



T.C.

**BATMAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BELEDİYELERİN DÜZENLEMİŞ OLDUKLARI REKREASYON**  
**ALANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTEYE UYGUNLUĞU**  
**ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA (KAHRAMANMARAŞ BÜYÜKŞEHİR**  
**BELEDİYE ÖRNEĞİ)**

**Harun KARASAKIZ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı**

**KASIM 2018**

**BATMAN**



T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dot. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER danışmanlığında Harun KARASAKIZ tarafından hazırlanan "K. maras Büyükşehir Belediyesi Sekrearya çalışanlarının fiziksel aktiviteyi değerlendirme" adlı tez çalışması 01.11/2018 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sekrearya Yönetim Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR

M. Özdemir

Danışman

Dot. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER

N. Dinçer

Üye

Dot. Öğr. Üyesi Zihnel KILINÇ

Z. Kılınç

Üye

.....

.....

Üye

.....

.....

Yukarıdaki sonucu onaylım.

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KORKMAZ  
Enstitü Müdürü V.

\*Bu tez çalışması ..... tarafından ..... nolu proje ile desteklenmiştir.

\* Bu ifade tez çalışması yapılırken bir destek alındıysa yazılmalı aksi takdirde silinmemdir.

\*\* Bu ifade ikinci danışman varsa yazılmalı aksi takdirde silinmelidir.

## TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

  
Harun KARSAKIZ  
01.11.2018

**ÖZET**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Belediyelerin Düzenlemiş Oldukları Rekreasyon Alanlarının Fiziksel Aktiviteye Uygunluğu Üzerine Bir Araştırma (Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Örneği)**

**Harun KARASAKIZ**  
**Batman Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü**  
**Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı**  
**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER**  
**2018, Sayfa 55**  
**Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN**  
**Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR**  
**Dr. Öğr. Üyesi: Nevzat DİNÇER**

Bu çalışmanın amacı; Kahramanmaraş Büyük Şehir Belediyesinin rekreatif amaçlı yapmış olduğu fiziksel aktivite mekânlarının halk tarafından ne amaçlı kullanıldığı ve halkın bu alanları değerlendirmeleri amaç olarak yapılmıştır. Araştırmaya Kahramanmaraş ilinde ikamet eden kişiler yer almaktadır. Bu araştırmada önce mevcut literatür taraması yapılmış ve konuyla ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmada kişilerin rekreasyon alanlarını değerlendirmek için geliştirilmiş olan fiziksel aktivite mekan değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; Kahramanmaraş belediyesinin rekreatif amaçlı yapmış olduğu fiziksel aktivite amaçlı mekânların fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen unsurların cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen unsurlar alt boyutunda ise yaş, meslek ve katılımcıların aktiviteye ayırmış oldukları zaman değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Belediyelerin rekreasyon alanlarının yeterli olup olmadığı, katılımcıların gelir durumu, aktiviteye kimlerle katıldığı, serbest zaman süresinin yeterli olup olmadığı, rekreasyon faaliyetlerine yönlendiren sebepler ve katılımcılarda bıraktığı etkiler değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak belediyelerin halkın istek ve arzuları doğrultusunda rekreasyon alanları fiziksel aktiviteye uygun hale getirmek için gerekli çalışmaları ve alt yapıyı oluşturmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Belediye, Fiziksel Aktivite, Rekreasyon

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to determine in what purposes the people use the recreation facilities and physical activity places that are built by Kahramanmaraş Metropolitan Municipality. The study included individuals residing in Kahramanmaraş. Initially former studies on the study are reviewed and information related to the topic are provided. The physical activity site assessment scale, which was developed to evaluate the recreational areas of the people, was used in the study. SPSS 22 IBM statistical package program is used in evaluation and calculation of the obtained data. The data is summarized in terms of means and standard deviations. As a result of the analysis; it is seen that there is a significant difference between the physical activity site selection and the factors that prevent participation in physical activity by the gender and marital status variables. In sub-factors affecting the prevention on participating the activities, age, occupation and the time spent on the activities are found to be significantly different. On the other hand, no significant difference is observed in the adequacy of the recreation facilities of municipalities, income of the participants, with whom they enroll in activities, the adequacy of free time for activities, reasons for tendency to recreation activities and their effects on the participants. Consequently, municipalities should settle recreation infrastructure according to the expectations of the individuals and they should also do the required studies to do so.

**Keywords:** Municipality, Physical Activity, Recreation

## ÖNSÖZ

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

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

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

Bu bağlamda “Belediyelerin Düzenlemiş Oldukları Rekreasyon Alanlarının Fiziksel Aktiviteye Uygunluğu Üzerine Bir Araştırma (Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Örneği)”konulu Yüksek Lisans tezimin araştırma sürecinde yardımını ve desteklerini esirgemeyen, değerli bilgi birikimini ve zamanını benimle paylaşan, çok kıymetli hocam Dok. Öğr. Üyesi Nevzat DİNÇER hocama teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecimde bana yardımcı olan değerli anketör arkadaşlarıma da çok teşekkür ederim. Ayrıca hayatımda çok önemli yerleri olan canım oğlum ve eşime bu süreçte bana göstermiş oldukları hoşgörüden ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Harun KARASAKIZ

BATMAN – 2018

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Fiziksel Uygunluk, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Özellik</b> .....	<b>4</b>
1.1. Fiziksel Uygunluk .....	4
1.2. Fiziksel Aktivite .....	5
1.3. Fiziksel Özellik .....	7
1.4. Yaşam Kalitesi .....	7
1.4.1. Yaşam Kalitesinin Tanımı .....	7
1.4.2. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi .....	8
1.5. Zaman, Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramları .....	9
1.5.1. Zaman .....	9
1.5.2. Boş Zaman .....	9
1.6. Rekreasyon .....	10
1.7. Kent, Kentleşme, Kent Parkları ve Rekreasyon Alanları .....	15
1.7.1. Kent ve Kentli .....	15
1.7.2. Kentleşme .....	16
1.7.3. Kent Parkları ve Rekreasyon Alanları .....	16
1.7.4. Yerel Yönetim .....	18
<b>2. MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	<b>20</b>
2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklem .....	20
2.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları .....	20
2.3. Verilerin Analizi .....	20
<b>3. BULGULAR</b> .....	<b>22</b>
<b>4. TARTIŞMA VE SONUÇ</b> .....	<b>35</b>
<b>5. ÖNERİLER</b> .....	<b>38</b>

<b>6. KAYNAKLAR.....</b>	<b>39</b>
<b>7. EKLER .....</b>	<b>43</b>





## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekanı olarak seçmenizde etkili olan ve bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılımınızı engellediği düşünülen bazı sorulara ait soruların Cronbach's Alpha değerleri.....	22
<b>Tablo 2.</b> Araştırmaya katılımcıların cinsiyete göre dağılımı .....	22
<b>Tablo 3.</b> Araştırmaya katılanların eğitim durumuna göre dağılımı.....	22
<b>Tablo 4.</b> Araştırmaya katılanların yaşa göre dağılımı .....	23
<b>Tablo 5.</b> Araştırmaya katılanların medeni durumuna göre dağılımı .....	23
<b>Tablo 6.</b> Araştırmaya katılanların aylık kişisel gelirine göre dağılımı .....	23
<b>Tablo 7.</b> Araştırmaya katılanların çocuk sayısı göre dağılımı .....	24
<b>Tablo 8.</b> Araştırmaya katılanların meslek dağılımı .....	24
<b>Tablo 9.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	24
<b>Tablo 10.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	25
<b>Tablo 11.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	25
<b>Tablo 12.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	25
<b>Tablo 13.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	26
<b>Tablo 14.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	26
<b>Tablo 15.</b> Araştırmaya katılanların rekreasyonel faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri .....	27
<b>Tablo 16.</b> Cinsiyet değişkeninin alt boyutlara ait sonuçları.....	27

<b>Tablo 17.</b> Belediyelerin rekreasyon alanları yeterlimi? Sorusuna verilen cevaplara ait sonuçları.....	28
<b>Tablo 18.</b> Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların yaş değişkenine göre anova sonuçları .....	28
<b>Tablo 19.</b> Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların medeni duruma göre anova sonuçları.....	29
<b>Tablo 20.</b> Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların gelir durumuna göre anova sonuçları .....	29
<b>Tablo 21.</b> Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların meslek grubuna göre anova sonuçları.....	30
<b>Tablo 22.</b> Rekreasyonel faaliyetlere katılmanız sırasında ne kadar vaktinizi ayırmaktasınız? Sorusuna ait cevapların anova sonuçları.....	31
<b>Tablo 23.</b> Serbest zaman etkinliklerine kimlerle katılırsınız? Sorusuna ait cevapların anova sonuçları .....	31
<b>Tablo 24.</b> Haftalık sahip olduğunuz serbest zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz. Sorusuna verilen cevapların Anova sonuçları .....	32
<b>Tablo 25.</b> Sizleri rekreasyon faaliyetlerine yöneltten sebepler nelerdir? Sorusuna verilen cevaplara ait anova sonuçları.....	33
<b>Tablo 26.</b> Rekreasyon faaliyetleri sizde ne gibi etkiler bırakıyor? Sorusuna verilen cevaplara ait anova sonuçları.....	34

## EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgiler .....	43
Ek 2 : Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği.....	44



## 1. GİRİŞ

Tarih boyunca sağlık çalışanlarının büyük çoğunluğu, sedanter bireylerin aktif bireylere göre hastalıklara daha çok maruz kaldıklarını gözlemlemişlerdir (Özer, 2010). Sağlık anlayışı, insanlık tarihinin bütün safhalarında insanların dünyaya bakış açılarından ve yaşam tarzlarından doğrudan etkilenmiş ve ona göre yönlendirilmiştir (Kanbir, 2001). Özellikle gelişmiş ülkelerde sağlığı koruma amaçlı spor yapmanın nedenli etkili olduğunun keşfedilmesi, sporun bir yaşam tarzı olarak ele alınmasına neden olmuştur (Mengütay ve diğ., 2002).

Spor kavramıyla dolaylı veya doğrudan ilişki içerisinde olan “boş zaman” ve “serbest zaman” terimleriyle ilgili alan yazında bir kavram kargaşası bulunmaktadır fakat bu iki kavram çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Serbest zaman, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraştığı, özgürce, istediği gibi kullanabildiği zaman olduğu gibi (Bakır, 1990), kişinin yaşamını sürdürebilmek ya da yaşamın çalışma saatleri, uyuma ve yeme içme gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için eskilerinin ise modernize edilmesine yönelik çalışmalara girişmişlerdir.

Bu bağlamda büyükşehir ve ilçe belediyeleri, park ve bahçeler müdürlüğü altında 5393 sayılı kanuna ve aynı kanunun ilgili mevzuat kanunlarına dayanılarak hazırlanan “Park ve Bahçeler Müdürlüğü Görev ve Çalışma Yönetmeliği” kapsamında; il ve ilçe sınırlarında yetişkinlerin, gençlerin ve çocukların rekreasyonel etkinliklerine hizmet etmesi amacı ile parklar dahilinde yürüyüş ve koşu yolları, bisiklet yolları ve kondisyon parkları tahsis etmek ve bunların bakım onarım ve iyileştirme çalışmalarını yapmaktadır. Ülke genelinde belediyeler tarafından inşa edilen bu park ve rekreasyon alanları içerisinde yer alan özellikle fiziksel aktivite amaçlı kullanılan yürüyüş ve koşu yolları, bisiklet yolu ve kondisyon parklarından bireylerin yoğun bir şekilde yararlandığı belirtilmektedir (Yerlisu ve diğ., 2012). Son yıllarda yapımında gözle görülür bir artış olan ve adını sıklıkla duyduğumuz rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen kişilerin serbest zamanlarını hangi faaliyetlerle değerlendirecekleri bireylerin cinsiyetine, yaşına, gelirine, fiziki yapısına, kişilik yapısına, eğitimine, yeteneklerine,

sahip olduğu olanaklara, aile içindeki etkileşimlerine, içinde bulunulan sosyal çevrenin sahip olduğu değerlere, yaşanan yerdeki imkânlarla ve coğrafi özelliklere, tercih edilen etkinlik türlerine, alt kültür özelliklerine bağılı olarak çeşitlilik gösterebilir (C Demir ve N Demir, 2006). Bu nedenle park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite amaçlı kullanan bireylerin demografik özelliklerine bağılı olarak değişen tercihlerinin ve önceliklerinin bilinmesi önemlidir.

