireylerin egzersize yönelik olumlu veya olumsuz davranış eğilimlerinin anlaşılmasına ve bireylerin FA'ya katılımını arttıracak ve aktif yürünebilir bir şehir oluşturulması sürecine katkı sağlayarak doğru politikaların oluşturulmasına temel olacaktır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre belirlenmiş Farklı sosyal ekonomik çevrelerde yaşayan bireylerin FA'ya katılım düzeylerini, egzersiz davranışı değişim basamaklarını ve yakın çevrede yürüyebilme algıları ile sosyal ve fiziksel çevreleri arasındaki ilişkinin ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu çalışma kapsamında FA'ya olanak ve imkan sağlayan mahallelerdeki durumu tespit etmek ve karşılaştırmak, uygulanan aktif yaşamı destekleme ve yürünebilir bir çevre yaratmak amacıyla oluşturulan yurtiçindeki kentsel tasarım uygulamalarına ve belediyelere veri sunmak amaçlanmıştır.

1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez

1. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları, cinsiyet, SES ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Egzersiz davranışı değişim basamakları düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları, yaş, cinsiyet, SES ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5.1. Hipotezler

1. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları, cinsiyet, SES ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır?
2. Egzersiz davranışı değişim basamakları düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları, yaş, cinsiyet, SES ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Genel Bilgiler

2.1. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel aktivite iskelet kas vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcamasıdır. Her türlü FA enerji harcaması gerektirmektedir. FA çalışmanın içeriğine göre aerobik, anaerobik veya statik ve dinamik bir şekilde çeşitlendirebilir.

Fiziksel aktivite ölçümleri genellikle enerji tüketim yoluyla açıklanır. Alternatif olarak FA yapılmış bir çalışmanın miktarı olarak (watt), aktivitenin periyot zaman olarak (saat, dakika), hareketin birimleri olarak (hesaplamalar) ya da ankete verilen cevaplardan türetilen sayısal skor olarak açıklanabilir. FA genel olarak üç boyutta tanımlanır, süre (dakika, saat gibi), sıklık (her ay ya da her hafta gibi) ve yoğunluk (her saat başına kilojul ya da her dakika kilokalori). Hem fiziksel çevre hem de psikolojik ya da duygusal şartlar bir aktivitenin fizyolojik etkilerini değiştirebilir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), “sağlığı sadece hastalıklardan mikroplardan korunmak değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak açıklar. Aslında sağlık yaşam biçiminiz ve davranışlarınızla ilgilendiğiniz çevreniz çok sıkı bir ilişki içindedir. Bu nedenle zaman içerisinde davranışlarınız yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda birçok yeni boyutun oluşmasına neden olmuştur.

Teknolojinin ilerlemesine bağlı olarak toplumlarda sanayileşme ve makineleşmenin olumlu ve olumsuz yönlerini görmemiz mümkündür. Özellikle 20. yy da ki gelişmeler televizyon nükleer enerji kaynaklı petrol ürünleri yaşamımızı etkilemiş ve yaşam tarzımızı değiştirmiştir. Bu teknolojik ilerlemelerden dolayı bedeni faaliyetlerimiz azalmış zihinsel çalışmalarımız artmıştır. Günümüzde şehirleşme hızla artmış ve buna bağlı olarak çarpık kentleşmenin beraberinde getirdiği sosyal ekonomik ve kültürel sorunlarla birlikte psikolojik gerginliğe neden olan etkenler (gürültü, yoğun trafik, vs.) ortaya çıkmıştır. Bu durumun ve içinde bulunduğumuz koşulların kaçınılmaz sonucu olarak, hareketsiz yaşamın getirdiği sağlık sorunları ortaya çıkmaya başlamış ve hareketsizlik insan sağlığını tehdit eden yaşamını riske sokan bir faktör haline gelmiştir.

Hızlı gelişen sanayileşme ve teknolojik gelişmeler insanların yaşam biçimleri üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Modern hayatın getirdiği yaşam şartları,

teknoloji ve kolaylıklar insanların günlük hayatlarını daha pasif hale getirmektedir. Bu değişimler FA seviyesi giderek azalan bireylerin sağlık durumunu etkiler ve farklı sağlık problemleri açığa çıkarabilir. Sağlığın korunması açısından FA önemi artar. Önleyici sağlık bakımı tedavi masraflarından daha ucuzdur. FA, sağlık üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir ve tedaviden daha düşük maliyetlidir. Bu sebeple düzenli olarak FA yapan bireyler toplumun genel sağlığı seviyesinde olumlu etkilere yol açmaktadır. Özellikle çalışan bireyler için fazla iş yükünden kaynaklanan zaman eksikliği, FA eksikliğine neden olan en önemli faktör olarak görülmektedir. FA alanlarının eksikliği insanların hareketsiz bir hayat sürmesine neden olmaktadır.

Fiziksel aktivite yetersizliği günümüzde yetişkin ve yaşlı nüfusta yaygın olarak görülmektedir. İnsanların FA'ya katılmamalarının ya da düşük düzeyde katılmalarının psikolojik, davranışsal ve fizyolojik birçok nedeni bulunmaktadır. Türkiye'de zamanın kısıtlı olması FA'ya katılım düzeyinin en az olmasının en sık karşılaşılan nedenleri arasında yer almaktadır. Son dönemlerde kişisel olarak yapılan FA düzeyi de büyük düşüş göstermiştir. Birçok iş sektörünün oturarak çalıştırma gerektirmesi ve bilgisayar kullanmanın beraberinde getirdiği hareketsizlik bireylerin FA katılma düzeni giderek azaltmaktadır. Bu tip işlerde çalışan bireylerde FA yetersizliğinden kaynaklanan sağlık sorunlarda büyük rol oynamaktadır.

Fiziksel aktivite katılım düzeyinin artırılması ve yeterli düzeyde FA yapmak her yaş grubu için büyük önem taşımaktadır. Her bireyin FA düzeyi farklıdır. Bireylerin FA düzeyinin doğru bilinmesi o bireyin ne kadar ve ne çeşit FA yapması gerektiğinin cevabı olmaktadır. Kişiyeye özel olarak FA düzeyleri günden güne, haftadan haftaya ve hafta sonları gibi periyotlarla planlanabilmektedir.

Son yıllarda karşılaştığımız pek çok fiziksel, psikolojik, duygusal ve zihinsel uyaranlar sağlık açısından tehdit oluşturmaktadır. İş hayatımızdaki aşırı yüklenme ile meydana gelen kas iskelet sistemi sorunları oldukça sık görülmektedir. Özellikle iş yerlerindeki tekrarlı hareketler, uzun süreli aynı pozisyonda çalışma, güç harcanması gereken işler ve fiziki yapı çalışanlarda sağlık problemleri neden olmaktadır. Ayrıca iş hayatımızın getirdiği zamansızlık, kontrol edilemeyen faktörler ve belirsizlik, kişiler arası ilişkiler ve strese neden olabilecek pek çok psikolojik etken de bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite gündelik yaşam içerisinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Yürüme, koşma, kol

bacak hareketleri, baş boyun hareketleri, yüzmek, bisiklete binme gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını kapsayan çeşitli spor branşları, egzersiz, oyun, dans ve gün içerisindeki aktiviteler FA olarak kabul edilmektedir. Aktif yaşam tarzı, FA'nın yaşamın içine entegre edilmiş halidir. Amaç her gün en az 30 dakika FA yapılmasıdır. Bireylerin bunu ulaşım için araçları yerine yürümeyi veya bisiklete binmeyi tercih ederek, egzersiz yaparak, gündelik spor aktivitelerine katılarak, hatta ve hatta asansör yerine merdiveni kullanarak, bahçelerde çalışarak ve spor tesislerinden yararlanarak yapabilirler. Sağlıkla ilgili erken yaşta kazanılan davranışlar ilerleyen yaşlarda meydana çıkabilecek sağlık problemleri için risk oluşturabilmektedir. Özellikle FA davranışı bireylerin yaşamlarını ve sağlık durumlarını olumlu etkileyecek davranışlar arasında önemli yer kaplamaktadır.

2.2. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

Fiziksel aktivite belirlenmeden önce 4 ana öğeye dikkat edilmelidir.

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Türü: Aerobik (dayanıklılık), kuvvetlendirme, esneklik ve denge aktiviteleri şeklinde sınıflandırılabilir.

2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti: Bir aktiviteyi yapabilmemiz için gerekli olan çabanın büyüklüğünü ifade eder. Mutlak veya göreceli olarak egzersizin şiddeti açıklanabilir. Mutlak şiddet: yapılan işin miktarı ile belirlenir ve bireysel fizyolojik kapasiteler göz önüne alınmaz. Aerobik aktivite için mutlak şiddet tipik olarak enerji tüketim oranı (ml/kg/dk oksijen tüketimi veya Metabolik Eşdeğer (MET) veya kCal/dk), bazı aktiviteler için aktivite hızı (saatteki yürüme veya koşma hızı vb.) yada fizyolojik yanıt (kalp hızı vb.) şeklinde ifade edilir. Göreceli şiddette ise bireysel egzersiz kapasitesi dikkate alınır ve şiddet ona göre ayarlanır. Aerobik aktivite için göreceli şiddet, bireyin maksimal aerobik kapasitesi (VO₂maks), oksijen tüketimi (VO₂) rezerv yüzdesi veya bireysel maksimal kalp hızının yüzdesi olarak ifade edilebilir. Ayrıca egzersiz sırasında kişinin hissettiği zorluk derecesi (0-10'luk bir ölçek üzerinde) olarak da ifade edilebilir.

2.2.2.1. Metabolik Eşdeğer (MET): 1 MET hesaplanırken, bireylerin sakin bir şekilde otururken harcadığı enerji miktarına bakılır. MET FA sırasında kişinin dinlenme durumundaki metabolizmasının FA sırasında ne kadar arttığını gösterir. FA şiddeti belirlenirken genellikle MET değerleri referans olarak alınır. FA sırasında

kullanılan oksijen ml/kg/dk cinsinden ifade edilir. Vücut ağırlığının her kilogramı için dakikada 3,5 ml litrelik oksijen alımı söz konusudur. Aktivitenin süresi ile MET değeri çarpılarak haftalık MET dakika skoru hesaplanabilir. FA'lar şiddetlerine göre üç ayrı şekilde sınıflandırılır: hafif, orta, yüksek. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için orta şiddet içeren aktiviteler yapmanız yeterlidir. FA'da şiddetin artırılması fiziksel uygunluk değerlerinde daha fazla gelişme sağlayacaktır. Mutlak ölçüte göre, hafif şiddetli aktiviteler yapmak 6 MET harcaması gerektiren veya göreceli ölçüte göre 0-10'luk bir seviyede 7-8 zorluk derecesine sahip olması gerekmektedir.

2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Sıklığı

Haftalık yapılan aktivitelerin tekrar sayısı olarak ifade edilebilir. Genel olarak set, seans ve defa olarak ifade edilir. FA'dan en verimli sonucu alabilmek için haftanın günlerine aktiviteyi yaymak en doğrusu olacaktır. Aktivitenin kısa bir dönemde değil düzenli ve sürekli olarak yapılması önemlidir.

2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Süresi

Aktivitenin gerçekleştirildiği süreyi kapsar. Dakika ile ifade edilir. Sağlıklı olmak ve sağlığı korumak için yetişkinlerde haftada toplam 150 dk orta şiddet içeren aktiviteler önerilmektedir. Yaş grupları değiştikçe egzersizin zamanı, şiddeti ve sıklığı değişim gösterebilir. Günde "10.000 adım" hedefiyle yetişkinlerde FA katılım düzeyi artırma ve koruma stratejisi kullanılmaktadır. Bu hedef özellikle Hultquist ve arkadaşlarının çalışması sonrasında daha da vurgulanmıştır. Araştırmacılar gönüllüleri iki gruba ayırmış bir gruba 10.000 adım diğer grubu ise 30 dakika tempolu yürüyüş önerisinde bulunmuşlardır. Çalışma sonunda gönüllerin 30 dakikalık tempolu yürüyüşe oranla 10.000 adım tavsiyesine daha çok uydukları ve 30 dakikalık yürüyüş sonrasındaki atılan adımında yaklaşık 10.000 adım olduğunu belirtmişlerdir. Adımsayar (Pedometre) gibi kullanımı basit araçlar sayesinde FA yürüme yoluyla teşvik edilebilir. Bu tür taşınabilir araçlar FA kılavuzundaki önerileri gerçekleştirme noktasında destek olup motivasyon sağlayabilirler.

Günlük 10.000 adım hedefi toplumda belli bir kesim için uygun bir hedef olabilir fakat gerçekleştirilirken günlük atılan adım sayısının önemli olduğu ancak aktivite şiddetinin dikkate alınmadığı unutulmamalıdır. Bu nedenle 10.000 adım FA'yı teşvik edip FA seviyesini iyileştirmek için kullanabilecek yollardan sadece bir

tanıdır. FA'nın yaygınlaştırılmasını sağlamak kolay bir iş değildir. Egzersiz ve sportif aktiviteyi bırakma yüzdeleri genelde %16 ile %60 daha fazla yüzdeler arasında değişmektedir. Bu sorunların giderilmesi için farklı stratejiler belirlenebilir, insanlara yoğun yaşadığı bölgelerde FA ve sportif faaliyetler ile ilgili tanıtım programları veya zaman yetersizliğine yönelik sıkıntılara çözümler üretilebilir.

Bu nedenle bireylerin FA'ya kolay katılabildikleri yürüyüş yolları, yeşil alanlar inşa edilebilir, okullarda toplumsal merkezlerde egzersiz programları düzenlenebilir, bireylerde zamanın yetersizliğinden dolayı egzersize yönelik olumsuz algının değiştirilebilmesi için bireylere odaklanarak sorun giderici çalışmalar yapılabilir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2013).

2.3. Kurumlar Üstü (Transteoretik) Model

Değişim Aşamaları Modeli, farklı aşamalarda bulunan bireyleri durumunu tanılamak ve bireylerin özel gereksinimlerini karşılayacak girişimleri geliştirmek için tasarlanmıştır. Girişimler bireylerin gereksinimleri için kişileştirildiğinden değişimi devam ettirme yüzdesi diğerlerine göre daha yüksektir. Bu sebeple bireylerin davranışa tekrar dönme ihtimali diğer modellere göre daha düşüktür. DAM psikolog Prochaska ve Diclemente tarafından 1984 yılında geliştirilmiştir. Kurumlar Üstü Model (Prochaska ve ark., 2008), Değişim Aşamaları Modeli olarak da bilinmektedir. Model, zaman içerisinde gerçekleştirilen çalışmalarla güncel halini almıştır. FA davranışı üzerine kurgulanan Kurumlar Üstü Model genel olarak bireylerin düzenli olarak FA'ya katılımına yönelik istek, motivasyon durumunu FA davranışı açısından açıklamaktadır. Problemlili davranışı değiştirmek için bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanılmaktadır. Değişim evrelerine odaklı bir modeldir. Model aynı zamanda bireylerin yeni bir sağlıklı davranış için hazırbulunuşluğunu değerlendirir ve sağlıklı davranış geliştirmeye ve devam ettirmeye çalışan bireylere danışmanlık eder.

Davranış değişiminin sonuğtan çok süreç içerisinde gerçekleştiğini, değişimin gerçekleşmesi için bireyin içerisinde bulunduğu değişim evresine uygun adımların atılması gerektiğini savunur. Kurumlar Üstü model, hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesi için toplumsal boyutta birçok yurtdışı çalışmada test edilmiştir. Çalışma yapılan bireyler üzerinde sigara alkol ve ilaç kullanımı egzersiz alışkanlıklarının kazandırılması kilo kontrolü gibi farklı alanlarda araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Kurumlar Üstü modelin yapısı 3 aşamadan oluşmaktadır;

Değişim aşamaları (süreçle ilgili boyut), Değişim süreci, (bağımsız değişken boyutu), Öz etkililik/Teşvik Eden Faktörler/Karar Alma Ölçekleri (değişimin düzeyleri). Değişim modeli davranış değişikliği aşamasında Kurumlar Üstü modelin bir parçasıdır. Çünkü diğer teorilerin ana parçalarını bütünleştirmektedir. Kurumlar Üstü model değişim evrelerinde, değişim sürecini ve değişim ölçme yöntemini tanımlar.

Davranış değiştiren bireylerin düzenli olarak aşamadan aşamaya geçmedikleri fakat çoğunlukla ilerleme gösterdikleri ve daha önceki aşamaya yeniden dönebilecekleri belirtilmektedir (relaps). Modelin içindeki değişim basamakları, birbirini döngüsel bir şekilde takip eden 5 farklı egzersiz davranışı değişim basamaklarını açıklar. Bu basamaklar; Eğilim Öncesi, Eğilim, Hareket, ve Devamlılık olarak adlandırılmıştır. (Nigg, 2002, Marcus, 1992, Prochaska, 1992). 1'nci basamaktaki bireyler (Eğilim Öncesi) FA'ya katılım göstermemekle birlikte gelecek zamanda da FA'ya katılım düşünmemektedir. 2'nci basamaktaki (Eğilim) bireyler FA'ya katılmamakta fakat ilerleyen zaman içerisinde FA'ya katılımı düşünmektedirler. 3'ncü basamaktaki (Hazırlık) bireyler fiziksel aktiviteye katılım göstermekle birlikte, sağlığı korumak için sağlık otoriteleri tarafından tavsiye edilen (haftanın beş günü 30 dakika) fiziksel aktiviteye katılım düzeyinden daha az katılım göstermektedirler. 4'ncü basamaktaki (Hareket) bireyler ise, tavsiye edilen FA katılım düzeyine düzenli olarak 1 aydan daha uzun 6 aydan daha kısa sürede katılım göstermektedirler. 5'nci basamaktaki (Devamlılık) bireyler önerilen FA'ya katılım düzeyine 6 aydan daha uzun süredir katılım gösterenlerdir (Cengiz, 2007, Marcus, 1992). Bireylerin 6 aydan uzun süredir FA'ya katılım göstermeleri onların bu davranışı benimsedikleri ve yaşam tarzı haline getirdikleri varsayımı üzerine kuruludur.

