

**EGZERSİZ DAVRANIŞI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: KENT
PARKLARININ ARACILIK ETKİŐİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜRŐAT DOĞAN

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
MAYIS - 2022**

**EGZERSİZ DAVRANIŞI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: KENT
PARKLARININ ARACILIK ETKİŐİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜRŐAT DOĞAN

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ

**MERSİN
MAYIS -2022**

ÖZET

EGZERSİZ DAVRANIŞI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: KENT PARKLARININ ARACILIK ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı, egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkiyi ve kent parklarının bu ilişkideki aracılık etkisini incelemektir. Araştırmanın evrenini Mersin ilindeki park ve rekreasyon alanları kullanıcıları oluştururken örnekleme bu evrende kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 459 gönüllü katılımcıdan oluşmuştur. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) ve geçerliliği ve geçerliliği bu çalışma kapsamında yapılan Kent Park Tutum Ölçeği (KPTÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistik, ikili gruplar arasındaki fark için T-Tesi (Independent Samples T-Test), ikiden fazla gruplar için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Gruplar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi ve aracılık etkisi için de bootstrap yöntemini esas alan yol analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı ve kent park tutum ölçekleri toplam puanları ve alt boyutları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmazken, egzersiz davranışı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı, eğitim düzeylerine göre fark bulunamazken kent park tutumları toplam puanı ve katılım alt boyutu eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Katılımcıların ölçeklere vermiş olduğu toplam puanlar arasında ilişkide kent park tutum ve egzersiz davranışı arasında düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aracılık etkisine bakıldığında ise sosyal medya bağımlılığının egzersiz davranışı üzerine dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, dolayısıyla da kent park tutumunun, sosyal medya bağımlılığı ve egzersiz davranışı arasında ki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Davranışı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Kent Parkları, Tutum

Danışman: Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

ABSTRACT

EXERCISE BEHAVIOR AND SOCIAL MEDIA ADDICTION: THE MEDIATING EFFECT OF URBAN PARKS

The aim of this research is to examine the relationship between exercise behavior and social media addiction and the mediating effect of urban parks in this relationship. While the population of the research was the users of parks and recreation areas in Mersin, the sample consisted of 459 volunteer participants selected by the convenience sampling method in this universe. As data collection tools, Personal Information Form, Behavioral Regulations in Exercise Scale-2 (EDDS-2), Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMAS-AF) and City Park Attitude Scale (CPAS), the reliability and validity of which were made within the scope of this study, were used. Descriptive statistics were used to analyze the data, T-Test (Independent Samples T-Test) was used for the difference between paired groups, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for more than two groups. Pearson Correlation Analysis was used to determine the relationship between the groups and a pathway analysis based on the bootstrap method was used for the mediation effect. According to the findings of the study, while the total scores and sub-dimensions of social media addiction and urban park attitude scales do not differ according to gender, exercise behavior differs according to gender. While no difference was found according to the exercise behavior and social media addiction of the individuals participating in the research, according to their education level, the total score of urban park attitudes and participation sub-dimension differ according to the education level. A low and significant relationship was found between urban park attitude and exercise behavior in the relationship between the total scores given by the participants to the scales. When we look at the mediation effect, it has been determined that the indirect effect of social media addiction on exercise behavior is not significant, and therefore the urban park attitude does not mediate the relationship between social media addiction and exercise behavior.

Keywords: Exercise Behavior, Social Media Addiction, Urban Parks, Attitude

Advisor: Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports, Mersin University, Mersin.

TEŞEKKÜR

Tez konumu belirleme sürecinden bugüne kadar geçirdiğim yoğun süreçte, tezimin her aşamasında beni yalnız bırakmayan, bana yol gösteren danışmanım Sayın Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte maddi manevi desteklerini esirgemeyen babam İbrahim DOĞAN, annem Hacer DOĞAN ve abilerim Aziz DOĞAN ve Ercan DOĞAN' a teşekkür ederim.

Yüksek lisans süreci boyunca bana her zaman güvenen ve destek olan sevgili İREM ARIM' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans sürecinde yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım; Gül Koç SOLAK, Gözde YAPICI ve Anıl KAYA' ya teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Problem Cümlesi	2
1.3.1. Alt Problemler	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlar	4
1.6. Sınırlılıklar	4
2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI	5
2.1. Egzersiz	5
2.1.1. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkisi	5
2.1.2. Egzersiz Davranışı	7
2.2. Bağımlılık	8
2.2.1. Davranışsal Bağımlılık	9
2.3. Sosyal Medya Kavramı	10
2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	12
2.4. Boş Zaman	14
2.4.1. Boş Zaman Kavramı	14
2.4.2. Boş Zamanın Temel İşlevleri	15
2.4.2.1. Dinlenme İşlevi	16
2.4.2.2. Eğlence İşlevi	16
2.4.2.3. Gelişim İşlevi	17
2.5. Park Kavramı	17
2.5.1. Park Tanımı	18
2.5.2. Parkların Sınıflandırılması	18
2.5.2.1. Çocuk Parkları	18
2.5.2.2. Mini Park	19
2.5.2.3. Özel Etkinlik Alanları ve Spor Merkezleri	19
2.5.2.4. Yol Kenarı Parkları	19
2.5.2.5. Mahalle Parkları	20
2.5.2.6. Semt Parkları	20
2.5.2.7. Bölge Parkları	20
2.5.2.8. Milli Parklar	20
2.6. Kent Park Kavramı	21
2.6.1. Kent Parklarının Sınıflandırılması	22
2.6.2. Kent Parklarının İşlevi	23
2.6.3. Rekreasyon İşlevi	23
2.6.4. Sağlık İşlevi	24
2.6.5. Ekonomik İşlevi	24
2.6.6. Eğitim İşlevi	24
2.6.7. Kültür İşlevi	25

2.6.8. Sosyal İşlevi	25
2.7. Yapılan Araştırmalar	26
2.7.1. Egzersiz Davranışı İle İlgili Araştırmalar	26
2.7.1.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar	26
2.7.1.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar	27
2.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	28
2.7.2.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar	28
2.7.2.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar	28
2.7.3. Kent Parkları ile İlgili Araştırmalar	29
2.7.3.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar	29
2.7.3.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar	30
3. YÖNTEM	32
3.1. Çalışma 1	32
3.1.1. Katılımcılar	32
3.1.2. Veri Toplama Araçları	32
3.1.2.1. Kent Park Tutum Ölçeği (Ek IV)	32
3.1.3. Kent Park Tutum Ölçeğinin Çeviri Çalışması	32
3.1.4. Verilerin Toplanması	33
3.1.5. Verilerin Analizi	33
3.2. Çalışma 2	33
3.2.1. Katılımcılar	33
3.2.2. Veri Toplama Araçları	33
3.2.2.1. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EK II)	34
3.2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (EK III)	34
3.2.3. Verilerin Toplanması	34
3.2.4. Verilerin Analizi	35
4. BULGULAR	36
4.1. Ölçme Araçları	36
4.1.1. Faktör Analizi	36
4.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi	38
4.2. Çalışma 2	41
4.2.1. Betimsel İstatistik Bulguları	41
4.2.2. Açıklayıcı (Inferential) İstatistik Bulguları	42
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	47
5.1. Tartışma	47
5.2. Sonuç ve Öneriler	50
5.2.1. Sonuçlar	50
KAYNAKLAR	53
EKLER	61
ÖZGEÇMİŞ	65

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 2.1.Bağımlılık Türleri	9
Tablo 2.2.Parkların Konum, Tesis ve Faaliyetler Açısından Standartları	21
Tablo 4.1.KMO ve Bartlett Küresellik Testi Çizelgesi: Kent Park Tutum Ölçeği	36
Tablo 4.2.Kent Park Tutum Ölçeğinin Döndürülmüş (Varimax) Temel Bileşenler Faktör Analizi Bulguları; Madde Yükleri, Yapısal Güvenirlik Değerleri (Cronbach Alfa)	37
Tablo 4.3.Kent Park Tutum Ölçeği Uyum Kriterleri Ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	38
Tablo 4.4.Kent Park Tutum Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alfa Değerleri	39
Tablo 4.5.Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları	41
Tablo 4.6.Egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum düzeyleri	42
Tablo 4.7.Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	42
Tablo 4.8.Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	43
Tablo 4.9.Kent Park Tutum Ölçeği ve Alt Boyutları Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	43
Tablo 4.10.Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	43
Tablo 4.11.Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	44
Tablo 4.12.Kent Park Tutum Ölçeği ve Alt Boyutları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	44
Tablo 4.13.Egzersiz Davranışı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kent Parkları Arasındaki İlişki	45
Tablo 4.14.Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=459)	46

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Boş Zaman Kavramının Tanımında Dikkate Alınan Faktörler	15
Şekil 4.1. Kent Park Tutum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli	40



KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simg	Tanım
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
EDDÖ-2	Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2
SMBÖ-YF	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
KPTÖ	Kent Park Tutum Ölçeği

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Yapılan birçok araştırmada egzersizin, sağlık ve zindelik üzerine ciddi etkilerinin olduğunu ortaya koyarak Pastor ve diğerleri, (2003) tarafından, sağlığın geliştirilmesi ve sağlığın korunması kapsamında fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal birçok faydası olan fiziksel aktivite ve egzersiz programlarını önermektedirler. Buna rağmen hala günümüzde dünya nüfusunun büyük bir kısmının önerilen düzeyde fiziksel aktivite ve egzersiz programlarına katılmadığı gerçektir (Rhodes ve Dean, 2009). Fiziksel aktivitenin sağlığa birçok yararlı etkisi olmasına rağmen dünya nüfusunun büyük bir kısmı aktif bir yaşam tarzına veya fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaya motive değildir. Egzersizin sağlığımız için yararlarıyla ilgili yeterince bilgi olmasına rağmen bireylerin neden yeterli düzeyde fiziksel aktivite ve egzersize katılmadıkları merak konusu olmuştur. Bu alandaki literatür, bilginin davranış üzerine etkisinin olmadığını belirtmektedir. İnsanların davranışlarını değiştirmesinde ya da geliştirmesinde, kişinin davranışa karşı olan tutumu, o davranışı göstermeye olan isteği, davranışı göstermede karşılaştığı güçlük veya kolaylık seviyesi gibi psikolojik nedenlerle toplumda genel olarak kabul görülen kurallar ve sosyal etmenler büyük bir etki göstermektedir. (Koçak, 2002). Bireyin davranışı sürdürebilmesi, davranışı değiştirmesi ya da geliştirmesi kadar önemlidir.

Fiziksel aktivite ve egzersize katılıma yönelik tutum sergileyen erkek ve kadınların davranışlarının temelinde yatan onların fiziksel aktiviteye güdüleyen ve onların katılımlarını engelleyen sebeplerin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Böylece fiziksel aktivite ve egzersizin toplumda yaygınlaşmasına yönelik daha somut ve gerçekçi politikaların geliştirilmesi mümkün olacaktır.

Fiziksel aktivite ve egzersize katılımı etkileyen birçok faktörün yanı sıra günümüzde hızla gelişen teknolojinin de etkisinden söz etmek mümkündür. Bilgi teknolojisinin bireylerin yaşamlarındaki en belirgin etkilerinden biri, sürekli artan internet kullanımınıdır. Öyle ki; çoğu insan bu kitle iletişim araçlarına karşı çok heyecanlıdır ve buna katılmaya karşı duramıyor gibi görünmektedirler. İlk zamanlarda, bilgi arayışını, insanlar arası iletişimi ve ticari işlemleri kolaylaştırmak amacıyla yapılmış olsa da internet, bazı insanlar için hayatlarının merkezinde ve karşısında direnmenin güç olduğu bir ortam halini almıştır (Balcı ve Gülnar, 2013).

Günümüzde hızla gelişen internet araçları arasından en çok kullanılanlarından birisi de sosyal medya kullanımıdır. Sosyal medya, insanların kendilerini özgürce ifade edebildikleri ve iletişim kurabildikleri dijital bir alandır. Aynı zamanda kullanımı her geçen gün hızla artmaktadır. Buradaki en önemli etkilerden biri akıllı telefon kullanan kişilerin sayısının çok fazla olması ve sosyal medyaya ulaşımın bu akıllı telefonlarla kolayca yapılmasıdır. Sosyal medya da geçirilen zamanın uygun bir biçimde kullanmaması insan yaşamının olumsuz şekilde

etkilemekte ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeline sahiptir (Morahan- Martin ve Schumacher, 2000).

Bağımlılık, bireylerin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir hayat sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve birey istese de istemese de bağımlı bir şekilde kullanımı veya davranışını sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış yaşamın önemli bir kısmını kaplar, birey yapmakla zorunlu olduğu işler ve ilişkileri dışında bütün zamanını ve fiziksel enerjisini ciddi oranda bağımlı olduğu maddeye harcar (Kodaman ve Dinç, 2016). Davranışsal bağımlılık herhangi bir maddeye bağımlılık olmaksızın madde arayışı içeren davranış özelliklerinin gösterildiği durumdur (Sevindik, 2011). Günümüzde teknolojinin yaygınlaşması ve kullanımının artmasıyla beraber bilgisayar, televizyon, cep telefonu, internet ve sosyal medya gibi yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Bu durum ise kişni yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilmekte, fiziksek aktivite ve egzersizden uzak hareketsiz bir yaşam tarzına yöneltebilmektedir.

Bu bağlamda kamusal alan niteliği taşıyan ve herkes tarafından ulaşılabilir olan kent parkları; insanların psikolojik açıdan rahatlaması, rekreasyonel etkinliklerde bulunması ve sosyokültürel bakımdan gelişimi üzerine etkisi oldukça büyüktür (Etli, 2002). Kent parkları, sosyal sermayeyi oluşturan ilişkinin kurulmasında eşsiz bir rol oynamaktadır. Kaliteli parklar, gönüllü ve topluluk etkinlikleri için fırsatlar sunmakta, insanların ortaklıklar içerisinde birbirleriyle etkileşime geçmelerini sağlayarak topluluk uyumunu ortaya çıkarmaktadır (Rabare ve diğerleri, 2009). Aynı zamanda fiziksel aktivite ve egzersiz için alan ve fırsatlar sağlayarak yaşam ortamı ve sağlık yönünden etkileri ile memnuniyetinin arttırılmasına katkıda bulunmaktadır (Konijnendijk ve diğerleri, 2013).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkiyi ve kent parklarının (varsa) bu ilişkideki aracılık etkisini incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise şehir parklarındaki boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlar için geliştirilen ölçüm ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini sınamasıdır.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemi egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve ilişki var ise bu ilişkide kent parklarına karşı tutumun aracılık etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Bu problemi test edebilmek için öncelikle her üç değişkenin aralarındaki ilişkiler test edilecek ve daha sonra aracılık etkisine bakılacaktır.

1.3.1. Alt Problemler

- Kent park tutum ölçeği Türk kültürü için geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?
- Katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum düzeyleri nedir?

- Katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutumlarında cinsiyete göre fark var mıdır?
- Katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutumlarında eğitim düzeyine göre fark var mıdır?
- Egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde kent parklarına karşı tutumun aracılık etkisi var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin gelişimi ve küreselleşmeyle birlikte bilgisayar, internet, sosyal medya, cep telefonları ve bunlar için yapılan uygulamalar hayatımıza dahil olmuştur. Bu kavramların bugünümüzün teknolojisiyle birleşmesiyle ve şu anda içerisinde bulunduğumuz sürecin, büyük bir kısmını etkilemekte ve değişimlere neden olmaktadır. Bu bağlamda teknolojik gelişmeler günümüz insanının yaşamını her an etkilemektedir.

İnternet, toplumdan bireyin uzaklaşmasına, yalnızlık hissine kapılmasına, toplumsal ilişkiler ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi ciddi sonuçlara yol açabildiği yapılan birçok bilimsel çalışmalar ile belirlenmiştir (Yalçın, 2006). Ayrıca aşırı internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan diğer fizyolojik sorunlar obezite, uyku bozuklukları ve epileptik nöbetler olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda internetin uygun biçimde kullanılmadığı zaman insan hayatını olumsuz bir şekilde etkilemekte ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeline yol açmaktadır. (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

İnsan vücudu doğası gereği hareket etme ihtiyacı duyar. Fakat günümüzdeki teknolojik gelişmeler, kişi için kolaylık sağlamakta ve böylece çocukluk döneminden itibaren insanları sedanter bir hayat tarzına yöneltmektedir. Bu durum insan organizmasına uygun olmayan yaşam tarzı alışkanlığına neden olmaktadır. Sedanter hayat tarzı çocukların ve gençlerin çeşitli hastalıklara yakalanmalarına sebep olmakta ve sağlık sorunlarını arttırmaktadır (Çamlıgüney, 2010).

Bu hızla gelişen teknolojik gelişmelerle bir yandan insanlara yardımcı birçok araç-gereç icat edilirken diğer bir yünden insanlar daha hareketsiz ve stresli bir şekilde yaşamlarını devam ettirmektedirler. Bu bağlamda egzersiz davranışını etkileyen unsulardan birisi de bu hızla gelişen teknolojidir.

Egzersiz yaşam boyu bir alışkanlık olarak sürdüren insanlar çok azdır ve kişiler egzersizi genellikle yapmaya mecbur kaldıklarında yapmaktadırlar. Düzenli olarak yapılan egzersizlerin insan sağlığında önemi oldukça büyüktür. Fakat buna rağmen uygulanan araştırmalarda sağlıklı olma durumu en fazla fiziksel aktivitenin önemsenmediği, ayrıca birçok sağlık sorunun hareketsiz yaşam sürmekten kaynaklandığı açıkça gösterilmektedir (Kitiş ve Gümüş, 2015).