Park ve rekreasyonel alanlarındaki spor ve fiziksel aktivite alanları, çocuk oyun alanları, piknik ve dinlence alanları gibi aktif yaşam alanları yerel yönetimleri doğrudan ilgilendiren bir konudur. Yerel yönetimler gelişme çağındaki çocuk ve gençlerin ileride daha sağlıklı bireyler olmaları kadar yetişkin ve yaşlıların da daha uzun, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmeleri konusunda önemli bir misyonu üstlenmiştir (Yaman, 2010).

Mobley (2006), yerel yönetimlerin, rekreasyon, park ve serbest zaman hizmetleri bakımından misyon ve hedeflerinin, toplumdaki tüm fertlerin sadece çalışma yaşamlarında değil, aynı anda serbest zamanlarındaki etkinlikler sürecinde de yaşam kalitelerini artırmak olduğu görüşündedir. İnsanların ise örgütsel beklenti ve ihtiyaçlarını bir yönetim sistemi olmadan gerçekleştirmeleri mümkün değildir. Yerel bir topluluğun ortak gereksinimlerini karşılamak maksadı ile oluşturulan, karar organları direkt halk tarafından seçilen, demokratik ve özerk bir yönetim kademesi ve kamusal örgütlenme modeli şeklinde tanımlanan yerel yönetimler (Bozkurt ve Ergun, 1998), kültürel ve rekreatif aktivitelerin artması, kültürel demokrasinin gerçekleşmesi ve rekreasyon tesislerinin hayata geçirilmesi noktasında büyük sorumluluk taşımaktadır (Köktaş, 2004).

İnsanların serbest zamanlarında fiziksel aktivite mekânlarında katıldıkları rekreatif etkinlikleri inceleyen birçok çalışma olmakla birlikte fiziksel aktivite mekânlarını sorgulayan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın kullanılması ile birlikte ülkemizde gündün güne gelişerek yenilenen park ve rekreasyon alanlarının fiziksel aktivite amaçlı kullanılmasında etkili olan nedenlerin belirlenmesi ve kullanıcıları bu alanda kısıtlayan unsurların tespiti, mevcut alanların çağdaş koşullara kavuşturulmasında ve yeni alanların yapılmasında dikkate alındığı takdirde, planlama ve idari kısımlarda alınacak kararlar, yeni alanların kullanımında memnuniyet düzeyini artırıcı etki sağlayabilir.

Tüm bu bilgiler ışığında kentlerde yaşayan insanların, yoğun iş yükleri, geçim kaygıları, sağlıklı olma ve sağlıklı kalma endişeleri, ailecek veya bireysel olarak güvenle zaman geçirerek mutlu bireyler olmaları noktasında onlara sunulabilecek en ekonomik ve kolay ulaşılabilir alanların, kentsel açık alanlarda yerel yönetimlerin özellikle belediyelerin oluşturdukları park ve rekreasyon alanları olduğu görülmektedir. Aynı zamanda halkın, serbest zamanlarında nitelikli şekilde zaman geçirebilmeleri yasalarla da güvence altına alınmıştır. Modernleşen ve büyüyen Türkiye kapsamında belediyelere düşen görev ve sorumluluk ise büyüktür. Çocuk, yaşlı, çalışan, emekli tüm kentli bireylerin psikolojik ve fizyolojik anlamda park ve rekreasyon alanlarında gördükleri faydanın boyutu göz önünde bulundurulduğunda, bu alanların kullanım süreleri, kullanıcı türleri, ne sıklıkla kullanıldığı, en çok tercih edilen alanların hangilerinin olduğu gibi değişkenlerin belirlenerek; mevcut park ve rekreasyon alanlarının yeterliliğinin belirlenmesi ve yapılması düşünülen bu tür alanların proje aşamasının dikkate alınması gerekmektedir.

## BÖLÜM I

### 1. Fiziksel Uygunluk, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Özellik

Kişilerin fiziksel faaliyetleri yerine getirmek için gerekli şartlara sahip olması şeklinde tanımlanabilecek olan fiziksel uygunluk kavramı, fiziksel aktivite ve fiziksel özellik kavramları ile direkt temas içerisinde. Bu temasın ne düzeyde ya da ne şekilde olduğunun açıklanabilmesi için ise öncelikle bu kavramların neler olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Bundan dolayı bu bölümde, bahsedilen kavramların neler olduğundan ve bunların birbirleri ile ilişkilerinden bahsedilecektir.

#### 1.1. Fiziksel Uygunluk

Spor ve sağlık literatüründe İngilizce “Physical Fitness” olarak kullanılan “fiziksel uygunluk” kavramı, Türkçeye kondisyon olarak çevrilebilmektedir. Bu açıdan yazıya başlamadan önce, fiziksel uygunluk kavramı ile ifade edilmek istenen şeylerin aslında halk arasında daha çok kondisyon olarak ifade edilen kavramla benzer olduğunu belirtmek gerekir.

Fiziksel uygunluk her ne kadar insanda yaptığı çağrışım ile anlatmak istediği pek farklı olmayan bir kavram olsa da değişik şekillerde tanımlanabilmektedir. Fiziksel Uygunluk, en basit tanımlaması ile fiziksel aktiviteleri ideal bir biçimde yapabilme yetisidir(Laurence, 1976). Yine fiziksel uygunluk, fiziksel aktivitenin ideal bir biçimde yapılabilmesi için gerekli fiziksel dayanıklılık ve bunu sağlayacak kondisyon şeklinde de tanımlanabilir. Böylesi bir tanımlamaya göre fiziksel uygunluğu en üst düzeyde olan kişilerin, aktivitelere en uzun süre dayanabilen insanlar olduğunu söylemek mümkün olacaktır(Zorba, 1999). Fiziksel uygunluk bir diğer tanımlama olarak, kişinin kuvvet, çabukluk, dayanıklılık ve bu üç etmenin koordinasyonuna bağlı olarak iş yapabilme ya da çalışabilme gücüdür<sup>4</sup>. Başka bir tanımlamada ise fiziksel uygunluk, günlük hareketlerde bulunma ve kişinin sağlık anlamındaki iyiliğini azaltıcı ve tehdit edici unsurlardan uzak olması ya da en azından riski azaltılmış durumda bulunmak olarak tanımlanmıştır(Grenn, kreuter, 2005; Payne, Isaacs, 2008 ).

Fiziksel uygunluk kavramı geniş bir alanı işaret ettiği için bazı kaynaklarda, performans anlamında fiziksel uygunluk ve sağlık anlamında fiziksel uygunluk olarak ikiye ayrılabilir(Özer, Özer,2014). Böylesi bir ayırım yapıldığında performans

anlamında uygunluk hız, çeviklik, kas koordinasyonu ve çabukluk, sağlık anlamında uygunluk ise solunum-kalp uygunluğu, kassal kuvvet ve dayanıklılık, esneklik gibi unsurlarla ifade edilmektedir(Özer, Özer,2014).

Eski zamanlarda fiziksel uygunluk, “kuvvet” olgusundan hareketle tanımlanıp ölçümler yapılırken de bu olguya riayet edilirmiş. Lakin zamanla bu ölçütün fiziksel uygunluğu ölçmede yeterli bir ölçüt olamayacağı anlaşıl原因 bu ölçüte ek ölçütler geliştirilerek daha bütüncül bir fiziksel uygunluk kavramı geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu ek ölçütler ise solunum-kalp dayanıklılığı, psikolojik dayanıklılık vb. şekiller alabilmektedir. Tüm bu ölçütler kullanılarak fiziksel uygunluğun hesaplanması ise kişilerin, sağlık ve fonksiyonellik açısından en optimal düzeyde tutmak, bu düzeyde olmayan kişilerin ise bu düzeye gelene kadar belirli uygulamalara tabi tutulmasına yardımcı olmak açısından önem arz etmektedir.

## **1.2. Fiziksel Aktivite**

İskelet kasları vasıtası ile üretilen enerji kullanılarak ortaya çıkarılan istemli hareketlere fiziksel aktive denmiştir. Günlük hayatta yapılan hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Markete yürüyerek gitmek, bisiklete binmek gibi aktiviteler yaşlılar açısından önemlidir. Yapılan fiziksel aktiviteler, kronik hastalıkların oluşumunu önlemede, tedavisinde ve rehabilitasyonunda en önemli etmenler arasındadır. (Soyuer ve Soyuer,2008:221).

Fiziksel aktivite, günlük alışkanlıklar, boş vakitlerde yapılanlar, uğraşılan spor dalı, yaşam tarzı, yaşanılan çevre ve vücut sağlığımıza bağlı değişkenlerden ( hastalığın durumu ve kullanılan ilaçlar) etkilenmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda bu durumun genetik üzerine de etki edebildiği ortaya koyulmuştur. Bu genel kabul görmüş genetik anlayışını da değiştiren bir yaklaşım olmuştur. ( Gökkaya, 2015)

Fiziksel aktivite, günlük yaşantımızda yaptığımız aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Bu aktiviteleri yaparken kaslarımızı kullanarak enerji tüketiriz ve egzersizin şiddetine bağlı olarak değişik seviyelerde yorgunluklar oluşur. Bu fiziksel aktivitelere örnek olarak şunlar gösterilebilir;



- Yürüyüş yapmak
- Koşmak
- Sıçramak
- Yüzme
- Üst ekstremize hareketleri
- Alt ekstremize hareketleri
- Çömelme - kalkma gibi

Günlük hayatta kullandığımız bu hareketlerin tümünü ve ya bazılarını kapsayan sporlar ve aktiviteler fiziksel aktivite olarak nitelendirilir.(Bek,2008:9).

Fiziksel aktivitede hedef enerji harcamasını artırmaktır. Fiziksel aktiviteyi artırmak sağlık açısından kilo kaybı ve kilo kontrolünde önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite başlangıç için çok yoğun olmayan programların tercih edilmesiyle kişi cesaretlendirilmelidir (Altunsoy,2014:23). Fiziksel aktivitenin birey sağlığı için faydaları aşağıdaki gibi sıralanabilir (Çiçek,2010,12-13);

- Kalbin dakikadaki dinlenip atım sayısı azalır,
- Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır.
- Kalbin atım hacmi artar,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine rol oynar,
- Kalp ritmi düzene girer,
- Kan akışını düzenler ve tansiyon düşer,
- Damar yapısının elastikiyetini arttırmaya yardımcı olur,
- Kolesterol ve trigliserit değerlerini düşürerek hastalık riskini en aza çeker,
- Solunum kapasitesi artar,
- Fiziksel aktiviteye düzenli katılan kişiler sedanterlere göre sigara içmeyi bırakma konusunda daha başarılıdırlar,
- Yağ yakışını artırır bu sayede bireyin kilo almasını önler,
- Yapılan düzenli fiziksel aktivite şeker hastalığını önler ve kan şekerinin kontrol edilmesine yardımcı olur,
- Kadınların menopoza daha geç girmesine yardım eder ve menapoz döneminde yaşanan olumsuzlukların hafiflemesinde rol oynar.
- Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan bunama ve unutkanlığın oluşum riskini azaltır. (Sağlık Müdürlüğü, 2016).

### 1.3. Fiziksel Özellik

Fiziksel uygunluğun bir parçası olan fiziksel özellik kavramı, kişinin sahip olduğu boy, kilo, saç, ten ve göz rengi, yüz ve vücut şekli, el ve ayak yapısı gibi unsurları ifade etmekle beraber, spor yönetimi çalışmalarında genel olarak antropometrik özellikler olarak ele alınmakta olup boy ölçüsü ve beden ağırlığı ve beden kompozisyonu olarak da yağ, kemik, kas hücresi ve organik maddelerin orantılı bir şekilde bir araya gelmesi olarak kullanılmaktadır.

### 1.4. Yaşam Kalitesi

#### 1.4.1. Yaşam Kalitesinin Tanımı

Yaşam kalitesini tanımlayan kişilerden olan Dalkey ve Rourke (1973), bireyin kendini mutlu hissetmesi, hayatından tat alıp almaması, mutlu olması ya da mutlu olmaması olarak tanımlamışlardır. Havighurst (1963) yaptığı tanıma göre yaşam kalitesi, bireyin hayatı hakkındaki kişisel fikirlerini kapsayan iç ve dış faktörler gibi ölçülebilen davranışları kapsar. Shin ve Johnson (1978) yaşam kalitesini, kişinin isteklerini yerine getirmesi, aktivitelere dâhil olması, kişisel gelişimini artırabilmesi, işlevsel kaynaklar bulup bu kaynakları sosyal çevrede tartışıp yeterli bulması olarak tanımlamıştır. Andrews ve withey (1976) yaşam kalitesini kişinin çevresiyle iletişiminden aldığı doyum şeklinde tanımlamıştır. (Zorba, 2010, ss. 84).