Uluslar arası literatüre baktığımızda kurumlar üstü modelin değişim basamakları boyutu ve FA davranışı açısından araştıran birçok çalışma bulunmaktadır (Cardinal, Hengels, Zhu, 1998, Hausenblas ve ark., 2002). Yapılan çalışmalar genel olarak modelin farklı yaş gruplarında ve farklı cinsiyetlerde bireysel güdülenme stratejisini tespit etmede ve FA davranışını geliştirmedeki etkisini ortaya çıkarmıştır (Hutchison, Breckon, Johnston, 2009). Ülkemizde FA davranışı değişim basamaklarını araştıran çalışma sayısı sınırlıdır (Cengiz ve İnce 2014, Yıldırım, 2012, Miçoğulları ve ark., 2010, Cengiz ve ark., 2009, İnce, 2009). Bu model ülkemizde FA davranışı değişim basamağını tespit etme amacıyla üniversite öğrencilerine (Cengiz ve ark.,

2009), ortaokul öğrencilerinde (Cengiz ve ark., 2014) ve sağlığın korunması için FA'ya katılan bir grup öğrenci incelenmiştir (Miçoğulları ve ark., 2010). Bu çalışmalar sonucunda kadınların erkelere göre daha alt değişim basamaklarında olduğu bireylerin Eğilim öncesi, Eğilim ve hazırlık basamaklarında yığıldığı tespit edilmiştir (Cengiz ve ark., 2009).

2.3.1. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Modeli

Fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması ve toplumun bilinçlenmesi birçok toplum sağlığı probleminin çözülmesinde büyük rol oynamaktadır. Düzenli olarak FA yapmak kardiyovasküler hastalıkları, diyabet, yüksek kan basıncı ve kalp krizi riskini önemli derecede azaltmaktadır. Fiziksel yönden aktif olan bireylerin göğüs, akciğer, prostat ve kolon kanserine yakalanma yüzdeleri düşüktür. Ayrıca düzenli FA yapmak vücut ağırlığını azaltması sebebiyle iskelet ve kas sistemine bağlı olarak meydana gelen bel ağrılarından korunma ile fiziksel ve psikolojik iyi olma kapasitesini arttırmaktadır. Son yıllarda davranış evrelerine dayalı teorilere olan ilgi artmıştır. Model, değişim aşamalarının kritik önemini vurgulamaktadır. Değişim aşamaları az sayıda basit sorular ile değerlendirilmektedir. Bu model, düzenli FA yapma alışkanlığını da kapsayan sağlıklı yaşama yönelik davranış değişikliklerine uyarlanabilmektedir (Kim ve ark., 2006). Kurumlar üstü model ilk olarak sigara alışkanlığı olan bireylerde davranış değiştirme amacı ile kullanılmıştır. Modelin çoklu riskli davranış değişikliklerine uyarlanması yönünde çalışmalar bulunmaktadır. Hazırlık aşamasındakilere ihtiyaç duydukları işaret ve bilgileri vermek, davranış değişikliğini başlatmak için yeterliyken daha erken aşamadaki bireylere değişim isteği oluşturması amaçlanmaktadır. Literatüre baktığımızda Antalya ilinde öğrencilerin katılımıyla (n=360) gerçekleştirilen bir çalışmada erkekleri %27,5'i kadınların ise % 19,2'sinin egzersiz hazırlık aşamasında olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunamamış, besyo okuyan öğrencilerin diğer bölümde okuyan öğrencilere göre daha iyi egzersiz basamağında oldukları görülmüştür (Oral ve Aktop, 2014). Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşmiş (n=564) ve EDBB'ye göre spor yapmaya eğilimi olmayanlar ve niyetlenenlere göre spor yapanların daha düşük saldırganlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Dilek ve ark., 2017).

Kurumlar üstü model (Prochaska ve Diclemente, 1992). Davranış değiştirmenin bilişsel, davranışsal ve zamansal yönlerini kapsamaktadır. FA'ya uyarlanan bu modelde davranış değiştirme basamaklarını içermektedir. FA'ya katılmaya karar vermek için olumlu ve olumsuz durumların değerlendirildiği ve karar verme seviyesine ulaşma aşaması, kişisel etkinliğin sergilenmesine ve davranış değişiminin oluştuğu zamana ihtiyaç vardır.

Egzersize yönelik davranış değiştirme evreleri, düzenli ve planlı olarak egzersiz yapma davranışını geliştirmeye ne kadar hazır olduklarını göstermektedir. Bu evreler bireylerin davranış değiştirmeye ne seviyede hazır olduğunu sınıflandırmaktadır (Reed ve Velicer, 1997).

Bireylerin egzersize yönelik isteklerinin bir alışkanlığa dönüşmesi için birçok aşamadan geçmesi gerekmektedir. Egzersiz yapmaya başlayan insanlar bazı engellerle karşılaşabilirler. Egzersiz programlarına düzenli olarak uymayabilir veya egzersize katılmayı tamamen bırakabilirler. Egzersizi bırakan bireylerin tekrar egzersize başlamayacağı söz konusu değildir. Uygun koşullar sağlandığında birey tekrar egzersiz uyum sürecine girecektir.

2.3.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Marcus ve Lewis (2003), tarafından geliştirilen “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi” (EDDBA) bireylerin egzersiz davranışı basamaklarını tespit etmeyi hedeflemektedir. Katılımcıların egzersiz yapmaya olan isteklerini tespit etmeye çalışıldığı ankette bulunan dört madde evet-hayır şeklinde cevap verilmektedir. Kişilerin egzersize katılma istekleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere ve verdikleri cevaplara göre beş ayrı egzersiz davranışı basamağına ayrılmaktadır. Eğilim öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık. EDDBA'nın Türkçe versiyonuna yönelik geçerlik güvenirlilik çalışması Cengiz ve ark, (2010) tarafından yapılmıştır. Bireyin davranış değiştirmeye olan ilgisini ve motivasyonunu yansıtır. Bu model bireyin spesifik aşamalarda geçirdiği zamanın süre bakımlarından farklılık arz edebileceğini varsaymakla birlikte herkesin bir sonraki aşamaya geçebilmesi için aynı aşamalarda belli görevleri tamamlaması gerekir (Prochaska, 2008). Bu alanda ülkemizde yapılan araştırmalardan biri Cengiz ve arkadaşları tarafından 2014 yılında gerçekleştirilen çalışmada 6, 7 ve 8. Sınıf öğrencilerinden 334 öğrenci ile çalışılmış ve sonuç olarak EDDB ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin

erkek öğrencilere göre daha düşük basamakta olduğu görülmüştür. Farklı bir çalışmaya baktığımızda Cengiz ve Tilmaç'ın (2019) gerçekleştirdiği araştırmada 9, 10, 11 ve 12 sınıf öğrencilerinden 1283 öğrenciye ulaşılmış ve EDBB ile okul türleri arasında bir anlamlı bir bulunamamıştır. FAÖY düzeyi yüksek olan öğrencilerin EDBB daha aktif basamakta oldukları görülmüştür.

2.4. Sosyal- Ekolojik Model

Sosyal - ekolojik model birey ve çevresi arasındaki etkileşimi derinlemesine anlayabilmek için geliştirilmiştir (McLeroy ve ark., 1988, Stockls, 1996). Ekoloji terimi organizmalar ve çevreleri arasındaki ilişkileri ifade eder. Sosyal, toplumla ve örgütlenme biçimiyle ilgilidir. İnsan davranışlarının ekolojik ve sosyal-ekolojik modelleri, insanların çevreleriyle olan etkileşimlerinin doğasına odaklanarak gelişmiştir. Sosyal-ekolojik model, çevre ve politikaların insan davranışlarını desteklediğinde FA davranışının yanı sıra diğer sağlık davranışlarının da geliştiğini varsaymıştır (Stokols, 1992). Sosyal ekolojik modelin 4 ana bileşeni vardır. Bunlar bireysel, sosyal çevre, fiziksel çevre ve politika bileşenleridir (McLeroy ve ark., 1998).

Araştırmalar, sosyal, fiziksel ve politik ortamların FA'ya katılan bireylerin yeteneklerini veya olasılıklarını etkilediğini göstermektedir. İnsan davranışının, özellikle değişimi desteklemeyen bir ortamda değişmesi zordur. FA'yı arttırmak için, çabaların sadece her bireyin davranış seçimlerine değil, aynı zamanda bu seçimleri etkileyen faktörlere de odaklanması gerekir. Sosyal-ekolojik model, bireyin davranışlarını etkileyen çoklu faktörleri tanıyarak FA'ya katılımı teşvik etme fırsatlarını tanımlamaya yardımcı olur. Birden fazla etki seviyesi aynı anda ele alındığında, davranış değişikliği çabalarının başarılı olması daha olasıdır.

Fiziksel aktivite katılımını içeren sağlık davranışlarının, ortamlar ve politikalar sağlıklı seçimleri desteklediği ve bireylerin bu seçimleri yapmak için motive edildiği ve eğitildiği zaman geliştirilebileceği düşünülmektedir (World Health Organization, 2003). Ortamlar destekleyici olmadığında insanları sağlıklı seçimler yapmak için eğitmek, davranış değişikliği konusunda etkili olmayacaktır. Sosyal- ekolojik model, FA davranışı da dahil olmak üzere sağlık davranışlarında önemli değişiklikler yapmak için hem bireysel düzeyde hem de çevresel politika düzeyinde müdahalelerin bir kombinasyonunu içerdiğini kabul eder.

Sosyal-ekolojik modelin temel prensipleri şunlardır: 1) Çoklu faktörler davranışları etkiler, 2) Ortamlar çok boyutlu ve karmaşıktır, 3) İnsan-çevre etkileşimleri farklı düzeylerde örgütlerde tanımlanabilir ve 4) İnsanlar ve çevreleri arasındaki ilişkiler dinamiktir (Stokols, 1992).

1) Çoklu faktörler davranışları etkiler. Bu nedenle, FA davranışı da dahil olmak üzere, davranışları değiştirmeye yönelik çabalar, sosyal-ekolojik modelin dört seviyesi arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına dayanmalıdır: bireysel, sosyal çevre, fiziksel çevre ve politika. FA müdahaleleri, sosyal ekolojik modelin çoklu bileşenlerini hedeflediklerinde başarılı olma olasılığı daha yüksektir.

2) Ortamlar çok boyutlu ve karmaşıktır. Sosyal veya fiziksel ortamlar, boyut, sıcaklık, tesisler ve güvenlik gibi çeşitli özellikler veya özellikler içerdiği gibi tanımlanabilir. Ortamlar, gerçek veya algılanan nitelikleri açısından da tanımlanabilir. Ortamların değişken doğası, FA katılımını teşvik etmek için inisiyatiflerin tasarımı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Örneğin, bir topluluğun kolayca erişilebilen ve çocuklar için oyun ekipmanı ile donatılmış parklara iyi bir erişimi olabilir, ancak parka giden yolda trafik güvenliği ve “yabancı tehlike” ile ilgili ebeveyn algıları çocukların bu yönünü kullanmasını engelleyebilir.

3) İnsan-çevre etkileşimleri, farklı organizasyon seviyelerinde tanımlanabilir. Çevre ile ilgili insan etkileşimleri bireysel, küçük grup, örgütsel, topluluk veya nüfus düzeyinde meydana gelebilir. Sosyal-ekolojik model sadece bireye odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda çevrelerle insan etkileşiminin çoklu seviyelerini içerir. Örneğin, fiziksel FA’yı teşvik eden müdahaleler, tüm nüfus kitle iletişim kampanyaları gibi büyük olabilir veya okul veya işyeri ayarları gibi kuruluşlara odaklanabilir veya uygun oldukları yerel bir topluluğa dayanabilir. İnsan-çevre etkileşiminin farklı seviyelerini hedeflediklerinde, FA’yı teşvik etmek için kampanyaların etkinliği artmaktadır.

4) İnsan-çevre etkileşimleri, farklı organizasyon seviyelerinde tanımlanabilir. Çevre ile ilgili insan etkileşimleri bireysel, küçük grup, örgütsel, topluluk veya nüfus düzeyinde meydana gelebilir. Sosyal-ekolojik model sadece bireye odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda çevrelerle insan etkileşiminin çoklu seviyelerini içerir. Örneğin, FA’yı teşvik eden müdahaleler, tüm nüfus kitle iletişim kampanyaları gibi büyük olabilir veya okul veya işyeri ayarları gibi kuruluşlara odaklanabilir veya uygun

oldukları yerel bir topluluğa dayanabilir. İnsan-çevre etkileşiminin farklı seviyelerini hedeflediklerinde, FA'yı teşvik etmek için kampanyaların etkinliği artmaktadır.

İnsanların FA davranışları ile ilgili önceki çalışmaların çoğu, bireysel düzey değişkenlerinin incelenmesine odaklanmıştır. Bununla birlikte, sosyal-ekolojik modelin ışığında, diğer FA ile ilgili sosyal, fiziksel ve politik değişkenlerde de daha fazla ilgi duyulmaktadır. Sosyal-ekolojik bir yaklaşımda, kültür, ekonomi ve kamu politikaları gibi sosyokültürel ortamlar da fiziksel olarak aktif olma kararında hayati bir rol oynamaktadır. Örnek vermek gerekirse, park ve rekreasyon merkezleri gibi hizmetlerin mevcut ve erişilebilir olması, arkadaşların veya komşuların fiziksel olarak aktif olması, çevrenin güvenli ve temiz olması ve hizmetlerin mali açıdan makul olması durumunda, kişinin fiziksel olarak daha aktif olması teşvik edilebilir (Sallis ve ark., 2006).

Sosyal-ekolojik model, FA'ların tanıtımına yönelik mahalle çalışmalarında baskın teorik model haline gelmiştir (Sallis ve ark., 2006). Sosyal-ekolojik modeli desteklemek için, mevcut araştırmalar insanların yaşadığı çevrenin özellikle FA seviyesinde, özellikle de çevredeki yürüyüş davranışında etkili olduğunu göstermiştir (De Bourdeadhuij ve ark., 2003, Sallis ve ark., 2009).

Son zamanlarda Sallis ve ark. (2009), mahalle yürüme kapasitesi ile 11 farklı ülkede mahalle yürüyüşünü incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları, bildirilen yapılı çevre özelliklerinin mahalle için ne kadar destekleyici olduğunu, kişinin yeterince fiziksel olarak aktif olması olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Cochrane ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir başka çalışma, İngiltere'de kentsel bir toplulukta FA'nın artmasına yönelik sosyal-ekolojik model tabanlı bir müdahalenin etkilerini incelemiştir. Müdahale, çevreyi ve akran etkilerini toplumdaki sağlığı artırıcı FA'yı teşvik etmek için değiştirmeyi kapsamaktadır. Bulgular, toplumdaki FA davranışında ve tutumlarında olumlu bir değişiklik yaparak sosyal-ekolojik modeli desteklemiştir.

Araştırma kanıtlarına dayanarak, FA'yı desteklemek için mahallelerin tasarlanması artık uluslararası bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanabilir. Özellikle FA tesis ve hizmetlerinin erişilebilirliği ve kullanılabilirliği de dahil olmak üzere kentsel tasarım için FA davranışını olumlu yönde destekleyen mahalle ortamının belirli özellikleri önerilmiştir. Estetik sokak bağlantısı kaldırımların varlığı güvenlik ve mahalle yoksulluğu.

Mahalle yoksulluğu mahallede yaşayan insanların SES'lerine bağlıdır. Estabrooks ve ark., (2003), FA aktivite kaynaklarının kullanılabilirliğinin ve erişilebilirliğinin mahalle SES tarafından farklı olup olmadığını belirlemek için mahalle çevresini incelemiştir. Sayım yolları kullanılarak mahalleler, işsiz bireyler, kişi başına düşen gelir ve yoksulluk sınırının altındaki nüfusun yüzdesi temelinde yüksek, orta veya düşük SES olarak sınıflandırılmıştır. Bir coğrafi bilgi sistemi ile her bir mahalle kategorisi için mevcut FA kaynaklarının kapsamlı listesi bir ABD şehrinde toplanmıştır. Bulgular düşük olduğunu göstermiştir.

Daha önceki çalışmalarda, düşük SES bölgelerinde yaşayan kadınlarda FA'ya katılım düzeyinin daha düşük olduğunu ve FA tesislerinin daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda birçok araştırma nitel araştırma yöntemleriyle düşük SES bölgelerinde yaşayan kadınların FA davranışlarını incelemiştir (Eyler ve Vest, 2002, Ball ve ark. 2006).

Eyler ve Vest (2002) kırsal bölgede yaşayan beyaz kadınlar arasında FA'ya katılımın çevresel ve politik belirleyicilerini tanımlamıştır. Odak grupları 20-50 yaşları arasında inaktif olan 6 kadın ile sosyal çevrenin FA düzeyine etkisini inceleyerek ve sosyal çevrenin FA düzeyine güçlü bir etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırma sosyal ortam suçluluk, aile sorumluluğu ve sosyal desteği kapsamaktadır. Bu çalışmada egzersize erişim eksikliği ve güvenlik kaygıları gibi çevresel ve politik engeller de sunulmuştur.

Ball ve ark., (2006) Düşük SES bölgelerinde yaşayan kadınların neden yüksek SES bölgelerinde yaşayan kadınlardan daha az fiziksel olarak aktif olduğunu araştırmışlardır. 19 Yüksek, 19 Orta ve 18 Düşük SES bölgesinde yaşayan kadınlarla yapılan görüşmeler sonucunda, SES ile farklılık gösteren FA üzerinde bir dizi önemli etki tespit etmişlerdir. Bunlar: Düşük ve Orta SES bölgelerinde yaşayan kadınların ile negatif erken yaşam / aile FA deneyimleri; Yüksek SES bölgelerinde yaşayan kadınların boş zamanlarında daha geniş bir FA yelpazesine katılım imkanı; Düşük SES bölgelerinde yaşayan kadınların televizyon izlemek için daha büyük öncelik vermesi; Düşük SES bölgelerinde yaşayan kadınların iş taahhütleri nedeniyle zaman eksikliği ve FA'ya katılımında olumsuz etkileyen mahalle engelleri gibi tespit edilmiştir.

Özellikle gelişmiş ülkelerde, mahalle ortamında ve FA davranışlarında yukarıda belirtilen çalışmalara rastlanmasına rağmen, Türkiye'de bu konuda sınırlı

sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle, özellikle Türk nüfusunun farklı SES mahallelerinden gelen nüfusu ile mahalle ortamını algılamaya ihtiyaç vardır.

2.5. Yakın Çevrede Yürünebilirlik

Akıllı sürdürülebilir ve yaşanabilir şehirlerin bir bileşeni olan yürünebilirlik bir şehir hayatına ulaşma ve dahil olabilme istek ve haklarının hayata entegre edilebilmesinin en pratik yoldur. Yürünebilirlik birçok kentsel dönüşüm projelerinde kamusal alanların düzenlenmesinde çekici, canlılığı yüksek, farklılık ve çeşitlilikleri içeren bir planlama stratejisi olarak kullanılmaktadır (Pikora, Corti, Bulss, 2003).