Hareketsiz ve stresli yaşam biçimini tetikleyen en önemli etkenlerden biride, günümüzde hızla gelişen ve internet araçları arasından en sık kullanılanlarından birisi olan sosyal medya kullanımıdır. Gelişen bilgi teknolojileriyle birlikte sosyal medya kullanım alanı giderek artmakta (Terzi, 2019) ve bu durum insanlarda potansiyel bir davranışsal bağımlılığa neden olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatında birçok probleme yol açabilmektedir.

Bu çalışma da kent parklarını kullanan bireylerin, egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmakta ve bu bağlamda kent parklarının aracılık etkisinin önemi belirlenmek istenmektedir. Bu çalışma alanında yapılmış olan araştırmalarla desteklenerek yeni çalışmalara yol göstermesi ve bu konuda alınacak önlemleri belirlemede yol gösterici olmasıyla önemlidir.

1.5. Sayıtlar

Araştırmada katılan bireylerin tüm sorulara içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma, Mersin ilinde kent parklarını kullanan bireylerle sınırlıdır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

2.1. Egzersiz

Fiziksel özelliklerinde azalma bulunan kas ve eklemlerin, azalan fiziksel özelliklerini yeniden kazandırmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da artırmak amacıyla yapılan hareketlerdir (Şahin, 2004).

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin (kardiyoreseptör dayanıklılık, esneklik, kassal uygunluk) korunmasını veya geliştirilmesini hedefleyen düzenli, planlanmış ve sık sık yapılan fiziksel aktivitelerin bütünüdür (Özer, 2013).

Egzersiz hakkındaki bilgiler bilim insanları tarafından doğrulanmıştır. Hoffman' ın 2017 yılında yapmış olduğu çalışmada egzersizi "Organizmada, fonksiyonel ve morfolojik değişimleri oluşturan ve kişinin verimini artırması ile belirli zaman aralıkları içerisinde uygulanan yüklenmelerin bütünü" şeklinde tanımlanmıştır. Egzersiz, hareketsiz bireyler için yaşam boyu yapılacak bir aktivite olarak fiziksel sağlığın dinç tutulması, bağışıklığın korunması gibi amaçlarla bir plan program dahilinde yapılan düzenli fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Polat, 2004).

Egzersiz katılmaktaki temel amaçlar: Oksijen miktarını dengelemek, metabolizmayı hızlandırmak, vücuttaki yağ oranını azaltmak, eklemleri ve kasları geliştirmek gibi birçok faydasından söz etmek mümkündür. Ayrıca egzersizin depresyon, kaygı ve stres üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu (Byrne ve Byrne, 1993) ve ruh halini iyileştirmede, kaygılı ve depresif semptomların düşürülmesinde önemli gelişmelerle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Craft ve Landers, 1998; Pendeo ve Dahn, 2005). Bu yönüyle egzersiz, her yaştan ve her cinsten insanın günlük yaşamına dahil etmesi gereken bir aktivitedir. Fakat egzersizin süresi ve miktarı bireyin yaşına göre belirlenmesi gerekmektedir. Genellikle haftada üç kez, 20 dakika ve üzeri tavsiye edilmektedir. Aynı zamanda haftada beş ve daha fazlası 15-25 dakikalık yapılması beklenenin üzerinde fayda sağladığı bilinmektedir (Yıldırım ve diğerleri, 2015).

Bu bağlamda egzersiz insanların hem fiziksel hem de ruhsal anlamda iyi hissetmelerini sağlamaktadır (Bouchard ve diğerleri, 1994).

2.1.1. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkisi

İnsanlar olumsuz çevre koşullarının oluşturduğu etkileri azaltabilmek, iş ve sosyal yaşantı içindeki azalan mental enerjiyi yenileyebilmek ve bunun yanı sıra kendini mutlu, iyi ve sağlıklı hissedebilmek için boş zamanlarında spor, sanat vb. birçok aktivite içerisinde bulunabilmektedirler (Tekin, Amman, ve Tekin, 2009). Fiziksel aktivite ve egzersizin de bu aktiviteler arasında önemli bir yeri vardır.

Egzersizle birlikte insan vücudunda fizyolojik olumlu gelişmeler ve değişimler olmaktadır. Bu olumlu değişimle insan sağlığı pozitif yönde etkilenmektedir. (Bozdağ, 2019).

Egzersizin insan vücuduna fizyolojik yararları (Akgöl, 2019):

- Kan kapasitesi artırır.
- Nabızı dengeler (60-90).
- Tansiyonu dengeler.
- Kalbin pompaladığı kan miktarı artar.
- Beyin hücrelerine daha fazla oksijen gider.
- Beyin damar hastalıkları riskini azaltır.
- Salgılanan endorfin hormonuyla beraber stresi düşürür.
- Mutluluğun artmasına sağlar.
- Fiziksel anlamda dinamik ve dinçlik sağlar.

Aynı zamanda düzenli egzersiz aktivitelerine katılımın sağlıklı yaşama olan etkisiyle beraber vücut dengesini ve fiziksel görünüm üzerindeki etkisi birleştiğinde kişinin psikolojisi üzerinde de azımsanmayacak bir etkiye sahiptir. Bireyin kendisiyle barışık şekilde yaşamını devam ettirmesi ve aynı zamanda özgüvenin artmasına doğrudan veya dolaylı yoldan etkisi olan egzersiz aktivitelerinin, bireylerin yaşamında önemli bir etkiye sahiptir. Toplum içerisinde dolaylı bir şekilde kişilerin iletişim içerisinde olmalarına olanak sağlayan egzersiz güzel bir sosyal çevre oluşumuna katkısından dolayı stres ve depresyon yaşama riskini azaltabilmektedir (Bozhüyük ve diğerleri, 2012). Kısaca düzenli yapılan egzersiz depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Başar, 2018).

Peterson (1998), yapılan düzenli egzersiz aktivitelerinin psikolojik ve sosyolojik olarak başlıca yararlarından aşağıda belirtmiştir.

- İş verimliliğiyle olumlu yönde artış sağlar,
- Tembellikten uzaklaştırır ve enerjik hissettirir,
- Egzersiz katılımına hevesli sağlıklı bir birey olmayı sağlar,
- Özgüveni artırır,
- Streslerin olumsuz etkilerinden beden sağlığını korur,
- Kötü yaşanan olaylar karşısında olumlu düşünebilme durumunu destekleme,
- Hiperaktif ve agresif davranışları azaltır,
- Kendi benliğinin farkına varabilir,
- Sosyalleşme, arkadaşlık bağlarını kuvvetlendirme ve paylaşma duygusunu hissetme gibi pozitif yaşantılara olanak sağlar.

Düzenli yapılan egzersiz insanların psikolojik sağlık ve psikolojik iyi oluşlarına çeşitli yollarla etki etmektedir. Bu etki üç başlık ile tanımlanmaktadır; nörobiyolojik mekanizma, psiko-sosyal mekanizma ve davranışsal mekanizma (Lubans ve diğerleri, 2016).

Nörobiyolojik Mekanizma

Nörobiyolojik mekanizma ya göre düzenli egzersiz beyinde birtakım değişikliklere yol açarak bilişsel fonksiyonları etkiler ve kişinin psikolojik sağlığına olumlu bir artış olur (Lubans ve diğerleri, 2016).

Psikososyal Mekanizma

Düzenli egzersize katılımın sosyal etkileşim, yüksek benlik saygısı, artan öz-yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçların tatmini gibi olumlu etkileri vardır ve bu olumlu etkiler sonucu kişinin psikolojik sağlığında artış olur (Lubans ve diğerleri, 2016).

Davranışsal Mekanizma

Düzenli egzersiz sonucu uyku süresi ve kalitesi, öz düzenleme ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişiklikler sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyini de artırmaktadır (Lubans ve diğerleri, 2016).

2.1.2 Egzersiz Davranışı

Fiziksel aktivitenin ve egzersizin olumlu birçok sağlık yararı bulunmasına rağmen dünya nüfusunun büyük bir kısmı hareketli bir yaşam şekline veya düzenli egzersiz yapmaya motive değildir. Yapılan birçok çalışma kapsamında ülkemizde egzersizin henüz bir yaşam tarzı haline gelmediği belirtilmektedir. (THSK, 2014). Egzersizin sağlığımız için faydalarıyla ilgili birçok bilgi olmasına rağmen insanların neden yeterli düzeyde fiziksel aktivite katılmadıkları merak konusu olmuştur.

Bireyin davranışını değiştirilmesi veya geliştirmesi, bireyin davranışa karşı olan tutumu, o davranışı karşı olan niyeti, davranışı göstermede algıladığı güçlük ya da kolaylık derecesi gibi psikolojik nedenler ile toplumun genel olarak kabul gördüğü kurallar gibi sosyal etmenler de etkisi oldukça büyüktür. (Koçak, 2002). Davranışın değiştirilmesi ve geliştirilmesinin yanı sıra, davranışın devam ettirilmesi de önemlidir. Egzersiz psikolojisi alanında yapılan araştırmalar egzersiz programına başlayanların yarısına yakınının bir yıl içerisinde egzersiz yapmayı bıraktıkları açıklanmıştır (Yeltepe, 2007).

Egzersiz Davranışını Arttırma Girişimleri

Egzersiz davranışını arttırma girişimlerinin; bilgilendirme yaklaşımları, davranışsal ve sosyal yaklaşımlar, çevresel ve yasal yaklaşımlar olmak üzere üç başlık altında toplandığı ve bunların önerilebilecek girişimler olduğu bildirilmiştir (Kahn ve diğerleri, 2002).

Bilgilendirme Yaklaşımları

Bilgilendirme yaklaşımları, insanların davranışlarını değiştirmek, değişimi sürdürmek ve bireyin motivasyonunu arttırmak için gerekli olan bilgiyi sağlayarak egzersizi arttırmayı amaçlamıştır. (Kahn ve diğerleri, 2002; Morgan, 2005).

Davranışsal ve Sosyal Yaklaşımlar

Davranışsal ve sosyal yaklaşımlar, sağlıklı davranışı başlatmak ya da sağlıksız davranışı değiştirmeye çalışan bireyler için destek sağlamak amacıyla, davranış yönetimi becerilerini öğretmek egzersizi arttırmaya odaklanmıştır (Kahn ve diğerleri, 2002; Morgan, 2005).

Çevresel ve Yasal Yaklaşımlar

Çevresel ve yasal yaklaşımlar çerçevesinde düzenlenen girişimler doğrudan bireylere yönelik değil, topluma yöneliktir. Girişimler toplum temsilcileri, toplumsal organizasyonlar veya medya gibi çoğu sektör tarafından düzenlenmektedir. Bu sektörlerin hedefleri; yasaları, olanakları, sosyal ağları ve organizasyonel normları değiştirerek toplumu egzersize yönlendirerek sağlık sonucuna olan etkisini incelemektir. (Kahn ve diğerleri, 2002).

2.2. Bağımlılık

Türk Dil Kurumunun (2022) internet sayfasına göre bağımlılık kelimesinin anlamı, “Bağımlılık kişide ilk olarak mutluluk belirtisi gösteren, daha sonra alışkanlık haline gelen ve en son baskıya dönüşen” olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık, kişilerin normal olanın dışında hareket etmesi ya da bireye zarar verici sonuç doğuran bir takım davranış türlerine eğilimini belirten bir durumdur.

Bağımlılık fiziksel ve psikolojik olarak bireylere olumsuz yönde etkilemektedir. Fakat kişiler isteklerine yenik düşerek kişi, nesne, eylem ya da olguya kendini bağlı hissetmektedir. Ruhsal ve bedensel sağlıklarına veya sosyal yaşantılarına olumsuz etkiler vermesine karşın, bireylerin belirli bir takıntı durumunu tekrarlamaya yönelik karşı konamayan bir istek duymaları ve bunu devam ettirmeleri halidir. (Kılıç, 2015).

İnsanların bağımlılığını belirlenmesinde aşağıda verilen yedi maddeden üçüyle karşılaşması yeterli bulunmaktadır. (Uz, 2015):

- Tolerans gözleme,
- Bağımlılığa sebep olan şeyin ortadan kalktığında yoksunluğunu hissetme
- Bağımlılığı karşı koymak amacıyla sürekli çabalamak ama başarısız olmak,
- Bağımlılık yaratan olgunun bırakılmaya çalışılması,
- Bağımlılık durumunda sorumluluklarının ihmal edilmesi,
- Bağımlılık yaratan durumun belirlenen süreden daha fazla kullanılması veya yapılması
- Fiziksel ve ruhsal anlamda sorunların yaşanması.

Bağımlılık önceki dönemlerde genellikle sigara, alkol, uyuşturucu gibi çeşitli maddelerin kullanılması olarak görülürken günümüzde bu durum kumar alışkanlığı, yeme, egzersiz ve uyuma gibi kavramların yanında özellikle gençlerin internet, cep telefonu gibi teknolojik araçların gereğinden uzun süre kullanılmasıyla bağımlılık kavramı genişlemiştir (Karadayı, 2019).

Sanal alışkanlıklarımız da madde kullanımıyla aynı etkiyi yaratmaktadır. Madde kullanımı ya da sanal alışkanlıklarımız beynin ödül sistemini uyarıcı bir etkiye sahiptir. Bireyler neşe veren etkinin manipülesiyle tekrara dayanan davranışlara yönelerek bağımlılık sürecinde bilinçsizce sürüklenebilmektedir. Nevzat Tarhan bağımlılık türlerini dört başlık altında açıklamaktadır. Psikolojik, fiziksel, yoksunluk ve iptila derecesinde bağımlılık türlerinin açıklaması tabloda yer almaktadır.

Tablo 2.1.

Bağımlılık Türleri (Tarhan, 2015: 39-40).

Bağımlılık Türleri	Açıklama
Psikolojik Bağlanma	Sanal alıştırıcı veya maddenin alınmasında direnç artımı (tolerans) oluşmaz. Bireyde aşırı bir şekilde maddeyi arama ve yaşadığı etkiyi tekrar yaşama isteği oluşmaktadır.
Fiziksel Bağlanma	Kullanılan maddenin ortadan kaldırılması durumunda yoksunluk ortaya çıkarak direnç artımı gelişir. Birey sorumluluklarını yapamaz hale gelebilmektedir.
Yoksunluk Belirtileri	Aşırı terleme, çarpıntı, titreme, uykusuzluk, bulantı, kusma, saldırganlık, sıkıntı, huzursuzluk, epilepsi nöbetleri, halüsinasyonlar, eklem ağrıları, ishal gibi belirtiler oluşur. Bilinç kaybetme yaşanabilir.
İptila Derecesinde Bağımlılık	Tutsaklık, tutkunluk 'addiction', yani kişi için tek amaç ve beklenti oluşması durumudur

Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde bağımlılık kavramının, davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı olmak üzere iki temel başlık altında araştırılmaktadır. Çay, kahve, eroin, esrar, alkol ve tütün ürünleri madde bağımlılığı çatısı altında toplanırken, belirli bir davranışın, normal dışı düzen ve sıklıkla tekrar edilmesi sonucunda bireyin sosyal işlevselliğin bozulması da davranışsal bağımlılık olarak açıklanır (Karaman ve Kurtoglu, 2009: 642).

2.2.1. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar 'kişinin kendisine veya çevresindeki insanlara zarar veren bir eylemi gerçekleştirme dürtüsü ve ortaya çıkan güdüye karşı direnç gösterememe durumu' olarak tanımlanabilir (Taş ve diğerleri, 2014:41)

Bağımlılığı "aşırı isteklilik" olarak açıklayan Orford (1985)'e göre birçok aktivite ve davranışlar bağımlılığa yol açabilmektedir (Orford, 1985). Griffiths davranışsal bağımlılığı "yüksek dozda insan makine etkileşimini sağlayan davranışsal bağımlılık" şeklinde ilk ortaya atan kişidir (Griffiths, 2012). Mark Griffiths'e göre bireyin davranış örüntüleri şu altı özelliğe

sahipse bireyin davranışının bağımlılık düzeyinde olduğu belirtilebilir: dikkat çekme, duygu durumunda değişiklik, tolerans geliştirme, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme.

Dikkat Çekme: Kişinin göstermiş olduğu davranış zamanla, duygu, düşünce ve davranışlar üstündeki değişimi hayatının bir parçası haline getirmesidir.

Duygu-Durum Değişikliği: Belirli bir etkinlik veya egzersiz ile uğraşma sonucu, bireyin belirlediği öznel deneyimler ve başa çıkabilme stratejisi olarak açıklanabilir.

Tolerans: Belirlenen etkinliğin vermiş olduğu keyfi devam ettirmek için etkinliği sürdürme ve arttırma zorunluluğudur.

Yoksunluk Belirtisi: Belirlenen aktivitenin sürdürülmesi veya durdurulması durumunda meydana gelen duygu belirtilerinin (stres, huzursuzluk, sinirlilik) kişiyi fiziksel olarak etkilemesi halidir.

Çatışma: Bağımlı olan bireyin, çevresindeki bireyler arası çatışmalar, iş, sosyal yaşam ve hobilerde oluşan değişiklik, çatışmalar veya bireyin kendi içsel çatışmaları olarak açıklanabilir.

Nüksetme: Belirlenen aktiviteden kaçma ve aktivitenin kontrol altına alınması ve uzun bir aradan sonra tekrarlama isteğinin olması.

Bu altı özelliğin var olması bireyin davranışsal bağımlılığı olduğunu söylenebilir. Davranışsal bağımlılıklarda güncel literatür incelendiğinde, geçmiş zamanlarda bilhassa eroin, kokain veya esrar gibi çeşitli maddelere karşı kullanım isteği olarak bağımlılık kavramının, günümüzde sosyal yaşantılardaki değişimlerle de bağlı olarak kullanım alanını genişletmiş ve kumarın yanı sıra internet, internette oyun oynama, alışveriş, telefon, egzersiz, yemek gibi çeşitli davranışsal etkinlikleri de kapsamaya başladığı görülmektedir.