Yaşam kalitesini tanımlayan Mendola ve Pelligrini, kişinin idrak ettiği fiziksel sınırları dâhilinde elde ettiği tatmin durumu olarak tanımlamışlardır. Dünya Sağlık Örgütü ise, kişilerin yaşadıkları ortamın ve değerler düzeneğindeki bireysel yaşam algılarıdır (Baydur, 2010, ss. 82-84).

Yaşam kalitesi tanımlanırken, çalışmacıların yaşam kalitesini çeşitli şekilde tanımladıkları görülmektedir. Bunlardan bazıları Yaşam kalitesinin çevreyle bazıları ekonomi ile bağdaştırılırken, bazıları ise yaşam kalitesinin psikolojik ve toplumsal özelliklerle tanımlanmaktadır. Çalışmacıların yaşam kalitesi hakkında kullandıkları parametreler dört grup altında incelemek mümkündür.

- İçsel- bireysel alan: (inançlar ve gelenekler, istekler, bireysel amaçlar, sorunlara verilen tepkiler vb.)
- Sosyal- bireysel alan: (aile düzeni, refah düzeyi, çalışma durumu, sosyal ortam vb.)
- Doğal- dışsal alan: (su ve havanın kalitesi vb.)
- Sosyal – dışsal alan: (resmi kurumlar, okullar, sıhhat olanakları, korunma, erişim) (Tekkanat, 2008, ss. 9).

#### **1.4.2. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi**

Toplumların günümüz dünyasında fiziksel aktivite ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmamaları, fiziksel aktivitenin sağlık için ne kadar önemli olduğunu anlamalarını zorlaştırmakta ve bu yüzden daha hareketsizleşen bir toplum oluşmasına neden olmaktadır. Bu durum toplumlarda şeker hastalığı, aşırı kilo, tansiyon, kalp, kemik erimesi gibi hastalıkların görülmesine neden olmuştur (Vural, 2010, ss. 10).

Canlıların öncelikli amacı hayatlarını devam ettirmektir. İnsanoğlu ise diğer canlı türlerinden değişik olarak, hayatını devam ettirmek dışında daha kaliteli bir hayat sürmeye de çalışır. Daha güzel ve kaliteli yaşamak için de üretim yapmak, çalışkan olmak ve sağlıklı yaşam olmazsa olmazdır. Bütün bu durumlar insanın günlük hayatındaki hareketliliğini tanımlamaktadır (Vural, 2010, ss. 26).

Egzersiz ve fiziksel aktivite, kişinin sağlığını artıran, artan koşulu devam ettiren, hastalıklara ve oluşan yorgunlukla başa çıkabilme seviyesini artıran aktivitelerin tümüdür (Vural, 2010, ss. 13).

Hareketsiz yaşam ve fiziksel uygunluk seviyesindeki düşüklük hastalıklara karşı direnci ve ömrü azaltan faktörlerdir. Düzenli sporun hastalıkları ve hastalıklardan kaynaklanan ölümlerin önüne geçtiği ve kalitesi yüksek bir yaşam vaat ettiği anlaşılmıştır (Vural, 2010, ss. 13).

Sağlam bir vücut yapısına sahip olmanın anahtarı düzenli yapılan fiziksel aktivitedir. Spordan sonra vücutta salgılanan endorfin hormonu kişiyi daha mutlu kılar

ve bu sayede kişinin yaşam kalitesinin artmasına neden olur (Özer ve Baltacı, 2008, ss. 14).

## **1.5. Zaman, Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramları**

### **1.5.1. Zaman**

En soyut kavramlardan birisi olan zaman ile ilgili literatürde farklı tanımlar mevcuttur. Genel itibari ile başı ve sonu belli olmayan zaman insan yaşamında önemli bir yeri olan, en temel unsurlardan biridir (Ayyıldız, 2015). Herhangi bir boyutta, olayların içinde olduğu süreç olarak tanımlanan zaman (The Encyclopedia Americana, 1979) uzaysal boyutlardan arındırılmış halde ölçülmüş ya da ölçülebilir süreçler olarak da tanımlanmaktadır (The New Encyclopedia Britannica, 1991). Türk Dil Kurumu (2016) ise zamanı “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak belirtmektedir (TDK). Zaman geri getirilmesi mümkün olmayan bütün kaynakların en değerlisidir. Zamanın diğer kaynaklardan en önemli farklılıkları alınıp satılamaması, biriktirilememesi, başkasından aktarılamaması, depolanamaması, üretilmemesi, çoğaltılamaması ve değiştirilememesidir. Zaman için yapılacak en iyi şey tasarruflu kullanılmasıdır (Kılbaş, 2006).

### **1.5.2. Boş Zaman**

Genel tanımı ile özgür olma hali ve özgür bir şekilde seçme hakkı kavramlarıyla ilintili olan boş zaman, basit bir ifade ile yapılması zorunluluk gerektiren eylemlerin olmadığı, bireylerin kendi iradeleri doğrultusunda kullandıkları zaman dilimi şeklinde açıklanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Müftügil'e göre boş zaman, bireylerin kendilerinin ve ailelerinin maddi ve manevi bakımlarına ayırdıkları zamanla, iş ve işle ilgili sorumluluklarına ayırdıkları zamanın dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman dilimidir (Akt: Karaküçük, 1997). Ayrıca iş veya maksatlı yapılan bir eylemin yerine, onun tam tersi olan sanat, politik tartışmalar ve genel öğrenimi kapsayan uğraşlarda boş zaman kapsamına girmektedir (Bakır, 1990). Boş zaman, insanların kısıtlı yaşam süreleri içinde ve yaşamı sürdürmek için zorunlu oldukları çalışma, uyuma, beslenme, kişisel ihtiyaçlar gibi etkinlikler dışında kalan kısımdır (Hazar, 2003). Bu tanımlardan yola çıkarak boş zamanı, kişilerin temel psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar ile çalışma ve

çalışmanın gerekleri için harcanan (ulaşım, yemek vb.) zamanın dışında kalan, bireylerin kendi özgür iradesi ile yine kendisi için harcayacağı zaman bölümü şeklinde tanımlamak mümkündür (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016). Dünyadaki birçok ülkede, ekonomik durgunlukların yaşandığı dönemlerde dahi, bazı alanlarda kemer sıkma politikaları izlenirken, boş zaman etkinlikleri tam tersine yoğunlaşma eğilimi göstermiştir. Bireylerin boş zamanlarını değerlendirme anlamında bilinçlenmeleri; kendi hür iradeleriyle, sosyal, ekonomik ve diğer bir takım faktörlerin etkisiyle de rekreatif etkinliklere katılımları neticesinde ticari hareketlilik sağlanmıştır. Bu durum, boş zaman endüstrisinin gelişiminin hız kesmeden devam etmesine neden olmuştur (Akt: Zanger, 1994). Boş zamanlarında gezi ve seyahate katılan insanlar turizm hareketine; sportif aktivitelere katılan veya herhangi bir eğlence merkezini tercih eden insanlar da bu sektörlerin hareketliliğine neden olarak, çok sayıda insanın iş sahibi olmaları anlamında katkı sağladıkları bilinmektedir (Karaküçük, 1997). Bu sebeplerden dolayı bireylerin boş zaman tercihlerinin belirlenmesinin de önemli bir çalışma alanı olduğu anlaşılmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

## 1.6. Rekreasyon

Rekreasyon köken itibariyle Latince “yenilenme, tazelenme” anlamındaki “recreate” sözcüğünden gelmektedir. Bu nedenle rekreasyon, çalışma faaliyetleri, tükenen bedensel ve zihinsel kaynakların “yeniden yaratılması” amacını taşımaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009). Rekreasyon kelimesinin anlamı ise dinlendirmek, eğlendirmek, canlandırmak, hayat vermektir ve eğlenmek anlamına gelen İngilizce recreate ve Fransızca recréer fiillerin isim şeklidir. Rekreasyon faaliyetlerini, insanların boş zamanlarında, eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü, aktif veya pasif olarak katıldıkları faaliyetler şeklinde tanımlamak mümkündür (Sağcan, 1986).

Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında eğlenerek, dinlenerek ve tatmin olarak motivasyonlarını artırmalarını sağlayan, gönüllü katıldıkları etkinlikleri ifade etmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında kendi özür iradeleri ile bireysel veya bir grupta zevk alarak yaptıkları ve bunun sonucunda eğlendikleri, dinlendikleri, haz

elde ettikleri, beden ve ruhen bir tazelenme, yenilenme hissettikleri aktivitelerdir (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016).

Hazar (2003), rekreasyonu, insanların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinlikler olarak tanımlamaktadır. Sağcan'a (1986) göre ise rekreasyon, bireylerin bedensel ve psikolojik yorgunluklarından arınıp, fiziksel ve mental yenilenme ile güç kazandıkları aktivitelerdir.

Yapılan tüm bu tanımların ışığında rekreasyonu; günlük yoğun çalışma temposu, monotonlaşmış hayat tarzı ve çevresel etkilerden dolayı olumsuz etkilenen bedensel ve psikolojik sağlığın tekrar kazanılmasını amacıyla yapılan; zevk ve haz alınan, kişisel doyum sağlayan, çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışındaki serbest zamanda gönüllü olarak, ferdi veya grup halinde gerçekleştirilen etkinlikler olarak tanımlamak mümkündür (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Nicel felsefeciler rekreasyon kavramını, boş zamanın bölümleri olarak açıklamaktadırlar. Onlar zaman kavramını, sistemli olarak işlerin organize edilmesi süreci, diğer yapılması gereken zorunlu işler ve boş zaman etkinlikleri için ayrılan zaman dilimi şeklinde belirtmektedirler. Zamanın bu şekilde ayrıştırılması ile yapılacak tüm etkinliklerden en üst düzeyde verim alınacağı görüşündedirler. Sosyologlar ise boş zaman ve toplumu ilişkilendirerek konuya farklı bir bakış açısıyla yaklaşır ve toplumun rekreasyon üzerindeki etkisi kadar rekreasyonun da toplum üzerinde etkisinin olduğunu savunmaktadırlar (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Rekreasyonun önceki dönemlerde herhangi bir dışsal motivasyon olmaksızın ve amaçsız şekilde yapıldığı, literatürdeki pek çok araştırmada ortaya konmuştur. İçinde bulunduğumuz modern çağda ise rekreasyon, serbest zamanda grupsal veya bireysel olarak yapılan, tatmin duygusu veren, eğlenceli ve bireyin yenilenmesini sağlayan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Bu durum rekreasyon kavramının gün geçtikçe içerik bakımından değişip genişlediğini göstermektedir. Kamp yapmak, uçurtma uçurmak, balık tutmak, bir enstrüman çalmak, dans edip şarkı söylemek, resim yapmak veya fotoğraf çekmek gibi aktivitelerin birçoğu rekreasyonun farklı bir çeşidi olarak değerlendirilebilir. Ancak burada belirleyici olan nokta bireyin bu etkinliği, yapılması

zorunlu biri iş olarak görmeyip, dış etkenlere bağlı kalmadan ve özgür iradesi ile gerçekleştiriyor olması ve zevk almasıdır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Rekreasyonun, boş zamanı değerlendirme faaliyetleri bakımından, bedensel ve psikolojik yenilenmedeki katkıları nedeni ile insan hayatında önemi büyüktür. Bu nedenle özellikle toplumu geleceğe taşıyacak olan gençlerin, bedensel ve mental açıdan sağlıklı bireyler olabilmeleri için mevcut rekreasyonel etkinliklere olan eğilimlerinin belirlenmesi de önemli bir konudur (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004).

Rekreasyon aktivitelerinden yararlanmayan bireyler ile bu aktiviteleri iyi değerlendiren bireyler arasında sağlık bakımından, kişinin çevreye, kanunlara ve diğer dış paydaşlara karşı tutumu bakımından birçok farklar görülmektedir. Rekreasyon, hayatı değerlendiren ve ona anlam kazandıran psikolojik bir eylemdir. Bu bakımdan farklı coğrafyalarda yaşamalarına rağmen insanlar fiziksel, psikolojik ve kültürel yapıları açısından rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır. Rekreasyonun önemli fonksiyonlarını aşağıdaki maddelerle özetlemek mümkündür (Yılmaz, 2007); Bireylerin ve toplumların sağlığını düzeltir.