Bireylerin şehir hayatında yaptıkları en temel aktivitelerden birisi yürümektir. Kentsel alanlarda hareket ve ulaşım genel olarak yürüme işi ile yapılmaktadır. Yürüme eyleminin ulaşım aracı olmasının yanında bireylerin şehir ile olan bağının güçlenmesini sağlayan bir araçtır. Yürünebilirlik yapılı çevrenin yayaların güvenli ve konforlu şekilde belli noktalara ulaşmasını sağlayacak, görsel anlamda ilgi çekici vistalar sunarak, yürümeyi destekleyip teşvik edecek bir yapı sunmasıdır (Southworth, 2005).

Bu duruma karşılık Türkiye’de şehirlerde yürünebilirliğin önemi yeni anlaşılmaya başlanmıştır. Oysa Türkiye’de kentlerdeki nüfus yoğunluğu arttıkça yaşam kalitesi ve kalabalık kentlerdeki sorunlar giderek artmaktadır.

Plansız ve kontrolsüz hızla gelişen kentlerde toplu taşıma hizmetlerinin yetersiz kalması, özel araç kullanımının hızla artması, şehir yönetimlerinin toplu taşıma hizmetlerinde yetersizlikleri, özel araç kullanımını teşvik eden altyapı sistemi, yaşanabilirliği azaltan kentsel dönüşüm ve gelişim politikaları, Türkiye’deki birçok şehirde yayalar için yürünemez ve yaşanamaz hale gelmesine neden olmuştur.

Yürünebilirlik kentsel yapılı çevrenin fiziksel özellikleri bireysel tepkileri içeren nesne-özne etkileşiminde gerçekleşen bir olgudur (Pikora ve ark., 2003). Southworth’a göre yürünebilirlik inşa edilmiş çevrenin yayaların güvenli ve konforlu bir şekilde gidecekleri hedefleri ulaşmasını sağlayarak, görsel anlamda çekici merak uyandıran görünümler sunarak yürümeye teşvik edip destekleyecek bir yapı sunmasıdır. Yürünebilirliği etkileyen temel unsurlardan biri de çevrenin sunduğu konfor düzeyidir. Yürüyen bireyin kendini rahat bir ortamda hissedebilmesi için

çevrenin belirli fiziksel olanakları bulunması gerekmektedir. Trafik kontrol elemanlarının varlığı, kaldırımların genişliği, sokak peyzajı vb öğeler yürüme mekânının kalite düzeyini belirlemekte ve yürünebilirliği etkilemektedir.

Jacops'un (2016) "Sokaktaki Gözler" (Eyes on the Street) ve Newman'ın (2010) "Savunulabilir Mekan" (Defensible Space) çalışmalarında güvenlik için yaya ölçeğinde mekanların varlığının önemi vurgulanmaktadır. Bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların çoğunda inşa edilmiş çevrenin fiziksel özelliklerinin suçu azaltan ve artıran faktörlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bölgedeki suç oranlarının yürünebilirlik üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Gelişmiş dünya kentlerinde standart veri toplamasına ilişkin çalışmalar başlatılmış şehirlerin, mahallelerin hatta sokakların ve binaların yürünebilirlik skorları internet üzerinden yayınlanmış ve yayınlamaya devam etmektedir. 2000 yılında başlayan ve son 13 yıldır her yıl düzenlenen ve geniş katılım kitlesine sahip "Yürüyüş 21" başlıklı konferanslarda yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları ve gönüllüler tarafından yapılan kentsel tasarım uygulamaları sık sık tartışılmaktadır. Gelişmiş dünya şehirlerindeki araştırmacılar ve gelen genel yöneticilerden katılım giderek artmasına rağmen Türkiye'den henüz bir katılım olmamıştır. Ancak bu tarz araştırmalar Türkiye sağlıklı kentler birliği tarafından organize edilen konferanslarda ve yayınlarda da dile getirilmektedir.

2.5.1. Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketi Kısa Formu

Yakın çevrede yürüebilme anketi (kısa form) 8 bölümden oluşmaktadır. Estetik, karışık yerler, ve konut yoğunluğu, eğlence için yürüyüş ile ilişkili verilere ulaşmayı amaçlamaktadır. Yurtdışında yapılan araştırmada 8 yüksek 8 düşük sosyo-ekonomik düzeyde yürünebilir mahalleler içinden yerleşim adresleri seçilmiş ve 1.286 denek araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda ölçüt geçerliliği yeterli düzeyde bulunmuştur (Cerin ve ark., 2006). Bu konu yurtdışında üzerinde durulan güncel bir çalışma olmakla birlikte Türkiye de bu konuda sınırlı araştırmalar yapılmıştır. Ankara'da yapılan araştırmada yaş aralığında 394 kadın katılmış ve yürünebilirlik algısı açısından düşük ve yüksek SES bölgelerinde yaşayan kadınlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur (Yıldırım ve ark., 2012). YÇYAK anketi kullanılarak yapılan çalışmalardan elde edilecek veriler belediyelere önemli ölçüde nitelikli bilgi

sağlayacaktır. Bu sayede belediyeler şehir düzenlemelerini aktif yaşama olarak sağlayacak şekilde geliştirecek ya da düzenlenecektir.

Literatüre baktığımızda yapılan araştırmalarda yakın çevrede yürünebilirlik algısı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmalarda sosyo- ekonomik seviye, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeylerinin bir arada incelendiği araştırma sayısı sınırlıdır.



Tablo 1. Yakın çevrede yürünebilirlik ile ilgili yapılan çalışmalar

Araştırmanın Adı Araştırmacılar Yıl	Katılımcılar	Veri Toplama Aracı	Bulgular
Yetişkinler arasında boş zaman, fiziksel aktivite ve mahalle ortamının algılanması, Curitiba/Brazilya. (Adriano ve ark., 2010)	18-65 yaş arası 699 yetişkin	Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeğinin Brazilya versiyonu -Uluslar arası fiziksel aktivite anketi (uzun versiyonu)	Kamusal alanlara erişimde yürüme uygulamasıyla birlikte orta ve yüksek düzeye fiziksel aktivitenin mahalle estetiğiyle ilişkili olduğu algısına varılmıştır. Yüksek düzeyde mahalle yürünebilirliğinin yürüyüş davranışı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir
Mahalle Yürünebilirliği ve Yürüme Davranışı: Eylem Oryantasyonunun Aracılık Rolü. (Stijn, Friederichs ve ark., 2013)	18 yaş ve üstü 347 yetişkin	Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	Bu sonuçlar göstermektedir ki, kamu güvenliği, çevre kirliliğini önleme ve mücadele etme ve bu konulardaki sosyal ağlara olan ihtiyaç gibi konulardaki yapılan yatırımlar, bu gibi bölgelerde yaşayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmektedir.
Sosyal ekonomik seviyesi düşük olan bölgede yaşayan yetişkinler arasındaki fiziksel aktivite ve çevrenin algılanan ilişkisi. Brazilya. (Alex ve ark., 2013)	18 yaş üstü 890 katılımcı	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ; uzun versiyon) Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	Çevrenin yürünebilirlik ile ilişkisi pozitif yönde bulunmuştur. Çevrenin kentleşme, estetik suç oranları bireylerin fiziksel aktivite yapabilme olanaklarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
Bir toplum tabanlı kesitsel çalışma - İsveç yetişkinler arasında sağlık arttırıcı fiziksel aktivite ve mahalle çevre arasındaki ilişki (Bergman P ve ark., 2009)	18-25 yaş arası 2500 katılımcı	Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	

Tablo 2. Yakın Çevrede Yürünebilirlik ile ilgili yapılan çalışmalar

Araştırmanın Adı Araştırmacılar Yıl	Katılımcılar	Veri toplama Aracı	Bulgular
Afrika için mahalle çevresi yürünebilirlik Ölçeğinin yapısal geçerliliği. (Oyeyemi ark., 2017)	18-65 yaş 469 yetişkin	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ; uzun versiyon) Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	Yakın çevrede yürünebilirlik, rekreasyon alanları, eğlence olanakları, yol bağlantıları ve bisiklet yolları gibi faktörlerden etkilenmektedir.
12 ülke 17 şehrin yetişkinleri arasında yürüme Ve Bisiklete binme ile ilgili algılanan semt ve çevresel özellikleri. (Kerr ve ark., 2016)	18-65 yaş 13,745 yetişkin	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ; uzun versiyon) Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	Yakın çevrede yürünebilirlik konut yoğunluğu, arazi kullanımı, estetik ve güvenlik ile önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur.
Hindistan'da çevresel yürünebilirlik ölçeğinin Uyarlanması ve değerlendirilmesi. (Adlakha ve ark., 2016)	18-65 yaş 370 yetişkin	Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği olumlu sonuçlar vermiştir. Niteliksel bulgular çevrenin yürünebilirlik üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.
Nijeryalı yaşlı yetişkinlerde mahalle yürünebilirliğinin hareketsiz zamanla ilişkileri. (Oyeyemi ve ark., 2019)	60 yaş ve üstü 353 yetişkin	Yakın çevrede yürünebilirlik ölçeği	Bulgulara göre yakın çevrenin, trafik güvenliği, suç, yürüme alt yapısı ve sokak bağlantıları ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

3. YÖNTEM VE GEREÇ

Bu bölümde araştırma türü, evreni, örnekleme, etik kurul süreci, veri toplama teknikleri, araştırmanın sınırlılıkları hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden olan Tarama modelinde kesitsel bir çalışmadır (Büyüköztürk ve ark., 2011). Tarama modeli, meydana gelen bir durumu olduğu biçimiyle açıklamayı hedefleyen araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2010). Bu modelin en önemli avantajı büyük bir örneklemden elde ettiğimiz verilerin ulaşılmasına olanak sağlar. Tarama araştırmaları geniş kitlelerin fikirlerini ve özelliklerini tasvir etmeyi amaçlayan araştırmalardır. Tarama araştırma türlerinden olan kesitsel araştırma herhangi bir olayın belli bir zaman kesiti içinde araştırılmasıdır (Karasar, 2010).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem seçimi

Bu araştırmanın evrenini Edirne, Çanakkale ve Tekirdağ'ın Çorlu ilçesinde seçilen Türkiye İstatistik kurumunun SES sınıflandırmasına göre belirlenen 12 mahalle ortamında anket verileri toplanmıştır. Belirlenen mahalleler SES sınıflandırılmasına göre amaçsal örnekleme ile seçilmiştir. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında gönüllü birey (n= 693) katılmıştır. Araştırmaya katılan yetişkinler amaçsal örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve yaşadıkları yakın çevrede temas kurulmuştur. Çorlu (n=365) ve Edirne (n=274) ilinde 5 düşük, 3 orta ve 3 yüksek SES mahallerinden veri toplanırken Çanakkale (n=54) ilinden ise 1 düşük SES mahallesinden veri toplanmıştır.

3.3. Etik

Araştırmada kullanılan ölçekleri geliştiren araştırmacılar ile elektronik posta yoluyla iletişim kurulup; yapılacak çalışma hakkında bilgi verilmiş, kullanılması planlanan ölçeklerin çalışmaya ve örnekleme grubuna uygunluğu hakkında fikir sorulmuş ve ölçeklerin çalışmada kullanılması için izin alınmıştır.

Ayrıca araştırmaya dâhil edilmesi planlanan katılımcılar için Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İnsan Araştırmaları Etik

Kurulundan onay alınmış; çalışmanın amacı, verilerin ne amaçla kullanılacağı bilgisi verilmiş ve katılımcı onam formu doldurulmuştur.

3.4. Veri Toplama

Çalışmanın verileri Nisan 2015- Ekim 2016 tarihleri arasında; Çanakkale, Edirne ve Çorlu ilinde araştırmacı tarafından, Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre sınıflandırılan düşük ve yüksek ses bölgelerinde belirlenen rastgele yöntemle seçilen mahallelerden araştırmaya katılmak isteyen 18-65 yaş aralığındaki katılımcılarla görüşerek gönüllülük esası ile katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyleri, aylık gelir gibi demografik bilgilerin yer aldığı bölümle Uluslararası Fiziksel Aktivite (UFA) anketi, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları (EDDB) anketi ve Yakın Çevrede Yürüyebilme Anketi (YÇYA) kullanılmıştır.

3.4.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) Yetişkin bireylerin (18-65) FA düzeyini belirlemek için doğrulanmış bir araçtır. (Craig ve ark., 2003). IPAQ Son 7 gün içerisinde FA düzeyini, süresini ve yoğunluğunu ölçer. Genel olarak bu bağlamda tüm metabolik eşdeğerlerin (Metabolic Equivalent, MET) hesaplamasına izin verir. MET FA'nın haftalık miktarını temsil eder. Bu son 7 gün içerisinde gerçekleştirilen yoğunluğu, süresi ve sıklığının ürünüdür. MET FA'nın hafta/ saat olarak mevcut yönergelerle göre hesaplanmasıdır. (IPAQ, 2005). MET FA'nın yoğunluğu ve sıklığına göre FA grubuna göre insanları düşük, orta ve yüksek seviyede sınıflandırabilir. Düşük grup içerisinde yer alan katılımcılar (sedanter, hareketsiz) MET- dakika/hafta 600 daha az egzersize katılım göstermiş, orta düzeyde FA grubu içerisinde yer alan katılımcılar 601-3000 MET- dakika/hafta egzersiz yapmışlardır. Etkin FA içerisinde bulunan (yüksek) grup, 3000 MET- dakika/hafta daha fazla egzersiz yaptıklarını bildirmiştir. Bu çalışmada katılımcıların FA düzeyleri IPAQ Türkçe kısa versiyonu yoluyla belirlendi (Öztürk, 2005). Türkçe sürümün çeviri ve geçerlik çalışması üniversite öğrencileri yapı geçerliliğini belirlemek için kanıt gösterir. Ölçüt geçerliliği ($r=0.30$) ve test tekrar test geçerliliği ($r=0.69$) (Öztürk, 2005).

3.4.2. Fiziksel aktivite “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları” Anketi

Araştırmada FA Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA) (Physical Activity Stages of Change Questionnaire, PASCQ) uyarlanmış Türkçe versiyonu kullanılmıştır (Marcus ve ark., 1992, Marcus ve Lewis, 2003). EDDBA iki cevaplı (evet/hayır) bir ankettir. Katılımcılar, FA’ya katılımlarına ilişkin her soruya ‘evet ya da hayır cevabı verirler. Onlar verdikleri yanıtlara göre kullanılan puanlama algoritmasıyla beş farklı kademede sınıflandırılırlar. Cengiz ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında, EDDBA İngilizce versiyonu İki bağımsız kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Her madde üzerinde fikir birliğine varıldıktan sonra, Türkçe çevirisinin kalitesini kontrol etmek için başka bir çevirmen anketi İngilizceye tekrar geri çevirmiştir. Daha sonra anketin son olarak Türkçe versiyonu hazırlanmıştır. Bu anket 10 üniversite öğrencisine geçerliliğine bakmak için uygulanmıştır. Geçerliliğine bakılan katılımcılarla madde açıklığı kontrol edilmiştir. Türkçe versiyonu test- tekrar test güvenirliği için 23 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Test- tekrar test seansları arasında ki aralık iki haftaydı. Türkçe versiyonunun test-tekrar test güvenirliği yüksek çıkmıştır (ICC=0.80) (Cengiz, Aşçı, İnce, 2010).

3.4.3. Yakın Çevrede Yürüebilme Anketi (YÇYA)

Yakın çevrede yürüebilme anketi, mahalle ortamında yürünebilirlik algısını ölçer (Cerin ve ark., 2006). NEWS-A 8 bölümden oluşmakta olup ilk 2 boyut analiz dışında tutulmuştur: Hizmetlere erişim, sokak bağlantısı ve yürüyüş / bisiklet, estetik, trafik güvenliği ve suç güvenliği için altyapıdan oluşan 6 boyutlu yapının geçerlik ve güvenirliği sağlanmıştır. Mahalle ortamında hizmet yerleri, sokak bağlantıları, bisiklet ve yürüyüş alt yapısı ve estetik değerlere daha fazla uygun yürünebilirliği olan mahalle ile yürünebilirliği suç güvenliği ve trafik güvenliği daha az olan mahalle arasında soruların cevapları 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 4 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen puanlı bir ölçektir. Güncel çalışma için Türkçeye tercüme edilmiştir. Çeviri sürecinde ölçeği geliştirenlerden izin istenmiş ve sonra iki bağımsız çevirici tarafından NEWS-A İngilizce versiyonu Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra her madde üzerinde fikir birliğine varıldıktan sonra, Türkçe çevirisinin kalitesini kontrol etmek için başka bir çevirmen anketi İngilizceye tekrar geri çevirmiştir. Ve anketin son olarak Türkçe versiyonu hazırlanmıştır. Bu çalışmada NEWS-A Türkçe versiyonu kullanılacaktır.

Daha sonra anket madde açıklığını kontrol etmek için farklı SES mahallelerinde ikamet eden 18-65 yaş aralığında 693 gönüllüye çalışmıştır. Keşfedici faktör analizi (KFA) (n=235) ile Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) (n=358) uygulanmıştır. KFA'ya göre 6 yapılı YÇYA 5 alt boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. Bu alt boyutlar; ulaşım (5 madde), yürüyüş ve bisiklet (6 madde), estetik (4 madde), trafik güvenliği (3 madde) ve suç güvenliği (3 madde) olmuştur. DFA, LISREL analizi ile incelenmiş ve iyi uyum indekslerine [$2/sd=4.83$, $RMSEA= 0.057$, $CFI= 0.98$ $IFI=0.98$ VE $GFI=0.94$] ulaşılmıştır.

Ayrıca alt boyutların iç tutarlılığını incelemek amacıyla anketin Türkçe uyarlaması 34 yetişkine test tekrar test güvenilirliği amacıyla 15 gün ara ile uygulanmıştır. Sınıf-içi Korelasyon Katsayısı (Intra-class coefficient, ICC) hesaplanan anketin her bir boyutu (YÇYA) için r değerleri şöyledir; Konut yoğunluğu, $r=0.74$; Yakın çevremdeki tesis ve olanaklar, $r=0.91$; Tesislere ulaşım ve yakın çevremdeki sokaklar, $r=0.84$; Yürüyüş ve bisiklet alanları, $r=0.80$; Estetik (Yakın çevre), $r=0.88$; Trafik güvenliği, $r=0.72$; Suç, $r=0.85$. (Cengiz ve Yörük, 2019). Cronbach alfa değerlerinin 0.72 ve 0.91 arasında değiştiği belirlenmiştir. Uyum indeksleri ve güvenilirlik değerlerine göre YÇYA Türk yetişkinlerde geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.4.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sadece Çorlu, Edirne, Çanakkale ili genelinde TÜİK verilerine göre belirlenmiş mahallelerde yaşayan yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırma grubu yalnızca 18-65 yaş aralığındaki bireylerle sınırlıdır. Ayrıca yetişkinlerin kendilerine verilen anketi içtenlikle ve dikkatlice cevapladığı varsayılmıştır.