2.3. Sosyal Medya Kavramı

İnternet iletişim sürecinin en önemli ve ciddi gelişmelerinden biri olduğunu söylemek mümkündür. Dünya genelinde ilk olarak 1970'li yılların başında kullanılmaya başlayan internetin 1990'lı yıllar itibari ile kullanımının hız kazanması portalların ve web sitelerinin yaygınlaşmasına olanak sağlamış ve günümüze kadar olan süreçte internete bağlanan birey sayısının artışı sağlamıştır. Bu süreç özellikle 2000'li yılların başıyla birlikte sosyal medyanın dahil olmasıyla her kesimden bireyin buluşmasına olanak sağlamıştır (Vural ve Bat, 2010).

Christensson (2013) sosyal medyayı, sanal topluluklar ve ağlar aracılığıyla kullanıcıların birbirleriyle bilgi, fikir, kariyer ilgi alanları ve diğer ifade biçimlerini paylaşmak için etkileşime girdiği kolektif internet tabanlı topluluklar olarak açıklamaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya, kullanıcıların anlık mesaj yoluyla arkadaşlarıyla ya da yabancılarla "bağlantı kurmasını, iletişim kurmasını ve etkileşimde bulunmasını" olanak sağlayan dijital mekanizmalardır (Correa ve diğerleri, 2010). Correa ve arkadaşlarına göre, çevrimiçi platform kullanımına ilişkin çoğu araştırma ağırlıklı olarak sosyal medyaya odaklanmıştır (Correa ve diğerleri, 2010).

Karaçor (2018)'e göre sosyal medya zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın bireylerin özgürce paylaşım yaptıkları, birbiriyle iletişim kurabildikleri, ara ara eleştiri ve tartışmaların da yaşandığı bir kitle iletişim aracı oluşturmaktadır. Kişilerin birbirleriyle yapmış olduğu diyaloglar ve paylaşımlar sosyal medyayı yaratmaktadır. Bir başka tanıma göre sosyal medya; kullanıcıların profil oluşturmalarına izin veren; paylaşım, ilişki, grup, konuşma ve profil ağı için olanak sağlayan, web tabanlı bilgi teknolojileridir (Kietzmann ve diğerleri, 2011; Wolf ve diğerleri, 2018; Kapoor ve diğerleri, 2018).

Sosyal ağları insan beyni gibi düşünürsek beynin bir tek nöronun yapamayacağı işleri yapabilmesi gibi sosyal ağlar da tek bir kişinin yapamayacağı işleri yapabilme potansiyeline sahiptir. Bu yönüyle sosyal medya bireylere güç sağlamakta ve insanların sosyal bir kimlik oluşturmalarını (Tutgun-Ünal, 2015), yeni kimlik ve sosyalleşme arayışına girmelerine yol açmaktadır (Yüksel, 2019).

Kullanıcılarında yaş sınırlaması olmayan ve gelişen bilgi teknolojileriyle birlikte sosyal medya kullanım alanı gün geçtikçe artmaktadır (Terzi, 2019). Günümüzde sosyal medya kullanımı, akıllı telefonlar, diz üstü bilgisayarlar, tabletler ve 4,5G/wi-fi ağları sayesinde daha çok kullanılmaktadır (Çakır, 2018). Sosyal medyada paylaşılan fotoğraf ve videolar sayesinde bireyler ikili ilişkilerde buluna bilmekte, deneyimlerini bir başkasıyla paylaşabilmekte ve iş olanakları sağladığından, bireyler gerçek dünyayı sanal ortamda deneyimleyebilmektedirler (Karaçor, 2018). Bu niteliklere bağlı olarak günümüzde bireylerin sosyal medyayı oldukça tercih ettiklerini gözlemleye bilmekteyiz. Bu durum ise Hazar (2011)'e göre sosyal medya platformlarını kullanan bireylerin yüz yüze iletişim kurmalarını engelleyerek gerçek hayattan uzaklaşmasına yol açmaktadır.

Yapılan bir bilimsel çalışmaya göre, sosyo-demografik bakımdan sosyal ağların kullanımında kadınlar daha çok akran gruplarıyla iletişim kurmak, erkekler ise sosyal fayda ve sosyal kimlik edinmek amacıyla kullanılmaktadırlar. 60 yaş ve üzeri kullanıcılar ise daha dar bir akran grubuyla iletişime geçmek amacıyla sosyal ağları kullanılmaktadır (Becan, 2018). İnsanların sosyal medyayı kullanmayı tercih etmelerinde şu özelliklerin önemli olduğu söylenebilir. (Gürsakaç, 2009):

Açıklık: Sosyal medya programlarının kullanımı çok basit bir biçimde olması, neredeyse her yaştan kullanıcıyı bu alanlara çekmesine sebep olmaktadır. Bununla birlikte kullanıcıların profillerine istediği anda yorumda bulunulabilmektedirler.

Karşılıklı Konuşma: Geleneksel medyada tek yönlü ilerleyen iletişim kendini sosyal medyada karşılıklı iletişime bırakmış durumdadır. Sosyal medyada bireyler arzu ettikleri her an ikili iletişim kurabilme olanağına sahip olmaktadır.

Topluluk: Kullanıcılar yetenek ve ilgi alanlarına göre belirli topluluklar oluşturabilmekte ve bununla beraber istediği bir topluluğa katılım sağlayabilmektedirler. Bu sayede kullanıcılar arasında kolayca iletişim kurulabilmekte mümkündür.

Bağlantısallık: Sosyal medya araçları, kullanıcılarına çeşitli program ve sitelere kolaylıkla ulaşabilmesi bakımından onlara bağlantılar gönderebilmektedir.

Global sosyal medya ajansı 2022 yılı sosyal medya ve medya kullanımıyla ilgili bazı önemli bilgilere değinmiştir. “Hootsuite” ve “We Are Social” ın birlikte yayınlamış oldukları rapor sonucunda, dünya genelinde 4.62 milyar aktif sosyal medya kullanıcı olduğunu belirtmektedir. Bu da dünya nüfusun yaklaşık olarak %58.4’üne denk gelmektedir. Bu oranlarla birlikte dünya nüfustaki kadınların %46.1, erkeklerin %53.9’nun aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. “Hootsuite” ve “We Are Social” ın birlikte yayınladığı Türkiye raporuna göre 68.90 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bu Türkiye nüfusunun yaklaşık %80.8 ine denk gelmektedir. Türkiye’deki sosyal medya kullanıcıları 2021-2022 yılları arasında 8,9 milyon (%14,8) arttı. Bu oranlara göre Türkiye’de kadınların %41.3’ünü erkeklerin ise %58.7’sinin aktif sosyal medya kullanıcı olduğu belirtilmektedir. Ülkemizde insanların sosyal medyada harcadığı süre ise günlük iki saat elli dokuz dakikadır.

2.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Önceki dönemlere baktığımızda bağımlılık, genel olarak sigara, alkol, uyuşturucu gibi çeşitli maddelerin kullanılması olarak nitelendirilirken günümüzde bunların yanı sıra kumar alışkanlığı, yeme, egzersiz ve aşırı uyuma gibi kavramların yanı sıra genellikle gençlerde bilgisayar ve internet oyunları, teknolojik aletlerin aşırı kullanımıyla birlikte bağımlılık kavramı genişlemiştir (Karadayı, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı henüz DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)’te ruhsal bir bozukluk olarak tanımlanmamasına rağmen DSM-5 bölüm 3’te potansiyel bir davranışsal bağımlılık olan internet oyun bozukluğu (American Psychiatric Association, 2013: 795) tanımlarıyla ele alınan internet bağımlılığı çatısı altında değerlendirilmektedir (Andreassen ve diğerleri, 2016: 253).

Bir diğer tanıma göre ise sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek bireyin yaşantısında özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamın çoğu alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur (Ünal, 2015: 108).

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber sosyal medya bağımlılığının muhtemel sonuçları gündeme gelmeye başlamıştır. Bu konuda yapılan birçok çalışma, sosyal medya kullanımının bazen kişinin kontrolünden çıktığı ve genel olarak yaşantısında olumsuz yönde değişikliklere neden olduğu varsayılmaktadır. Bazı kullanıcılar sosyal medya kullanımını ihtiyaç duydukları miktarda sınırlarken, bazı kişiler ise bu sınırlandıramamaktadır, günlük

yaşamlarında aşırı kullanım nedenleriyle birtakım problemler yaşadıkları tespit edilmiştir (Bozkurt ve diğerleri, 2016).

Young'un göre belirlemiş olduğu sekiz kriterden beş tanesiyle karşılaşılması durumunda kişi "internet ve sosyal medya bağımlısı" olduğu belirtilmektedir:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılmak istenen bir sonraki etkinliği düşünme, vb.)
2. İstenilen hazzı ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanımına ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını sınırlandırma, kontrol etmeye çalışma, azaltmaya veya bırakmaya yönelik girişimlerde başarısız olma
4. İnternet kullanım süresinin azaltılması veya tamamen bırakılması durumunda huzursuzluk ve çökkünlük hissetme
5. Planlanandan uzun süre internette vakit geçirme
6. Aşırı internet kullanımı sebebiyle sorumluluklarını aksatma ve çevresiyle problem yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatları kaçırmama
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette geçirilen süreyle ilgili doğruları söylememe
8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak amacıyla kullanmak isteme

Sosyal medya bağımlılığının oluşumunu açıklayan üç temel teorik bakış açısı vardır. Bunlar: Bilişsel davranışçı model, sosyal beceri modeli ve sosyal bilişsel model.

Bilişsel davranışçı model:

Bu model, sosyal ağların çok kullanılmasının uygunsuz bilişlerden kaynaklandığını, çevresel faktörler tarafından güçlendirildiğini ve sonunda bağımlılık yaratan potansiyele ulaşarak kompulsif biçimde kullanıldığını varsaymaktadır.

Sosyal beceri modeli:

Bu modele göre sosyal ağların çok kullanılmasının insanların kendilerini ifade etme becerilerinde yaşadıkları güçlükler nedeniyle sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih etmelerine ve bu yeni iletişim biçimini yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirdiklerini varsaymaktadır.

Sosyal bilişsel model:

Bu model de ise sosyal ağların çok kullanılmasının kişinin olumlu sonuç beklentisi ile kendini denetlemesindeki eksiklikler ile beraber zamanla artması neticesine bağlamaktadır (Şentürk, 2017).

2.4. Boş Zaman

2.4.1. Boş Zaman Kavramı

İngilizce literatüründe “boş zaman” kelimesine karşılığı olan “leisure” kelimesi ve Latince literatüründe “özgür olmak” veya “izin verilmiş olmak” anlamlarına gelen “licere” kelimelerinden türetilmiştir. Ayrıca, Fransızcada “boş zaman” anlamında kullanılan “loisir”, lisans ve özgürlük sözcüklerine İngilizce’de karşılık gelen “licence” ve “liberty” kelimeleri de buradan türetilmiştir, genel munda boş zaman bireylerin baskı ve kısıtlamalar altında kalmaksızın özgür hissettiği ve isteği doğrultusunda seçme hakkının olduğu, üzerine düşen sorumlulukları yerine getirdikten sonra geriye kalan zamanı ve iş dışı zaman sonrasında bireyin kedine ayırdığı zaman şeklinde tanımlanmıştır (Aytaç, 1997).

Türk Dil Kurumu (TDK, 2022) tarafınca belirtilen boş zaman tanımı: “Zorunlu olarak yapılması gereken uyku, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında arta kalan ve dinlenme, eğlenme ya da gezmeye ayrılmış olan zaman veya bireyin kendi isteği doğrultusunda kullanma hakkına sahip, iş veya yaşamla ilgili zorunlu olarak yapması gereken faaliyetlerin dışında kalan zaman” şeklinde tanımlanmıştır.

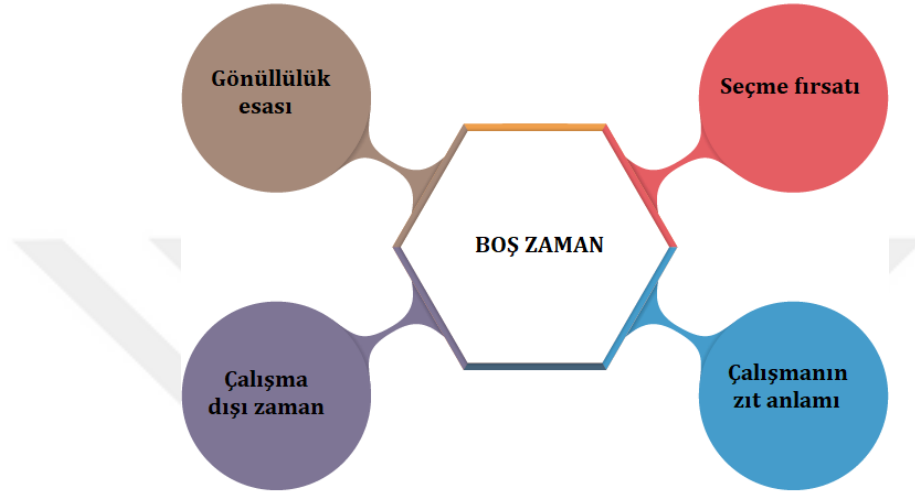
McLean ve Hurd (2012) boş zamanı, çalışmak için ayrılan zaman veya çalışmayı destekleyen, seyahat, eğitim, toplantı gibi çalışmayla ilgili aktiviteler için geçirilen zamandan arta kalan zaman olarak tanımlamaktadır.

Çalışmanın yanı sıra hayatı sürdürmek için gerekli olan uyku, beslenme, kişisel bakım ve sorumluluklardan arta kalan zamandır (Bull, Hoose ve Weed, 2003, s. 32).

Tezcan (1993). Boş zamanı, bir bireyin herhangi bir yükümlülüğünün olmadığı ve özgürce seçilmiş etkinliklere katıldığı zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Özdemir ve diğerleri, (2006) göre boş zaman bireyin seçtiği ve tatmin olduğunu hissettiği ve istediği zaman kullanabileceği zaman ve bireyin takip ettiği zorunlu ihtiyaçlara ek olarak ayırdığı zamandır. Özşaker (2012) ise boş zamanları kişisel tatmini ve yaratıcılığı artıran, kişiyi rahatlatan, kişilere bilgi veren bir olgu olarak tanımlamıştır. Her birey dinlenme ve boş zaman hakkına sahiptir, modern insanların en temel haklarından biri olup Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Komisyonu tarafından hazırlanan İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi’nin (1948) 24. Maddesi ile korunmaktadır (Öztan, 2019).

İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi’nin 24. Maddesi şunu öngörmektedir: “Herkes, özellikle çalışma saatlerinin makul bir şekilde bölünmesi ve belirli bir süre için ücretli tatiller olmak üzere dinlenme ve boş zaman faaliyetlerine sahiptir.” (Kapani, 1991; Yetiş, 2008). Sendikalar, yerel yönetimler ve bunların hükümetlerinin savunduğu politikalar arasında boş zaman hakkı ve bunun geliştirilerek yaygınlaştırılması yer almaktadır (Üstün ve Kalkavan, 2013).

Boş zaman kavramını açıklamaya yönelik birçok tanım ve yaklaşımın olduğu belirtilmektedir. Bunun sebebi olarak boş zamanla ilişkisi olan her bir alanın kendisine özgü özelliklerinin olduğu gösterilmiştir. Boş zaman çalışmalarının bağımsız akademik disiplin olmadığı ancak, farklı bakış açılarıyla yaklaşan diğer disiplinlerden ortaya çıkarılan bir alan olduğu belirtilmektedir. Boş zaman kavramının diğer alanlarla ilişkisinden dolayı tanımlanırken göz önüne alınması gereken unsurlar bulunmaktadır (Page ve Connell, 2010). Bu unsurlar aşağıda şekil 2.1’de gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Boş Zaman Kavramının Tanımında Dikkate Alınan Faktörler (Page ve Connell, 2010)

Torkildsen, (1992)’e göre boş zaman kavramı iş üretmenin ve çalışmanın zıt anlamındaki karşılığı olarak değerlendirilmiştir. Bunun sebebi bazı kişilerin yaptığı işin çok zor olması diğerlerinin ise eğlenceli olmasıdır. Boş zaman faaliyetlerin çalışma kısmıyla ilgilenen bireyler yapmış oldukları işi bir iş olarak görmeyebilmektedirler. Yani kısaca birisi için iş olan başka biri için boş zaman, birisi için boş zaman olan başka biri için iş olarak görülebilir. Torkildsen, (1992) açıklamasına göre elde edilen faydalar kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmekte. Bu bağlamda, boş zaman kavramı ele alınırken kişinin bakış açısı ve elde ettiği fayda, göz önünde bulundurulması gerekir. Iso Ahola göre ise boş zaman kavramı kişinin algısıyla bağlantılı olduğunu belirtmesi bu görüşü destekler niteliktedir (Honggen ve Huyton, 1996).

Genel manada boş zaman kapsamında yapılan uğraşlar rahatlama, dinlenme, psikolojik ve fizyolojik zevklerin doyuma ulaşması, kişinin bilgi ve görgüsünü arttırma, toplumsal hizmetlere katkıda bulunabilmesiyle ahlaki inancın gerekliliğini üstlenme, yeteneklerini geliştirme ve bütün bu aktiviteler kapsamında herhangi bir kar amacı güdülmeksizin yapılan uğraşlar olarak ele alınmaktadır. (Yetim, 2000).