- Fiziksel sağlığın kazanılmasına fayda sağlayan sportif etkinlikler ve açık alanlarda serbest devinimsel hareketler, organizmayı olumlu yönde geliştirerek, organların düzenli çalışmasına ciddi katkılar sağlar, sinirsel gerginliği ve stresi azaltır, güçlenen bünye sayesinde hastalıklara ve sakatlıklara karşı vücut direnci artar.
- Ortam değişikliği yapma, farklı insanlar tanıma, kırsal alanlara gitme gibi etkinlikler sayesinde iç huzuru sağlayarak psikolojik gerginlikleri giderir.
- İyi tasarlanmış rekreasyonel alanlar, insan karakterinin gelişimine yön vererek, kişinin suça yönelimini azaltır ve toplumsal moral yükselir.
- Eğitime yardım eder ve entelektüel bir kültürün oluşmasını sağlar.
- Yeni fikirlerin teşvik edilmesini, bireylerin gerçek varlığını bulmasını, hayat görüşünün zenginleşmesini ve fikirlerin aydınlığa kavuşturulmasını sağlar.
- Özellikle çocukluk çağındaki bireyler, oyun ve gezilerle deneyim kazanır yeni şeyler öğrenir.
- Güzel sanatlarla ilgili rekreasyon aktivitelerinin ve farklı spor türlerinin öğretici, düşündürücü ve geliştirici özellikleri vardır.

- Rekreasyon faaliyetleri sayesinde çalışma verimi artar, zaman tasarrufu sağlanır.
- Toplumsal hayatın düzenlenmesine katkı sağlar. Kişiler ve guruplar bir araya gelerek, toplumsal ilişkileri geliştirir, dayanışma ve yardımlaşma artar.
- Yapılan organizasyonlarla ve turistik rekreasyon yoluyla uluslar arası ilişkilerin gelişmesi sağlanır böylelikle dünya barışına katkı sağlanmış olunur.
- Karaküçük (1997) ise bireysel ve toplumsal yönden sağladığı faydalardan dolayı rekreasyonun insanlarda bir ihtiyaç hissi doğurduğu görüşündedir. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri aşağıda belirtilmektedir;
- Fiziksel sağlığın gelişimini sağlar.
- Psikolojik sağlık kazandırır.
- İnsanların sosyalleşmesine ortam hazırlar.
- Kişisel beceri kazanımı sağlar.
- Yaratıcılığı artırır.
- Motivasyon yönü ile iş verimini artırır.
- Ekonomik refah sağlar.
- Mutluluk verir.

20. yüzyılda teknolojinin gelişimine bağlı olarak üretimde meydana gelen ivmelenme ile tarımda ve sanayide çalışan kişilerin özgür zamanın artması, kişilerin rekreasyon anlayışının gelişmesine, yaşam standartlarının artmasına sebep olmuştur. Bu artış, rekreasyon servislerinde örgütlenme anlamında hareketliliklere sebep olmuştur. Yaşlı, emekli, fiziksel ya da psikolojik engelli, işsiz ve diğer kesimler de bu gelişmeden etkilenmiş ve zaman içerisinde rekreasyon, insanlar tarafından yaşamı iyileştirmenin yolu olarak görülmeye başlanmıştır. Bu gelişmelerin sonucunda ABD’de yetişkin bireylere yaşam boyu eğitim kapsamında müzik, sanat, spor, yaratıcı etkinlikler, dans, yabancı dil ve hobi içerikli çeşitli aktiviteler düzenlenmiştir (Köktaş, 2004).

Boş zamanların giderek arttığı ve rekreatif etkinliklerin artık bir ihtiyaç olarak kabul edildiği günümüzde, insanlar sinemalara, parklara, tiyatrolara, dağlara, denizlere gidebilmek ve spor yapabilmek için planlar ve organizasyonlar yapmaktadır (Karaküçük, 1997). Özellikle kolay ulaşılabilirliği nedeni ile parklar, ailecek ve bireysel olarak rekreasyonun uygulandığı önemli mekanlardır. Kentsel park ve rekreasyon alanlarındaki etkinlikler, fitness, koşu gibi aktif spor etkinlikleri olduğu kadar; piknik,



yürüyüş yapma, uçurtma uçurma, top oynama, çocuk parkı oyunları, kamp ve doğal çevre ile ilgili diğer tüm aktiviteleri kapsamaktadır (Mobley, 2006).

Bu bağlamda park ve rekreasyon alanı kavramlarının tanımlarını yapmak gerekmektedir. Park; bir yerleşim merkezinde bulunan, halkın gezip hava alması için tasarlanmış, ağaçlı ve çiçekli büyük bahçe; rekreasyon alanı ise bir bölgeyi insanların boş zamanlarında eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak kullanabilecekleri bir duruma getirme şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2016). Yapılan bu açıklamalar doğrultusunda rekreasyon alanları, çeşitli branşlara göre inşa edilmiş açık veya kapalı spor tesisleri, gençlik veya toplum merkezleri, tiyatro salonu, çocuk oyun alanları veya bir park alanı şeklinde görülebilmektedir (Karaküçük, 1997).

Biçimsel bir çalışma alanı olan rekreasyon ve park yönetimi, günümüz kentlerinin vazgeçilmez ve önem arz eden bir olgusu olarak görülmektedir. Rekreasyon, bu alanda çalışanların edindikleri deneyimlerinin sonucunda oluşturulmuş yeni bir alandır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyon ve park yönetimi alanında çalışanların deneyim kazanabilmeleri ve amaca hizmet edebilen nitelikli park ve rekreasyon alanlarının oluşturulabilmesi için yönerge ve kavramlara ihtiyaç olduğu kadar, gelişmişlik düzeyleri yüksek olan ülkelerden de örnek alınması gerekmektedir (Köktaş, 2004).

Mobley (2006), Eskişehir’de katıldığı bir sempozyumda, ABD’de ilk zamanlarda park birimleriyle rekreasyon birimlerinin ayrı ayrı yapılandırıldığını, ancak bu durumun yüksek maliyetlere, verimsiz kullanım tarzına ve benzeri bir çok soruna neden olduğunu; bu yüzden de bu programları yürüten kurum ve kuruluşların bu hizmetleri birleştirdiklerini, bununda çok iyi sonuçlar doğurduğunu vurgulamıştır.

Karaküçük’te (1997) Amerika’da öğrenim gören çocukların “kitap kurdu” olarak mutlu olmayacağı ve gerçek hayata ayak uyduramayacağı düşüncesinden yola çıkan yöneticilerin spor faaliyetleri, müzik, resim, tiyatro, folklor, çevre etkinlikleri gibi ders dışı etkinliklerle çocukların tam potansiyellerini kullanabilecekleri ortamlar hazırladıklarını aktarmaktadır.

## 1.7. Kent, Kentleşme, Kent Parkları ve Rekreasyon Alanları

### 1.7.1. Kent ve Kentli

Genel bir ifade ile kent, insanların içinde yaşadıkları bir yerleşim birimi olarak tanımlanmaktadır (Erjem, 2009). Kentler, tarım dışı üretim, yoğunluk, büyüklük, heterojenlik ve bütünleşme düzeyine ulaşmış hatta bu düzeyi aşabilecek duruma gelmiş insanların oluşturdukları yerleşim alanlarıdır (Tekeli, 2011). Ozankaya da (1991) kenti ekonomik etkinliklerin farklılık gösterdiği, sanayileşme ile birlikte eğitim, sağlık, ticaret gibi hizmet sektörlerinin gelişim gösterdiği, insan gruplarının yaşamlarını sürdürdükleri alanlar olarak tanımlamaktadır. Kentleşme kavramı ise, kentleşme sonucu meydana gelen, kente özgü yaşama biçimi ve kültürü edinme veya insanların bu yönde değişime uğramalarını ifade etmektedir (Erjem, 2009).

Heterojen yapısıyla kentler, sayıları yüz binlere, milyonlara ulaşan, aynı sosyal, ekonomik ve siyasal çevreleri paylaşan insanların ortak yaşam alanıdır (Bahar, 2008).

Kentler, insanların barınma ihtiyaçlarını karşılamalarının yanında sosyal, kültürel, siyasal, ekonomik, dini, eğitimsel, rekreasyonel vb. eylemlere ortam hazırlamaları bakımından da çok boyutlu bir nitelik taşımaktadır. Kentsel yerleşim alanları, fiziki özelliklerinin yanında, toplumsal kültüre, toplumdaki değişim ve gelişmelere, bazen de diğer toplumlarda meydana gelen yenilik ve değişimlere göre şekil almaktadır (Kart, 2002).

Kentler, kendilerine has üretim tarzlarının yanı sıra yönetsel açıdan da bazı farklılıklar göstermektedir. Kent yaşamı içerisinde birçok ekonomik, siyasi, sosyal ve kültürel örgütler yer alır. Kamusal ihtiyaçların karşılanmasına yönelik belediyeler gibi yerel yönetimlerin dışında, il, ilçe, eyalet merkezi gibi genel yönetim şekilleri de kent yönetiminde var olan yapılardır. Kentsel yaşamla ilgili pek çok karar bu yönetimlerce alınır ve hayata geçirilir. İl düzeyinde valilik, ilçe düzeyinde kaymakamlık ve yerel yönetim düzeyinde belediyeler ile bu yönetim organlarına bağlı birimler kentin yönetim aşamasında önemli işlevlerde bulunurlar (Erjem, 2009).

Kentsel alanda yaşayan insanların yaşamsal haz ve mutluluğa ulaşabilmelerinin yolu yaşadıkları çevre ile ikili ilişkilerini en üst düzeye taşımalarına yani kentleşmelerine bağlıdır. Günümüzde kentlerin sayısal olarak artması ve kentteki nüfusun heterojen bir yapıya dönüşüyor olması, bu kentleşme duygusunun oluşmasına

veya kentlilik bilincinin artmasına neden olmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Ancak kentsel alanlarda uzun süre yaşam süren bireylerin, kent yaşamının monotonluğuna ve bunalımına maruz kaldıkları ve bu içinde buldukları tatsız durumdan kaçma arzusu ile rekreasyon faaliyetlerine yöneldikleri bilinmektedir (Sağcan, 1986).

Sanayileşme sonucu meydana gelen kentlerin kendi yapısı da rekreasyonel yaşam üzerine nitelik, nicelik ve çeşitlilik bakımından doğrudan etki etmektedir. Teknoloji kullanımına bağlı olarak fiziksel hareket gittikçe azalmakta iken; gürültü ortamlarda yapılan işin tek düzeligi, zorluğu gibi olumsuzluklar, zihinsel yorgunluğu ve stresi artırmaktadır. Ayrıca sanayileşme ile birlikte havanın ve suyun kirlenmesi, trafiğin artması gibi ortaya çıkan çevresel sorunlar, insanların doğaya çıkarak farklı rekreasyonel faaliyetlere yönelme ihtiyacını artırmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

### **1.7.2. Kentleşme**

Kentleşme, kent sayısında meydana gelen artış ve kentte yaşayan insanların çoğalması anlamına gelmektedir (Nohutçu, 2008). Kentleşme, bir yerleşim biriminde tarımsal olmayan üretim oranında meydana gelen artış ve tüm üretim, denetim ve koordinasyonunun sıklaşması sonucu heterojenlik, yoğunluk ve büyüklük derecesinde olan artış olarak da tanımlanmaktadır (Tekeli, 2011).

Kentleşme üzerine uzlaşılan tanım; bir toplumda kentlerde yaşayan kişilerin sayısal olarak artma süreci şeklindedir. Kentte yaşayanların artması hem kent sayısının hem de kentlerin nüfus olarak artması sonucunda gerçekleşmektedir (Tekeli, 2011).

### **1.7.3. Kent Parkları ve Rekreasyon Alanları**

Park ve rekreasyon alanı, birbirinden farklı iki kavramdır. Bu kavramların daha iyi anlaşılması bakımından tanımların yapılması gerekmektedir. Park; bir yerleşim merkezinde bulunan, halkın gezip hava alması için tasarlanmış, ağaçlı ve çiçekli büyük bahçe; rekreasyon alanı ise bir bölgeyi insanların boş zamanlarında eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak kullanabilecekleri bir duruma getirme olarak tanımlamak mümkündür (TDK, 2016).

Kent parkları, kentsel yeşil alan olarak belirlenmiş alan içerisinde, farklı ölçeklerde, farklı amaçlarla, farklı işlevlere ve materyallere sahip olan ve kentin bütününe hizmet veren yeşil alanlardır (Kart, 2002).

Kentsel çevre, kentte yaşayan insanların zamanlarının büyük bir bölümünü alan mekânlar olarak, bu çevrenin kendi iç dünyasının oluşumunda büyük önem taşır. Kentsel çevre düzenleme aşamalarında, kentli bireylerin ortak kullanım alanı olan bu kentsel açık alanları dikkate almak gerekmektedir. Ağaçlandırma, park ve rekreasyon alanları, güzel görünümlü yerler, yeşil açık alanlar, boş alanlar, su alanları gibi yerler genellikle doğadan esinlenerek oluşturulmaktadır. Kentsel mekanlarda yer alan bu yeşil alanlar, bireyler için önemli ve gerekli boş zamanları değerlendirme ve rekreasyon alanları olarak karşımıza çıkmaktadır (Sağcan, 1986).