3.5. Veri Analizi

Veri analizleri SPSS (24.0) programı yapılmıştır. CHAID analizi yöntemi kullanılarak Bonfferoni p değeri ile değişkenler arasındaki ilişkiye ise Ki-Kare değeri ile karar verilmiştir.

CHAID analizi alternatifler arasından en iyiyi seçmek için akılcı bir sürecin kullanılması ile ilgilendir (Taha, 2000). Karar ağaçları seçenek sayısının fazla olduğu durumlarda başvurulan yöntemlerden biridir. Bir problemdeki tüm eylemlerim yönü, yönüne olan etkisi ve gerçekleşebilecek tüm etkenler bu etkenlere bağlı olası sonuçlar karar ağaçlarında bir dizayn olarak gösterilmektedir. Karar ağaçlarında karar tercihleri

ile ilgili tüm seçeneklerin farklılıkların önem sırasına göre görselleştirilmesi ve istatistiksel varsayımların bulunmaması ve kullanım kolaylığı bu yöntemin diğer yöntemlere göre avantajlı olduğunu göstermektedir (Kass, 1980).

Karar ağaçları farklı çözüm yöntemleri kullanarak çözümlenebilmektedir. Bu çözüm yöntemlerinden biri olan CHAID tekniği (Chi_squared Automatic Interaction Detection) Kass tarafından geliştirilmiştir. Kass geliştirdiği çalışmasında, bağımlı değişken olarak sadece sınıflama seviyesinde ölçülmüş verilerin kullanıldığı durumları incelemiştir (Kass, 1980). Buna rağmen teknik bağımlı değişkenin; nominal kategorik olduğu durumlarda da gerçekleştirilebilmektedir.

CHAID çözümlemesinde bağımsız değişkene ait veri kümeleri bağımlı değişkeni en iyi açıklayacak biçimde alt gruplara ayrılır. Böylece hedef değişkene göre istatistiksel olarak homojen olan tüm değerler bir araya getirilmiş olur (Sevüktekin ve ark., 2007). Bunun için ise hem bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki hem de bağımsız değişkenlerin kendi içerisindeki etkileşimi dikkate alır (Kayri, Baysan, 2007).

Elde edilen bulgulara göre ise birbiri ile benzer türde alt sınıflar bir araya getirilerek önemli olan bağımsız değişkenlere göre yapı kurgulanır. Tüm bu işlemler gerçekleştirilirken değişkenler arasında çapraz tablolar oluşturularak Bonferroni p değeri ve Ki-Kare istatistiklerinden yararlanılır. Değişkenlere ilişkin bölünme kriterine Bonferroni düzeltilmiş p-değeri ile değişkenler arasında ki ilişkiye ise Ki-Kare değeri ile karar verilir (Ristchard, 2013).

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda ve istatistiksel çözümlenmeler sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. UFA düzeyini etkileyen faktörlerin CHAID analizi yöntemiyle çözümlenmesi

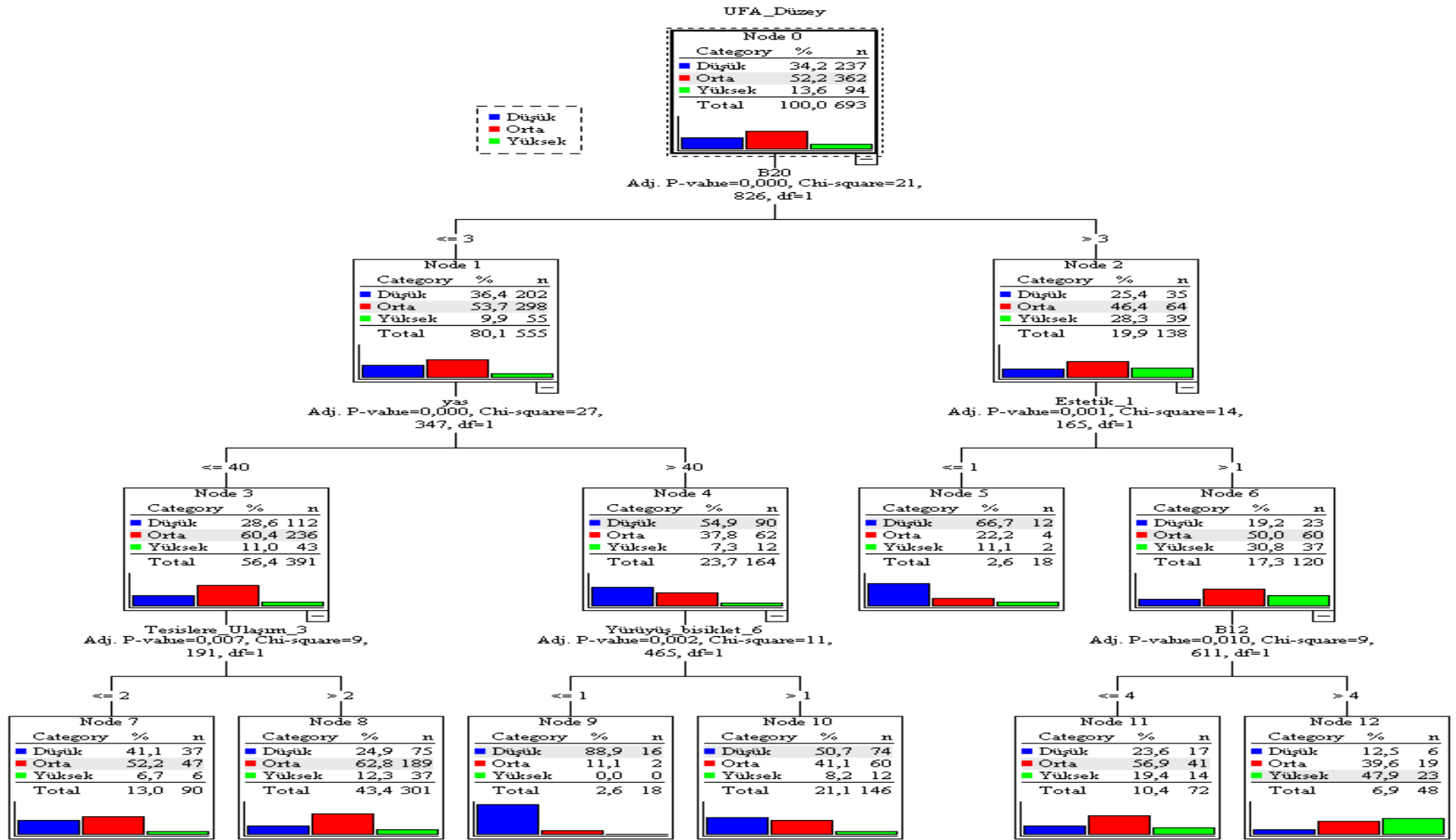
SPSS 24 paket programının kullanılmasıyla yapılan çözümlemede, UFA düzeyi ve EDBB durumunu etkileyen faktörlerin CHAID analizi çözümlenmesi yapılmıştır. UFA düzeyi CHAID çözümlenmesine göre; 5 dallanma 12 düğüm elde edilmiş ve çözümün ağaç diyagramı Şekil “2” de gösterilmiştir. Şekil 2’den de görüleceği gibi, Sıfırıncı dallanmada UFA düzeyi bağımlı değişkenini açıklayan en iyi değişken olan YÇYA yer alan B20 değişkeni (otobüs veya tren istasyonunun yakınlığı) arasında ilişki (Ki-kare= 21,826, p= 0,000) yer almaktadır.

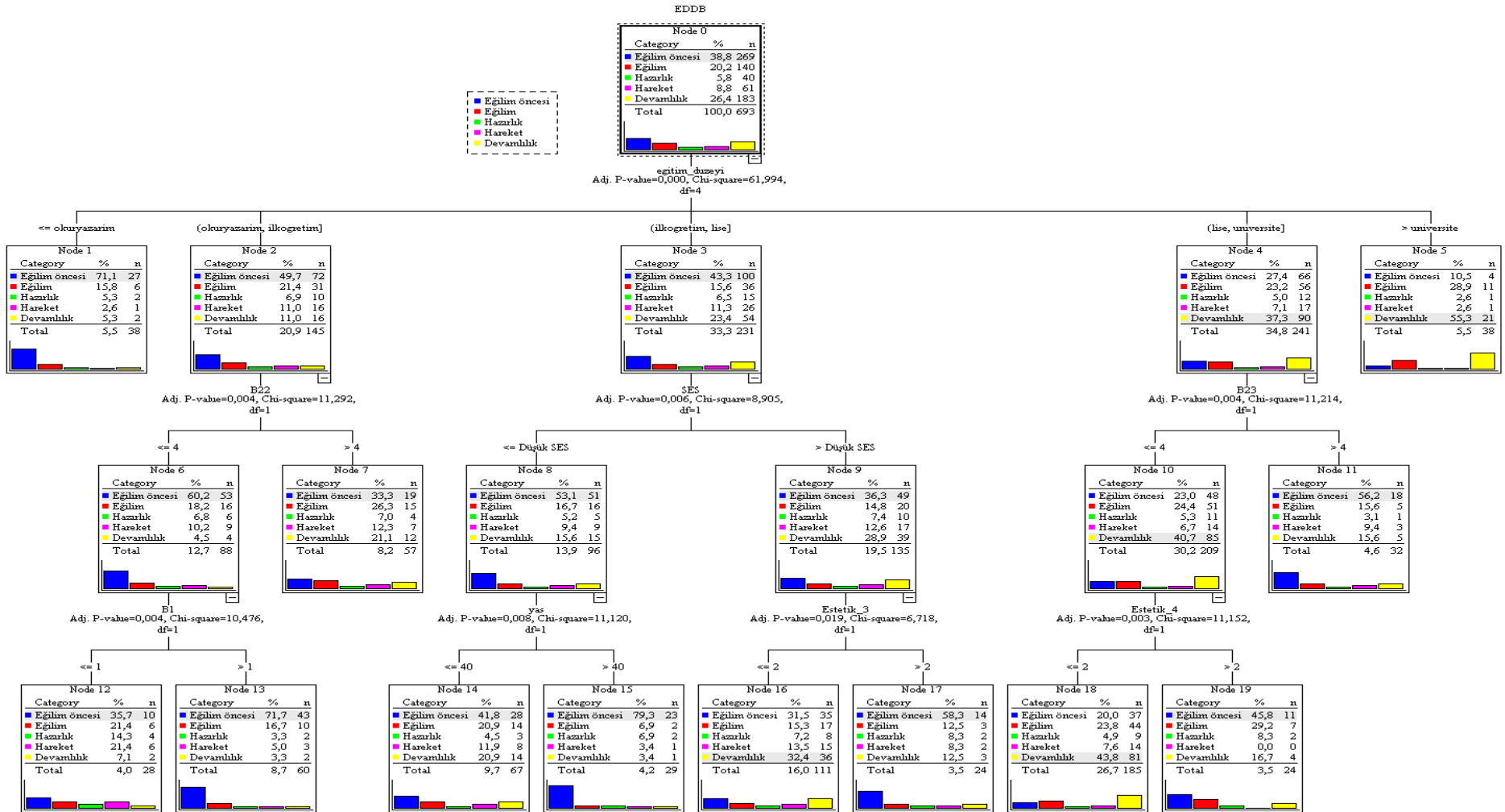
Modelin birinci düğümünü oluşturan B20 değişkeni 3 ve 3’ten az ve 3’ten büyük olmak üzere 2 düğüme ayrılmıştır. ≤ 3 düğümünde (20 dk az mesafede otobüs veya tren istasyonu) 555 kişiden oluşan düğüm 1’deki kişiler %53,7 si orta FA düzeyine sahiptir. 555 kişiyi etkileyen en önemli değişken yaş değişkeni (Ki-kare= 27,347, p=0,001) olmuştur. Yaş değişkeni kendi içerisinde 2 düğüme ayrılmıştır. 40 yaş ve 40 yaş altı %60,4’nün orta düzeyde FA yaptıklarını açıklamıştır. Bu düğümde bulunan 391 kişiyi en çok etkileyen değişken Tesislere ulaşım 3 değişkeni olmuştur. (Ki-kare= 9,191, p=0,007). Tesislere ulaşım 3 değişkeni (Evimden herhangi bir otobüs, tren durağına ulaşım kısa yürüme mesafesi uzaklığındadır) kendi içerisinde 2 düğüme ayrılmıştır. Bu düğümde yanıtı katılmıyorum ve daha az katılıyorum diyen 90 kişinin % 52,2’si FA düzeyinin orta düzeyde olduklarını ifade etmiştir. 2’den çok (katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum seçeneğini işaretleyen düğüm 8’de 301 katılımcı olup % 62,8’i orta düzeyde FA sahip olduklarını belirtmiştir.

Yaş değişkenininin 2. düğümü olan düğüm 4’te 164 kişi var olup bunların %54,9’unun FA düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Bu düğümde yer alan 6. maddeden (Yürüyüşçülerin yakın çevremde ki yoğun caddeleri geçmelerine yardımcı olan yaya geçidi ve ışıklı yaya işaretleri vardır) etkilenmektedir (Ki-kare= 11,465, p= 0,002). Bu madde iki düğüme ayrılmıştır. Düğüm 9’da 18 kişi olup % 88,9’u FA

düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Diğer düğüm ise düğüm 10'da 146 kişi yer almakta olup bu kişilerin % 50,7'si FA düzeyinin düşük olduğunu ifade etmişlerdir.

FA düzeyini en çok etkileyen B20 değişkenin de (Otobüs veya tren istasyonu 20 dak çok) seçeneğini işaretleyen düğüm 3 de bulunan katılımcıların %46,4 ü FA düzeyinin orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Bu düğümde bulunan 138 kişinin görüşünü etkileyen değişken estetik 1 (Yakın çevremde, sokaklar boyunca ağaçlar vardır) ifadesi etkilemiştir (Ki-kare= 14.165, p= 0,001). Bu değişken kendi içerisinde 2 düğümden oluşmaktadır. Kişilerin FA yaptıkları çevrede ve sokaklar boyunca ağaçların olduğuna kesinlikle katılmayanların dışında kalan 120 kişinin %50'si FA düzeyinin orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bu düğümde yer alan 120 kişiyi aktivite düzeyini etkileyen değişken ise B12 (Fast Food, Hamburgerci) değişkeni olmuştur (Ki-kare= 9,611, p= 0,010). Bu değişken kendi içerisinde 2 ye ayrılmıştır; Hamburgerciye 30 dak. dan daha az sürede yürüyerek ulaşan 72 kişinin %56,9'u FA düzeyi orta olduğu belirlenmiştir. Hamburgerciye 30 dak daha fazla sürede yürüyerek ulaşan 48 katılımcının % 39,9'u FA düzeyi orta düzeyde bulunmuştur.





Şekil 3: CHAID Analizi Çözümlemesi Sonucu EDDB Genel Tablo

4.2. EDBB'yi etkileyen faktörlerin CHAID Analizi yöntemiyle çözümlenmesi

EDDB düzeyi CHAID çözümlenmesine göre (Şekil 3); 7 dallanma 19 düğüm elde edilmiş ve çözümün ağaç diyagramı şekil'3 ten de görüleceği gibi, sıfırıncı dallanma EDBB düzeyi bağımlı değişkenini açıklayan en iyi değişken olan Eğitim düzeyi arasındaki ilişki (Ki kare= 61,994, p= 0,004) olarak yer almaktadır. Modelin sıfırıncı düğümünü oluşturan Eğitim düzeyi değişkeni “<= okuryazarım”, “okuryazarım, ilköğretim”, “ilköğretim, lise”, “lise, üniversite”, ve “>üniversite” olmak üzere 5 düğümden oluşmaktadır. Birinci düğümden yer alan “ <= okuryazarım” düğümünde 38 kişi yer alırken, %71'i Eğilim öncesi basamakta (n=27) katılımcı yer almaktadır.

İkinci düğümden yer alan “okuryazarım, ilköğretim” düğümünde 145 kişi yer almakta olup, %49,7'si Eğilim öncesi basamağında (n=72) yer almaktadır. Modelin ikinci düğümünde yer alan “okuryazarım, ilköğretim” değişkenini en iyi açıklayan değişkenin YÇYA'da yer alan B22 (Rekreasyon ve spor merkezlerine olan mesafe) arasındaki ilişki (Ki kare= 11,292, p= 0,004) olmuştur. Kendi içerisinde 2 düğüme ayrılmıştır. <=4 (20-30 dak ve az yürüme mesafesi) düğümünde yer alan kişi sayısı 88 kişiden oluşurken, % 60,2' si Eğilim öncesi basamakta (n=53) yer almaktadır. >4 düğümünde yer alan kişi sayısı ise 57, % 33,3'ü Eğilim öncesi basamağında (n=19) yetişkin yer almaktadır.

İkinci düğümün devamında yer alan altıncı düğümden <=4 değişkenini en iyi açıklayan değişken YÇYA' da yer alan B1 değişkeni (Bakkal yakınlığı) arasındaki ilişki (Ki kare= 10,476, p= 0,004) olmuştur. Kendi içerisinde <=1 ve >1 olmak üzere 2 düğümden oluşmaktadır. Bu düğümün altında yer alan ve sıralamada 12. düğümden yer alan kişi sayısı 28 iken, %35,7'si Eğilim öncesi basamakta (n=28) yer almaktadır. On üçüncü düğümden yer alan kişi sayısı 60 iken, % 71,7'si Eğilim öncesi basamakta (n=43) katılımcı yer almaktadır.

Üçüncü düğümden yer alan “ilköğretim, lise” eğitim durumunda olan katılımcıların düğümünde 231 kişi yer alırken, %43,3'ü Eğilim öncesi basamakta (n=100) yer almaktadır. Modelin üçüncü düğümünü oluşturan “ilköğretim, lise” değişkenini en iyi açıklayan değişken SES değişkeni ile arasındaki ilişki (Ki kare=

8,905, $p= 0,006$) yer almaktadır. SES değişkeni \leq Düşük SES ve $>$ Düşük SES olmak üzere 2 düğümden oluşmaktadır. Sekizinci düğümden yer alan kişi sayısı 96 iken % 53,1'i Eğilim öncesi basamakta ($n=51$) yer almaktadır. Dokuzuncu düğümden yer alan $>$ Düşük SES düğümü kişi sayısı 135'tir. %36,3'ü Eğilim öncesi basamakta ($n=49$) yer almaktadır.