2.4.2. Boş Zamanın Temel İşlevleri

Boş zaman kavramının geliştirilmesi modernleşme ile makineleşmenin artmasıyla birlikte, tasarruflar ve portföy artırımına benzer olguların toplumlar için yeni itibar kaynağı

olarak günümüze kadar geldiği, yaşamımızdaki boş zamanların ise savurgan ve tembel anlamlarını karşıladığı anlaşılmaktadır. Mutlu (2008) çalışmanın çok değerli olduğu sanayi devrimi sırasında boş zaman, iş ve yoğun tempo nedeniyle yorgun kişilerin vücutlarını onarabilecek ve dengeyi bulmalarına yardımcı olabilecek bir dinlenme işlevi gördüğünü belirtmektedir.

Boş zamanın temel işlevleri dinlenme fonksiyonu, eğlence fonksiyonu ve gelişim fonksiyonu olmak üzere üç başlık ile ifade edilebilir. Dinlenme, iyileşme ya da çalışma sonrası stres ve yorgunluğun azaltılma, vücut yıpranmasını ve sinir faktörlerini azaltma işlevi vardır (Karaküçük, 2008). Modern zamanlarda boş zaman aktivitelerinin (hobilerin) bu durumu daha belirgin hale getirmek için her gün farklı yöntemleri vardır (Mutlu, 2008).

Boş zamanın temel fonksiyonları üç başlık halinde ifade edilebilmektedir.

2.4.2.1 Dinlenme İşlevi

İnsanların iş sonrası stres ve yorgunluktan kaçınması, fiziksel yıpranma ve sinirler gibi birçok faktörü ortadan kaldıran bir görevi üstlenmiştir. İşçiler veya çalışanlar için günlük çalışma süresinin 12-15 saat sürdüğü sanayi devriminin başlangıcında, boş zamanın işlevlerinden biri olan dinlenme, yalnızca bedensel gücün geri kazanılması olarak kabul görmüştür. Çalışanlar için boş zaman kavramı, bir sonraki çalışma saatlerine fiziksel olarak hazır olma durumu olarak kullanılmaktadır (Karakuş, 2005). Aristoteles bunu “soylu bir kişiye zekasını ve sanatsal yeteneklerini geliştirmesi, yani erdemli bir yaşam sürmesi için boş zaman fırsatı verilmelidir” şeklinde ifade etmiştir (Gülnihal, 1997). Özellikle iş hayatında fiziksel olarak dinlenmek, uzanmak ve herhangi bir iş ile uğraşmamak anlamına gelmektedir. İşten sonra fiziksel ya da zihinsel olarak dinlenmeyi tercih edenlerin sayısı oldukça fazladır. Dünyanın her geçen gün yenisini keşfettiği boş zaman etkinlikleri veya hobiler bu durumun bir neticesidir. (Kropoktin, 1997).

2.4.2.2. Eğlence İşlevi

Eğlence, insanların keyifli ve hoşça vakit geçirmelerini sağlayan süreçtir. Eğlence, animasyon ve rekreasyonun temel amaçlarından biridir. “Eğlence” kelimesi 6 kavram olarak insanların kişilikleri ve farklı ihtiyaçları için çeşitli şekillerde düşünülebilir (Hazar, 2003). Günümüzde insanlar katıldıkları boş zaman faaliyetlerinin sayısınca başarılı sayılıp statü sahibi olabilmekte. Eğlence ihtiyacına verilen önem günlük hayatta da görülmektedir (Püsküllüoğlu, 2005). Eğlenmek, insanlarda var olan bir istektir ve bu nedenle insanların boş zamanlarında kendilerini mutlu ve tatmin edecek anlara ihtiyaç duyar (Torkildsen, 2005). Günümüzde bireyler spor ve eğlence etkinliklerine daha fazla dahil olmakta ve bu etkinliklere olan ilgileri 20. yüzyıl ile birlikte artmış ve her geçen gün artmaya devam etmektedir (Horner ve Swarbrooke, 2005).

2.4.2.3 Gelişim İşlevi

Gelişim işlevi, insanların düşüncesini olağan düzenin dışına çıkaran, sosyalleşme arzusunu artıran, kişinin kişisel gelişimine ve yeteneklerinin dışavurumuna zemin hazırlayan ve hiçbir çıkarı olmayan faaliyetlerden oluşur. Gelişim işlevi, bireylerin karar verme süreçlerinde daha belirgindir (Karaküçük, 2005). İnsanlar boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerde iş ve sosyal hayatlarındaki olayları farklı açılardan değerlendirerek düşünme ve karar verme becerilerini geliştirebilirler. Sonuç olarak bu tür davranışlar sonucunda kişilerin fiziksel ve ruhsal olarak bozulmalarının yol açtığı hasar, kişilerin gelecekte hem zihinsel hem de fiziksel olarak başa çıkma becerisi kazanmasına yardımcı olur. Bu durumda kişilerin kişisel gelişim ve kişilik kazanma süreçlerine büyük katkı sağlar (Sağcan, 1986).

Boş zamanın verimli ve akılcı kullanımı günümüzün önemli konuları arasında yer almaktadır. İnsanlar boş zamanlarını ilgi ve istekleri doğrultusunda değerlendirebilirler. Ancak boş zamanın kullanılması ile bu durum herkesin onu etkin bir şekilde değerlendirdiği anlamına gelmemektedir (Tezcan, 1982).

Kaliteli boş zaman geçirmek için insanların kendi yaşamlarını da göz önünde bulundurarak etkin ve uygun zaman geçirme yollarını kendilerinin belirlemesi gerekir. Boş zaman kullanımı ile ilgili tanımlara baktığımızda genellikle kişinin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda eğlenmek, zevk almak ve her yönüyle kendini geliştirmek için uğraştığı bir faaliyet olarak tanımlanmıştır. Gülbakhche, 1996; Kraus, 1971; Bozdağ, 2019).

2.5. Park Kavramı

Açık ve yeşil alanlar içerisinde kent için önem taşıyan parklar, şehirlerdeki yoğun iş ve yaşam şartları içerisinde insanların sosyal, psikolojik ve fiziksel anlamda birçok ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Kentsel yeşil alanlar, kent içinde bulundukları konumları kolay ulaşılabilir olması sebebiyle insanların boş zaman aktivitelerini gerçekleştirebilecek alanlar olarak görülmektedir. Kent parklarını kullanan bireyler bu alanlarda, dinlenme, eğlenme, sportif, sanatsal veya kültürel birçok aktiviteye pasif ya da aktif katılım sağlama fırsatını bulabilmektedirler. Bu sayede parklar toplum içerisindeki bireylere zamanlarını doğru kullanabilme fırsatı sunmaktadır. Bireylerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının, içerisinde bulundukları toplumların kalkınması ve yüksek refah seviyesine ulaşmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. (Önder, 2003).

Parklar toplumsal, ticari ve ekoloji gibi birçok alanda fayda sağlamaktadır. Bireylere fiziksel aktivite yapma, doğaya ve yeşil alana olan ihtiyacını karşılama ve bu sayede sağlıklı kalabilme imkânı sunarken, ticaret ve turizm açısından canlılık sağlar, şehrin kimliğine olumlu katkıda bulunur, hava kirliliğinin azalmasına yardımcı olur ve çevresindeki konut ve mülklere değer katar (Sherer, 2006).

2.5.1 Park Tanımı

Olmasted ve Kimball (1973), göre park “ağaçlar ve çimlerle kaplı açık yeşil alan olarak tanımlanmıştır” olarak tanımlamıştır. Kelimenin kökeni konusunda en çok kabul gören görüş, bir bölgenin kuşatılması üzerine kuruludur. Bu bağlamda pve diğerleri, “çit veya duvarla çevrili yer” anlamına gelmektedir. Daha az yaygın bir tanıma göre, "oyun alanı veya ağaçları içeren bir yer" olarak tanımlanır. (Polat, 2001).

Gold (1980).’ a göre park; estetik, eğitsel, eğlence ve kültürel kullanım için ayrılmış kamuya veya özel sektöre bağlı alanlar olarak tanımlanmaktadır.

Tanrıverdi (1987). parkı; şehrin çeşitli semt ve çevrelerinde inşa edilmiş, sakinlerine aktif ve pasif eğlenme ve dinlenme alanları sağlayan, ölçülü, dengeli ve güzel bir kompozisyon oluşturan sosyal yeşil alan olarak tanımlamıştır.

Thompson (2002). parkları, oyun alanlarını ve spor tesislerini içermesi, şehirde geniş bir alanı kaplaması ve şehirde ekolojik çeşitliliği sağlaması nedeniyle kentsel açık alan planlamasının yapı taşlarından biri olarak açıklamaktadır. (Emür ve Onsekiz, 2007).

Akdoğan'a göre (1974); Sınırlı kullanımı, esnek şekli, küçültülmüş yapısı ile oldukça doğal unsurlar içeren pve diğerleri, kullanıcıların eğlenmelerine, özgürce oynamalarına, rahatlamalarına, meditasyon yapmalarına vb. eğlence ihtiyaçları karşılamalarına olanak sağlayan yeşil alanlar olarak tanımlamaktadır (Özkır, 2007).

Hasol (2012). ise parkı kentte yaşayan insanların gezmesi ve temiz hava alması için oluşturulan büyük alanlar olarak tanımlamıştır.

2.5.2 Parkların Sınıflandırılması

Doğal unsurları en üst düzeyde içermesi gereken ve çeşitli rekreasyonel faaliyetlere olanak sağlayan bir yeşil alan türü olarak tanımlanan parklar (Akdoğan, 1974), çeşitli araştırmacılar tarafından dokuz grupta değerlendirilmektedir (Boyacı, 2010);

- Çocuk Parkları
- Mini Park
- Özel Etkinlik Alanları ve Spor Merkezleri
- Yol Kenarı Park Alanları
- Mahalle Parkları
- Semt Parkları
- Bölge Parkları
- Milli Parklar
- Kent Parkları

2.5.2.1. Çocuk Parkları

Çocuk parkları; bu alanlar, çocukların açık havada oynayabilecekleri, hayal güçlerini ve becerilerini ortaya çıkarabilecekleri yerlerdir. Çocuğun fiziksel ve zihinsel olarak gelişimine

büyük oranda katkı sağlar. Çocuklar oynadıkları oyunlarla sorumluluk sahibi olmayı ve toplumdaki yaşama ayak uydurmayı öğrenirler. Genel olarak bu parklar, çocukların yoğun araç trafiğine maruz kalmadan ulaşabilecekleri yerlerde bulunmalı ve park içindeki oyun öğeleri farklı yaş gruplarına hitap etmelidir. (Boyacı, 2010).

Başal ve diğerleri, (1993).’e göre, çocuk parkları okul öncesi döneminde olan çocukların oyun alanlarıdır. 0-3 ve 3-6 yaş aralığındaki çocuklara hizmet verecek şekilde düzenlenmelidir. Bu tür oyun ve eğlence alanları çocuğun annesinin gözetimi altında bulunması gerekliliği göz önüne alınarak, yerleşim yeri yakınlarında inşa edilmesi gerekmektedir. Çocuk parkları hemen hemen her mahallede ve kolaylıkla ulaşılabilir mesafesi içinde konumlandırılmalıdır. Çocuk parklarının büyüklüğünü ve ulaşım mesafesini belirleyen en temel faktör, yerleşim alanlarının yapısı ve nüfus yoğunluğudur (Bal, 2005).

2.5.2.2. Mini Park

Mahalleler arasında bulunan boş alanların rekreasyonel faaliyetlere açılması ile oluşturulan alanlardır. Yetişkinlerin hoşça zaman geçirdikleri, rahatladıkları ve çocuklarının ise oyun oynayabildiği alanlardır (Boyacı, 2010). Ortalama 500 ile 2500 arasında kullanıcıya hizmet sunar. Mini park ölçüleri 230 m²-3 km² arasında olabilmektedir (Özdemir, 2013).

2.5.2.3. Özel Etkinlik Alanları ve Spor Merkezleri

Kullanıcılarının fiziksel aktivitelerde bulunabilecekleri alanları (yürüyüş alanları, golf sahaları, yüzme havuzları, plajlar, sanat merkezleri vb.) içerisinde barındıran ve özel bir aktiviteye hizmet sunan alanlar ya da yapılarıdır (Boyacı, 2010). Çok fazla işlev alanının gelişmesine uygun alanlardır. Yalnızca sporcuların antrenman yapacakları olanlar olarak değil aynı zamanda da rekreatif amaçlı kullanılabilen alanlar olarak da görülebilir. (Polat, 2001).

Spor alanları sürekli spor yapılan yer olarak düşünülmemeli, aynı zamanda bir yeşil alan olarak da ele alınmalıdır. Spor alanlarının yerleştirilmesinin fiziki plan içindeki konumu ve ideal kullanıcı ilişkisi aşağıda sıralanan kriterlerle sağlanmaktadır (Demir, 2004).

Spor alanları ihtiyaç gösterdikleri alanlara göre ikiye ayrılır:

I. Küçük alanlarda yapılabilecek oyunlar (kort oyunları),

II. Büyük alanlarda yapılabilecek oyunlar (saha oyunları).

Kort oyunları basketbol, voleybol ve tenis gibi sert yüzeylerde oynanırken, büyük alan isteyen oyunlar futbol gibi yumuşak ve doğal yüzeyleri içeren alanlarda oynanmaktadır (Demir, 2004).

2.5.2.4. Yol Kenarı Parkları

Genel olarak, bu alanlar özel araç sahipleri tarafından tercih edilen piknik ve dinlenme yerleridir. Yol kenarı parklar yeşil kuşak içinde değerlendirilmelidir. Boyutları ve uzaklıkları için belirli bir standart yoktur. Ayrıca bu alanların yakın çevresine mini hayvanat bahçeleri ve oyun alanları kurularak çocukların ilgisini çekmesi sağlanmalıdır (Boyacı, 2010).

Şehirdeki bazı yeşil alanlar, yürüyüş yolları ile birbirine bağlanarak yeşil bir zincir oluşturmaktadırlar. Bu alanlar, rekreasyon ve doğa koruma ile birlikte açık ve yeşil alan sisteminin bütünlüğü için önemlidir. Yeşil zincir, yaşam alanları veya diğer yapılar arasında uzanır, yeşillendirme çalışmaları yoluyla yayalar ve araçlar için erişimi ve çevre kalitesini iyileştirir (Demir, 2004).

2.5.2.5. Mahalle Parkları

Mahalle parkları genellikle küçüktür ve yürüyerek ulaşılabilir. Bunlar park yapıları olarak basit rekreasyon olanakları sunan ve sosyalleşmeye odaklanan alanlardır. Alanın geleneksel özelliklerini yansıtır ve kullanıcının yürüyebileceği veya bisikletle ulaşabileceği bir mesafede bulunur (Özkır, 2007). Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, bisiklet ve buz pistlerinin yanı sıra her yaş grubuna yönelik oyun alanları, gençler için macera alanları bulunmalıdır (Hacıhalıoğlu, 2012). Mahalle parkları, rekreasyonel etkinliklere katılım, oturma ve dinlenme gibi aktif veya pasif kullanım için kullanıcılarına hizmet veren alanlardır.

2.5.2.6. Semt Parkları

Mahalle parkları, kullanıcılara uygun aktiviteler sunan ve rekreasyonel aktiviteler sağlayan parklardır. Merkeze yakın yan yollarla bağlantısı olmalıdır. Topluluğun favori eğlenceleri olan takım veya bireysel spor aktiviteleri sunar. Geniş oyun alanları, basketbol, futbol, tenis gibi saha oyunları, su yüzeyleri, yürüyüş alanları, piknik alanları ve ortak açık alanlar bulunmaktadır. Aynı zamanda mevsimlik çiçek alanları ve peyzaj özellikleri de bulunmaktadır. Örneğin küçük konser mekânları olarak da kullanılabilir. (Özkır, 2007).

2.5.2.7. Bölge Parkları

Bölgesel parklar, bir ülke veya bölgenin fiziksel planlamasının bir parçası olarak değerlendirilir. Bölge parkı için planlanan alanın durumuna göre kendi haline bırakılan veya kısmen gelişime açık alanlar olabilir. Bu parklar kamp alanı, piknik alanı, doğa merkezi, mesire yeri, golf sahası, botanik bahçesi ve spor sahaları gibi kullanımları içerebilir (Kızıldere, 2009).

Bölgenin kendine has bir doğal karaktere sahip olması, özellikle nehir veya göl gibi kıyı kenarlarının su olduğu bölgeler tercih edilmektedir. Bölge, kullanıcılarına tüm gün veya iş dışı günlerde yarım gün ziyaret edebilecekleri şekilde tasarlanmalıdır. Kullanıcılar, özel araç ve otobüs gibi toplu taşıma araçlarıyla, bisikletle veya yürüyerek parka ulaşabilecekleri şekilde planlanmalıdır (Özkır, 2007).

2.5.2.8. Milli Parklar

Milli parklar: Birden fazla doğal habitatın, günümüz ve geleceğe sağlıklı bir şekilde aktarılması ve korunması, çevresel tahribatlara karşı önlem alınması ve olumsuz etkilerden korunması amacıyla kurulmuş; Bilim, eğitim, kişi ve kurumların desteğiyle doğal ortama uyumları değiştirmeden oluşturulan, doğal yaşam alanı olarak tanımlanmaktadır (Kervankıran ve Eryılmaz, 2014).

Dünya Koruma Birliği (IUCN, 2011), bir bölgenin milli park olarak belirlenebilmesi için 3 temel özelliğin olması gerektiğini vurgulamaktadır.

- Alan, doğal, kültürel veya rekreasyonel değer açısından nadir olmalıdır.
- Alanın korunmaya gereksinimi olmalıdır.
- Alan korunabilir (korunmaya uygun, kaynak değerleri tahrip olmamış) olmalıdır (Kervankıran ve Eryılmaz, 2014).

Tablo 2.2.