Konut, endüstri, ticaret, eğitim gibi çeşitli fonksiyonlardan oluşmuş kent bütünü arasında kent parkları, yaşlı, genç, yetişkin, çocuk gibi tüm yaş gruplarına hitap eden, her türlü aktif ve pasif rekreasyon olanakları sağlayan, bireylerin günlük boş zamanlarını değerlendirebileceği en önemli kentsel yeşil alanlardır. Kent parkları, büyük ölçekli yapılardır. Bu parklarda yapay göletler, çocuk oyun alanları, farklı spor branşlarına özgü alanlar, botanik bahçeleri, açık hava sergi ve tiyatro amfileri, piknik alanları, yaya gezinti alanları, yürüyüş ve koşu parkurları, paten alanları, çay bahçeleri, lokantalar, büfeler ve bunlarla beraber acil yardım, tuvalet, servis hizmetleri, güvenlik, otopark gibi birimler bulunması gerekmektedir (Akt: Kart, 2002).

Kentlerdeki yeşil ve doğal alanlar hızlı yapılaşma neticesinde her geçen gün daha da azalmaktadır. Kentli bireyler için ise bu durumdan kurtulmak, sahip oldukları boş zamanlarını en verimli şekilde değerlendirerek fiziksel ve psikolojik olarak dinlenmek ve sosyal yaşamlarını daha iyi hale getirmek büyük öneme sahiptir. Bu sebepten dolayı kentlerde yaşayan insanlar kent içinde farklı kurum ve kuruluşlar tarafından yapılan açık alanlardaki rekreatif etkinliklere katılırlar. Bu durum rekreasyona duyulan ihtiyacın da artmasına neden olur. Ancak, kent nüfusunun giderek artması, kent içindeki rekreatif amaçlı planlanan parkların, spor ve oyun alanlarının ve diğer benzeri tesislerin yetersiz kalmasına neden olur. Rekreatif alanları olmayan ya da yetersiz ve bakımsız koşulları olan kentlerde yaşayan insanlar ise kent dışındaki rekreasyonel alanlara yönelme ihtiyacı duyar. Bu sebepten dolayı yerel yöneticiler, kent içindeki doğal alanlar yaratarak veya bu yönde rekreasyonel alan projeleri geliştirerek

kentli insanın kentle barışık yaşamasına ortam hazırlamalılardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

#### **1.7.4. Yerel Yönetim**

Yerel yönetim, halkın kendi hür iradesi ile seçtiği organlar tarafından yönetilmesi; yerel yönetim birimi ise merkez tarafından kural koymaya, yükümlülükler getirmeye yetkilendirilmiş bir yerel meclisin denetimine tabi olan yönetim birimi anlamına gelmektedir (Keleş ve Yavuz, 1983).

Yerel yönetimler, demokratik yönetim biçiminin üstlendiği roller ve halka götürmesi gereken kamusal hizmetler bakımından yönetilenlerin yönetime katılmasının ilk aşamasıdır. Halkın ortak gereksinimlerini karşılayan karar mekanizmaları ve halk tarafından seçilmiş olan kamu tüzel kişisidir (Karaman, 1996).

Yerel bir topluluğun ortak gereksinimlerini karşılamak maksadı ile oluşturulan yerel yönetim, karar organları direkt halk tarafından seçilen, demokratik ve özerk bir yönetim kademesi ve kamusal örgütlenme modeli şeklinde de tanımlanmaktadır (Bozkurt ve Ergun,1998).

Halkın yerel yönetimden beklentileri su, elektrik, barınma, ulaşım, dinlenme, kültür gibi gereksinimlerin karşılanması, bayındırlık, yapı ve düzen işleri, sağlık, temizlik hizmetleri, halka açık park ve rekreasyon alanları, otopark ve kent alanları, otoparklar, yaşlı, genç, güçsüz yurttaşların gereksinim duyduğu hizmetler ve bunlar için gerekli ekonomik girişimlerde bulunulması şeklindedir (Keleş ve Yavuz,1983).

Yapılan bu tanımlamalar doğrultusunda spor, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite, oyun ve diğer rekreatif etkinliklerin yerel yönetimleri doğrudan ilgilendiren bir konu olduğu anlaşılmaktadır. Yerel yönetimler gerek gelişme çağındaki çocuk ve gençlerin gerekse yetişkin ve yaşlıların psikolojik ve fiziksel yönden daha sağlıklı ve daha kaliteli bir yaşam sürmeleri bakımından önemli bir sorumluluğu üstlenmektedir (Yaman, 2010).

Mobley (2006), yerel yönetimlerin, geniş halk kesimlerinin ilgisini çeken rekreasyonel aktiviteleri destekleyerek halka sunması gerektiğini ve tüm vatandaşların sağlık, huzur, güven, eğitim ve yaşam kalitelerinin gelişiminde önemli bir sorumluluğunun olduğunu belirtmektedir. İnsanlar iş ve okul için harcadıkları zamanın ve hayatlarını devam ettirmek için gereken zamanın dışında, planlanmamış zamana da

sahiptirler. Dengeli ve verimli bir yaşam tarzı için zevkli, yaratıcı ve anlamlı rekreasyonel deneyimler gereklidir. Fakat yaş ve fiziksel yetersizlikler nedeniyle bu etkinliklere katılamayan bireyler de vardır. Dolayısıyla, çağdaş bir toplumun gereği olarak yönetimler, tüm bireylerin yaşam kalitelerini geliştirmek için çaba göstermelidir.

Günümüzde insanların birçoğu boş zamanlarının büyük bir bölümünü yaşadıkları ve çalıştıkları yörede geçirmek zorunda oldukları için yönetimlerin rekreasyon hizmetlerini üstlenmesi zorunluluk haline gelmektedir. Özellikle insanların fizik ve ruh sağlığına katkıda bulunduğu bilinen rekreasyon, yüksek gelir düzeyindeki seyahat edebilen, yat sahibi olabilen, kulüplere üye olan bu çok çeşitli ve zengin rekreasyon olanaklarına sahip kişilerden ziyade, orta ve dar gelirli vatandaşların kullanımını için büyük önem taşımaktadır (Sağcan, 1986).

Avrupa Kentli Hakları Deklarasyonu'nun (2008) yayınladığı, Avrupa Kentsel Şartı'na göre de; boş zamanları değerlendirme, oldukça geniş bir fiziksel aktivite yelpazesini kapsamaktadır. Bunlar; yürüyüş gibi hafif egzersizler, oyunlar, koşu ve fitness gibi hedefli ve performansı arttırmaya yönelik egzersizler gibi en mükemmel ulaşmaya yönelik sistemli yapılan bedensel etkinliklerdir. Yerel yönetimler, "Herkes İçin Spor Şartı (Sport for All Charter)" yaklaşımları kapsamında, kendi yönetiminde veya başkaları aracılığıyla gerçekleştirilecek etkinlik alanları ve bu alanlara ulaşımı, kişilerin sosyoekonomik durumlarına, yaşlarına, etnik kökenlerine göre ayırt etmeksizin sağlama sorumluluğuna sahiptir. Mevcut kentsel alanlarda insanların eğlence ve dinlenme faaliyetlerinde bulunabilmeleri için, ağaçlandırılmış, çocuk oyun alanları olan, oyun havuzları ve gezinti yolları olan, spor ve kültür fizik faaliyetleri yapmak için tenis kortları atletizm parkurları, ve fitness aletleri gibi büyük spor merkezleri inşa ederek kişilere çeşitli fırsatlar sağlamalıdır.

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinin park ve bahçeler müdürlüğüne ait 19 park, rekreasyon, piknik ve mesire alanı oluşturmaktadır. Araştırmamızın örneklemini ise belediyenin fiziksel aktivite amaçlı kullanım için tahsis ettiği 9 adet rekreasyon alanına gelen kişiler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişilere rastgele random sistemine göre belirlenmiştir. Katılımcılara rekreasyon hakkında kısa bir bilgi verildikten sonra ankete konu hakkında bilgi kişi ve kişiler tarafından yönlendirilerek katılımları sağlanmıştır.

### 2.2. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Araştırmada park ve rekreasyon alanı kullanıcıları için Stanis, Schneider, Chavez ve Shiness (2009) tarafından, alan yazında bu alanda daha önce yapılmış çalışmalardan (Arnold & Shiness, 1998; Hubbard & Mannell, 2001; Shiness, Floyd & Parry, 2004; Wilcox, Castro, King, Housemann, & Brownson, 2000) yola çıkılarak geliştirilmiş ve kişilerin gittikleri mekânı, fiziksel aktivite mekânı olarak seçmelerinde etken olan nedenleri sorgulayan, iki faktörlü Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) kullanılmıştır.

Fiziksel aktivite mekânı seçimi alt boyutu, park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite amaçlı gelen insanların, geldikleri mekânı, fiziksel aktivite mekânı olarak seçmeye iten unsurları ölçmektedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurlar alt boyutu ise, kişilerin park ve rekreasyon alanlarına fiziksel aktivite için katılım sıklıklarını engelleyen unsurları ölçmektedir ve 18 maddeden oluşmaktadır. Toplam 33 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert türünde olup, 1-5 arasına derecelendirilmiştir (1:Çok Önemli, 2:Önemli, 3:Fark etmez, 4:Önemsiz, 5:Çok Önemsiz).

### 2.3. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılanlara ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Ölçek alt boyutlarının varyans homojenliğine göre ikili gruplar için Independent Samples T-Testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise

OneWayAnova kullanılmıştır, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD kullanılmıştır. Anamlılık dűzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.





### 3. BULGULAR

**Tablo 1. Park ve Rekreasyon Alanlarını Fiziksel Aktivite Mekanı Olarak Seçmenizde Etkili Olan ve Bu Alanlarda Fiziksel Aktiviteye Katılımınızı Engellediği Düşünülen Bazı Sorulara Ait Soruların Cronbach's Alpha Değerleri**

Ölçek	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	15	0,91
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	18	0,90
<b>Ölçek Toplamı</b>	33	0,93

Tablo 1’de Park ve rekreasyon alanlarını fiziksel aktivite mekanı olarak seçmenizde etkili olan ve bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılımınızı engellediği düşünülen bazı sorulara ait soruların Cronbach's Alpha değerleri verilmiştir.

**Tablo 2. Araştırmaya Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	72	35,1
	Erkek	133	64,9
	Toplam	205	100

Tablo 2’de Araştırmaya katılımcıların cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. % 35,1 (72 kişi) ile kadınlar, % 64,9 (133 kişi) ile erkekler oluşturmaktadır.

**Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

		N	%
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	17	8,3
	Ortaokul	26	12,7
	Lise	84	41,0
	Ön lisans	21	10,2
	Lisans	51	24,9
	Yüksek Lisans	6	2,9
	Toplam	205	100,0

Tablo 3’de Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre dağılımı verilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde % 41,0 (84 kişi) ile en yüksek katılımı sağladıkları görülmektedir. En az katılımı ise %2,9 (6 kişi) nin yüksek lisans mezunu oldukları görülmektedir.

**Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Yaşlarına Göre Dağılımı**

		N	%
Yaş	20 Yaş ve altı	55	26,8
	21-25 yaş	34	16,6
	31-35 yaş	30	14,6
	36-40 yaş	24	11,7
	41-45 yaş	33	16,1
	51 Yaş ve üstü	29	14,1
	Toplam	205	100,0

Tablo 4’de Araştırmaya katılanların yaşlarına göre dağılımı verilmiştir. Katılımcıların homojen dağılım sağladıkları görülmektedir. 20 yaş ve altı katılımcıların %26,8 (55 kişi) ile en çok katılım sağladıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Medeni Durumuna Göre Dağılımı**

		N	%
Medeni Durumu	Bekâr	103	50,2
	Evli	94	45,9
	Dul	8	3,9
	Toplam	205	100,0

Tablo 5. Araştırmaya katılanların medeni durumuna göre dağılımı verilmiştir. Ankete katılan katılımcıların % 50,2 (103 kişi) sinin bekâr %45,9 (94 kişi) nin evli %3,9 (8 kişi) nin ise boşanmış oldukları görülmektedir.

**Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Aylık Kişisel Gelirine Göre Dağılımı**

		N	%
Aylık Gelir	1300TL ve altı	69	33,7
	1301-1600 TL	46	22,4
	1601-1900 TL	42	20,5
	1901 TL ve üstü	48	23,4
	Toplam	205	100,0

Tablo 6’ de araştırmaya katılanların aylık kişisel gelirine göre dağılımı verilmiştir. Katılımcılar arasında homojen bir dağılım göstermektedir. Katılımcıların % 33,7 (69 kişi) nin gelirinin 1300 Türk Lirası ve altında oldukları görülmektedir. Diğer değişkenler arasında homojen bir dağılımın olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Çocuk Sayısı Göre Dağılımı**

		N	%
Çocuk Sayısı	Yok	110	53,7
	1 Çocuk	25	12,2
	2 Çocuk	30	14,6
	3 Çocuk	24	11,7
	4 Çocuk ve üzeri	16	7,8
	Toplam	205	100,0

Tablo 7’de Araştırmaya katılanların çocuk sayısı göre dağılımı verilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunu çocuğu olmayan katılımcılar oluşturmaktadır. Diğer değişkenler arasında homojen bir dağılım görülmektedir.

**Tablo 8. Araştırmaya Katılanların Meslek Dağılımı**

		N	%
Meslek Çeşidi	Çalışmıyor	9	4,4
	İşçi	83	40,5
	Memur	31	15,1
	Esnaf	7	3,4
	Öğrenci	63	30,7
	Serbest Meslek	8	3,9
	Emekli	4	2,0
	Toplam	205	100,0

Tablo 8’ de araştırmaya katılanların meslek dağılımları verilmiştir. Katılımcıların meslekleri incelendiğinde % 40,5 (83 kişi) nin işçi, %30,7 (63 kişi) nin öğrenci en az katılımın ise emekli grubundan olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 9. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

		N	%
Belediyelerin rekreasyon alanları yeterli mi?	Evet	101	49,3
	Hayır	104	50,7
	Toplam	205	100,0

Tablo 9’ da Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların Kahramanmaraş Belediyesinin rekreatif alanlarının yeterli olduğunu % 49,3 (101 kişi), %50,7 (104 kişi) nin ise yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir.

**Tablo 10. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

		N	%
Ne sıklıkla rekreatif faaliyetlere katılmaktasınız?	Her gün	13	6,3
	2 Günde 1	21	10,2
	3 Günde 1	37	18,0
	Haftada 1	134	65,4
	Toplam	205	100,0

Tablo 10’ da Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu %65,4 (134 kişi) nin belediyenin rekreatif faaliyetlerine haftada bir katıldıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 11. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

		N	%
Rekreatif faaliyetlere katılmanız sırasında ne kadar vaktinizi ayırmaktasınız?	1 saat	78	38,0
	2 Saat	62	30,2
	3 Saat	29	14,1
	4 Saat ve üzeri	36	17,6
	Toplam	205	100,0

Tablo 11’ de Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Ankete katılanların Rekreatif faaliyetlere katılmanız sırasında ne kadar vaktinizi ayırdıkları incelendiğinde 1 saat vakit ayıranların %38 (75 kişi) ile en yüksek oranda katılım sağladıkları, 3saat ile %14,1 (29 kişi) ile en az katılım sağladıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 12. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

		N	%
Haftalık sahip olduğunuz serbest zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz.	Kesinlikle Yetersiz	53	25,9
	Yetersiz	39	19,0
	Ne yeterli Ne yetersiz	54	26,3
	Yeterli	45	22,0
	Kesinlikle Yeterli	14	6,8
	Toplam	205	100,0

Tablo 12’de Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların haftalık sahip

olduğunuz serbest zaman süresinin kendilerine göre yeterliliği incelendiğinde %26,3 (54 kişi) kararsız oldukları görülmektedir.

**Tablo 13. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

	N	%	
Serbest zaman etkinliklerine kimlerle katılırsınız?	Yalnız	48	23,4
	Ailem ile	73	35,6
	Uzman kişi ile	66	32,2
	Diğer	18	8,8
	Toplam	205	100,0

Tablo 13. Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Serbest zaman etkinliklerine kimlerle katıldıkları sorusu incelendiğinde ailesi ile katıldığının ifade eden katılımcıların % 35,6 (73 kişi) ile en yüksek katılıma sahip oldukları tespit edilmiştir. Uzman kişilerin denetiminde katıldığını ifade eden katılımcılar ise % 32,2 (66 kişi) oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 14. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

	N	%	
Sizleri rekreatif faaliyetlerine yönelten sebepler nelerdir?	Yeteneklerime uygun olduğu için	11	5,4
	İlgi alanlarıma hitap ettiği için	28	13,7
	Arkadaşlarımla birlikte olduğum için	43	21,0
	Sosyal bir ortam olduğu için	46	22,4
	Eğitici ve yararlı olduğu için	17	8,3
	Sağlık açısından yararlı olduğu için	29	14,1
	Herhangi bir sebebi yok	31	15,1
	Toplam	205	100,0

Tablo 14' de Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıları rekreatif faaliyetlerine yönelten sebeplerin neler olduğu incelendiğinde sosyal bir ortam olduğu için katıldığının ifade eden % 22,4 (46 kişi) olarak tespit edilmiştir. Yeteneklerine uygun olduğunu düşünen kişilerin oranı ise %5,4 (11 kişi) nin olduğu görülmektedir.

**Tablo 15. Araştırmaya Katılanların Rekreatif Faaliyetlere Ait Sorulara Verdiği Cevapların Yüzde, Frekans Bilgileri**

	N	%
Rekreasyon faaliyetleri sizde ne gibi etkiler bırakıyor?	Eğitime katkı sağlıyor	8 3,9
	Bilgi ve kültürümü artırıyor	20 9,8
	Sosyal bir statü kazandırıyor	16 7,8
	Sağlığıma iyi geliyor	32 15,6
	Eğlenceli, dinlendirici ve heyecan veriyor	66 32,2
	Stresimi azaltıyor	33 16,1
	Herhangi bir etkisi yok	30 14,6
	Toplam	205 100,0

Tablo 15. Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyetlere ait sorulara verdiği cevapların yüzde, frekans bilgileri verilmiştir. Katılımcıların Rekreasyon faaliyetleri sizde ne gibi etkiler bırakıyor sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde rekreatif faaliyetlere katılımın %32,3 (66 kişi ) için eğlenceli, dinlendirici ve heyecan verdiğini ifade ettikleri tespit edilmiştir.

**Tablo 16. Cinsiyet Değişkeninin Alt Boyutlara Ait Sonuçları**

Alt boyut	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	T	P
Fiziksel aktivite mekân seçimi	Kadın	72	24,28	6,73	-3,05	<b>*0,03</b>
	Erkek	133	28,29	9,89		
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Kadın	72	31,01	8,56	-3,41	<b>*0,00</b>
	Erkek	133	36,36	11,69		

\*p<0,05

Tablo 16' da Cinsiyet değişkeninin alt boyutlara ait sonuçları verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılıkların fiziksel aktivite mekân seçiminde erkeklerin kadınlara göre daha seçici oldukları tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla engelleyen unsurların olduğu görülmektedir.

**Tablo 17. Belediyelerin Rekreasyon Alanları Yeterlimi? Sorusuna Verilen Cevaplara Ait Sonuçları**

Alt boyut	Belediyelerin rekreasyon alanları yeterli mi?	N	Ortalama	SS	T	p
Fiziksel aktivite mekân seçimi	Evet	101	28,11	9,29	1,87	,06
	Hayır	104	25,73	8,81		
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Evet	101	35,49	10,72	1,29	,19
	Hayır	104	33,50	11,19		

\*p&lt;0,05

Tablo 17’de Belediyelerin rekreasyon alanları yeterlimi? Sorusuna verilen cevaplara ait sonuçlar verilmiştir. Kahramanmaraş belediyesinin rekreasyon faaliyetleri için yapmış olduğu alanların katılımcıların fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 18. Fiziksel Aktivite Mekân Değerlendirme Ölçeğine Ait Alt Boyutların Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları**

Alt boyut	Yaş	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlılık Düzeyi	
Fiziksel aktivite mekân seçimi	20 yaş ve altı	1	55	27,12	6,15	2,29	0,05	-
	21-25 yaş	2	34	25,44	6,72			
	31-35 yaş	3	30	23,00	6,83			
	36-40 yaş	4	24	29,58	12,03			
	41-45 yaş	5	33	29,45	12,00			
	51 Yaş ve üstü	6	29	27,06	10,56			
	<b>Toplam</b>		205	26,89	9,10			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	20 yaş ve altı	1	55	33,34	5,87	2,64	*0,02	2-5
	21-25 yaş	2	34	29,94	8,61			
	31-35 yaş	3	30	35,96	15,23			
	36-40 yaş	4	24	39,29	14,85			
	41-45 yaş	5	33	36,51	9,67			
	51 Yaş ve üstü	6	29	34,17	11,88			
	<b>Toplam</b>		205	34,48	10,98			

\*p&lt;0,05

Tablo 18’de Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların yaş değişkenine göre anova sonuçları verilmiştir. Fiziksel aktivite mekân seçimi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar ile yaş değişkenleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık

görülmektedir. Farklılık incelendiğinde 21-25 yaş aralığındaki katılımcılar ile 41-45 yaş aralığındaki katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 41-45 yaş aralığındaki katılımcıların 21-25 yaş aralığındaki katılımcılara göre Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurların daha fazla olduğunu ifade etmektedirler.

**Tablo 19. Fiziksel Aktivite Mekân Değerlendirme Ölçeğine Ait Alt Boyutların Medeni Duruma Göre Anova Sonuçları**

Alt boyut	Medeni Durum	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlılık Düzeyi	
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	Bekâr	1	103	26,50	8,33	4,25	,01*	1-3 2-3
	Evli	2	94	28,03	9,87			
	Dul	3	8	18,62	3,33			
	<b>Toplam</b>		205	26,89	9,10			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Bekâr	1	103	35,49	10,34	3,45	,03*	2-3
	Evli	2	94	38,09	12,85			
	Dul	3	8	28,12	4,38			
	<b>Toplam</b>		205	36,40	11,57			

\*p<0,05

Tablo 19’da Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların medeni duruma göre anova sonuçları verilmiştir. Medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite mekân seçimi değişkeni incelendiğinde dul katılımcıların evli ve bekâr katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde ise evli katılımcılar ile dul katılımcılar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 20. Fiziksel Aktivite Mekân Değerlendirme Ölçeğine Ait Alt Boyutların Gelir Durumuna Göre Anova Sonuçları**

Alt boyut	Gelir Durumu	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlılık Düzeyi	
Fiziksel aktivite mekân seçimi	1300TL ve altı	1	69	27,3971	6,47876	,800	,495	-
	1301-1600 TL	2	46	28,0652	12,10583			
	1601-1900 TL	3	42	25,2619	9,18657			
	1901 TL ve üstü	4	48	26,5000	8,96566			
	<b>Toplam</b>		205	26,8971	9,10931			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	1300TL ve altı	1	69	34,5507	7,09087	1,701	,168	-
	1301-1600 TL	2	46	39,1957	14,11952			
	1601-1900 TL	3	42	37,4048	15,19637			
	1901 TL ve üstü	4	48	35,5000	10,09950			
	<b>Toplam</b>		205	36,4000	11,57440			

\*p<0,05



Tablo 20’de Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların gelir durumuna göre anova sonuçları verilmiştir. Katılımcıların gelir durumları değişkenine göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 21. Fiziksel Aktivite Mekân Değerlendirme Ölçeğine Ait Alt Boyutların Meslek Grubuna Göre Anova Sonuçları**

Alt boyut	Meslek	N	Ortalama	SS	F	p	Anlamlılık Düzeyi	
Fiziksel aktivite mekân seçimi	Çalışmıyor	1	9	27,22	8,39	,56	,75	-
	İşçi	2	83	27,50	10,87			
	Memur	3	31	24,74	11,01			
	Esnaf	4	7	24,57	4,11			
	Öğrenci	5	63	27,67	5,93			
	Serbest Meslek	6	8	25,75	7,62			
	Emekli	7	4	24,50	1,73			
	<b>Toplam</b>		205	26,89	9,10			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Çalışmıyor	1	9	37,22	15,40	2,92	,01*	2-3
	İşçi	2	83	40,06	14,24			
	Memur	3	31	32,03	10,80			
	Esnaf	4	7	33,71	3,98			
	Öğrenci	5	63	34,87	6,31			
	Serbest Meslek	6	8	32,00	8,22			
	Emekli	7	4	30,00	2,30			
	<b>Toplam</b>		205	36,40	11,57			

\*p<0,05

Tablo 21’de Fiziksel aktivite mekân değerlendirme ölçeğine ait alt boyutların meslek grubuna göre anova sonuçları verilmiştir. Katılımcıların mesleklerinin fiziksel aktivite mekânı seçimi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Meslek değişkenine göre Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde ise işçiler ile memurlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 22. Rekreatyonel Faaliyetlere Katılmanız Sırasında Ne Kadar Vaktinizi Ayırmaktasınız? Sorusuna Ait Cevapların Anova Sonuçları**

Alt boyut		N	Ortalama	SS	F	P	Anlamlılık Düzeyi
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	1 saat	1	78	27,73	1,40	,24	-
	2 Saat	2	62	25,27			
	3 Saat	3	29	25,93			
	4 Saat ve üzeri	4	36	28,61			
	<b>Toplam</b>	205	26,89	9,10			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	1 saat	1	78	37,92	3,74	,01*	1-2 2-4
	2 Saat	2	62	32,91			
	3 Saat	3	29	35,24			
	4 Saat ve üzeri	4	36	40,02			
	<b>Toplam</b>	205	36,40	11,57			

\*p<0,05

Tablo 22’de Rekreatyonel faaliyetlere katılmanız sırasında ne kadar vaktinizi ayırmaktasınız? Sorusuna ait cevapların anova sonuçları verilmiştir. Katılımcıların rekreatyonel faaliyetlere ne kadar vakit ayırdıkları incelendiğinde fiziksel aktivite mekânı seçimi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Rekreatyonel faaliyetlere katılımda katılımcıların ayırdıkları zamanı fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar değişkeni incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 1 saat vakit ayıranlar ile 2 saat vakit ayıranlar ile 2 saat zaman ayıranlar ile 4 saat ve üzeri zaman ayıranlar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir.