Sekizinci düğümden yer alan \leq Düşük SES değişkenini en iyi açıklayan değişken yaş arasındaki ilişki (Ki kare= 11,120, $p=0,008$) olmuştur. Kendi içerisinde ≤ 40 ve >40 olmak üzere 2 düğümden oluşmaktadır. " ≤ 40 " (40 yaş ve altı) düğümünde kişi sayısı 67 iken, % 41,8'i Eğilim öncesi basamakta ($n=28$) katılımcı yer almaktadır. >40 (40 yaş üstü) düğümünde 29 kişi bulunurken %79,3'ü Eğilim öncesi basamakta ($n=23$) yetişkin yer almaktadır.

Dokuzuncu düğümden yer alan $>$ Düşük SES değişkenini en iyi açıklayan değişken YÇYA' da yer alan Estetik 3 (Yakın çevremde birçok ilgi çekici doğal manzaralar vardır. Mesela peyzaj tasarımı gibi) değişkeni arasındaki ilişki (Ki kare= 6,718, $p= 0,019$) olmuştur. Kendi içerisinde ≤ 2 ve >2 olmak üzere 2 düğümden oluşmaktadır. On altıncı düğümden yer alan ≤ 2 kişi sayısı 111 iken, %32,4'ü Devamlılık basamağında ($n=36$) katılımcı yer almaktadır. >2 düğümünde yer alan kişi sayısı 24 iken % 58,3' ü Eğilim öncesi basamağındadır ($n=14$).

Dördüncü düğümden "lise, üniversite" düğümünde kişi sayısı 241 iken, %37,3' ü Devamlılık basamağında ($n=90$) yer almaktadır. Beşinci düğüm olan " $>$ üniversite" düğümünde yer alan 38 kişiden % 55,3' ü devamlılık basamağında ($n=21$) yer almaktadır. Dördüncü düğümden yer alan "lise, üniversite" değişkenini en iyi açıklayan değişken B23 (Fitnes ve spor salonlarına olan mesafe) arasındaki ilişki (Ki kare= 11,214, $p= 0,004$) yer almaktadır. Onuncu düğüme göre; 20-30 dak ve daha az mesafede olanlar 209 kişi iken, %40,7' si devamlılık basamağındadır ($n=85$). On birinci düğümden yer alan >4 yer alan kişi sayısı 32 iken, %56,2'si Eğilim öncesi basamakta ($n=18$) yetişkin yer almaktadır.

Onuncu düğümden yer alan ≤ 4 değişkenini en iyi açıklayan değişken YÇYA'da yer alan Estetik 4 (Yakın çevremde ilgi çekici binalar/ evler vardır.) arasındaki ilişki (Ki kare= 11,152, $p= 0,003$) olmuştur. Kendi içerisinde ≤ 2 ve >2 olmak üzere 2 düğümden oluşmaktadır. ≤ 2 düğümünde yer alan kişi sayısı 185 iken

%43,8' i devamlılık basamağında (n=81) katılımcı yer almaktadır. >2 düğümünde kişi sayısı 24 iken, % 45,8'i Eğilim öncesi basamakta (n=11) yetişkin yer almaktadır.



5.TARTIŞMA

Bu bölümde yetişkinlerin UFAA, EDDB VE YÇYA düzeyleri ile ilgili olarak elde edilen bulgular, araştırma sorularının sıralamasına göre yorumlanmıştır.

5.1. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürüebilme algıları, cinsiyet, SES ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

CHAID analizi çözümlemesine baktığımızda araştırmanın bağımlı değişkeni olan UFA düzeyini en iyi açıklayan değişkenin YÇYA'nın 'B20' sorusu (evinizden otobüs veya tren istasyonlarına olan yürüme süresi) olduğu görülmektedir. Anketi 693 katılımcı cevaplamıştır. Katılımcıların %34,2'ü düşük, %52,2'si orta, %13,6'sının ise yüksek FA düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Çözümlemeye göre; Birinci düğüme baktığımızda (evinizden otobüs veya tren istasyonlarına olan yürüme süresi) 11-20 dk veya daha az yürüyerek ulaşan bireylerin oranı %80,1 iken, ikinci düğümden yer alan 20-30 dk ve daha fazla sürede ulaşanların oranı %20 dir. 11-20 dk veya daha az sürede ulaştıklarını belirten katılımcıların %36,4'ü düşük, 53,7'si orta, %10'u ise yüksek düzeyde FA düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. İkinci düğümden yer alan otobüs veya tren istasyonlarına 20-30 dk veya daha fazla yürüyen katılımcıların ise %25,4'ü düşük, %46,4'ü orta, %28,3'ü ise yüksek düzeyde FA yaptığı belirlenmiştir. Çözümlemeye göre; otobüs veya tren istasyonlarına 11-20 dk veya daha az sürede yürüyerek ulaşanların, 20-30 dk veya daha fazla sürede yürüyerek ulaşan bireylere göre FA düzeyleri bakımından daha iyi seviyede oldukları görülmektedir. Bireyler toplu taşıma araçlarına kolay ulaşabildiklerinde yürümeyi tercih ederken toplu taşıma istasyonlarına ve duraklarına uzak mesafede ikâmet eden bireylerin yürümeyi tercih etmedikleri söylenebilir. Ulaşım ağının gelişmiş olduğu şehirler yürüme eylemini desteklemekte ve FA'ya katılım düzeyini arttırmaktadır. Yürünebilir bir çevre yaratmak için yaya ulaşım imkânlarının farklı ulaşım türleri ile doğrudan bağlantılı olması gerekir. Bu sebeple toplu taşıma araçlarına; otobüs, minibüs, tren, tramvay ve benzeri ulaşım araçlarının birbirine bağlantılı olduğu; toplu taşıma duraklarının, otobüs terminalleri gibi aktarma istasyonlarının yayaların kolay ulaşabileceği düzende olması yayayı yürünebilirliğe teşvik etmekte ve daha aktif bir yaşam tarzı kazanmalarına destek sağlayacaktır. Toplu taşıma araçlarına yayaların kolay erişim sağlayamıyor oluşu onları özel araçlarla

ulaşım sağlamaya itmekte ve yürünebilirliği olumsuz etkilemektedir (Southworth, 2005).

Birinci düğümde yer alan “ ≤ 3 ” (otobüs ve tren istasyonlarına 11-20 dk veya daha az yürüme süresi) kategorisini en iyi açıklayan değişkenin yaş olduğu görülmektedir. Üçüncü düğümde yer alan ankete katılan 40 yaş ve altı bireylerin oranı %56,4 iken, dördüncü düğümde yer alan 40 yaş üstü bireylerin oranı ise %23,7’dir. Üçüncü düğümde yer alan 40 yaş ve altı bireylerin, %28,6 düşük, %60,4 orta, %11,0 ise yüksek düzeyde FA yaptığı görülmektedir. Dördüncü düğümde yer alan 40 yaş üstü bireylerin ise %54,9 düşük, %38,8 orta, %7,3 yüksek düzeyde FA yaptığı görülmektedir. Çözümlemeye göre; 40 yaş ve altı bireylerin 40 yaş ve üstü bireylere göre FA düzeylerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Bireylerin yaş ilerledikçe boş zamanlarında FA yerine televizyon başında veya bilgisayar başında zaman geçirmeleri FA’ katılım düzeylerini etkilemektedir. Yapılan araştırmalar da bunu doğrular niteliktedir. Sağlık bakanlığının 2011 yılında gerçekleştirdiği araştırma yaş ilerledikçe bireylerin boş zamanlarında televizyon karşısında zaman geçirme süresinin arttığı göstermektedir. DSÖ’nün 2008 yılı raporunda, dünya genelinde 15 yaş ve üzeri yetişkinlerin % 31’nin yeterince aktif olmadığı belirtilmiştir. Ülkemizde ise Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri araştırmasına göre kadınların % 87’sinin, erkeklerin % 77’sinin yeterli ölçüde FA yapmadığı belirlenmiştir. Ülkemizde gerçekleştirilen bir diğer araştırmaya göre ise yeterli düzeyde FA yapan kişilerin yaş arttıkça FA’ya katılımları da azalmaktadır (T.C Sağlık Bakanlığı, 2014). Yaşlılara fiziksel aktivitenin sağlığa yararları konusunda bilinçlendirmek için eğitim programları düzenlemek ve fiziksel aktiviteye teşvik edici uygun ortamlar yaratmak onlara bu konuda farkındalık kazandıracak ve FA’ya olan motivasyonlarını arttıracaktır.

Üçüncü düğümde yer alan ≤ 40 yaş kategorisini en iyi açıklayan değişkenin Tesislere Ulaşım 3 (Evimden herhangi bir otobüs, tren durağına ulaşım kısa yürüme mesafesindedir.) olduğu görülmektedir. Yedinci düğümde yer alan “ ≤ 2 ” (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum) seçeneğini tercih eden katılımcıların oranı %13,0 iken, sekizinci düğümde yer alan “ > 2 ” (katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) seçeneğini tercih eden katılımcıların oranı ise %43,4’tür. Yedinci düğümde yer alan katılımcıların %41,1’i düşük, %52,2’si orta, %6,7’si yüksek FA düzeyine sahiptir. Sekizinci düğümde yer alan katılımcıların %24,9’u düşük, %62,8’i orta, 12,3’ü yüksek FA

düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Çözümlemeye göre; Evlerinin otobüs veya tren durağına ulaşımın kısa yürüme mesafesinde olduğuna katılan bireylerin, bu soruya katılmayan bireylere göre FA'ya katılım düzeylerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Bireyler toplu taşıma araçlarına kolay ulaşabildiklerinde daha aktif olmakta ve yürümeyi tercih etmektedirler. Webb ve ark., (2015) İngiltere'de geniş katılımlı bir araştırmada; toplu taşıma, yürüyüş veya bisiklete binmenin daha düşük kilo ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sugiyama ve ark., (2008) 822 kişinin 4 yıllık takibi sonucunda günlük olarak toplu taşıma kullanan bireylerin araba kullananlara göre daha fazla kilo alma eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir. Birleşik krallıkta 40-69 yaş arası 5800 kişide yapılan bir araştırmada; özel motorlu ulaşımdan aktif taşıma veya toplu taşıma araçlarına geçişin vücut kütle indeksini önemli ölçüde azaltabileceği görülmüştür. İnsanların kolay ve güven içerisinde toplu taşıma araçlarına ulaşım sağlayabileceği kentler yaratmak, bireyleri pasif yaşam tarzından uzaklaştırmaktadır (Nieuwenhuijsen, 2018). Bireylerin toplu taşıma araçlarına kolay bir şekilde ulaşabilecekleri gelişmiş bir ulaşım ağı oluşturmalı ve bireyleri bir yerden bir yere ulaşmak için özel araçlarını kullanma zorunluluğunun önüne geçerek, yürüme eylemini teşvik edecek şehir tasarımları oluşturulmalıdır.

Çözümlemede dördüncü düğümde yer alan ">40" (40 yaş üstü) yaş kategorisini en iyi açıklayan değişkenin Yürüyüş bisiklet 6 (Yürüyüşçülerin yakın çevremde ki yoğun caddeleri geçmelerine yardımcı olan yaya geçidi ve ışıklı yaya işaretleri vardır.) olduğu görülmektedir. Dokuzuncu düğümde yer alan "<=1" (kesinlikle katılmıyorum) seçeneğini tercih eden katılımcıların oranı %2,6 iken, onuncu düğümde yer alan ">1" seçeneklerini tercih eden katılımcıların oranı ise %21,1'dir. Dokuzuncu düğümde yer alan katılımcıların %88,9'u düşük, %11,1'i orta iken, yüksek düzeyde FA yapan katılımcı yoktur. Onuncu düğümde yer alan katılımcıların %50,7'si düşük, %41,1'i orta ve %8,2'si yüksek FA düzeyine sahiptir. "Yürüyüşçülerin yakın çevremde ki yoğun caddeleri geçmelerine yardımcı olan veya yaya geçidi ve ışıklı yaya işaretleri vardır." sorusuna katılan katılımcıların, katılmayan katılımcılara göre FA düzeylerinin daha iyi düzeye sahip olduğu görülmektedir. Bireyler güvenli yürüyüş güzergâhlarının ve trafik düzenlemelerinin bulunduğu şehirlerde yürüme aktivitesini tercih etmektedir. Trafiğin yoğun ve güvenli olmadığı şehirlerde bireylerin FA'ya katılım düzeyleri düşmektedir. Güven faktörü kamusal alanların hepsinde olduğu gibi yürüyüş güzergâhlarında da etkili bir faktördür. Yürüyüş kalitesini ve talebine etki eden önemli

faktörlerden biri güvenlidir. Bunu hem trafik güvenliği hem de algısal güven olarak ele almak mümkündür. Son yıllarda yapılan çalışmalar yürünen çevrelerin, trafiğe itaat ve boyun eğme hissi yarattığını göstermiştir (Moura, Goncalves, Cambra, 2017). Trafik içinde yaya ve bisikletli güvenliği, yolun donanımı ile ilgili olduğu kadar, belki daha fazla sürücülerin trafik kurallarını algılayış ve uygulayış biçimi ile yakından ilgilidir. Çoğu zaman yayanın yok sayılması şeklinde gelişen bir trafik akışı söz konusu olmaktadır. Kuralsız ve beklenmedik sürücü davranışları yayaalar üzerinde de olumsuz etki yaratmaktadır. Bu nedenle trafik düzenlemelerin yapıldığı ve trafik kurallarına uyulan bir çevrede yürünebilirlik düzeyi artmakta bireyler güven duydukları bir çevrede rahatça yürüme aktivitesini gerçekleştirebilmektedirler.

Çözümlemede ikinci düğümde yer alan “>3” (20-30dk ve daha fazla süre) kategorisini en iyi açıklayan değişkenin Estetik 1 (Yakın çevremde sokaklar boyunca ağaçlar vardır.) olduğu görülmektedir. Beşinci düğümde baktığımızda kesinlikle katılmıyorum seçeneğini işaretleyen katılımcıların oranı %2,6 iken, altıncı düğümde yer alan katılıyorum seçeneği ve diğer seçenekleri işaretleyen katılımcıların oranı %17,3’tür. Beşinci düğümde yer alan katılımcıların %66,7’si düşük, %22,2’si orta %11,1’i yüksek FA düzeyine sahiptir. Altıncı düğümde yer alan bireylerin %19,2’si düşük, %50’si orta, %30,8’i yüksek FA düzeyinde olduğu görülmektedir. Yakın çevremde, sokaklar boyunca ağaçlar vardır sorusuna katılan bireylerin kesinlikle katılmayan bireylere göre FA düzeylerinin daha iyi olduğu görülmektedir. Bireyler estetik açıdan gelişmiş ve doğal manzaralar bulunan yürüyüş güzargâhlarında yürümeyi tercih etmekte, estetik açıdan kötü görünüme sahip olan şehirler yürüme davranışını desteklememektedir. Araştırmalar göstermiştir ki; mahalle planlamasında yeşil alanlara erişimin yürünebilirlik açısından önem arz ettiği birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Ewing ve Handy (2009) yaptığı araştırmalarda yeşil alanlara erişimin yürünebilirlikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. McCormack ve ark., (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise kadınlar için mahalle ortamındaki ağaçların varlığı kentsel açık alanların kullanım olasılığı arttırmakta ve yürüme aktivitesine teşvik etmektedir. Avustralya’da yapılan 200.000 kişinin katıldığı çalışmada; yeşil alanın yüzdesindeki artışla, orta-şiddetli FA’da % 30’a kadar yükselme olmuştur. Araştırmalara göre, yeşil alanların oluşturulması ve korunması, mahalle görünümünün daha estetik ve ilgi çekici hale getirerek yürüyüşü teşvik edebileceğini göstermektedir. Konut yoğunluğu, trafik alt yapısı, güvenlik, rekreasyon

alanları, sokak bağlanabilirliği, toplu taşıma araçlarına kolay erişilebilirlik, yürünebilir bir ortamın; FA düzeyleri ile bağlantılı olduğu görülmüştür.

Altıncı düğüme baktığımızda 120 kişiyi etkileyen bağımsız değişkenin B12 (Fastfood ve hamburgerci dükkanlarına olan yürüme mesafesi) olduğu görülmektedir. Kendi içerisinde. “ ≤ 4 ” (20-30 dak ve daha az), “ > 4 ” (20-30 dak fazla) olmak üzere 2 düğüme ayrılmıştır. On birinci düğüme baktığımızda katılımcıların %56,9’u orta düzeyde FA’ya sahiptir. On ikinci düğümde ise katılımcıların %47,9’nun yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Çözümlemeye göre; 20-30 dak ve daha sürede yürüyerek Fastfood ve hamburgerci dükkanlarına ulaşan bireylerin fiziksel olarak daha aktif oldukları söylenebilir.

5.2. Egzersiz davranışı değişim basamakları düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları, yaş, cinsiyet, SES ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

CHAID analizi çözümlemesine baktığımızda araştırmanın bağımlı değişkeni olan EDBB en iyi açıklayan değişkenin Eğitim düzeyi olduğu görülmektedir. Anketi 693 katılımcı cevaplamıştır. Katılımcıların %38’i Eğilim öncesi, %20,2’si Eğilim, %5,8’i Hazırlık, %8’i Hareket, %26,4’ü Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. Kendi içerisinde “ \leq okuryazarım”, “okuryazarım, ilköğretim”, “ilköğretim, lise”, “lise, üniversite”, “ $>$ üniversite (yüksek lisans ve doktora mezunu olduğunu belirtenler)” olarak beş düğümden oluşmaktadır.

Çözümlemenin birinci düğümünde yer alan “ \leq okuryazarım” kategorisinde yer alan katılımcıların oranı %5,5’tir. İkinci düğümde “okuryazarım, ilköğretim” kategorisinde yer alan bireylerin oranı %20,9’dur. Üçüncü düğümde yer alan “ilköğretim, lise” kategorisinde yer alan bireylerin oranı %33,3’tür. Dördüncü düğümde yer alan “lise, üniversite” kategorisinde yer alanların oranı ise %34,8’dir. Beşinci düğümde yer alan “ $>$ üniversite” kategorisinde yer alanların oranı ise %5,5’tir.

Çözümlemeye baktığımızda dördüncü düğümde görüldüğü gibi devamlılık basamağında yer alan en fazla bireyin “lise, üniversite” kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Hareket ve Hazırlık basamağında yer alan en fazla bireyin “ilköğretim, lise” kategorisinde, Eğilim öncesi basamağında yer alan en fazla bireyin ise “lise, üniversite” kategorisinde olduğu görülmektedir. Eğilim öncesi basamağında yer alan

en fazla birey sayısı “<=okuryazarım”, “okuryazarım, ilköğretim”, ve “ilköğretim, lise” kategorisinde ki bireyler iken, devamlılık basamağında yer alan en fazla bireyin “lise, üniversite” ve “>üniversite” (yüksek lisans ya da doktora mezunları) kategorisinde yer aldığı görülmektedir.