Parkların Konum, Tesis ve Faaliyetler Açısından Standartları (Emür ve Onsekiz, 2007)

Parklar	Konum	Tesisler ve Faaliyetler
Çocuk Parkları	Yaşam alanları yakınında ulaşım ağının uzağında trafiğin yoğun olmayacağı yerlerde ve konutlardan rahatça izlenebilecek konumda olmalıdır.	Çocukların yaşlarına uygun olarak yeteneklerini rahatça geliştirmelerini ve aktif oyun etkinliklerine katılmalarını sağlayan oyun alanları, kum havuzları ve bitki örtüsü ile donatılmış alanlardır. Denge, koordinasyon, organ ve duyuları geliştirmeyi amaçlar.
Spor Alanları	Şehir çevresinde temiz hava sahasına sahip ulaşımın kolay olduğu yerler olmalıdır.	Amatör ve profesyonel spor etkinliklerinin (futbol, voleybol, hentbol, basketbol, tenis, halter, boks, okçuluk, atletizm, kürek ve yelken, binicilik ve yüzme vb.) yapıldığı açık veya kapalı tesislerdir.
Mahalle Parkları	Konut yoğunluğunu azaltacak doğal özelliği olan alanlar olmalıdır.	Çay bahçesi, bisiklet yolu, küçük bir piknik alanı, oyun parkı gibi olanaklara sahip olan ve tüm alana hizmet veren parklardır.
Semt Parkları	Şehrin doğal mikro klima özelliğini gösteren konumlarda olmalı ve park içi trafiği kısıtlı olmalı.	Mahalle parklarının yanı sıra spor alanları, yüzme, balık tutma, doğa çalışması, botanik bahçesi, kültür merkezi, kütüphane, müze vb. tesisleri içeren parklardır
Kent Parkları	Topografik bakımdan çeşitlilik gösteren doğal alanlar seçilmeli ulaşım kolay sağlanmalıdır. Ulaşım ağı park içerisinden geçebilir.	Yerel parkların yanı sıra hayvanat bahçeleri, panayır alanları, spor ve konser salonları, at parkurları vb. olanaklar bulunmaktadır. Şehrin açık yeşil dokusunu tanımlayan ve tüm şehre hizmet eden parklardır.
Bölge Parkları	Doğal özelliği olan ve ulaşımı rahat olan kıyı kenarları tercih edilmelidir.	Bunlar hafta sonları ve daha uzun tatiller için kalabilecek alanlardır. Kış sporlarının yapılmasına olanak sağlayan alanlardır.
Milli Parklar	Nadir rastlanan doğal yerlerdir.	Yoğun kullanıma açık alanlar değildir ve özellikleri korumaya yöneliktir. Kamp, yüzme, balık tutma, yürüyüş, binicilik gibi aktivitelerde bulunulabilir.

2.6. Kent Park Kavramı

Mahalle parklarından daha geniş anlamda, şehir sakinleri üzerinde önemli fiziksel, psikolojik ve sağlık etkileri olan spor ekipmanlarıyla donatılmış geniş yeşil alanlardır. Kent parkları, görsel olarak bir şehrin parçası olan ve bölgesel bir parktan daha küçük olan alanlardır. Vatandaşların günlük kullanım için kolayca ulaşabilecekleri yerlerde planlanmış ve yürüyüş,

koşu, açık havada oturma, piknik, oyun vb. gibi bireysel veya grup aktivitelerine olanak sağlayan sunan alanlar olarak nitelendirilir. (Demir, 2004).

Oğuz (1998). ise kent parklarını karmaşık bir kent organizasyonu içinde kentleşmeye karşı gelişen ve insan ve doğa arasındaki kopuk ilişkiyi yeniden kurmada çok önemli ve çeşitli işlevler yerine getiren kamu hizmet alanları olarak tanımlamaktadır (Boyacı, 2010).

Sarıkaya'ya (2007). göre kent parkları ses kirliliğini engeller ve aynı zamanda çevreye temiz hava sağlar. Ayrıca kısa süreli rekreasyon aktiviteleri için gerekli alanlardır. İnsanların planlı ya da plansız yaptıkları eylemler için her fırsata olanak sağlar. Örneğin; sportif faaliyetlere ayrılmış merkezlerde golf sahası, kürek, yelken ve yüzülebilen göl gibi yüksek hacimli aktivitelere olanak sağlar. Aynı zamanda kent parkları, şehir sakinlerini görsel olarak da tatmin etmeyi amaçlar.

Kısaca kent parkları, doğa ve kültür kavramlarının bir araya getirilmesiyle oluşturulan ve vatandaşların aktif ve pasif rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanmış açık yeşil alanlar olarak da tanımlanmaktadır.

Bunların yanı sıra kent parkında bulunması gereken rekreasyon olanakları:

- Spor tesisi (basketbol, voleybol, futbol, tenis, yüzme),
- Gölet ya da büyük su bölgeleri (görsel ve sandalcılık),
- Eğitici ve dekoratif bahçe köşeleri,
- Hayvanat bahçesi,
- Minyatür yapılar, yerel yerleşmeler, insan ölçeğinde yaşam sunumu,
- Diğer donatılar, toplanma alanları, kahve, büfe, yağmur sığınakları, lokanta, seyir kuleleri, vb. (Sarıkaya, 2007).

2.6.1. Kent Parklarının Sınıflandırılması

Kent parkları da farklı amaçlarına göre kendi içerisinde birden fazla türde değerlendirilmektedir. Kentin büyüklüğüne bağlı olarak, tamamı ya da bazı park türleri kentte yer alabilir ve parkların büyüklüğü, kent nüfusundaki büyüklük ve artışına bağlıdır.

Altınel'e (1998). göre şehir parkları kullanımlarına göre 6 kategoriye ayrılabilir: botanik bahçeleri, hayvanat bahçeleri, eğlence parkları, sanat parkları, tarihi parklar ve kültür parkları.

Botanik bahçeleri: Botanik parkları yörede yetişen ya da yetişmeyen bitki türlerini özel koşullar altında yetiştirerek insanlara görsel örnekler sunar.

Hayvanat bahçeleri: Amaç, örnekler sunarak öğretmektir. Bir yörede olmayan hayvan türlerini o bölgede yaşayanlara tanıtmaktır.

Eğlence parkları: Eğlence parkları, eğlence sektörü ile ilgili alanlar olup, geniş alanlar ve büyük bütçeler gerektiren özel ekipmanlarla donatılmış yerlerdir. Ülkemizde bu tür bölgelerin çok az örneği vardır. Bunlar çocukların ilgisini çeken merkezler olduğu kadar yetişkinlerin de boş zamanlarında eğlenmelerine olanak sağlayan mekanlardır.

Sanat parkları: Sanat parkları, müzeler ve sergi galerileri gibi kapalı alanları ziyaret etme alışkanlığı olmayanlar için ideal yerlerdir. Eserler açık havada ve doğada sergilenmektedir.

Tarih parkları: Bu parklar şehirlerde içerisinde bulunan küçük alanlardır. Bilgilendirme ve eğitim amaçlı tasarlanan bu alanlar, özellikle Sanayi Devrimi'nden kalma endüstriyel arkeolojik sit alanlarıdır ve geçmişte çok önemli insanların yaşadığı yerler olabilir.

Kültür parklar: "Kültür Park" kelimesi Türkiye'ye özgü bir terimdir. Çok geniş alanlar olan kültür parkları, doğa, eğlence, sanat, eğitim vb. alanların yanı sıra çeşitli etkinliklere de ev sahipliği yapmaktadır. Kültür parklar, Türkiye'de planlı kent parklarının ilk denemeleridir (Özkır 2007).

2.6.2. Kent Parklarının İşlevi

Yoğun kent yaşamının baskısı maruz kalan kent halkının psikolojik bakımdan dinlenmesi, rekreasyonel etkinliklerde bulunma bilmesi ve sosyo-kültürel bakımdan gelişim üzerine etkisi azımsanmayacak ölçüde büyüktür. (Etli, 2002). Kent parkları, açık alan sistemi dâhilinde hizmet veren kentsel kamusal dış mekân birimlerindendir ve genel olarak açık yeşil alanlar ile aynı etki oranına ve sorumluluklara sahiptirler (Özkır, 2007).

Welch (1991), parkların temel işlevinin kullanıcılarının memnuniyeti, diğer bir deyişle kamusal kullanım olduğunu; bunu eğlence, huzur ve mutluluk vermesiyle açıklar. Parkların çok sayıda insan tarafından ziyaret edilebilmesi ve uzun yıllar hizmet verebilmesi oldukça önemlidir. Normal büyüklükte olup kent merkezi içerisinde yer alan ve çeşitli aktivitelere imkân sunan bir parkın kapasitesi, yoğun bir şekilde hizmet sunan bir eğlence merkezinden yaklaşık yüz kat fazladır (Özdemir, 2013).

Literatürde kent parklarının işlevleri çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu çalışma kapsamında kent parklarının temel işlevleri aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- Rekreasyon
- Sağlık
- Ekonomik
- Eğitim
- Kültür
- Sosyal

2.6.3. Rekreasyon İşlevi

Rekreasyonel amaçlı organize edilmiş açık alanlar oluştururlar. Kişilerin aktif ve pasif rekreasyon aktiviteleri için gerekli tüm olanakları hazırlarlar. Sosyal ilişkilerin kurulabildiği alanlardır. Farklı yaşlardaki kullanıcılar bir araya gelerek çeşitli etkinliklerde (yürüme, oyun, sohbet etme vb.) buluna bildiği alanlardır (Elinç, 2011).

2.6.4. Sağlık İşlevi

Şehirlerde yanlış planlama sonucu oluşan bina yığınları, insan psikolojisini olumsuz yönde etkileyen duvar perdeleridir. Günümüz insanı, sokak gürültüsünden ve betonlaşmadan uzaklaşmak ve bu mekânların etkisinden kurtulacak mekânlar aramanın peşindedir. Bu durumda kentsel açık ve yeşil alanlar, psikolojik olarak dinlendirici ve günlük stresi azaltan kentsel mekanlar haline gelir (Boyacı, 2010).

Kent parkları;

Bitki dokusu, rengi, boyutu, şekli vb. özellikleri ile insan hayatını kolaylaştırır ve insan ruhunu rahatlatarak anlam verirler (Boyacı, 2010).

İnsanların yeşillikler arasında, açık havada, spor yaparak, oyun oynayarak, aktivitelere katılarak eğlenmelerine ve rahatlamalarına yardımcı olur. Böylece stresi azaltır, psikolojik ve fiziksel olarak rahatlatır, yenilenerek beden ve ruh sağlığının korunmasında önemli faydalar sağlar (Ören, 2015).

2.6.5. Ekonomik İşlevi

Yüksek yaşam kalitesi sunan iyi kentsel çevreler, iş gücünü de çekerler ve barındırırlar, bu alanlardaki arazi değerleri nispeten daha yüksek olduğu görülmektedir. Ek olarak, özellikle parklar bir şehirdeki arazinin değerine önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kentsel açık alan çalışmaları, bazı büyük parkların çevresindeki topluluklarda, parklara yaklaştıkça konut fiyatlarının arttığını göstermiştir. Bu nedenle vatandaşların yaşamlarından aldığı memnuniyetlerinin değerlendirilmesi de "en yakın parka uzaklık" ,200 m içinde park alanı büyüklüğü" ve "rekreasyon ve boş zamanları değerlendirme" gibi ölçütler de yer bulmuştur. (Boyacı, 2010).

2.6.6. Eğitim İşlevi

Parklar, okul çağındaki çocukların ve yetişkinlerin eğitimi için eğitim fırsatları ve kaynakları sağlar. İyi tasarlanmış parklar, botanik, kültür, tarih ve vahşi yaşamlarıyla ayırt edilir. Günümüzde bunlar, ulusal programlarda yer alan çevre eğitiminin uygulanmasına yönelik yönergelerdir (Yorulmaz, 2006). Küçük çocuklar için oyun öğrenmektir. Oyun, bir çocuğun gelecekteki başarısı için önemli en temel unsurdur. Oyun, çocuğun konuşma, koordinasyon, kas gücü, kavrama ve muhakeme becerilerini önemli ölçüde geliştirir (Elinç, 2011). Parklar, her yaştan çocuğa, daha sonraki yaşamlarında onlara yardımcı olmak için güçlü yanlarını ve yeteneklerini sergilemeleri için harika bir fırsat sunar. Bu, en iyi şekilde, toplum temelli faaliyetler yoluyla çocuklara ve gençlere temel bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştirmelerinde yardımcı olarak elde edilir. Rekreasyon, toplumsal gelişmeyi hızlandırarak suç oranlarını düşürerek fayda sağlar. (Özdemir, 2013).

2.6.7. Kültür İşlevi

Kent parkları;

Buluşma, konuşma, tanışma gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması, kentsel yaşamda farklı insanlarla bir arada yaşama, sosyo-kültürel devamlılık ve gelişmenin sağlanması açısından sosyal iletişimin gerçekleştiği kültür merkezleri olarak da tanımlanabilirler (Boyacı, 2010).

Kente turizm ve kültürel tanıtım açısından katkı sağlar. Sanatsal etkinlikler için mekânlar oluşturur ve sanatın gelişimi için olağanüstü fırsatlar sunarlar. Konserler, açık hava tiyatrosu, dans gösterisi, heykel sergileri vb. (Yorulmaz, 2006).

2.6.8. Sosyal İşlevi

Thompson'a (2002). göre şehir parkları; Bunlar farklı kültürlerden ve sosyoekonomik sınıflardan insanların bir araya geldiği ve doğa ile kaynaştığı yerlerdir (Eşbah, 2006). Bunlar insanları bir araya getiren yerler ve semboller olduğu için birey ve toplum arasında bağ kurulmasına yardımcı olur. Bunlar insanları bir araya getiren yerler ve semboller olduğu için birey ve toplum arasında bağ kurulmasına yardımcı olur. Birden fazla kişinin bir yerde toplanması, herhangi bir zamanda sosyal aktivite yaratabilir. Bu bağlamda, insanlar açık kentsel alanlarda ne kadar çok zaman harcarsa, diğer insanlarla tanışma olasılıkları o kadar artar. Bu karşılaşmalar, pasif iletişim olarak tanımlayabileceğimiz kutlamalar, eylemler, konserler, gösteriler ve hareketler aracılığıyla gerçekleşebilir (Boyacı, 2010).

Diğer insanlarla birlikte olmak, onları izlemek ve onlardan etkilenmek, yalnız kalmaktan daha olumlu etkiler ve deneyimler sağlamakta ve istenen bir kentsel kimliğin oluşmasına yol açabilmektedir (Özdemir, 2009).

Mitchell ve Smith'e (1992). göre parklar, kamusal alanlar olmaları sebebiyle siyasal etkinliklerin düzenlenebildiği ve siyasal düşüncenin geniş kitlelere iletilebildiği yerlerdir (Özdemir, 2009).

Kamusal alanları kullanma sürecinde, sosyal grupların kendileri de kullanıcı ve kamusal hale gelmektedir. Örneğin, evsizler, yoksullar ve yabancılar parkta kentsel yaşama katılma ve toplumun bir parçası olma fırsatları bulabilmektedir (Özdemir, 2009).

Cranz'a (1989). göre; kent parklarının, başlangıçtan bu yana sosyal bir entegrasyon mekanizmasını oluşturmaları istenmiştir. Günümüzde hala çeşitli sosyal sınıflardan gelen çocukları aynı takım içerisinde oynamalarına, bir konser veya oyunu birlikte izlemelerine olanak sunmakta, farklı sosyal grupları fiziksel ve düşünsel olarak birleştirmektedir. Bu olgu grupların birbirlerini tanımlarına ve birbirlerine ilgi göstermelerine olanak tanır (Yorulmaz, 2006).

2.7. Yapılan Araştırmalar

2.7.1. Egzersiz Davranışı İle İlgili Araştırmalar

2.7.1.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Miçoğulları, Cengiz, Aşçı ve Kirazcı, (2010). çalışmalarında, Prochaska ve DiClemente tarafından 1984 yılında egzersiz davranışının açıklanması ve belirlenmesi amacı ile önerilen Kuramlar Üstü Model (KÜM) göz önünde bulundurularak, 18-29 yaşları arasındaki 506 gönüllü bireylerin egzersiz öz yeterliklerinin ve egzersizin olumlu/olumsuz yönlerini algılama düzeylerinin cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre karşılaştırılmasıdır. Yapılan analizi sonucunda, 18-29 yaşları aralığındaki bireylerin egzersiz öz yeterlik düzeylerinin ve egzersize bakış açılarının cinsiyete ve egzersiz davranışlarına göre farklılaştığını ortaya tespit etmiştir. Cinsiyet ve egzersiz davranışı değişimleri, egzersize bakış açıları ve egzersiz öz yeterlik düzeyleri için anlamlı değildir.

Senna ve Ünlü, (2021). araştırmalarında, egzersiz davranış değişim basamağı ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleriyle ilişkisinin incelenmişlerdir. Araştırmaya toplam 1.072 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre cinsiyet ve sınıf seviyesi bağımsız değişkenlerine göre egzersiz davranış değişimlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin, egzersiz davranış değişimleri ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Çetin, (2018). yaptığı çalışmada, egzersiz sırasında davranış değişikliğinin evrelerine göre kadınların yaşam kalitesi ve stres düzeylerini incelemiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 31.59 olan 460 sedanter kadın katılmıştır. Sedanter yaşam tarzı süren kadınlarda fiziksel aktivite sırasında davranış değişikliği aşamalarına göre, rol yapma ve bağımlılık aşamasında olanlarda stres göstergeleri, hareket ve devamlılık evrelerine göre anlamlı olarak daha yüksekti ($p<0.05$). Yine sedanter kadınların yaşam alt ölçeği puan ortalamaları egzersiz davranışındaki değişim evrelerine göre rol yapma ve eğilim evrelerinde hareket ve devamlılık evrelerine göre anlamlı olarak daha düşüktü ($p<0.05$).