**Tablo 23. Serbest Zaman Etkinliklerine Kimlerle Katılırsınız? Sorusuna Ait Cevapların Anova Sonuçları**

Alt boyut		N	Ortalama	SS	F	P	Anlamlılık Düzeyi
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	Yalnız	1	48	28,04	1,31	,27	-
	Ailem ile	2	73	26,32			
	Uzman kişi ile	3	66	25,84			
	Diğer	4	18	29,94			
	<b>Toplam</b>	205	26,89	9,10			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Yalnız	48	36,56	13,93	2,06	,10	-
	Ailem ile	73	37,05	13,40			
	Uzman kişi ile	66	34,18	6,70			
	Diğer	18	41,44	9,48			
	<b>Toplam</b>	205	36,40	11,57			

\*p<0,05

Tablo 23’de Serbest zaman etkinliklerine kimlerle katılırsınız? Sorusuna ait cevapların anova sonuçları verilmiştir. Ankete katılan katılımcıların serbest zaman etkinliklerine kimlerle katıldıkları değişkeni incelendiğinde Fiziksel aktivite mekânı seçimi, Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 24. Haftalık Sahip Olduğunuz Serbest Zaman Süresinin Size Göre Yeterliliğini Değerlendiriniz. Sorusuna Verilen Cevapların Anova Sonuçları**

		N	Ortalama	SS	F	P	Anlamlılık Düzeyi
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	Kesinlikle Yetersiz	1	53	24,79	7,67	1,73	,14
	Yetersiz	2	39	27,76	10,32		
	Ne yeterli Ne yetersiz	3	54	27,26	9,92		
	Yeterli	4	45	29,00	8,87		
	Kesinlikle Yeterli	5	14	24,28	6,66		
	<b>Toplam</b>		205	26,89	9,10		
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Kesinlikle Yetersiz	1	53	35,49	12,57	1,17	,32
	Yetersiz	2	39	37,56	10,84		
	Ne yeterli Ne yetersiz	3	54	36,07	11,69		
	Yeterli	4	45	38,40	11,60		
	Kesinlikle Yeterli	5	14	31,42	8,00		
	<b>Toplam</b>		205	36,40	11,57		

\*p<0,05

Tablo 24. Haftalık sahip olduğunuz serbest zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz. Sorusuna verilen cevapların Anova sonuçları verilmiştir. Katılımcıların haftalık yapmış oldukları serbest zaman sürelerinin yeterli olup olmadıkları değerlendirilmelerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

**Tablo 25. Sizleri Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelten Sebepler Nelerdir? Sorusuna Verilen Cevaplara Ait Anova Sonuçları**

		N	Ortalama	SS	f	P	Anlamlılık Düzeyi
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	Yeteneklerime uygun olduğu için	1	11	30,54	5,48	1,72	,11
	İlgi alanlarıma hitap ettiği için	2	28	26,60	9,49		
	Arkadaşlarımla birlikte olduğum için	3	43	27,88	6,61		
	Sosyal bir ortam olduğu için	4	46	25,06	9,35		
	Eğitici ve yararlı olduğu için	5	17	29,47	5,90		
	Sağlık açısından yararlı olduğu için	6	29	23,79	4,16		
	Herhangi bir sebebi yok	7	31	28,74	14,71		
<b>Toplam</b>		205	26,89	9,10			
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Yeteneklerime uygun olduğu için	1	11	35,00	9,95	1,52	,17
	İlgi alanlarıma hitap ettiği için	2	28	35,67	10,70		
	Arkadaşlarımla birlikte olduğum için	3	43	35,32	7,41		
	Sosyal bir ortam olduğu için	4	46	36,56	13,67		
	Eğitici ve yararlı olduğu için	5	17	40,64	13,89		
	Sağlık açısından yararlı olduğu için	6	29	32,62	7,95		
	Herhangi bir sebebi yok	7	31	40,00	14,66		
<b>Toplam</b>		205	36,40	11,57			

\*p<0,05

Tablo 25. Sizleri rekreasyon faaliyetlerine yönelten sebepler nelerdir? Sorusuna verilen cevaplara ait anova sonuçları verilmiştir. Katılımcılara sizleri rekreasyonel faaliyetlere yönlendiren sebepler nelerdir değişkeni ile Fiziksel aktivite mekânı seçimi, Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

**Tablo 26. Rekreasyon Faaliyetleri Sizde Ne Gibi Etkiler Bırakıyor? Sorusuna Verilen Cevaplara Ait Anova Sonuçları**

		N	Ortalama	SS	F	P	Anlamlılık Düzeyi	
Fiziksel aktivite mekânı seçimi	Eğitimime katkı sağlıyor	1	8	32,25	16,08	1,48	,18	-
	Bilgi ve kültürümü artırıyor	2	20	26,70	6,54			
	Sosyal bir statü kazandırıyor	3	16	22,31	6,17			
	Sağlığıma iyi geliyor	4	32	26,78	7,77			
	Eğlenceli, Dinlendirici ve heyecan veriyor	5	66	26,16	8,25			
	Stresimi azaltıyor	6	33	27,93	9,97			
	Herhangi bir etkisi yok	7	30	28,66	11,03			
<b>Toplam</b>		205	26,89	9,10				
Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar	Eğitimime katkı sağlıyor	1	8	40,12	15,21	1,36	,23	-
	Bilgi ve kültürümü artırıyor	2	20	35,05	9,15			
	Sosyal bir statü kazandırıyor	3	16	30,37	8,95			
	Sağlığıma iyi geliyor	4	32	34,78	9,22			
	Eğlenceli, Dinlendirici ve heyecan veriyor	5	66	38,42	12,39			
	Stresimi azaltıyor	6	33	36,75	10,18			
	Herhangi bir etkisi yok	7	30	36,40	14,23			
<b>Toplam</b>		205	36,40	11,57				

\*p<0,05

Tablo 26. Rekreasyon faaliyetleri sizde ne gibi etkiler bırakıyor? Sorusuna verilen cevaplara ait anova sonuçları verilmiştir. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcılarda ne gibi etkiler bıraktığı sorusu ile Fiziksel aktivite mekânı seçimi, Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüzde hizmet sektörünün ne kadar çok önemli olduğunu düşünüldüğünde Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve Spor Bilimleri Fakültelerinin Rekreasyon bölümlerinin bu sektörün gelişiminde çok önemli bir yere sahip olduğunu ve katkı sağladığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Bölümlerin rekreasyon bölümleri, hizmet sektörünün eğitilmiş ve kalifiyeli elamanları yetiştiren kurumların en önemlilerindedir. Rekreasyon bölümlerinden mezun olan rekreasyon liderlerinden, insanların boş zamanlarını daha etkin bir şekilde değerlendirmesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması konusunda etkili çalışmalar ve projeler ortaya koymaları beklenmektedir. Bu alanda eğitim alan rekreasyon liderlerinin; hem bir diyetisyen gibi beslenme bilgisine, bir sağlık uzmanı gibi ilkyardım bilgisine, bir antrenör gibi antrenman program bilgisine, bir öğretmen ve psikolog gibi pedagojik ve iletişim becerisine, bir muhasebe uzmanı gibi bütçe gibi maddi konulara, bir yönetici gibi bilgi, beceri ve deneyime sahip olup, kendi alanında yeterli bilgilere sahip olması gerekmektedir. Bu donanıma sahip olan rekreasyon liderler her zaman rekreasyon alanında bir adım önünde olurlar.

Rekreasyon bölümlerinin öğretmenlik, yöneticilik, antrenörlük bölümlerinin bir bütünü olarak görebiliriz. Buradan mezun olan öğrencilerinde ileride bu alanda başarılı olabilmeleri kendilerini eğitimleri boyunca fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden geliştirerek öz liderlikleriyle mümkündür. Rekreasyon eğitimi alan bireylerin değişen durumlara ayak uydurabilmeleri, bu alanda yapmaları gereken araştırma ve incelemeleri yapmaları ve kendilerini çağın gerektirdiği şekilde hazırlamaları, almış oldukları eğitim sayesinde gelişecek olan iç motivasyon ile liderlik becerilerine etki edecek faktörlerle mümkün olabilir (Öcal, 2015).

Literatür incelendiğinde yapılan bu çalışma ile benzerlikler gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir. Gülser 2017’de yapmış olduğu çalışmada metropol kentlerde rekreasyon sunumu ve kullanım sorunları, İzmit kenti örneğinde katılımcılara haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin yeterliliği sorulduğunda % 30.2 normal olduğu, %17. ise kesinlikle yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmamızda ise haftalık sahip olunan serbest zaman süresinin yeterliliği homojen bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Gülser 2017 yapmış olduğu çalışmada Araştırmaya katılan katılımcıların boş zaman etkinliklerine kimlerle katıldıkları sorulduğunda en fazla %43,41 ile “eş ve çocukları ile katıldıklarını ifade etmişlerdir. Bizim çalışmamızda da serbest zaman

etkinliklerine kimlerle katıldıkları sorulduğunda katılımcılar %35,6 ile aileleri ile katıldıklarını ifade etmişlerdir. Sonuçlar incelendiğinde yapılan bu çalışma ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Mersinli (2009) yapmış olduğu çalışmada yerel yönetimlerde spora yönelik rekreasyon hizmetleri büyükşehir belediyeleri personellerin kendi kurumlarındaki rekreasyonel faaliyet yapma sıklığı konusundaki görüşlerine bakıldığında, haftada bir ve ayda birden fazla seçeneklerinin % 29,4 'er oranla çoğunluğu oluşturmakta olduğu görülmektedir. Çalışmamızda ise katılımcıların çoğunluğu %65,4 (134 kişi)'nin belediyenin rekreasyonel faaliyetlerine haftada bir katıldıklarını ifade etmişlerdir. Mersinlinin çalışmasında personelin rekreasyonel çalışmaları yeterli olup olmadığı sorusuna vermiş oldukları cevaplar oranı % 72' ve 103 kişi yetersiz bulmuştur. 24 kişi ise bazı zamanlarda yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bizim çalışmamızda ise rekreasyonel çalışmaların yeterli olup olmadığı %49,3 yeterli ve %50,7 yetersiz oranı ile homojen bir dağılım göstermektedir.

Booth ve ark. 60 yaş ve üzerindeki 449 yetişkinde kendi rapor ettikleri fiziksel aktivite, sosyal, kognitif durum ve algılanan çevresel faktörleri değerlendirmişler, erkeklerin kadınlardan önemli olarak daha fazla fiziksel olarak aktif olduklarını, fiziksel aktiviteye katılımın daha çok yaşla ilgili olduğunu, yüksek özgüven, arkadaşlar ve ailenin aktiviteye düzenli katılımı, yürüyüş için güvenli güzergâhların olması, yerel tesislere erişimin önemli olarak aktif olmayla ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Kırsal kesimde sedanter yaşayan yaşlı kadınlarda fiziksel aktivitenin, eğitim, medeni durum, özgüven, algılanan stres, sosyal destek ve algılanan mahalle güvenliği ile pozitif ilişkili, yaş, depresif belirtiler, bireysel olarak algılanan kaldırımlar, algılanan trafik ile ters ilişkili olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızda ise cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde fiziksel aktivite mekânı seçiminde erkeklerin kadınlara göre daha seçici oldukları tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla engelleyen unsurların olduğu görülmektedir.