Toplumda oluşan eşitsizlikler cinsiyet, ırk, sınıf ve eğitim gibi spora katılımında kendini göstermektedir (Volkwein ve Caplan, 2009). Sosyal seviye farkı, imkanların ve şartların eşitsizliği anlamına gelmektedir (Jarvie, 2007). Özellikle sosyal ekonomik seviye, meslek, eğitim ve FA’ya ayrılan zaman kapsamında topluma baktığımızda, bireylerin bu anlamda birbirinden farklılaşan tercihleri ortaya çıkmıştır. Başka bir anlamda sosyal şartlar ve şartların etkisi spor alanında bireyleri farklı sportif aktivitelere ve farklı nedenlerle spor yapmaya kadar çok farklı şekillerde etkilemektedir.

Toplumsal hayatta eğitim seviyesi farklılıkları, toplumsal yaşamın her alanında kendini gösterirken, spor alanında da çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Eğitim seviyesinin artışıyla beraber artan bireyselleşme, bilinç ve bilgi seviyesi FA’ya katılımdan yapılan sporlara ve spor yapma amaçlarına kadar birçok spor alanında etkisini göstermektedir. FA’ya katılım birçok sosyal etken tarafından etkilenen bir durumdur. Bunlar arasında en önemli konular arasında sosyo- ekonomik seviye ve eğitim seviyesi etkili olduğu görülmüştür. İyi bir gelire ve eğitim düzeyine sahip bireylerin ya da toplumların daha fazla spor yaptığı görülmektedir (Tuyckom ve Scheerder, 2010b). Örneğin Kanada ve Amerika’da fitness hareketi ve sağlık çalışmaları gelir düzeyi ve eğitim düzeyi iyi seviyede olanların katıldığı bir harekettir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla FA’ya katılım bulunduğu görülmüştür (Coakley, 1998). İsveç’te 1156 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, FA’ya katılımda sosyal unsurların etkili bir unsur olduğu görülmektedir (Bunke ve ark., 2011). FA’ya katılımda eğitim düzeyinde olan eşitsizlikler İngiltere’de gerçekleştirilen bir araştırmada net bir şekilde görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylere son dört hafta içerisinde herhangi bir FA yapıp yapılmadığı sorulmuş, 1987-1996 yılları arasındaki durumları karşılaştırılmıştır. Buna göre herhangi fiziksel aktiviteye katılanların eğitim düzeyi düşük bireylerde %23 iken, eğitim düzeyi yüksek olanlarda ise %63 olduğu görülmüştür. 1987-1996 yılları arasında ise en iyi ve en kötü eğitim seviyesinde olan bireylerin durumu karşılaştırıldığında %40 olan fark değişmemiştir (Collins, 2002). Gerçekleştirilen farklı bir araştırmada ebeveynlerin eğitim düzeyi ile

bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça, spora katılım konusunda bilgi ve bilinç seviyelerinin arttığı, daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları birçok çalışma ile desteklenmektedir (Öcalan, Atay, 2008).

Çözümlemenin ikinci düğümüne baktığımızda okuryazarım ve ilköğretim kategorisini en iyi açıklayan değişkenin “B22” (Rekreasyon merkezine olan yürüme mesafesi) değişkeni olduğu görülmektedir.

Çözümlemenin altıncı düğümünde yer alan “<=4” (YÇYA’nın B22 maddesi 20-30dk veya daha az yürüme süresini tercih edenler) kategorisinde yer alan bireylerin toplam oranı %12,7’dir. %60,2’si Eğilim öncesi, 18,2’si Eğilim, %6,8’i Hazırlık, %10,2’si Hareket, %4,5’i Devamlılık basamağında olduğu görülmüştür. Yedinci düğümde yer alan “>4” (Rekreasyon merkezine 20-30 dakikadan fazla yürüyerek ulaşanlar) kategorisinde yer alan bireylerin oranı %8,2’dir. Katılımcıların %33,3’ü Eğilim öncesi, %26,3’ü Eğilim, %7,0’ı Hazırlık, %12,3’ü Hareket, %21,1’i Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. 30 dakikadan daha fazla yürüyerek rekreasyon merkezlerine ulaşan bireylerin 20-30 dakika ve altında sürede ulaşan bireylere göre devamlılık basamağında daha fazla oranda bireyin bulunduğu, diğer basamaklarda ki birey sayısının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Altıncı düğümde yer alan “<=4” (Rekreasyon merkezlerine 20-30 dakika ve daha az sürede yürüyerek ulaşanlar) kategorisini en iyi açıklayan değişkenin B1 (Bakkal’a ulaşmak için yürüme süresi) değişkeni olduğu görülmüştür. B1 değişkeni kendi içerisinde “<=1” (1-5 dk yürüme zamanı ve daha az) ve “>1” (6-10 dakikadan daha fazla yürüme zamanı) olmak üzere iki düğümden oluşmaktadır. On ikinci düğümde yer alan bireylerin oranı %4,0’dır. Bakkal’a 1-5 dk ve daha az sürede yürüyenlerin oranı %35,7’si Eğilim öncesi, %21,4’ü Eğilim, %14,3’ü Hazırlık, %21,4’ü Hareket, %7,1’i Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. On üçüncü düğümde yer alan 6-10 dakikadan fazla yürüme süresi olan bireylerin toplamı “>1” %8,7’dir. Bireylerin %71,7’si Eğilim öncesi, %16,7’si Eğilim, %3,3’ü Hazırlık, %5,0’ı Hareket, %3,3’ü Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. Çözümlemeye göre; Bakkal’a 1-5 dakika içerisinde ulaşanların, 6-10 dakikadan daha fazla sürede yürüyerek ulaşan bireylere göre Hazırlık, Hareket ve Devamlılık basamağında olan daha fazla birey olduğu görülmektedir.

Yürünebilir bir kent gündelik fiziksel aktivite ihtiyaçlarına cevap veren imkanlara sahip olması gerekmektedir. Bu alanda bir kişi yürüyerek 10-20 dakikada

maksimum 800 m uzaklıktaki mekanlara ulaşabilmesi gerekmektedir. Erişilmesi gereken yere en kısa yoldan ulaşmak yaya hareketlerini kolaylaştırmaktadır. Yaya hareketlerini istediklere yere ulaşmadaki uzaklık sınırlandırmaktadır (Southworth, 2005). Yayalar 500 m uzaklığa %80 oranında rahatça gidebilmekte, gidecekleri yere mesafe arttıkça bu oran düşmektedir. Planlı kentsel büyüme ile iş, ev, market, spor salonları ve benzeri mekanlara olan mesafe azaltılarak yürünebilirliğin payını arttırmak sağlanabilmektedir (Kuntay, 2008).

Çözümlemeye göre; üçüncü düğümde yer alan ilköğretim ve lise kategorisinde yer alan bireyleri en iyi açıklayan değişkenin “SES” olduğu belirlenmiştir. SES kategorisi kendi içerisinde “<= Düşük SES” ve “>Düşük SES” olarak 2 düğümden oluşmaktadır.

Sekizinci düğümde yer alan “<= Düşük SES” (sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan bireyler) kategorisinde yer alanların oranı %13,9’dur. %53,1’i Eğilim öncesi, 16,7’si Eğilim, %5,2’si Hazırlık, %9,4’ü Hareket, %15’6’sı Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. Dokuzuncu düğümde yer alan “>Düşük SES” (sosyo-ekonomik seviyesi orta ve yüksek olduğunu belirten bireyler) kategorisinde yer alanların oranı %19,5’tir. Bireylerin %36,3’ü Eğilim öncesi, %14,8’i Eğilim, %7,4’ü Hazırlık, %12,6’sı Hareket, %28,9’unun Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre; Orta ve Yüksek SES mahallelerinde yaşayan bireylerin, düşük SES mahallelerinde yaşayan bireylere göre Hazırlık, hareket ve devamlılık basamağında daha fazla sayıda bireyin yer aldığı görülmektedir. İngiltere’de 6467 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin sportif katılımı ve sosyo-ekonomik seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Farrell ve Shields, 2002). Farklı bir çalışmada Konya ilinde spor yapan ve yapmayan kadınların sosyo-ekonomik seviyelerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışma yapılmış ve çalışma sonucunda, sosyo-ekonomik yapının, spora katılım seviyesini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Pepe, 1998). Amerika Birleşik Devletlerinde 2880 aile üzerinde yapılmış olduğu bir çalışmada, sosyo-ekonomik seviye ile yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri incelenmiş ve araştırmanın sonucunda; Sosyo-ekonomik seviyenin, ailenin fiziksel aktiviteye katılımıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalara göre; Sosyo-ekonomik seviye farklılıklarının fiziksel aktiviteye katılım düzeyini etkilemekte, bireylerin sosyo-ekonomik geliri arttıkça fiziksel aktiviteye katılım

düzeyleri de artmaktadır. Gerçekleştirilen bir araştırmada %75'inin işçi sınıfına mensup olan ailelerden gelen gençler ile sosyo-ekonomik seviyesi düşük olan ailelerin çocuklarının spora katılımlarının sınırlı olduğu ortaya çıkmıştır (Coakley ve Anita, 2005).

Sekizinci düğümde yer alan “<= Düşük SES” kategorisini en iyi açıklayan değişkenin “yaş” olduğu görülmektedir. Düşük SES'e sahip olan bireylerde 40 yaş ve altı bireylerin EDDB'ye göre Hazırlık, Hareket, Devamlılık basamağında daha fazla birey yer alırken, 40 yaş üstü bireylerin bu basamakta daha sayısı azdır. Yeterli ve orta düzeyde FA yapanların oranı yaş ilerledikçe azalmaktadır. 65 yaş ve üzeri bireylerde erkeklerin %81'i kadınların ise %88'i yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır. Bu oran 75 yaş ve üzeri yaş grubunda giderek artmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Çözümlemenin dokuzuncu düğümünde yer alan “>Düşük SES” (orta ve yüksek düzeyde SES'e sahip olan bireyler) kategorisini en iyi açıklayan değişkenin “Estetik 3” (Yakın çevremde, birçok ilgi çekici doğal manzaralar vardır.) maddesi olduğu görülmektedir. Kendi içerisinde “<=2” (kesinlikle katılmıyorum, katılıyorum) ve “>2” (kesinlikle katılıyorum, katılıyorum) olmak üzere iki düğümden oluşmaktadır. On altıncı düğümde yer alan bireylerin oranı %16,0'dır. Katılımcıların %31,5'i Eğilim öncesi, %15,3'i Eğilim, %7,2'si Hazırlık, %13,5'i, Hareket, %32,4'ü Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. On yedinci düğümde yer alan bireylerin toplam oranı %3,5'tir. %58,3'ü Eğilim öncesi, %12,5'i Eğilim, %8,3'ü Hazırlık, %8,3'ü Hareket, %12,5'i Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. Çözümlemeye göre; “Yakın çevremde, birçok ilgi çekici doğal manzaralar vardır.” Sorusuna “<=2” tercih edenlerin, “>2” tercih eden bireylere göre Hazırlık, Hareket ve Devamlılık basamağında daha fazla bireyin yer aldığı görülmektedir. Kentsel tasarımlarda sokak ve caddelerde ilgi çekici, estetik ve uyumlu mimarisi olan binalar yürüyüş yapan bireylere görsel olarak hitap etmektedir. Tarihi değer taşıyan binalar estetik olarak değerlendirilmektedir. Doğal manzaranın varlığı ve açık görüş alanlarına sahip mekanlar yürüyüş için etkili unsulardır. Doğal yapıllı çevrenin iyi tasarlanmış ve sosyal olarak ilgi çekici düzeyde olması bireyleri yürüyüşe teşvik ederken, görüntü kirliliği oluşturan binalar, doğal ve ilgi çekici manzaranın olmaması bireyleri yürüme aktivitesinden uzaklaştırmaktadır.

Dördüncü düğümde yer alan “lise ve üniversite” kategorisini en iyi açıklayan değişkenin “B23” (Fitness ve spor salonlarına yürüme süresi) olduğu görülmüştür. “B23” değişkeni kendi içerisinde “ ≤ 4 ” (20-30 dk ve daha az sürede yürüyerek ulaşan bireyler) “ > 4 ” (30 dk dan fazla sürede yürüyerek ulaşan bireyler) olarak iki düğümden oluşmaktadır. Onuncu düğümde yer alan “ ≤ 4 ” 20-30 dk ve daha az sürede fitness ve spor salonlarına ulaşan bireylerin %23,0’ı Eğilim öncesi, %24,4’ü Eğilim, %5,3’ü Hazırlık, %6,7’si Hareket, %40,7’si Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. On birinci düğümde yer alan “ < 4 ” 30 dk ve daha fazla sürede yürüyerek fitness ve spor salonuna ulaşan bireylerin %56,2’si Eğilim öncesi, %15,6’sı Eğilim, %3,1’i Hazırlık, %9,4’ü Hareket, %15,6’sı Devamlılık basamağında olduğu görülmektedir. Çözümlemeye göre; Fitness ve spor salonunda 20-30 dk ve daha az sürede yürüyerek ulaşanların 30 dakikadan fazla yürüyerek ulaşanlara göre daha fazla sayıda bireyin Hazırlık, Hareket ve devamlılık basamağında olduğu görülmektedir.

Onuncu düğümde yer alan “ ≤ 4 ” kategorisini en iyi açıklayan değişkenin “Estetik 4” (Yakın çevremde, ilgi çekici binalar/evler vardır.) değişkeni olduğu görülmüştür. “Estetik 4” değişkeni kendi içerisinde “ ≤ 2 ” ve “ > 2 ” olarak ayrılmıştır. On sekizinci düğümde yer alan bireylerin sayısı 185 (%26,7) tir. On dokuzuncu düğümde yer alan bireylerin sayısı ise 24 (%3,5) tir. On sekizinci düğümde yer alan bireylerin “ ≤ 2 ” (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum) 37’si (%20,0) Eğilim öncesi, 44’ü (23,8) Eğilim, 9’u (%4,9) Hazırlık, 14’ü (%7,6) Hareket, 81’i (%43,8) Devamlılık basamağında yer almaktadır. On dokuzuncu düğümde yer alan bireylerin “ > 2 ” (katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) %45,8’i Eğilim öncesi, %29,2’si Eğilim, %8,3’ü Hazırlık, Hareket basamağında birey bulunmamaktadır. %16,4’ü ise Devamlılık basamağında yer almaktadır. Katılımcıların birçoğu çevrelerinde ilgi çekici binalar olmadığını belirtirken, ilgi çekici binalar olduğunu belirten katılımcı sayısı ise oldukça azdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmamızdan elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara göre yapılan öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada UFA ve EDBB üzerinde etkili olabilecek faktörlerin öncelikleri bir karar ağacı yöntemi olan Chaid analizi ile araştırılmıştır. Edilen veriler CHAID analizi uygulanarak UFA ve EDBB üzerinde etkili olan faktörlerin öncelikleri ve etkileri sayısal olarak hesaplanmıştır.

1. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Modelin bağımlı değişkeni UFA düzeyi olarak tanımlanmıştır. Analiz sonucunda UFA düzeyini ilk olarak “B20” (otobüs veya tren istasyonlarına olan yürüme süresi) bağımsız değişkeni ($p = 0,000$) etkilemiştir. Sırasıyla; Yaş ($p = 0,000$), Tesislere ulaşım 3 (Evimden otobüs ve tren durağına ulaşım kısa yürüme mesafesindedir.) ($p = 0,007$), Yürüyüş ve Bisiklet 6 (Yürüyüşçülerin yakın çevremdeki yoğun caddeleri geçmelerine yardımcı olan yaya geçidi ve ışıkları vardır.) ($p = 0,002$), Estetik 1 (Yakın çevremde sokaklar boyunca ağaçlar vardır.) ($0,001$), B12 (Fastfood ve hamburgerci dükkanlarına yürüyerek ulaşım süresi) ($0,010$) bağımsız değişkenlerinin etkilediği görülmüştür.

2. Egzersiz davranışı değişim basamakları düzeyleri ile yakın çevrede yürüyebilme algıları, yaş, SES ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Modelin bağımlı değişkeni EDBB olarak tanımlanmıştır. Analiz sonucunda EDBB’yi ilk olarak “Eğitim düzeyi” ($p = 0,000$) bağımsız değişkeninin etkilediği görülmektedir. Sırasıyla; B22 (Rekreasyon merkezleri ve aile yaşam merkezlerine olan uzaklık) ($p = 0,004$), B1 (Bakkal’a olan uzaklık), ($p = 0,004$), SES ($0,006$), Yaş ($p = 0,008$), Estetik 3 (Yakın çevremde birçok ilgi çekici doğal manzara vardır.) ($p = 0,019$), B23 (Fitness ve spor salonların olan uzaklık) ($p = 0,004$), Estetik 4 (Yakın çevremde birçok ilgi çekici binalar vardır.) ($p = 0,003$) bağımsız değişkenlerinin olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalar ile yakın çevrenin yürüme davranışını destekleyip desteklemediği belirlenmiştir. Şehirlerin tasarımı ile yürüme davranışı ve sağlıklı çevre yaklaşımları arttırılacaktır.

6.2. Öneriler

1. Araştırmacılara öneriler; düşük SES' e sahip mahallerde yaşayan bireylerin FA' düzeyleri ve EDDB düzeyleri düşük bulunmuştur. Bu nedenle bireysel, sosyal çevre ve fiziksel aktivite ile ilişkili çevre üzerinde durulmalıdır. Şehir planlamalarında bir alana kullanım getirmeden önce alanın sosyal ve fiziki yapısı çok iyi analiz edilmeli ve çevrenin yürünebilirliği destekleyip desteklemediği analiz sonucuna göre karar verilmelidir. Gerekli önlemlerin alınabilmesi için farklı sosyo-ekonomik düzeye ve farklı Şehir kültürüne sahip yerleşimlerde, farklı yaş gruplarına ve eğitim seviyesine sahip bireylerle araştırmanın uygulanması önerilmektedir. Bu konuda araştırmacıların sorumlu yöneticiler, halk sağlığı çalışanları ve belediyelerle birlikte bu amaç doğrultusunda çalışılması önerilmektedir.