Ebem, (2007). çalışmasında üniversiteye yeni giren öğrencilerin, sağlığı güçlendirici davranış düzeylerini, fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini, egzersiz davranışının değişim basamaklarını ve tercih ettikleri spor aktivitelerini cinsiyet ve yaşadıkları yere göre incelemiştir. Çalışma 438 öğrenciyi içeriyordu. Sonuç olarak, kız öğrencilerin egzersiz dışındaki sağlığı geliştirici davranışlarının erkek öğrencilere göre daha iyi olduğu bulunmuştur. "Motor davranış değişikliğinin aşamaları" anketinin sonuçlarına göre, öğrenciler arasında cinsiyete ve ikamet yerine göre anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Çavuşoğlu ve Yılmaz, (2020). çalışmalarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelemiştir. Araştırmaya toplamda 199 bölümü öğrencileri katılmıştır. Sosyal fizikteki kaygı düzeyleri boy,

vücut ağırlığı ve vücut şekli değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar ortaya koyarken, egzersiz düzeylerinin motivasyonel olarak düzenlenmesi cinsiyet, vücut ağırlığı, medeni durum ve vücut şekli değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların oldu belirtilmiştir. Sonuç olarak, öğrenci demografik değişkenlerinin sosyal fiziksel kaygı ve egzersiz davranış düzenlemelerinde etkili olduğu bulunmuştur.

2.7.1.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Heather A. Hausenblas, ve Elizabeth A. Fallon, (2002). çalışmalarında fiziksel olarak aktif bireylerde beden imajı, egzersiz davranışı, beden kitle indeksi (VKİ) ve birincil egzersiz bağımlılığı belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 474 üniversite öğrencisi katılmıştır. Egzersiz davranışı, VKİ ve egzersiz bağımlılığı semptomlarının beden tatmini ve sosyal fizik kaygı üzerindeki etkilerini incelemek için cinsiyete göre çoklu regresyonlar yapıldı. Kadınlar için BMI, vücut memnuniyetsizliği ve sosyal fiziksel kaygının en güçlü pozitif yordayıcısıydı. Erkekler için egzersiz davranışı, beden memnuniyetsizliğinin ve sosyal fiziksel kaygının en güçlü olumsuz yordayıcısıdır. VKİ ve egzersiz davranışının etkileri kontrol edildikten sonra, birincil egzersiz bağımlılığı semptomlarının, özellikle kadınlar için beden imajı üzerinde güçlü yordayıcı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Benjamin D. ve diğerleri, (2018). çalışmalarında, egzersiz bağlamlarındaki temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, egzersizdeki algılanan çeşitlilik ile egzersiz davranışı arasındaki ilişkide özerk egzersiz motivasyonunun aracılık rolünü hafifletip, hafifletmediğini incelemişlerdir. Araştırmaya 499 yetişkin birey katılmıştır. Psikolojik ihtiyaç memnuniyeti, algılanan egzersiz çeşitliliği ile kendi kendine bildirilen egzersiz davranışı arasındaki pozitif dolaylı ilişkiyi, psikolojik ihtiyaç memnuniyeti puanları ortalamasının altında olduğunda algılanan çeşitliliğin egzersiz davranışıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Chang, Hung, Timme, Nosrat ve Chu, (2020). çalışmalarında COVID-19'un egzersiz davranışı üzerindeki etkisini ve bunun ruh hali üzerindeki etkisini araştırmayı ve Tayvan'da benzer bir gelecekteki pandemi sırasında egzersiz davranışındaki değişiklikleri tahmin etmeyi amaçlamışlardır. 7 Nisan ve 13 Mayıs 2020 tarihleri arasında kesitsel bir çevrimiçi anket yapılmıştır (n= 1114). Katılımcıların toplam %71,2'si, %67,3'ü ve %58,3'ü pandemi sırasında egzersiz yoğunluğunu, sıklığını ve süresini korudu. Sık egzersiz yapanların benzer bir pandemi sırasında egzersiz sıklıklarını sürdürme olasılıkları daha yüksektir. Pandemi sırasında daha yüksek egzersiz frekansları daha iyi ruh hali durumları ile ilişkilendirildi. Ayrıca, pandemi öncesi egzersiz sıklığının ruh hali durumları üzerindeki etkileri, pandemi sırasında egzersiz sıklığındaki değişiklikler tarafından yönetilmektedir. Ek olarak, ruh hali durumlarını korumak için özellikle sık egzersiz yapanlar için bir pandemi sırasında egzersiz sıklığının korunması önerilir.

2.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

2.7.2.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Çiftçi H. (2018). Araştırmasında, Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programında eğitim gören 37 erkek, 77 kız toplam 114 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada sosyal ağlara bağlı olarak cinsiyet, yaş ve eğitim durumu, internet kullanım sıklığı belirleyici rol oynamaktadır. Çalışma katılımcıları sosyal medyayı öncelikle cep telefonlarından kullanıyor. İnterneti bilgi amaçlı kullanırlar. 6 katılımcı interneti günde 3 ila 5 saat, 6'sı ise günde 5 saat ve üzeri internet kullanmaktadır. Cinsiyete bağlı olarak erkeklerin kızlara göre daha bağımlı oldukları, kontrollü hareket edemedikleri ve kendileriyle çatıştıkları tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim düzeyine paralel olarak bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Günde 5 saatten fazla internet kullananların kendileriyle çatışma yaşadıkları ve anti sosyal eğilimlere sahip oldukları belirlendi.

Aktan E. (2018). Araştırmasında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek istemiştir. Bu amaçla çalışma Aksaray Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sosyal ağlara bağımlılık düzeylerinin “daha az bağımlı” düzeyinde olduğu ortaya çıktı. Ayrıca çalışmada, katılımcıların eğitim aldıkları programın değişkenleri, günlük sosyal medya kullanımları, sosyal medyayı kullanım süreleri ve sosyal medyaya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ancak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt faktörleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Taşçı ve Ekiz (2018). Araştırmalarında serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırma, oluşan sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile 228 kişinin katılımıyla veriler toplanmıştır. Araştırma sırasında, birçok dikkate değer sonuçlara ulaşılmıştır. Cinsiyete göre karşılaştırıldığında, kadınların erkeklere göre sosyal ağlarda erkeklere göre daha fazla yer aldıkları ve onlardan daha fazla duygusal destek aldıkları, erkeklerin ise sosyal ağlarla çatıştığı, yani onlar üzerinde olumsuz bir etki yaşadıkları bulunmuştur. Yaş, günlük kullanım süresi, kullanım süresi, uygulama sayısı vb. birçok farklılık ortaya çıkardı. Çalışma, sosyal medyayı kullanma hedeflerini ve bu hedeflere ne sıklıkla ulaştıklarını sorguladı. Bu çalışmada elde edilen sonuçların “sosyal medya bağımlılığı” sorunlarının ele alınmasına katkı sağlaması ve araştırmacılara yol gösterici olması umulmaktadır.

2.7.2.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Hou, Y. ve diğerleri, (2019). araştırmalarında, sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve akademik performansı ile ilişkisini incelemiş ve ayrıca bir müdahalenin sosyal medya bağımlılığını azaltmadaki etkinliğini test etmişlerdir. Çalışma 1'de,

(N:232) üniversite öğrencilerinden oluşmuş. Sosyal medya bağımlılığının öğrenci ruh sağlığı ve akademik performans ile negatif ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki düşük bulunmuştur. Çalışma 2, iki aşamalı bir kendi kendine yardım programı geliştirdi ve test etti. Müdahale için sosyal medya bağımlılığı kriterlerini karşılayan (N: 38) üniversite öğrencileri seçilmiştir. Müdahalenin, öğrencilerin sosyal medyaya bağımlılığını azaltmada, zihinsel sağlıklarını ve akademik üretkenliklerini iyileştirmede etkili olduğu gösterilmiştir.

Zivnуска, S. ve diğerleri, (2019). Araştırmalarında çalışanların sosyal medya bağımlılıklarının iş performansı üzerindeki etkilerine ve iş-aile dengesi ve tükenmişlik yoluyla sosyal medya tepkilerine odaklanarak sosyal medya ve işyerinin kesişimin araştırıyoruz. Araştırma modeli, sosyal medya zorlamalarının ve iş arkadaşının sosyal medya gönderilerine duygusal tepkilerin çalışanların enerjik ve yapıcı kaynaklarını tüketeceğini, iş-aile dengesinin sağlanmasını zorlaştıracak ve iş olasılığını artıracak öne süren kaynakların korunması teorisine dayanmaktadır. Tükenmişlik ve nihayetinde iş performansını düşürecektir. 326 tam zamanlı çalışandan oluşan bir örneklem, sosyal medya bağımlılığı ile iş-aile dengesi arasında negatif, sosyal medya tepkileriyle tükenmişliği arasında ise olumlu bir ilişki ortaya koyulmuştur.

Tosun, Lok ve Lok, (2020). Çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Araştırma 100 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü bir negatif ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça sosyal ağ bağımlılığının arttığı ve ölçeğin tüm alt boyutlarında (dikkat, duygu durum değişikliği, yoksunluk belirtileri, çatışma ve tekrarlama) olumsuz etkilerinin olduğu görülmüştür

Khan, Khan ve Moin, (2021). Araştırmalarında sosyal bilişsel teoriye dayanarak, sosyal medya bağımlılığının, iş-teknoloji çatışması ve benlik saygısı yoluyla çalışanların gerginliği ve görev performansı üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmaya Çin’de bilgi teknolojisi şirketinde çalışan 282 katılımcı katılmıştır. Çalışmaya göre, sosyal medya bağımlılığının iş-teknoloji çatışması ile benlik saygısı yoluyla görev performansını önemli ölçüde etkilediği; sosyal medya bağımlılığının, iş-teknoloji çatışmasını artırdığı ve benlik saygısını olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

2.7.3. Kent Parkları ile İlgili Araştırmalar

2.7.3.1. Ulusal Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Gümüş, Alay, ve Karakılıç, (2017). araştırmalarında, fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 412 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre park ve rekreasyon alanlarında spor yapmama nedenleri cinsiyete, eğitim

düzeyine ve sigara içme durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamaktadır. Ancak fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kişilerin yer seçiminde cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, vücut kitle indeksi ve sigara kullanımı önemli olmadığı belirtilmiştir.

Kırtepe, ve Yıldırım, (2018). Araştırmalarında belediyeye ait park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin boş zaman yönetim düzeylerinin incelenmişlerdir. Bu araştırmanın evrenini 110 erkek, 74 kadın oluşturmaktadır. Sonuç olarak, park ve rekreasyon katılımcılarının cinsiyetleri ile ölçek alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, gelir durumu, boş zamanları ve boş zamanlarını değerlendirmelerinde günlük çekme değişkenleri ve alt boyutlar arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Armutcu, (2018). Araştırmasında; yerel yönetimler ve bazı özel kuruluşlar tarafından yaptırılan park ve rekreasyonel alanlarının kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesini incelemiştir. Araştırmanın evrenini park ve rekreasyon alanlarını kullanan 18 yaş ve üzerindeki 596 bireyden oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; katılımcıların fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarının kullanım engellerinin medeni durum, cinsiyet, eğitim durumu, yaş, spor yapma sıklıklarına ve geliş nedenlerine, göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir.

Yuncu, Dilmeç ve Yurcu, (2020). Araştırmalarında, bireylerin kentsel rekreatif parklara katılım engellerinin demografik değişkenlere göre farklılıklarının tespit edilmesidir. Verilerin analizi sonucunda araştırmaya katılanların kentsel rekreasyonel park alanlarına katılım engellerinde cinsiyete, katıldıkları rekreasyonel etkinliklere ve rekreasyon etkinliklerine katılma sıklıklarına göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Faaliyetler: yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, aylık gelir ve eğlence parklarını ziyaret etme nedenlerine göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

2.7.3.2. Uluslararası Düzeyde Yapılan Araştırmalar

Ou, Levy, ve diğerleri, (2016). Araştırmalarında, park kullanımını, fiziksel aktiviteyi ve bunların toplumsal şiddete maruz kalma ile olan ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya (n:354) kent sakini katılmıştır. Bulgular sunucunda herhangi bir parka yakınlığın fiziksel aktivite ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, sakinler tarafından fiziksel aktivite için elverişli olduğu bildirilen tercih edilen parka yakınlık (yürüyüş yolları, geniş alanlar, çocuklar için oyun alanları ve tenis kortları ile) fiziksel aktivite ile ilişkilendirilmiştir. Tersine, mahallede cinsel saldırı veya tecavüz bilgisi, her tür fiziksel aktiviteyle (parkta, açık havada ve kapalı alanda) ters orantılıdır.

Liu, H., Li, F., Li, J., ve Zhang, Y. (2017). Çalışmalarında, katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını ve bunun kentsel parklarla ilişkisini araştırılmışlardır. Park kullanımı sırasında yapılan farklı etkinliklerin olumlu ruh sağlığına etkisi incelenmiştir. Park kullanıcıları, ulaşım amaçlı yürüyüş dışında, fiziksel aktivitenin tüm formlarında, kullanmayanlara göre daha

aktifti. Evden 500 m mesafede bir parkın bulunması ve park kullanımı, toplam fiziksel aktivite ile önemli ölçüde ilişkiliydi. Parklardaki fiziksel aktivite, ziyaretçilerin ruh hallerini ve enerji seviyelerini önemli ölçüde düzeltti ve doğa ile etkileşim, rahatlama ve kendi kendine algılanan güven açısından zihinsel sağlık yararları sağladı. Genel olarak, bu çalışma, kentsel parklar ile kamusal fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık yararları arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Cohen, Mc Kenzie, ve diğerleri, (2007). Araştırmalarında kentsel mahalle parklarını nasıl kullandığını ve parkların fiziksel aktiviteye nasıl katkıda bulunduğunu incelemişlerdir. Araştırmada 713 park kullanıcısıyla ve her parkın 3 km yakınında yaşayan 605 bölge sakiniyle görüşülmüştür. Parkları kadınlardan daha çok erkeklerin aktif olarak iki kat daha fazla kullanıldı tespit edilmiştir. Görüşülen kişiler parkı en yaygın olarak egzersiz yaptıkları yer olarak tanımladı. Bireylerin hem park kullanımı hem de egzersiz düzeyleri ikamet ettikleri yerin parka yakınlığı ile ilişkilendirilmiştir.

Padial-Ruz, R., Puga-González, M., ve diğerleri, (2021). Çalışmalarının temel amacı, kullanıcıların kentsel parklara yaptığı ziyaretleri ve bu parklara katılımını etkileyen tasarım özellikleri ve karakteristiklerinin sistematik bir incelemesini elde etmektir. 2020 Haziran ve Temmuz aylarında Web of Science (WOS) ve Scopus veritabanlarında literatür taraması yapılmıştır. Dahil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak ve uygulandıktan sonra, 2010-2020 yılları arasında yayınlanan 31 bilimsel makaleden nihai derleme örnekleme oluşturulmuştur. İncelemede elde edilen sonuçlar, parklar inşa edilirken veya yeniden şekillendirilirken nüfusun ihtiyaçlarının (onlara bakan çocuklar ve aile üyeleri) ve inşa edildikleri bölgenin sosyo-ekonomik bağlamının dikkate alınması gerektiği sonucuna varmamızı sağlamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, katılımcılar, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve veri analizi üzerinde durulmuştur. Tez iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada kentsel parklardaki boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ölçen “Kent Park Tutum Ölçeği” nin (KPTÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. İkinci aşamada ise, egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide kent parklarına karşı tutumun aracılık etkisi araştırılmıştır. Bu bağlamda, yöntem bölümü, iki farklı aşama için ayrı ayrı aşağıdaki bölümlerde açıklanmıştır.

3.1. Çalışma 1

Kent Park Tutum Ölçeği’nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

3.1.1. Katılımcılar

Araştırmada kullanılan veri toplama aracının geçerlik ve güvenirlik çalışmasının evrenini, belediyelere ait kent parklarını ve rekreasyon alanlarını kullanan, 18 yaş ve üzeri toplam 448 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

3.1.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın bu aşamasında katılımcılara kişisel bilgi formu (Ek I), Kent Park Tutum Ölçeği Anketi uygulanmıştır.

3.1.2.1. Kent Park Tutum Ölçeği (Ek IV)

Kent parklarını kullanan bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını hem nitel hem de nicel yöntemlerle ölçen, Fan ve Lou (2021) tarafından literatürde daha önce yapılmış çalışmalardan (Deng et al., 2005; Gokyurek, 2016; Ragheb & Beard, 1982; Teixeira & Freire, 2013), yola çıkılarak geliştirilmiş Kent Park Tutum Ölçeği (KPTÖ) kullanılmıştır.

KPTÖ, 35 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: genel bilgi ve inançlar, fayda, duygu ve değerlendirme, katılım ve davranışsal niyetler. Bu çalışmada 5’li likert ölçeği kullanılmıştır (1 kesinlikle katılmıyorum ve 5 kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin Türkiye’ye uyarlanma süreci, ölçeğin geçerli ve güvenilir ölçek olduğunu ortaya koymuş olup detaylar bulgular bölümüne 4.1.’de yer almaktadır.

3.1.3. Kent Park Tutum Ölçeğinin Çeviri Çalışması

KPTÖ’ nün geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılabilmesi için ilk önce çeviri çalışması yapılmıştır. Anketin çevrilme sürecinde Brislin ve diğerleri, tarafından önerilen standart çeviri-geri çeviri yöntemi uygulanmıştır. (Hançer, 2003).