Gümüş (2012) cinsiyet değişkenine göre yapmış olduğu çalışmada Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin bu alanlarda fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulmuştur. Aynı çalışmada cinsiyet açısından Fiziksel aktivite mekân

seçiminde araştırmacımız farklılık bulamamıştır. Çalışmamızda ise cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılmayı engelleyen unsurlar değişkeninde de farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri ile Gümüş’n çalışmasındaki değişken çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Gümüş (2012) Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin mekân seçimi ve fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerine ilişkin ölçek puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Çalışmamızda ise medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gümüş’n çalışması ile yaptığımız çalışma ile paralellik göstermemektedir.

Mersinli (2009) yerel yönetimlerde spora yönelik rekreasyon hizmetleri ve büyükşehir belediyelerinin rekreasyonel faaliyetlere olan yaklaşımlarını değerlendirilmesi isimli çalışmasında beş tane büyükşehir belediyesi personellerine rekreasyon faaliyetlerinin sonucunda en büyük beklentinin % 44.8 oranla “toplumsal huzuru sağlamak” olarak belirtmişlerdir. Bu saptamayı % 19.6 ile “suç oranının azalması”, % 18.2 oran ile de “zihinsel ve fiziksel sağlık” olarak tespit etmiştir. Çalışmamızda ise katılımcılara rekreasyonel faaliyetlerin sizde ne gibi etkiler bıraktığı sorusu ile Fiziksel aktivite mekânı seçimi, Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızla Mersinli (2009) yaptığı çalışma arasında homojen bir dağılım göstermektedir.

Sonuç olarak belediyelerin rekreasyonel faaliyetlere önem vermeleri ve Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıları kısıtlayan veya geldikleri alanı fiziksel aktivite mekânı olarak tercih etmelerinde etkili olan unsurların belirlenmesi, park ve rekreasyon alanı planlayıcılarının mevcut park ve rekreasyon alanlarını bu doğrultuda revize etmesi ve yeni yapılacak park ve rekreasyon alanlarında çalışmamızdaki kriterlerin dikkate alınması fiziksel amaçlı park ve rekreasyon alanların halkın istek ve arzularına göre kurulmasına ışık tutacağı düşülmektedir.



## 5. ÖNERİLER

Sağlıklı yaşlanmanın temel kriterlerinden biri de fiziksel aktivitedir. Çocukluk döneminden itibaren fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı haline getirmek, ileri yaşlarda oluşabilecek birçok hastalığın önlenmesinde etkin bir yöntemdir. Günümüzde kentlere göçün hızlanması sonucu psiko-sosyal, kültürel, ekonomik sorunların artması ve kentlerde çarpık yapılaşma fiziksel aktiviteyi engelleyici özellikler taşımaktadır. Sosyal devlet yapılanmasıyla birlikte, yapıların ve çevrelerinin temiz, güvenli, estetik, kolaylıklar sağlayan, bakımlı ve ulaşılabilir olarak tasarlanması, spor, rekreasyon ve yeşil alanların bulunması, yaş, yetenek ve durumlarının farklılıklarına karşın, tüm kullanıcıların mümkün olan en iyi şekilde kullanımlarını sağlayacak ve ulaşılabilirliği ve fiziksel aktiviteye katılımı arttıracaktır. Böylece, çevresel engellerin oluşturabileceği sağlık sorunları ortadan kaldırılarak, daha sağlıklı ve bağımsız bir yaşlılık dönemi geçirmeleri mümkün olabilecektir.

- Fiziksel açıdan kentsel yaşam niteliğinin önemli bir bileşeni olan kamusal rekreasyon alanları varlığının etkinliğinin belirlenmesine yeni bir yaklaşım getirilmesi,
- Kamusal rekreasyon olanaklarının kullanıcıların istemlerine uygun olarak geliştirilmesi-çeşitlendirilmesinin toplumsal fayda ve maliyetlerinin tahmin edilmesi,
- Araştırma alanında yaşayan kullanıcıların var olan koşullardaki rekreasyon tutumları, istemleri ve bu istemlerinin karşılanması konusunda ekonomik davranışlarının ortaya konulması,

Kentlerin fiziksel yaşam niteliğini yükseltebilme hedefleri orta ve uzun dönemli plan ve programlarında biçim kazanmaktadır. Ancak, ülkemizin çok sayıda kentinde olduğu gibi çalışma alanı kentlerinin fiziksel plan ve programlarında kentsel yaşam niteliğinin yükseltilmesi öncelikli hedef olmakla birlikte uygulamada özellikle kamusal rekreasyon olanakları bağlamındaki hedeflerden sapma gösterilebilmektedir.

## KAYNAKLAR

- A Zanger, B.R.K. & Groves, D.L. (1994). A Framework for the analysis of theories of sport and leisure management. *Social Behavior & Personality: An International Journal*. 22 (1), 57-68.
- Altunsoy, K. (2014), "Aerobik Egzersiz ve Kombine Egzersiz Uygulamalarının Vücut Kompozisyonu ve Dinlenme Metabolik Hız Üzerine Olan Etkilerinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Bolu.
- Ardahan, F., T, Turgut, T. ve Kalkan, K. (2016). Her yönüyle rekreasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Avrupa Kent Hakları Deklarasyonu Avrupa Kentsel Şartı. (2008). <http://www.mimarlarodasiankara.org/?id=964> adresinden 24 Kasım 2016 tarihinde alınmıştır.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Bahar, H.İ. (2008). Sosyoloji. Ankara: Birikim Matbaası.
- Bakır M. (1990). Rekreasyon ve Turizm İlişkisinin Turizm Politikalarının Oluşturulmasındaki Önemi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Baydur, H. (2010). İş Sağlığı ve Yaşam Kalitesi. İzmir; 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongre Kitapçığı, 82-84.
- Booth ML, Owen N, Bauman A, Clavisi O, Leslie E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians. *Prev Med*, 31(1):15-22.
- Bozkurt, Ö. ve Ergun, T. (1998). Kamu yönetimi sözlüğü. Ankara: TODAİE.
- Çiçek, G. (2010), "Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş -Yürü ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması", Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Demir C, Demir N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, *Ege Akademi Bakış Dergisi*, 6(1), 36-51.
- Dilara Sevimay Özer ve M. Kamil Özer, Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2014, ss.220 – 229.
- Encyclopedia Americana International Edition. (1979). U.S.A.

- Erdal Zorba, Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, GSGM Eğ itim Dairesi, Ankara, 1999, s.15.
- Erjem, Y. (2009). Mersin’de göç, kentleşme ve sosyal problemler. Mersin: Güven Ofset.
- Gökkaya, N.,K.,O. (2015), “Yaşlılık Döneminde Egzersiz”,
- Gülser, F.Y.(2017) “Metropol Kentlerde Rekreasyon Sunumu ve Kullanım Sorunları, İzmit Kenti Örneği” yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gümüş, H. (2012) “fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler” yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kanbir O. (2001). Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım. (2. Baskı.) Bursa: Ekin Kitabevi
- Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, Z.T. (1996). Yerel yönetimler. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.
- Kart, N. (2002). Emirgan parkında kullanıcıların memnuniyet derecelerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Keleş, R. ve Yavuz, F. (1983). Yerel yönetimler. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Kılbaş, Ş. (2006). Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar. İstanbul: Kare Yayınları.
- Köktaş, K.Ş. (2004) Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. Ankara: Nobel Yayıncılık
- LawrenceEnglemohrMorehouse, Physiology of Exercise, CV Mosby, 7th edition, 1976, p.23.
- Lawrence Green ve Marshall Kreuter, Health Program Planning: An Educational and EcologicalApproach, McGraw-HillHigherEducation, 4. baskı, NY-ABD, 2005, p.21.
- Mengütay S, Demir A. Coşan F. (2002). Olimpiyatlar İçin Sporcu Kaynağı Projesi, Türkiye’de Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Uygulama Modeli, Temel Spor Eğitimi. 1. Baskı. İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu, Eğitim Yayınları No:
- Mersinli, D. (2009) “Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi” yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.

- Mobley, T.A. (2006). Yerel yönetimlerin halkın rekreasyon ve park ihtiyaç ve hizmetlerini karşılamadaki rolü. (27 Nisan) Fiziksel Aktivite Sağlıklı Yaşam ve Yerel Yönetimler Sempozyumu. Tepebaşı.
- Müderrişoğlu, H. ve Uzun, S. (2004) Abant İzzet Baysal Üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri. Süleyman Demirel üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, (2), 108-121.
- New Encyclopedia Britannica. (1991). Chicago U.S.A.
- Nilgün Bek, N., “Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız”, 2008 [Http://Diyabet.Gov.Tr/ Content Files Yayınlar Kitaplar Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi/E1.Pdf](http://Diyabet.Gov.Tr/ContentFiles/Yayınlar/Kitaplar/FizikselAktiviteBilgiSerisi/E1.Pdf), 10.05.2015’te Alınmıştır.
- Nohutçu, A. (2008). Kamu yönetimi. Ankara: Savaş Yayınevi.
- Ozankaya, Ö. (1991). Toplumbilim. İstanbul: Cem yayınevi.
- Öcal, M. (2014). *Aktif Muğla Bireysel Araştırma Projesi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Özer K. (2010). Fiziksel Uygunluk. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Klasman Matbaacılık.
- Özer, E. Z. ve Çavuşoğlu, F. (2014). Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Yerel Etkinliklerin Kırsal Turizme Etkisi. International Journal of Science Culture and Sport. 2 (191-202). Proje no: 16/63
- Sağcan, M. (1986). Rekreasyon ve turizm. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2016).  
Web:[Http://Tokatbeslenme.Blogspot.Com](http://Tokatbeslenme.Blogspot.Com) 20/11/2010 Düzenle-Fiziksel Aktivite ve Sagligimiz.Html 16 Mayıs 2016’da alınmıştır.
- Soyuer, F.,Soyuer, A. (2008), “Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite”, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi”, 15 (3), 219-224.
- Tekeli, İ. (2011). Kent, kentli hakları, kentleşme ve kentsel dönüşüm. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.
- Türk Dil Kurumu [TDK], (2016). Park.  
[http://tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.58356550ec4260.81871298](http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.58356550ec4260.81871298) adresinden 20 Kasım 2016 tarihinde alınmıştır.
- V. GregoryPayne ve Larry D. Isaacs, Human Motor Development: A LifespanApproach, McGraw-HillCompanies, 8. baskı, NY-ABD, 2008, p.15.
- Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

- Yaman, N. (2010). Belediyelerde görevli spor uzmanlarının mesleki doyum düzeylerinin araştırılması (Ankara ili örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya
- Yerlisu Lapa T, Varol R, Tuncel EF, Ağyar E, Certel Z. (2012). 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi: Belediye'ye Ait Park Alanlarını Sportif Amaçlı Kullanan Bireylerin Katılımlarının ve Beklentilerinin İncelenmesi: Bornova Örneği. Antalya
- Yılmaz, Ş. (2007). Rekreasyon faaliyetlerinin yönetim ve organizasyonu “Antalya bölgesindeki beş yıldızlı otel işletmelerine yönelik bir uygulama”. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Antalya.
- Zorba, E., “Sporla Aktif Yaşam ve Sağlığımız Kazandırdıkları”, [Http://www.Erdalzorba.Com/Resimler/Dosyalar/46\\_03.11.2010\\_Sporla\\_Aktif\\_Pdf](http://www.Erdalzorba.Com/Resimler/Dosyalar/46_03.11.2010_Sporla_Aktif_Pdf) 25.05.2015'te Alınmıştır.



## **EKLER**

### **Ek 1: Kişisel Bilgiler**

Harun KARASAKIZ 20.11.1973 Kahramanmaraş merkezde doğdu. İlk ve orta eğitimini aynı ilde yaparak Üniversiteyi Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okudu. Askerlik vazifesini yaparak akabinde 5 yıl özel eğitim kurumunda öğretmenlik yaptı, 1 yıl Tenis Antrenörlüğü yaparak 2012 yılından itibaren Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde görev yapmaktadır. Evli ve 2 erkek ve 1 kız babasıdır.



## Ek 2 : Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği.

### Değerli Katılımcı,

Aşağıda sizin park ve rekreasyon alanlarınızı fiziksel aktivite mekanı olarak seçmenizdeki etkili olan ve bu alanlarda fiziksel aktiviteye katılımınızı engellediği düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Lütfen size uygun olan seçenekleri önem derecesine göre işaretleyiniz. Katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

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