2. Uygulayıcılara öneriler; fiziksel aktivite düzeyini arttırmak için öncelikle düşük SES'e sahip mahallelere öncelik verilmeli ve fiziksel aktiviteye katılımdaki eşitsizlikler giderilmelidir. Bu nedenle müdahale programları oluşturulmalı bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek, fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri konusunda bilgilendirmek ve bu konudaki farkındalığı arttırmak amacıyla programlar düzenlenmelidir. Yürünebilirliğin arttırılması ve yakın çevrenin yürüme davranışını destekleyip desteklemediğini tespit edilebilmesi için Belediyelerin çevrenin estetik durumu, yürüyüş ve bisiklet yollarının bulunup bulunmaması, trafik düzenlemeleri, yaş, eğitim seviyesi göz önünde bulundurularak çevre planlamaları yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akandere M, Arslan F, Taşkın H. Kick boks antrenörlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2008; 6(4): 167-173.
- Akçam E, Karaçar E. Sosyo demografik yapı ve fiziksel çevre özelliklerinin yürünebilirlik algısı üzerinde etkisi. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*. 2018; 6(4): 1364-1376.
- Alpözen A, Özdiñler A. Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri. *HSP*. 2016; 3(1): 66-72.
- American College of Sports Medicine. Progression models resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2009; 4(3): 657-708.
- American College of Sports Medicine; ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6th edition Lipincott Williams and Williams. Philadelphia, 2000.
- Ball K, Timperio A, Crawford D. Understanding environmental influences an nutrition and physical activity behaviors. *International Journal of Behavioral Nutrition Understanding Environmental Influences*. 2006; 3: 33-41
- Bauman A, Allman-Farinelli M, Huxley R, James W. Leisure time physical activity alone may not be a sufficient public health approach to prevent obesity a focus on China. *Obesity reviews; an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2008; 9(1): 119-216.
- Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 2013; 70(4): 205-214.
- Bunke S, Apitzch E, Backstrom M. Social influence in among adolescents. *European Journal of Sport Science*. 2001; 11(4): 259-267.
- Büyükoztürk Ş, Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2009.
- Çakır B. Sağlıkla yaşam gündelik hayatta karşılaştığımız sağlık risklerini azaltabilir miyiz? *Ankara Medical Journal*. 2017; 1(3): 88-179.

- Cardinal BJ, Engels HJ, Zhu. W. Application of the Transtheoretical Model of behavior change to preadolescents' physical activity and exercise behavior. *Pediatric Exercise Science*. 1998; 10: 69-80.
- Cengiz C, Hünük D, İnce ML. Properties and initial findings of the physical activity stages of change questionnaire among Turkish middle school students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2014; 8(1): 131-139.
- Cengiz C, İnce ML, Çiçek S. Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 2010; 2(1): 32-37.
- Cengiz C, İnce ML, Çiçek S. Exercise of change in Turkish university students by sex. *Perceptual and Motor Skills*. 2009; 108(2): 411-421.
- Cengiz C, Ince ML. Impact of social-ecologic intervention on physical activity knowledge and behaviors of rural students. *Journal of Physical Activity & Health*, 2014; 11: 1565-1572.
- Cengiz C, Tılmaç K. High School Students' Exercise-Related Stages of Change and Physical Activity Self-Efficacy, *Eurasian Journal of Educational Research*. 2018; 73(1): 59-76.
- Cengiz C, Yörük G, Yetişkinlerde yakın çevrede yürünebilirlik anketinin Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Manisa, 21-24 Mart 2019, s.293.
- Cengiz C. Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz davranışının değişim basamakları. 2007, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 70 sayfa, Ankara (Yrd. Doç. Dr. M. Levent İnce)
- Cengiz C. Sosyo-Ekolojik Uygulamanın Kırsal Alandaki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Bilgisi Ve Davranışlarına Etkileri 2011, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 199 sayfa, Ankara (Doç.Dr. M. Levent İnce).
- Cerin E, Saelens BE, Sallis J, Frank LD. Neighborhood environment walkability scale validity and development of a short form. *Medical Science Sports Exercise*. 2006; 38(9): 1682-1691.
- Coakley J, White A. Inside sports. In: *Making decisions: How young people became involved and stay involved in sports*. London and New York: Routledge. 2005; p. 69-79.

- Coakley J, White A. Sport in society: Issues and controversies. Sixth edition. Bostan: Mc Grow Hill. 1998.
- Cochrane J. Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions. The Cochrane Colloboration.2011.
- Collins M. Sport and social exclusion. London and New York: Routhledge. 2002.
- Craig C, Marshall A, Bauman A. International physical activity questionnaire 12 country reliability and validity. Medicine and science sport and exercise. 2003; 35(8): 1381-1395.
- Dahlgren G, Whitehead M. Policies and strategies to promote social equality in health Stockholm Institute of Futures Studies. 1991.
- De Bourdeaudhuij I, Sallis J, Saelens B. Enviromental correlates of physical activity in a sample of Belgian adults. American. Journal of Health Promotion. 2003; 18(1): 83-92.
- Demir R. Fiziksel aktivite egzersize çevresel ve sosyal etkiler FA bariyerleri. Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation Special Topics. 2016; 2(1): 141-145.
- Demir Z. Mekansal planlamanın fiziksel aktivite ve yürünebilirlik üzerinde etkisi, Bursa-Cumhuriyet ve Atatürk caddeleri. Social Sciences Journal. 2019; 8(1): 115-124.
- Demirtaş Ş, Güngör C, Demirtaş R. Sağlıklı yaşlanma ve fizksel aktivite: Bireysel psiko sosyal ve çevresel özelliklerinin buna katkısı. Osmangazi Tıp Dergisi. 2017; 39: 100-108.
- Dilek A, İmamoğlu O, Erkin A. Davranış değişim basamakları ve cinsiyete göre seyircilerin saldırganlık düzeyleri. International Journal of Cultural and Social Studies. 2017; (3): 73-82.
- Driskell J, Goebel K, Kim Y. Few differences found in the typical eating and physical activity hobits of lower- level and upper-level university students. Journal of the American Dietetic Association. 2005; 105(5): 798- 801.
- Dustine J, Moore G, Painler P, Roberts S. ACSM's exercise management for persons with in chronic diseases and disabilities. Illinois Human Kinetics. 2009; s. 21-37.
- Edwards P, Tsouros A. Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi. World Health Organization Regional Office for Europe. 2016.

- Edwards P, Tsouros A. Sağlıklı bir şehir aktif bir şehirdir. Fiziksel Aktivite Planlama Rehberi. World Health Organization. 2009.
- Elmas S, Hacısötaoğlu İ, Aşçı H. Kadınlara özgü mekanlarda spor yapmak: sosyal ekolojik model. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. 2016; 8(2): 76-86.
- Erkan M, Belge Z. Daha yaşanabilir kentler için mikro ölçek bir yürünebilirlik modeli. ODTÜ Mimarlık Fakültesi Dergisi. 2016; 34(1): 231-265.
- Erol S, Erdoğan S. Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoratik modelin kullanılması. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2006; 10(2): 86-94.
- Estabrooks C. Individual determinants of research utilization: a systematic review. Journal of Advanced Nursing. 2003; 43(5): 506-520.
- Ewing R, Handy S. Measuring the unmeasurable urban design qualities related to walkability. Journal of Urban Design. 2009; 14(1): 65-84.
- Eyler A, Brownsan R, Bocok S, Houseman RA. The epidemiology of walking for physical activity in the United States. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2003; 35(9): 1529-1536.
- Eyler E, Vest J. Environmental and policy factors related to physical activity in rural white women. Women Health. 2002; 36(2): 111-121.
- Farrell L, Shields M. Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. Journal of the Royal Statistical Society Series A. 2002; 165(2): 335-348
- Hausenblas HA, Nigg CR, Downs, DS, Connaughton DP. Perceptions of exercise stages of change, barrier self-efficacy, and decisional balance middle-level school students. Journal of Early Adolescence. 2002; 22(4): 436-454.
- Hoefler WR, McKenzie TL, Sallis JF, Marshall SJ, & Conway TL. Parental provision of transportation for adolescent physical activity. American Journal of Preventive Medicine. 2001; 21(1): 48-51.
- Hutchison A, Breckon JD, Johnston LH. Physical activity behaviour change interventions based on the transtheoretical model: a systematic review. Health Education Behaviour. 2009; 36(5):829-845.

- İnce ML, Müftüler M, Hünük D. Fiziksel aktivite davranışı geliştirmede etkili öğretim stratejileri: problemi belirle, kanıta dayalı uygun modeli seç ve uygula. Türk Tabipleri Birliği Yayın Organı. 2014; 29(5): 356-365.
- IPAQ research committee guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire (Online), Haziran 14, 2014. <http://www.ipaq.ki.se>, 14.06.2014.
- Jacobs J. Eyes on the street details. Efforts to put cities first. National Public Radio. 2016.
- James E, Dills, Candace D, Rutt, Karen G, Mumford. Objectively measuring route to park walkability in Atlanta Georgia. Sage Journals. 2011; 44(6): 841-860.
- Jarvie G. Sport, Culture and society: An introduction. London and New York: Routledge. 2007.
- Karaca A, Çağlar F, Cinemre SA. Physical activity levels of the young adults in an economically developing country the Turkish sample. Journal of Human Kinetics. 2009; 22(1): 91-98.
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık, 2010: s.152
- Kass GV. An Exploratory techniques for investigating large quantities of categorical data. Applied Statistics. 1980; 29(2): 119-127.
- Kayri M, Baysan M. Araştırmalarda chaid analizinin kullanımı ve baş etme stratejileri ile ilgili bir uygulama. 2007; 40(2): 133-149.
- Kerr J, Emond JA, Badland H, Reis R, Sarmiento O, Carlson C, Sallis JF, Cerin E, Cain K, Convey T, Schofield G, Macfarlane DJ, Christiansen LB, Van Dyck D, Davey R, Aguinaga-Ontoso I, Salvo De, Sygyiyama T, Owen N, Mitas J, Natarajan L. Perceived neighborhood environmental attributes associated with walking and cycling for transport among adult resident of 17 cities in 12 countries. Environmental Health Perspectives. 2016; 124(3): 290-298.
- Kimm S, Glynn W, McMohan R. Self perceived barriers to activity participation among sedantary adolescent girls. Medicine and among sedentary adolescent girls. Medicine an Science in Sport and Exercise. 2006; 38(3): 534-540.
- Kok G, Gottlieb, NH, Matthew C, Smerecnik C. The ecological approach in health promotion programs: A decade later. American Journal of Health Promotion. 2008; 22(6): 437-442.

- Korkmaz N, Deniz M. Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi. 2013; 8(3): 46-56.
- Kuntay O. Yaya Mekanı. Gazi Üniversitesi Vakfı: İlke Yayınevi. 2008.
- Litman T. Economic value of walkability. Journal of the Transportation Research Board. 2011; 1828(1):3-11.
- Marcus B, Lewis A. Physical activity and the stages of motivational readiness for change model. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 2003; 4(1): 1-8.
- Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS. Self-efficacy and stages of exercise behavior change. Research Quarterly for Exercise and Sport. 1992; 63(1): 60-66.
- McCormack L, Kleine H, Drooger A, Meendering J, Cattelmann K, Stluka S, McCormack LA, Examining benefits of and barriers to physical activity among meal replacement program participants. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2016; 48(7): 57-58.
- Mcleroy K, Bibeau D, Steckler A. An ecological perspective an health promotion programs. Health Education Quarterly. 1998; 15(4): 351-377.
- Miçoğulları O, Cengiz C, Aşçı H, Kirazcı S. Genç yetişkin bireylerin egzersiz z yeterlik ve egzersize bakış aıllarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 2010; 21(2): 49-59.
- Moura F, Goncalves A, Cambra P. Measuring walkability for distinct pedestrian groups with a participatory assessment method: A case study in Lisbon. Landscape and Urban Planning. 2017; 157: 282-296.
- Newman M. The future of Newman's defensible space theory. Sociology Anthropology and Social Work Faculty Publications. 2010: p 33.
- Nieuwenhuijsen M. Integrating Human Helath into Urban and Transport Planing: A Framework. Springer International Publishing. 2018.
- Nigg, C.R. Physical Activity Assessment Issues in Population-Based Interventions: A Stage Approach, Chapter 14, in Physical Activity Assessments for Health-Related Research, GJ Welk. United States. Human Kinetics. 2002.

- Öcalan M, Atay M. Futbol seyircileri üzerinde genel değerlendirmeler. İçinde: Sporda Sosyal Alan Çalışmaları. 2008.
- Oral C, Aktaş A. Üniversite öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science. 2014; 2(2): 287-300.
- Owen N, Leslie E, Salmon J, Fotheringham NJ. Environmental determants of physical activity and sedentary behavior. Exercise and Sport Sciences Reviews. 2000; 28(4): 153-158.
- Oyeyemi A, Adedeyin A, Akinroye K, Aryeeyey R. Construct validity of the neighborhood environment walkability scale for Africa. US National Library of Medicine National Institus of Health. 2017; 49(3): 482-491.
- Oyeyemi AL, Kolo SM, Rufai AA, Oyeyemi AY, Omotara BA, Sallis JF. Associations of neighborhood walkability with sedentary time in Nigerian older adults. National Library of Medicine National Institute of Health. 2019; 16(11): 1879
- Özalp Y. Mekansal kalitenin yürünebilirlik üzerindeki etkisi; Ankara- Atatürk bulvarı örneği. 2016. Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Ankara. 145 sayfa (Doç. Dr. Ayşe Tekel).
- Özer K, Erman A, Çetin E, Toroman F. Leisure physical activity in Turkish adults: Difference between urban and squatter areas. Asian Journal of Epidemiology. 2010; 3(1): 1-7
- Özhancı E. Yürüyüş güzergahlarında mekansal-görsel niteliklerin algı ve aktivite üzerindeki etkileri; Nevşehir örneği. Bartın Orman Fakültesi Dergisi. 2018; 20(1): 32-42.
- Öztürk M. Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslar arası fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi Ankara. 2005.
- Pate R, Pratt M, Blair S, Haskell W. Physical activity and public health. A recommendation from the centers of disease control and prevention and the American Collage of Sport Medicine. Journal the American Medical Assocation. 1995; 273(5): 402-407.
- Pepe H, Kuru E. Spor yapan ve yapmayan bayanların sosyo-ekonomik seviyelerinin araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2001; 21(3): 209-221.


- Pikora T, Corti G, Bull F, Developing a framework for assessment of environmental determinants of walking and cycling. *Social Science and Medicine*. 2003; 56(8): 693-703.
- Prochaska J, Diclemente C. Self change processes self efficacy and decisional balance across five stages of smoking cessation. *Advances in cancer control: Epidemiological Research*. 1984;p.131-140.
- Prochaska J. Decision making in the transtheoretical model of behavior change. *An International Journal of the Society for Medical Decision Making*. 2008; 28(6): 846-849.
- Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist* 1992; 47: 1103-1114.
- Reed GR, Velicer WF, Prochaska JO, Rossi JS, Marcus BH. What makes a good algorithm: Examples from regular exercise. *American Journal of Health Promotion*.1997; 12: 57-66.
- Risthard G. CHAID and earlier supervised tree methods. *Contemporary Issues in Exploratory Data Mining in Behavior Sciences* Routledge New York. 2013;p.48-74.
- Rosenberg D, Ding D, Sallis J, Kerr J. Neighborhood environment walkability scale for youth reliability and relationship with physical activity. *Preventive Medicine*. 2009; 49(3): 213-218.
- Sallis J, Glanz K. The Milbank quarterly physical activity and food environmental solutions to obesity epidemic. 2009; 87(1): 123-54.
- Sallis J, Owen N. Ecological models of health behavior. *Health education and Behavior*. In: Glanz K, Rimer BK, Lewis FM, Eds, *Health Behavior and Health Education* 3.baskı, Jossey-Bass, San Francisco. 2001; 462-46.
- Sallis JF, Cervero R, Ascher, WW, Henderson K, Kraft, MK, Kerr J. An ecological approach to creating more physically active communities. *Annual Review of Public Health*. 2006; 27:297-322.
- Servütekin M, Oğuzlar A, Narglecekenler M. Karar ağacı yardımıyla suçluların özelliklerinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Öneri Dersisi*. 2007; 7(27): 291-298.

- Servütekin N, Nargelecekenler M, Ekonometrik zaman serileri Analizi. Nobel Yayın Dağıtım. 2007.
- Sevinç Ö, Büyükakın B, Bekar T, Uzun S. Pamukkale Üniversitesi öğretim üyelerinde fiziksel aktivite düzeyi ve ilişkili faktörler. Pamukkale Tıp Dergisi. 2016; 2(2); 117-124.
- Southworth M. Designing the walkable city. Journal of Urban Planning and Development. 2005; 131(4): 246-257.
- Spencer L, Adams T, Malone S, Roy L, Yost E. Applying the transtheoretical model to exercise; a systematic and comprehensive review of the literature. Health Promotion Practice. 2006; 7(4): 428-443.
- Stokols, D. Establishing and maintaining healthy environments: toward a social ecology of health promotion American Psychologists. 1992; 47: 6-22.
- Stokols, D. Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. American Journal of Health Promotion. 1996; 10(4): 282-298.
- Sugiyama T, Leslie E, Giles B, Owen N. Associations of neighborhood greenness with physical and mental health: Do walking, social coherence and local social interaction explain the relationship?. Journal of Epidemiology and Community Health 2008; 62: e9.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Kurban Matbaacılık Yayıncılık. 2014.
- Taha, Hamdy A. Operations research an introduction. Literatür yayıncılık. 2000.
- Tekel A, Özalp Y. Mekanın fiziksel algısal niteliğinin yürünebilirliğe ve mekanda yürümeden duyulan memnuniyete etkisi. Ankara, Atatürk Bulvarı örneği. TMMOB şehir plancıları odası yayını. 2016; 26(1): 40-50.
- Türkiye Beslenme ve sağlık araştırması beslenme durumu ve olanaklarının değerlendirilmesi raporu. TC Sağlık Bakanlığı. 2014.
- Türkiye Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. T.C Sağlık Bakanlığı. 2013; 909.
- Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı. T.C Sağlık Bakanlığı. 2013; 773.