Anketin İngilizce orijinali yabancı dilde öğrenim görmüş spor yönetimi ve pazarlama alanında araştırmalar yürüten iki spor bilimci ve rekreasyon alanında araştırmalar yürüten bir spor bilimci olmak üzere toplam üç akademisyen tarafından bağımsız olarak İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Ölçekteki maddeler karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri

şekli yeniden uzman tarafında tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çevrilen form orijinali ile anlam ve biçim yönünden karşılaştırılmış ve çevirinin uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından da ankete son hali verilmiştir.

3.1.4. Verilerin Toplanması

KPTÖ, geçerliği ve güvenirliğini test edilmek üzere 480 kişiye araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulanan 480 anketten 32 tanesi eksil bilgi bulunması sebebiyle çalışmadan çıkarılmış ve 448 anket ile çalışma yapılmıştır.

3.1.5. Verilerin Analizi

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

Ölçeğin, ölçmeyi hedeflediği özelliği ne kadar doğru ölçtüğünü ve ölçekde bulunan boyutların güvenirliğini belirlemek amacı ile iç tutarlılığı Cronbach Alfa değerine bakılmıştır.

3.2. Çalışma 2

Egzersiz Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kent Parklarının Aracılık Etkisi

Çalışma 2 kapsamında, egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum, cinsiyet, eğitim düzeyleri değişkenleri açısından incelenmiştir. Bunun dışında egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parkları arasındaki ilişki ve bu ilişkide kent parklarına karşı tutumun aracılık etkisi araştırılmıştır.

3.2.1. Katılımcılar

Bu araştırmanın örneklemi ve evrenini, Mersin Büyükşehir belediyesine ait kent parklarını ve rekreasyon alanlarını kullanan, lise, üniversite ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 18 yaş ve üzeri evrende kolayda örneklem metodu ile seçilen toplam 459 gönüllü katılımcı oluşturmuştur.

3.2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın ilk bölümünde geçerlilik ve güvenirliği yapılan “Kent Park Tutum Ölçeği (KPTÖ)” ile birlikte “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)” ve “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)” uygulanmış olup ölçeğin ilk sayfasında yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi gibi demografik bilgiyi sorgulayan sorular sorulmuştur. Çalışma 1’ in yöntem kısmında açıklandığı için KPTÖ ölçeği bu bölümde açıklanmayacak sadece EDDÖ-2 ve SMBÖ-YF açıklanacaktır.

3.2.2.1 Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EK II)

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)", Mullen ve diğerleri, (1997) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin, (2004), tarafından revize edilerek "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" adını almıştır. EDDÖ-2, 19 madde ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçeklerdir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Ersöz, Aşçı, Altıparmak (2012) tarafından yapılan EDDÖ-2 kullanılacaktır. Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012) çalışmalarında dört faktör yapısı belirlemişlerdir. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları güdülenmeme için ($\alpha=0,69$), dışsal düzenleme için ($\alpha=0,67$), içe atımla düzenleme için ($\alpha=0,77$) ve içsel düzenleme için ($\alpha=0,81$) olarak bulunmuştur. EDDÖ-2 "kesinlikle doğru değil", "bazen doğru" ve "kesinlikle doğru" derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek 14 yaşından itibaren uygulanabilmektedir.

3.2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (EK III)

Ölçek, Şahin ve Yağcı, (2017). tarafından 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Geçerlik çalışmaları doğrultusunda doğrulayıcı (DFA) ve açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış ve ölçeğin beşli Likert tipinde, 2 alt boyutta (Sanal tolerans ve Sanal iletişim) ve 20 maddeden oluşan bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11. maddelerden; sanal iletişim alt boyutu ise 12-20. maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek formu "(1)Bana hiç uygun değil", "(2)Bana uygun değil", "(3)Kararsızım", "(4)Bana uygun", "(5)Bana çok uygun" şeklinde beşli derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Puanın yüksek olması bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin uyum indeksi değerleri ise ($\chi^2/sd=3.05$, $RMSA=.059$, $SRMR=.060$, $NFI=.59$, $CFI=.96$, $GFI=.90$; $AGFI=.88$) olarak bulunmuştur. SMBÖ-YF'nun faktör yükleri .61 ile .87 arasında değerler almaktadır. Ölçeğin toplamı için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94, sanal tolerans alt boyutu için .92 ve sanal iletişim için .91 olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler SMBÖ-YF'nin, yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

3.2.3. Verilerin Toplanması

EDDÖ-2, SMBÖ-YF ve KPTÖ ölçekleri 531 kişiye araştırmacı tarafından yüz yüze, bireysel ve online olarak uygulanmıştır. Uygulanan 531 anketten 65 tanesi eksik bilgi ve anket içerisinde verilen tuzak sorulara istenilen cevap verilmediği için değerlendirmeye alınmamış ve 459 tanesi değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

3.2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Veriler SPSS Programına aktarıldıktan sonra veri kalite kontrolü yapılmış, hatalı veri girişleri kontrol edilmiş ve ters puanlanan maddeler düzeltilmiştir. Öncelikle, ölçeklerin toplam puanlarına yönelik yapılan normallik testi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2.0 ve +2.0 değerleri arasında olduğu gözlenmektedir. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham (2013)'e göre +1 ile -1 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013)'e göre bu değerlerin +1,5 ile -1,5 aralığında olması normal dağılım için yeterli kabul edilebilir. Ayrıca George ve Mallery, (2010)'e göre ise değerlerin +2,0 ile -2,0 aralığında olması da normal dağılım için yeterli kabul edilebilmektedir. Araştırmada ikili gruplarda ölçekten alınan puanlar arasında farkın anlamlılığı için bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla gruplar için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) istatistik teknikleri uygulanmış, Post-Hoc test olarak grup sayısı eşit olmadığı için LSD kullanılmıştır. Egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parkları arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Pearson Correlation analiz tekniği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesi için yüzde, frekans ve ortalama puanları incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde düzenlenmiştir.

Egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde kent parklarına karşı tutumun aracılık etkisi olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan yol analizi yapılmıştır. Bootstrap yönteminin Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yöntemden daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir. (Gürbüz, 2019; Hayes, 2013; Preacher ve diğerleri, 2007). Analizler Hayes, (2013), tarafından geliştirilen Process Macro analiz tekniği kullanılarak yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Ölçme Araçları

4.1.1. Faktör Analizi

Bu araştırmada beş faktörlü Kent Park Tutum Ölçeği (KPTÖ) kullanılmıştır. Evrenden alınan örneklem büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olup olmadığını ve ilgili ölçekte yer alan maddelerin faktörleşmeye uygun olup olmadığını sınamak amacıyla KMO ve Bartlett testi yapılmıştır. Literatür incelendiğinde KMO 0.50-0.60 arası değerlerin kötü, 0.60-0.70 arasında zayıf, 0.70-0.80 arasında orta, 0.80-0.90 arası değerlerin iyi, 0.90 ve üzeri değerlerin mükemmel olduğu ifade edilmektedir. KMO 0.50'den düşük olması halinde faktör analizi yapılamayacağı belirtilmektedir. KMO değeri 1'e ne kadar yakın ise eldeki veri grubuna faktör analizinin yapılmasının uygun olduğu kabul edilir. Ancak bulunan değer 0.5'in altında ise değişken çiftleri arasındaki ilişkilerin diğer değişkenlerce açıklanamayacağını gösterir ki bu durumda faktör analizine devam edilmez (Bayram, 2004; Alpar, 2010; Çokluk ve diğerleri, 2010).

Tablo 4.1.

KMO ve Bartlett Küresellik Testi Çizelgesi: Kent Park Tutum Ölçeği

KMO Örneklem Yeterlilik Ölçümü		0.932
	Ki-kare	12051,628
Bartlett Küresellik Testi	Anlamlılık (p<)	,001

Tablo 4.1.'de görülen KMO ve Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre ilgili veri grubuna faktör analizi yapılmasının uygun olduğu kabul edilmektedir.

Ölçeğin ilk madde havuzu kullanılarak yapılan görünürlük geçerliği sonucunda 43 madde olan KPTÖ'nün uygulanması sonucu elde edilen verilerin faktörleşmeye uygunluğu incelenmiş ve faktör yükü 0,50'in altında kalan maddeler (9, 10) çıkarılarak tekrar faktör analizi yapılmıştır. İkinci kez yapılan faktör analizi sonucunda, her iki boyutta binişiklik gösterdiği için madde (8, 38) çıkarılmıştır. İkinci yapılan faktör analizi sonucunda faktör yükü 0,50 üzerinde olan 1. Faktör (1- 2- 3- 4- 5- 6- 7) "Genel Bilgi ve İnançlar" 2. Faktör (11- 12- 13- 14- 15- 16-17) "Fayda" 3. Faktör (18- 19- 20- 21- 22- 23- 24- 25- 26- 27- 28- 29- 30) " Duygu ve Değerlendirme" 4. Faktör (31- 32- 33- 34- 35- 36- 37) "Katılım" 5. Faktör (39- 40- 41- 42- 43) "Davranışsal Niyet" olarak adlandırılmıştır.

Tablo 4.2.

Kent Park Tutum Ölçeğinin Döndürülmüş (Varimax) Temel Bileşenler Faktör Analizi Bulguları; Madde Yükleri, Yapısal Güvenirlik Değerleri (Cronbach Alfa)

Faktörler (α Toplam Ölçek=), 931	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans %
F1- Genel Bilgi ve İnançlar			
M3. Kent park aktiviteleri bireylere ve topluma faydalıdır.	,849		
M4. İnsanlar kent park aktivitelerine ihtiyaç duyar.	,793		
M2. Kent park aktiviteleri iyi olanaklardır.	,786		
M5. Kent park aktiviteleri önemlidir.	,767		
M6. Kent parklardaki hava, boş zaman aktiviteleri için oldukça iyidir.	,743	6,216	15,161
M1. Kent park aktivitelerine katılmak, zamanı akıllıca kullanmaktır.	,707		
M7. Kent parklardaki manzara boş zaman aktiviteleri için oldukça güzeldir.	,659		
F2- Fayda			
M15. Kent park aktiviteleri kişisel gelişim aracı olabilir.	,696		
M16. İnsanlar kent park aktiviteleri sırasında sıklıkla arkadaşlıklar kurarlar.	,652		
M12. Kent park aktiviteleri kişinin iş verimliliğini artırır.	,647		
M11. Kent park aktiviteleri kişinin mutluluğunu artırır.	,606	1,659	4,046
M14. Kent park aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	,579		
M13. Kent park aktiviteleri kişinin enerjisini yenilemeye yardımcı olur.	,566		
M17. Kent park aktiviteleri sırasında insanlar genellikle aile ile ilişkilerini geliştirir.	,554		
F3- Duygu ve Değerlendirme			
M24. Kent park aktivitelerimi severim.	,810		
M26. Kent park aktivitelerim bana keyif veriyor.	,791		
M27. Kent park aktivitelerim bana güzel deneyimler yaşıyor.	,767		
M25. Ailemle veya arkadaşlarımla boş zaman aktiviteleri için kent parklarına gitmeyi severim.	,767		
M22. Kent park aktivitelerinin benim için iyi olduğunu düşünüyorum.	,766		
M29. Kent park aktivitelerine harcadığım zamanın boşa gitmediğini hissediyorum.	,761		
M20. Kent park aktivitelerim dinçleştiricidir.	,725		
M21. Kent park aktivitelerime kendimi verebilirim.	,717	12,953	31,593
M28. Kent park aktivitelerinde bulunurken zaman akıp gidiyor.	,696		
M23. Kent park aktivitelerinde bulunurken dilediğim kadar zaman harcamayı severim.	,694		
M19. Kent parkı aktivitelerine sık sık katılmayı uygun görüyorum.	,689		
M30. Kent park aktivitelerim sırasında kendim gibi olabilirim.	,685		
M18. Kent park aktivitelerime değer veriyorum	,672		
F4- Katılım			
M35. Kent park aktivitelerimde daha yetkin olabilmek için azımsanmayacak ölçüde zaman ve çaba harcıyorum.	,791		
M33. Yoğun olduğumda bile kent park	,787		

aktivitelerine katılıyorum.			
M37. Kent park aktivitelerime diğer faaliyetler içerisinde öncelik veriyorum.	,743		
M34. Gelirim elverdiği ölçüde, kent park aktivitelerinde kullanmak üzere malzeme ve ekipman satın alırım.	,685	3,015	7,353
M31. Kent park aktivitelerine sık sık katılıyorum.	,666		
M36. Planlanmamış olsa bile birtakım kent park aktiviteleri yapıyorum.	,632		
M32. Kent park aktivitelerinde bulunmak için boş zamanlarımı arttırma fikrini destekliyorum.	,511		
F5 Davranışsal Niyet			
M43. Kent park aktivitelerine hazırlık yapmak ve eğitim almak için zaman ayırıyorum.	,745		
M41. Seçim şansım olsa, boş zaman aktiviteleri bulunan bir kent parkının yakınında yaşarım.	,742		
M40. İmkanım ve zamanım olsaydı, daha çok kent park aktivitesinde bulunurdum.	,741	1,430	3,487
M42. Kent park aktivitelerini daha iyi yapabilmek için seminer veya kurslara katılıyorum.	,712		
M39. Seçim şansım olsa, kentsel park aktiviteleri için harcadığım süreyi artırırım.	,707		
Toplam Varyans (%)			61,641

Tablo 4.2. İncelendiğinde; Kent Park Tutum Ölçeğinin 5 alt boyutta toplandığı ve toplam varyansı açıklama oranının 61,641 olduğu saptanmıştır. Alt boyutları oluşturan maddelerin faktör yüklerinin ,51'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonrasında yapı geçerliliğinin ikinci adımı olan doğrulayıcı faktör analizine geçilmiştir.

4.1.2 Doğrulayıcı Faktör Analizi

DFA işlemlerinde Ki-kare değerini en çok arttıran maddeler sırasıyla ve teker teker ölçekten çıkarılmıştır. Madde çıkarma sırasında aynı/benzer özelliği ölçen başka madde/maddelerin ilgili alt boyutta bulunup bulunmadığı ve ilgili alt boyutun kapsamını etkileyip etkilemediği göz önünde bulundurulmuştur. DFA işlemi sırasında Ki-kare kare değerini arttıran 15., 16., 17., 40. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddeler çıkartıldıktan sonra elde edilen uyum iyiliği değerleri Topla 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.

Kent Park Tutum Ölçeği Uyum Kriterleri Ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Uyum Kriteri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	DFA Sonuçları
χ^2/sd	$\chi^2/sd < 2$	$\chi^2/sd < 3$	2,28
RMSEA	$0 < RMSEA < 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$	,065
TLI	$0,95 \leq TLI \leq 1$	$0,90 \leq TLI < 0,95$	,896
CFI	$0,95 \leq CFI \leq 1$	$0,90 \leq CFI < 0,95$	,905

Doğrulayıcı faktör analizinde kurulan modelin uyumunu sınamada çeşitli uyum kriterleri kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları RMSEA (Root-mean square Error approximation), TLI (Trucker-Lewis Index), CFI (Comprative Fit Index), ölçütleridir (Baumgartner ve Homburg,

1996; Bentler, 1980; Bentler ve Bonett, 1980; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006; Yılmaz ve Çelik, 2009).

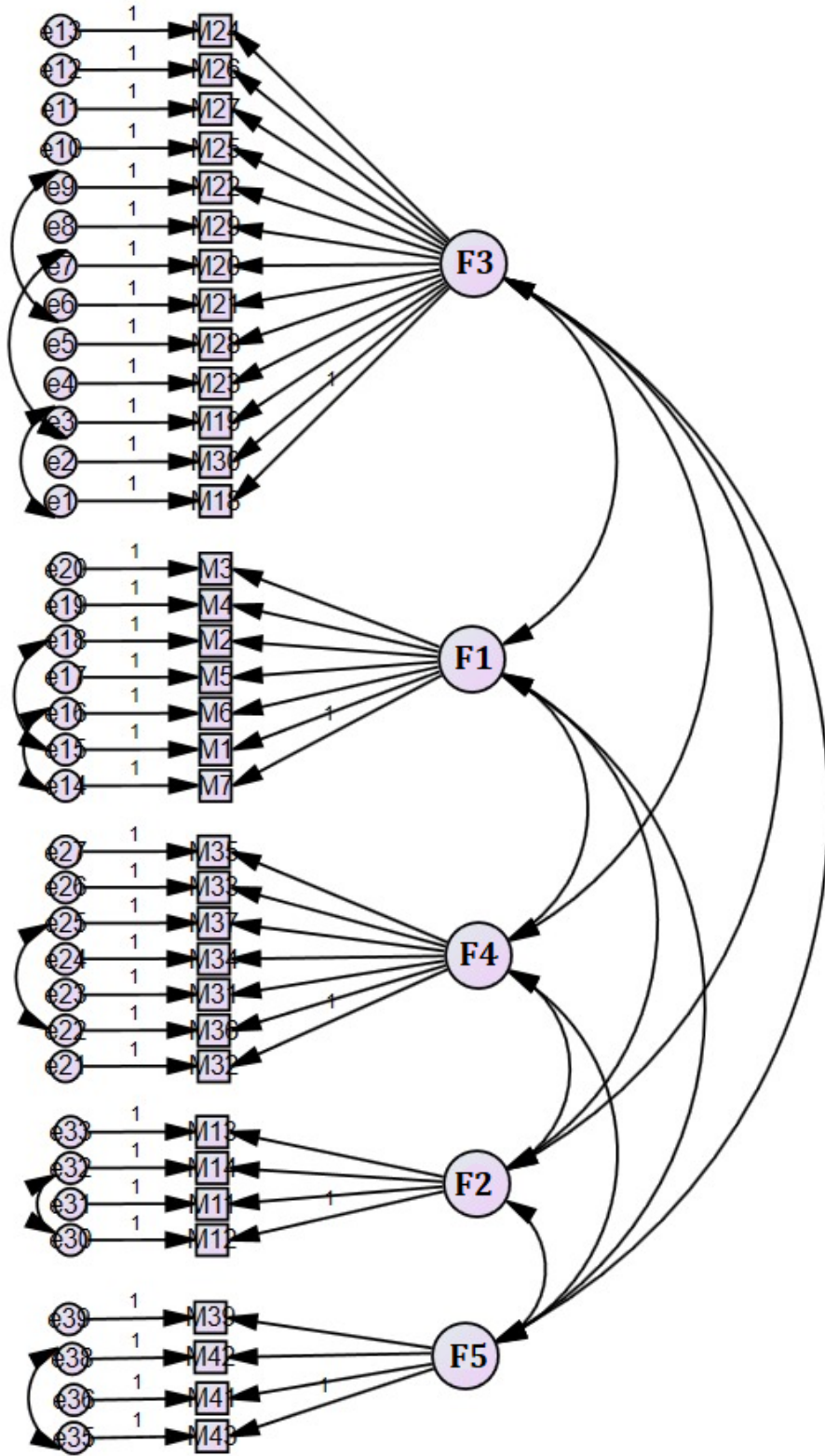
Tablo 4.3. İncelendiğinde RMSEA (.065) CFI (.905) değerlerinin kabul edilebilir uyum iyiliği sınırları içerisinde olduğu, TLI (.896) ise kabul edilebilir sınırların biraz altında olduğu görülmektedir. $\chi^2/sd= 2,28<3$ değeri de modelin kabul edilebilir düzeyde uyumunu göstermektedir. Kent park tutum ölçeğine ilişkin DFA için uyum iyiliği değerlerinin yeterli olduğunu, dolayısıyla modelin istatistiksel olarak anlamlı bir model olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 4.4.