- Tuyckom C, Scheerder J. Sport for all? Insight into stratification and compensation mechanisms of sporting activity in the 27 European Union Member States. *Sport, Education and Society*. 2010a; 15(4): 495-512.
- Tuyckom U, Scheerder J. Gender and age inequalities in regular sports participation: A cross national study of European countries. 2010b; 28(10): 1077-1084.
- Volkwein-Caplan K. Culture, sport and physical activity 2nd edition. Mayer and Sport Ltd. 2009.
- Vural Ö, Eler S, Atalay G. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2010; 8(2): 69-75.
- Webb E, Laverty A, MilleT C. Who has a bus pass, and is it good for their health? *Journal of Transport and Health*. 2015; 2(2): 58-59.
- World Health Organization diet nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organization Geneva, Switzerland. 2003.
- Yıldırım G, İnce ML, Müftüler M. Physical activity and perceptions of neighborhood walkability among Turkish women in low and high socio-economic environments an exploratory study. *Perceptual and Motor Skills*. 2012; 115(2): 661-675.
- Yüksel M. Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansımaları. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2015; 31(2): 149-165.
- Ziyagil A, Tamer K, Kabasakal Ö, Kayacan Y. Üniversite öğrencilerinin fiziksel ve sportif etkinliklere yönelik eğilimi. *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Raporu*. 2016.

EKLER

Ek 1. Etik kurul onayı

**T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ**
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : KLI.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99-20
Konu : Başvuru İncelemesi

23/01/2014

Sayın Yrd. Doç. Dr. Cevdet CENGİZ

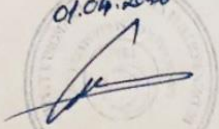
Yürüttüçülüğünü yapmış olduğunuz "Farklı Sosyo-Ekonomik Çevrelerde Yaşayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Davranışları ve Yakın Çevrede Yürünebilirlik Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı EK-2014-04 nolu projeniz ile ilgili olarak Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun almış olduğu 22/01/2014 tarih ve 02-09 nolu kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Emine COŞAR
Klinik Araştırmalar
Etik Kurul Başkan

Karar Tarihi : 22.01.2014 15:30
Karar No : 2014-02

Karar-09) EK-2014-04 no'lu araştırma ile ilgili olarak, proje araştırmacılarından Gizem YÖRÜK'ün sunumunun dinlenmesinin ve raporörün hazırladığı değerlendirilmenin okunması sonrasında yapılan oylamada "ETİK KURUL ONAYINI ALIR." kararı verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
01.04.2016

Murat EJDER
Yükseköğül Sekreter V.

Ek 2. Gönüllü bilgilendirme formu



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU					
Doküman:	Form-11	Revizyon No:	02	Revizyon Tarihi:	23 / 01 / 2012

1. Çalışmanın adı:

Farklı Sosyo-Ekonomik Çevrelerde Yaşayan Bireylerin Fiziksel Aktivite Davranışları ve Yakın Çevrede Yürünebilirlik Düzeylerinin İncelenmesi.

2. Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.

Gizem Yörük, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü. İletişim: 5542503189

3. Araştırmanın amacı ve kısa özeti:

İnsanların fiziksel aktivitelere katılımı, yaşadıkları inşa edilmiş ve doğal çevre, sosyal çevre, sosyo-ekonomik seviye gibi kişisel faktörlerden etkilenmektedir. Sokak planı, arazi kullanımı, eğlence tesislerinin, parkların ve kamu binalarının konumu ve ulaşım sistemi gibi tasarımla ilgili unsurların, insanları fiziksel aktiviteye teşvik etmesi de fiziksel aktiviteden alıkoymasına da olasıdır. İnsanlar, parklar, yeşil alanlar, işyerleri ve dükkânlar gibi kilit öneme sahip güzergâhlara kolayca ulaşabildikleri zaman daha aktif olmaktadır (Edwards, Tsouros, 2010). Ekolojik modeller, inşa edilmiş ve doğal çevresel faktörlerin fiziksel aktivitenin şekillenmesine önemli rol oynadığını öne sürmektedir (Brian, Saelens, Sallis, 2002). Mahalleler, aktif yaşam için doğal ortamlardır. Mahalleler ve yerleşim alanları, okullar, sağlık hizmeti tesisleri ve işyerleri gibi diğer örgütlü mekanlardan farklıdır. Mahallelerin ve yerleşim alanlarının çehresi, inşa edilmiş çevre ve sosyal arka plana göre değişmekte ve bu yerler tüm vatandaşlar için gündelik yaşam alanları olma özelliğine sahiptirler. Fiziksel aktivite davranışını daha iyi anlamak ve geliştirmek için ekolojik temelli çalışmaların son 20 yılda arttığı söylenebilir (Kok, Nell, Gottlieb, Commers ve Smerecnic, 1988; Sallis ve ark., 2006). Günümüzde, sağlık alanında sosyo-ekolojik model (SEM) ekolojik modeller arasında en çok kullanılan modellerden biri olmuştur. Bu modelin temel amacı bireysel ve çevresel faktörlerin farklı düzeylerini (örneğin; fiziksel, sosyal çevre) geliştirmektir (McLeroy ve ark., 1988, Stokols, 1966). Sosyo-ekolojik modeli destekleyen mevcut çalışmalar insanların yaşadıkları çevrenin fiziksel aktivite düzeyi ve mahallede yürüyüş davranışı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (De Bourdeaudhuij ve ark., 2003; Sallis ve ark., 2009; Inoue, 2009). Fiziksel aktivitenin çevre üzerinde sosyo-ekolojik model baskın teorik model haline gelmiştir (Sallis, ve ark., 2006). Artan kanıtlar, insanları fiziksel anlamda aktif kılmaya yönelik politika ve uygulamaların, hem fiziksel hem de sosyal çevrede değişiklik yarattıkları takdirde başarılı olmalarının daha muhtemel olduğunu ortaya koymaktadır. Aktif yaşama yönelik tesis ve

ekipmanlar (basketbol sahaları, kaykay pistleri, oyun alanları ve futbol sahaları gibi), küçük bahçeler, okul ve toplu taşıma istasyonlarına güvenli güzergâhlar ve güvenli mahalle parklarının inşa edilmesini içeren mahalle yenileme programları fiziksel aktiviteye erişim ve seçenekler konusundaki eşitsizliği azaltabilmektedir. Bu sebeple bu araştırma bir kentte yaşayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı sağlamak veya arttırmak için olanaklarını belirlemek, düzenlenmesini ve geliştirilmesini sağlamak sağlıklı bir toplum yaratmak için önemlidir. Yapılan çalışmadan elde edilecek veriler belediyelere önemli ölçüde nitelikli bilgi sağlayacak ve bu sayede belediyeler şehir düzenlemelerini aktif yaşama olanak sağlayacak şekilde geliştirecek ya da düzenleyecektir (Edwards, Tsouros. 2010). Ülkemizde bu problemi araştıran sadece çalışma yapılmıştır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı; TÜİK verilerine göre belirlenmiş düşük ve yüksek SES bölgelerinde yaşayan bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını ve yakın çevrede yürünebilirlik düzeylerini incelemektir. Ve böylece literatüre yeni bir bilgi kazandıracığı beklenilmektedir.

4. Bu araştırma için neden siz seçildiniz?

Araştırmacı uygun bulduğu için

5. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım?

Gönüllük esasına dayalı

6. Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?

Anket uygulaması

7. Araştırmaya katılmak size bir zarar verecek mi? Sizin için olumsuz yönleri/riskleri olacak mı?

Hayır.

8. Araştırmaya katılmanın size olası yararları nelerdir? Araştırmaya katılmak size bir fayda/üstünlük sağlayacak mı?

Bilimsel bir çalışmaya katkınız olacak. Ayrıca yaşadığınız çevrenin yürünebilirlik düzeyini öğrenmiş olacaksınız.

9. Araştırma için masrafım olacak mı? Araştırmanın benim için maddi bedeli var mı?

Hayır.

10. Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?

Kimlik bilgileriniz istenmeyecek ve kesinlikle tüm veriler tarafımdan kilitli bir dolapta saklı tutulacaktır.

11. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?

Evet, daha fazla bilgi için gizem.yoruk@hotmail.com adresi aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

12. Araştırma sonuçlarına ne olacak?

Araştırmacı bilimsel çalışmalarda kullanacaktır.

Daha ayrıntılı bilgi için,

anakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı ve gizem_yoruk@hotmail.com

13. Teşekkür:

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

BU BİLGİLENDİRME FORMU SİZDE KALACAKTIR. ARAŞTIRMAYA KATILMAK İSTERSENİZ AŞAĞIDA YER ALAN ONAM FORMUNU İMZALAMANIZ GEREKMEKTEDİR.

ONAM FORMU (D²)

Araştırmanın Adı:		
	Evet	Hayır
Hasta Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartişma fırsatı tanındı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı? <i>Lütfen ismini yazınız.</i>		

İmza:

Adı / Soyadı:

Tarih:

Ek 3. Yakın Çevrede Yürünebilirlik Anketi

Yakın Çevrede Yürüeyebilme Anketi (YÇYA) - Kısa Form

Yaşadığınız yakın çevrenizi nasıl algıladığınız ya da çevreniz hakkında ne düşündüğünüz ile ilgili bilgi edinmek istiyoruz. Lütfen yakın çevreniz ve sizin hakkınızdaki soruları cevaplayınız.



A. Yakın çevrenizde bulunan konut çeşitleri

Lütfen, sizi ve sizin yakın çevrenizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız.

1. Yakın çevrenizde, ayrık nizam tek aileli konut (müstakil ev) ne kadar yaygındır?
1 2 3 4 5
Hiç Az Biraz Çoğunlukla Her zaman
2. Yakın çevrenizde, 1-3 katlı sıra evler ne kadar yaygındır?
1 2 3 4 5
Hiç Az Biraz Çoğunlukla Her zaman
3. Yakın çevrenizde, 1-3 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?
1 2 3 4 5
Hiç Az Biraz Çoğunlukla Her zaman
4. Yakın çevrenizde, 4-6 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?
1 2 3 4 5
Hiç Az Biraz Çoğunlukla Her zaman
5. Yakın çevrenizde, 7-12 katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?
1 2 3 4 5
Hiç Az Biraz Çoğunlukla Her zaman
6. Yakın çevrenizde, 13 ve daha fazla katlı apartmanlar ne kadar yaygındır?
1 2 3 4 5

Hiç

Az

Biraz

Çoğunlukla

Her zaman



B. Yakın çevrenizdeki mağazalar, tesisler ve diğerleri

Aşağıda sıralanan size en yakın işyerlerine veya tesislere, eğer yürüseydiniz, evinizden ulaşımınız yaklaşık olarak ne kadar sürerdi? Lütfen her işyeri veya tesis için sadece bir (✓) işareti koyunuz.

		1-5 dk	6-10 dk	11-20 dk	20-30 dk	30+ dk	Bilmiyorum
	örnek: benzin istasyonu	1. ____	2. ____	3. <input checked="" type="checkbox"/>	4. ____	5. ____	6. ____
1.	Bakkal	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
2.	Süpermarket	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
3.	Hırdavat dükkanı	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
4.	Manav	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
5.	Kuru temizleme	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
6.	Giyim mağazası	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
7.	Postane	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
8.	Kütüphane	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
9.	İlköğretim okulu	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
10.	Diğer okullar	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
11.	Kitapçı	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
12.	Fast Food (Hamburgerci)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
13.	Kafe	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
14.	Banka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
15.	Lokanta	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
16.	Video dükkanı (DVD)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
17.	Eczane	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
18.	Kuaför/erkek berberi	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____

19.	İşiniz veya okulunuz	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
(Uygun değilse lütfen burayı işaretleyiniz ____)							
		1-5 dk.	6-10 dk.	11-20 dk.	20-30 dk.	30+ dk.	Bilmiyorum
20.	Otobüs veya tren istasyonu	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
21.	Park	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
22.	Rekreasyon Merkezi (Aile Yaşam Merkezi)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____
23.	Fitness/spor salonu	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____



C. Tesislere ulaşım

Lütfen, sizi ve yakın çevrenizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız. “Kısa yürüme mesafesi” demek evinizden 10-15 dakikalık uzaklıkta anlamındadır. Lütfen, sizi ve yakın çevrenizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız.

1. Mağazalar evimden kısa yürüme mesafesi uzaklığındadır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

2. Evimden kısa yürüme mesafesi uzaklığında olan birçok yer vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

3. Evimden herhangi bir otobüs, tren durağına ulaşım kısa yürüme mesafesi uzaklığındadır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

4. Yakın çevremde ki kavşağa (dört yol) olan uzaklık kısadır (yaklaşık 100 metre / futbol sahası uzunluğu kadar veya daha az)

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

5. Yakın çevremde bir yerden bir yere gitmek için birçok alternatif güzergah vardır (Her zaman aynı güzergahtan gitmek zorunda değilim).

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum



D. Yürüyüş ve bisiklet alanları

Lütfen, sizi ve yakın çevrenizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız

1. Yakın çevremde, sokakların çoğunda kaldırım vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

2. Yakın çevremde, kaldırımlar yoldan / trafikten park etmiş arabalar tarafından ayrılmıştır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle Katılıyorum

3. Yakın çevremde, kaldırımlar çimen veya sıkıştırılmış toprakla yollardan ayrılmıştır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

4. Yakın çevremde, sokaklar akşamları iyi aydınlatılır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

5. Yakın çevremde, sokaklardaki yürüyüşçüler ve bisiklet kullananlar mahalledeki insanların evlerinden kolaylıkla görülebilir.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

6. Yürüyüşçülerin yakın çevremde ki yoğun caddeleri geçmelerine yardımcı olan yaya geçidi ve ışıklı yaya işaretleri vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum



E. Yakın çevremdeki estetik

Lütfen, sizi ve yakın çevrenizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız.

1. Yakın çevremde, sokaklar boyunca ağaçlar vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

2. Yakın çevremde, yürürken bakılabilecek birçok ilginç şeyler vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

3. Yakın çevremde, birçok ilgi çekici doğal manzaralar vardır (mesela peyzaj tasarımı).

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

4. Yakın çevremde, ilgi çekici binalar / evler vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum



F. Trafik tehlikesi

Lütfen, sizi ve yakın çevrenizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alınız.

1. Yakın çevremdeki civar sokaklarda yürüyüşü zorlaştıran veya zevksiz hale getiren çok fazla trafik vardır.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

2. Yakın çevremdeki ara sokaklardaki trafiğin hızı genellikle yavaştır (50 km/s veya daha az).

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

3. Yakın çevremdeki birçok sürücü araç kullanırken hız sınırlarını aşar.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

G. Suç

1. Yakın çevremde suç oranı yüksektir.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

2. Yakın çevremdeki suç oranı gün içerisinde yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılıyor.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

3. Yakın çevremdeki suç oranı akşamları yürüyüşe çıkmayı güvensiz kılıyor.

1	2	3	4
kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	katılıyorum	kesinlikle katılıyorum

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Bu bölümdeki sorular son **7 gün** içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir.

Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda **en az 10 dakika** süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___ gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

3. Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___ gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde **orta** dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle **ne kadar zaman** harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

5. Geçen 7 günde **yürüyerek** geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz **gün sayısı** kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle **ne kadar zaman** geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

7. Son soru, **geçen 7 günde hafta içinde oturarak** geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak

Geçen 7 gün içerisinde, günde **oturarak** ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Ek 5. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ

Her soru için EVET veya HAYIR seçeneğini işaretleyiniz. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz.		
Orta düzeyde fiziksel aktiviteler nefes alımında ve kalp atımında biraz artış gözlenen aktivitelerdir. Ritimli yürüyüş, dans, bahçe işleri, düşük şiddette yüzme veya arazide bisiklet sürme gibi aktiviteler orta düzeyde aktivite olarak değerlendirilir.		
1) Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET
2) Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	HAYIR	EVET
Orta düzeyde fiziksel aktivitenin düzenli sayılabilmesi için, aktivitenin haftada 5 veya daha fazla günde 30 dakika veya daha fazla olması gerekir. Örneğin, 30 dakika süreyle yürüyüş yapabilir veya 10 dakikalık 3 farklı aktivite ile 30 dakikayı doldurabilirsiniz.		
3) Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım.	HAYIR	EVET
4) Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET

Ek 6. Demografik Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER

Yaş: _____ Boy: _____ Kilo: _____

Cinsiyetiniz: Bay Bayan

Medeni Durumunuz: Evli Bekar

Çocuk: Yok Var

Çocuk sayısı: 1 2 3 4 5 6 veya daha fazla

Eğitim Düzeyiniz: Okuryazar değilim Okuryazarım İlköğretim Lise
 Üniversite Yüksek lisans Doktora

Mesleğiniz: Çalışmıyorum Emekli Memur Öğrenci İşçi Diğer: _____

Aylık Aile Geliriniz (TL): 0-849 850-1889 1900-2500
 2501-4000 4001-5000 5000 ve üzeri

İkamet ettiğiniz mahalle adı: _____

Kaç yıldır bu evde ikamet ediyorsunuz: _____ Kira Ev sahibi

Bu eve taşınma sebebiniz: Okula yakın İşe yakın Spor tesislerine yakın

Güvenilir mahalle Park ve yeşil alanlara yakın Diğer: _____

Ek 7. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/Ciltli
Tez Yazım Kontrol Listesi

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kapak sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Onay sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Teşekkür sayfası	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Türkçe özet	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
İngilizce özet	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Şekiller dizini	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tablolar dizini	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Yöntem ve Gereç	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Bulgular	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tartışma	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Sonuç ve Öneriler	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kaynaklar	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tez planı	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	<input type="checkbox"/> UYGUN	<input type="checkbox"/> UYGUN
Tarih: / 07 / 2019 Öğrenci İmza	Tarih: / 07 / 2019 Danışman Doç. Dr. Cevdet CENGİZ İmza	

Ek 8. Spiralli Tez Kontrol Formu

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.		
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.		
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.		
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.		
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.		
6) Özet ve Summary 250’şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)		
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.		
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.		
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.		
10) Tezde yazım karakteri olarak “Times New Roman” kullanılmalıdır.		
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.		
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.		

Tarih: / 07 / 2019 Öğrenci İmza	Tarih: / 07 / 2019 Danışman Doç. Dr. Cevdet CENGİZ İmza
---------------------------------------	--

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Gizem	Soyadı	YÖRÜK
Doğum Yeri	ÇORLU	Doğum Tarihi	18.06.1989
Uyruğu	T.C.	TC Kimlik No	31172143530
E-mail	gzmyoruk@ gmail.com	Tel	

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2019
Lisans	Trakya Üniversitesi	2011

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Öğretmen	Doğa Koleji	1 yıl
2.	Öğretmen	Anabilim Koleji	3 yıl

1. A-Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Diğer:

Cengiz C, Yörük G, Yetişkinlerde yakın çevrede yürünebilirlik anketinin Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Manisa, 21-24 Mart 2019, s.293.

2. B-Katıldığı Uluslararası ve ulusal konferans ve kongreler:

1. 5. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi 2013.
2. 2. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi 2019.

3. Kayseri Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 2013.

C-Sertifikalar:

Basketbol 1. Kademe Antrenörlük

Tenis 1. Kademe Antrenörlük