Kent Park Tutum Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Cronbach Alfa Değerleri

Alt Boyut	Cronbach α
Genel Bilgi ve İnançlar	,875
Fayda	,803
Duygu ve Değerlendirme	,951
Katılım	,887
Davranışsal Niyet	,893
TOPLAM	,931

Tablo 4.4. incelendiğinde Kent park tutum ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayıları görülmektedir. Alfa katsayısı, 0.80- 1.00 aralığında ise “Geliştirilen test/ölçek yüksek güvenirliğe sahiptir”; 0.60-0.79 aralığında “Geliştirilen test oldukça güvenilir”; 0.40-0.59 “Geliştirilen testin güvenirliği düşüktür”; 0.00-0.039 “Geliştirilen test güvenilir değildir” şeklinde nitelendirilir (Alpar, 2010). Kent park tutum ölçeğinin alt boyutlarına ait Cronbach Alfa kat sayılarına baktığımızda beş alt boyutunda 0,80-1,00 aralığında olduğu görülmekte ve geliştirilen ölçeğin yüksek güvenirlikte olduğu belirtilmektedir.



Şekil 4.1. Kent Park Tutum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli

4.2. Çalışma 2

Egzersiz Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kent Parklarının Aracılık Etkisi

Çalışma 2 kapsamında, egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum, cinsiyet, eğitim düzeyleri değişkenleri açısından yapılan istatistiksel sonuçlar tablolar halinde verilmiştir. Bunun dışında egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parkları arasındaki ilişki ve bu ilişkide kent parklarına karşı tutumun aracılık etkisi tablo halinde verilmiştir.

4.2.1. Betimsel İstatistik Bulguları

Araştırmanın katılımcılarının; yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi gibi değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.
Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişkenler		N	%
Yaş	18-25	292	63,6
	26-30	90	19,6
	31-40	59	12,9
	41-60	18	3,9
Cinsiyet	Kadın	258	56,2
	Erkek	201	43,8
Medeni Durumu	Evli	91	19,8
	Bekâr	368	80,2
Eğitim Düzeyi	Lise	55	12,0
	Üniversite	314	68,4
	Lisansüstü	90	19,6

Tablo 4.5. incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 258 (%56,2) kadın ve 201 (%43,8) erkek katılımcının 368'inin (%80,2) bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde ise 55'inin (%11,9) lise, 316'sının (%68,3) üniversite ve 92'sinin (19,9) lisansüstü düzeyde olduğu görülmektedir. Yaş aralığına bakıldığında ise %63,6'sının 18-25 yaş aralığında, %19,6'sının 26-30 yaş aralığında, %12,9'unun 31-40 yaş aralığında ve 41 ve üzeri olanlar ise %3,9'unu oluşturduğu görülmektedir.

Katılımcıların Egzersiz davranışı, Sosyal medya bağımlılığı ve Kent parklarına karşı tutum düzeyleri tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6.

Egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum düzeyleri

“		N	Mean	SS	SKEWNESS	KURTOSİS
Alt Boyutlar	EDDÖ-2	459	1,6670	,43135	-,266	,885
			Std. Error of:		,114	,227
	SMBÖ-YF	459	2,7280	,60558	,244	-,351
			Std. Error of:		,114	,227
	Sanal tolerans	459	2,9247	,58737	,066	-,556
	Sanal iletişim	459	2,4875	,76292	,313	-,161
Alt Boyutlar	KPTÖ	459	3,5824	,69237	-,702	,860
			Std. Error of:		,114	,227
	Genel Bilgi ve İnançlar	459	3,9763	,64600	-,835	1,620
	Fayda	459	4,0332	,72755	-,906	1,876
	Duygu ve Değerlendirme	459	3,7627	,80336	-,972	1,317
	Katılım	459	2,9521	,95338	-,129	-,567
	Davranışsal Niyet	459	2,9597	,97667	-,200	-,286

Katılımcıların Egzersiz davranışı, Sosyal medya bağımlılığı ve Kent parklarına karşı tutum düzeyleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya KPTÖ'nün alt boyutu “Fayda” (4,0332) en düşük ortalamaya ise EDDÖ-2'nin (1,6670) sahip olduğu görülmektedir. En yüksek standart sapma değeri KPTÖ'nün alt boyutu “Davranışsal Niyet” (,97667) en düşük ise EDDÖ-2 (,43135) olduğu belirtilmiştir.

Çarpıklık ve basıklığın standart hataları, tüm ölçekler ve alt boyutları için eşit çıkmıştır. Çarpıklık Std. hatası (,114), basıklık Std. hatası (,227) olarak bulunmuştur. EDDÖ-2 ve KPTÖ sola çarpık bir dağılım gösterirken SMBÖ sağa çarpık bir dağılım göstermiştir. Basıklık değerine bakıldığında ise en yüksek değere KPTÖ'nün “fayda” alt boyutu en düşük değere ise “katılım” alt boyutuna ait olduğu görülmektedir.

4.2.2. Açıklayıcı (Inferential) İstatistik Bulguları

Katılımcıların Egzersiz davranışı, Sosyal medya bağımlılığı ve Kent parklarına karşı tutumlarında cinsiyete göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan test sonuçları.

Tablo 4.7.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Egzersiz	Kadın	258	1,62	,41			
Davranışı	Erkek	201	1,72	,44	457	-2,33	,020

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz davranışı cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t- Testi analizi sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Erkeklerin egzersiz davranışı ortalama puanları, kadınlardan daha yüksek düzeyde çıkmıştır.

Tablo 4.8.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	258	2,73	,60	457	,423	,672
	Erkek	201	2,71	,60			
Sanal Tolerans	Kadın	258	2,95	,59	457	1,11	,265
	Erkek	201	2,89	,57			
Sanal İletişim	Kadın	258	2,47	,76	457	-,302	,763
	Erkek	201	2,49	,75			

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları ile birlikte, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t- Testi analizi sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.9.

Kent Park Tutum Ölçeği ve Alt Boyutları Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kent Park Tutum	Kadın	258	3,61	,68	457	1,05	,294
	Erkek	201	3,54	,69			
Genel Bilgi ve İnançlar	Kadın	258	4,01	,65	457	1,55	,120
	Erkek	201	3,92	,63			
Fayda	Kadın	258	4,07	,71	457	1,25	,211
	Erkek	201	3,98	,74			
Duygu ve Değerlendirme	Kadın	258	3,81	,79	457	1,56	,119
	Erkek	201	3,69	,81			
Katılım	Kadın	258	2,94	,93	457	-,302	,763
	Erkek	201	2,96	,97			
Davranışsal Niyet	Kadın	258	2,96	,95	457	,135	,893
	Erkek	201	2,95	1,00			

Araştırmaya katılan bireylerin kent park tutum ve alt boyutları, genel bilgi ve inançlar, fayda, duygu ve değerlendirme, katılım ve davranışsal niyet alt boyutları cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t- Testi analizi sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Katılımcıların Egzersiz davranışı, Sosyal medya bağımlılığı ve Kent parklarına karşı tutumlarında eğitim düzeylerine göre farklılıkların belirlenmesi için yapılan ANOVA test sonuçları.

Tablo 4.10.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	X	SS	F	P	Fark
Egzersiz Davranışı	Lise	55	1,58	,46	2,64	,072	-
	Üniversite	314	1,65	,41			
	Lisansüstü	90	1,74	,44			

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz davranışı, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA analizi sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.11.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	X	SS	F	P	Fark
Sosyal Medya Bağımlılığı	Lise	55	2,74	,54	1,855	,158	-
	Üniversite	314	2,75	,61			
	Lisansüstü	90	2,61	,61			
Sanal Tolerans	Lise	55	2,97	,52	1,914	,149	-
	Üniversite	314	2,94	,59			
	Lisansüstü	90	2,81	,60			
Sanal İletişim	Lise	55	2,45	,73	1,432	,240	-
	Üniversite	314	2,52	,77			
	Lisansüstü	90	2,37	,75			

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığı; sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA analizi sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.12.

Kent Park Tutum Ölçeği ve Alt Boyutları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	N	X	SS	F	P	Fark
Kent Park Tutum	Lise	55	3,51	,81	4,176	,016	1<3 2<3
	Üniversite	314	3,54	,66			
	Lisansüstü	90	3,77	,68			
Genel Bilgi ve İnançlar	Lise	55	3,91	,84	1,117	,328	-
	Üniversite	314	3,96	,59			
	Lisansüstü	90	4,06	,68			
Fayda	Lise	55	3,91	,90	1,970	,141	-
	Üniversite	314	4,01	,70			
	Lisansüstü	90	4,15	,68			
Duygu ve Değerlendirme	Lise	55	3,66	,96	2,723	,067	-
	Üniversite	314	3,73	,77			
	Lisansüstü	90	3,93	,76			
Katılım	Lise	55	2,94	1,03	7,579	,001	1<3 2<3
	Üniversite	314	2,85	,89			
	Lisansüstü	90	3,29	1,01			
Davranışsal Niyet	Lise	55	2,88	,85	2,556	,079	-
	Üniversite	314	2,91	1,00			
	Lisansüstü	90	3,16	,93			

Araştırmaya katılan bireylerin kent park tutumları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA analizi sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p>.05$). Farkın kaynağı belirlenmesi için yapılan post hoc

analizi sonucunda, eğitim düzeyi lisansüstü ($\bar{x}$:3,77) ve lise ($\bar{x}$:3,51) olan gruplar arasında ve ayrıca lisansüstü ve üniversite ($\bar{x}$:3,54) olan gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Genel bilgi ve inançlar, fayda, duygu ve değerlendirme ve davranışsal niyet alt boyutlarının, eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan analiz sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamazken katılım alt boyutunun eğitim düzeylerine göre farklılaştığı görülmektedir ($p>.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc analizi sonucunda, eğitim düzeyi lisansüstü ($\bar{x}$:3,29) ve lise ($\bar{x}$:2,94) olan gruplar arasında ve ayrıca lisansüstü ve üniversite ($\bar{x}$:2,85) olan gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 4.13.

Egzersiz Davranışı, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kent Parkları Arasındaki İlişki

		E D	S M B	1	2	K P T	3	4	5	6
Sosyal medya	r	,098*								
bağımlılığı	p	,037								
1. Sanal Tolerans	r	,036	,903**							
	p	,443	,000							
2. Sanal İletişim	r	,138**	,914**	,651**						
	p	,003	,000	,000						
Kent Park Tutum	r	,225**	,082	,046	,102*					
	p	,000	,078	,323	,029					
3. Genel Bilgi ve	r	,170**	,061	,059	,052	,765**				
İnançlar	p	,000	,191	,204	,267	,000				
4. Fayda	r	,150**	,059	,067	,041	,775**	,757**			
	p	,001	,204	,149	,376	,000	,000			
5. Duygu ve	r	,179**	,086	,057	,097*	,951**	,712**	,724**		
Değerlendirme	p	,000	,067	,220	,097*	,000	,000	,000		
6. Katılım	r	,209**	,041	-,012	,084	,836**	,420**	,472**	,712**	
	p	,000	,375	,802	,072	,000	,000	,000	,000	
7. Davranışsal	r	,251**	,096*	,035	,137**	,771**	,402**	,442**	,645**	,740**
Niyet	p	,000	,039	,457	,003	,000	,000	,000	,000	,000

Araştırmaya katılan bireylerin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği ($\bar{x}$:1,66, Ss: ,43) Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($\bar{x}$:2,72, Ss: ,60) ve alt boyutları, Kent Park Tutum Ölçeği ($\bar{x}$:3,58, Ss: ,69) ve alt boyutlarının skorları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon ile ölçülmüştür. Pearson Korelasyon kat sayısı sonucunda en yüksek ilişki kent park tutum ve alt boyutu duygu ve değerlendirme arasında olduğu görülmüştür (r :.951; $p<.01$). Kent park tutum ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r :.225; $p<.01$). Kent park tutum ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmekte fakat sosyal medya bağımlılığı alt boyutu sanal iletişim ile kent park tutum arasında çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (r :.102; $p<.05$). Egzersiz davranışı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (r :.098; $p<.05$).

Tablo 4.14.
Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=459)

		Sonuç Değişkeni			
		M (Kent Park Tutumu)		Y (Egzersiz Davranışı)	
Tahmin Değişkenleri		<i>b</i>	S.H.	<i>b</i>	S.H.
X (Sosyal Medya Bağımlılığı)	a	.0942	.053	c ¹	.033
M (Kent Park Tutumu)	-	-	-	b	.136***
Sabit	i _M	3.325***	.149	i _Y	1.025***
		R ² = .07		R ² = .057	
		F (1;457)=3,125 p>0.07		F (2;456)=13.736 p<0.001	

Not. *p<.05, **p<.01, ***p<.001; SH.: Standart Hata. Standartize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Tablo 4.14’de katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının egzersiz davranışlarına etkisinde kent park tutumunun aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regreasyon analizi yer almaktadır. Bootstrap yönteminin Baron ve Kenny’nin (1986) geleneksel yönteminden ve sobel testinden daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir (Gürbüz, 2019; Hayes, 2018; Preacher, Rucker & Hayes, 2007; Zhao, Lynch & Chen, 2010). Analizler Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak yapılmıştır. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizlerinde, araştırma hipotezlerinin desteklenebilmesi için analiz neticesinde elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır değerini kapsamaması gerekmektedir (MacKinnon, Lockwood, & Williams, 2004). Bu amaçla yapılan regreasyon analizi sonuçları yukarıdaki tabloda verilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının egzersiz davranışı üzerine dolaylı etkisi olup olmadığı Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığının egzersiz davranışı üzerine dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, dolayısıyla da kent park tutumunun, sosyal medya bağımlılığı ve egzersiz davranışı arasında ki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir (b=.128, %95 GA [-.0021, .0317]). Zira yüzdelik yöntemiyle elde edilen Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri sıfırı kapsamaktadır. Bu sonuçlar ışığında araştırmanın hipotezi desteklenmemiştir. Aracılık ya da dolaylı etkiden söz edebilmek için dolaylı etkiye ait bootstrap testi sonuçlarının anlamlı olması (%95 güven aralıklarının 0 (sıfır) değerini içermemesi) gerekmektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Yapılan birçok araştırma sonucunda egzersizin insan sağlığı üzerinde etkilerine değinilmesine rağmen günümüzde hala dünya nüfusunun büyük bir kısmının önerilen düzeyde egzersiz yapmadığı gerçektir. Egzersizin sağlığımız için faydaları ile ilgili çok fazla bilgi olmasına rağmen insanların neden yeterli düzeyde egzersiz yapmadıkları merak konusu olmuştur. Egzersize katılımı etkileyen birçok faktörün yanı sıra günümüzde hızla gelişen teknolojinin de etkisinden söz etmek mümkündür. Bu hızla gelişen teknolojik gelişmelerle bir yandan insanlara yardımcı birçok araç-gereç icat edilirken diğer yandan insanlar daha hareketsiz ve stresli bir şekilde yaşamlarını devam ettirmektedirler. Bu bağlamda egzersiz davranışını etkileyen unsurlardan birisi de bu hızla gelişen teknolojidir. Kent parkları ise insanları fiziksel aktivite ve egzersize yönelttiği düşünülmekte ve insanların psikolojik açıdan dinlenmesi, rekreasyonel faaliyetlerde bulunması ve sosyo-kültürel açıdan gelişimi üzerine etkisi oldukça büyük olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda kent parklarını kullanan bireylerin, egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmakta ve kent parklarının aracılık etkisinin önemi belirlenmek istenmektedir.

Araştırmada katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum düzeyleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya KPTÖ'nün alt boyutu "Fayda" en düşük ortalamaya ise EDDÖ-2'nin sahip olduğu görülmektedir. En yüksek standart sapma değeri KPTÖ'nün alt boyutu "Davranışsal Niyet" en düşük ise EDDÖ-2 olduğu belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde benzer araştırmalarda; Özdemir, (2016), araştırmasında serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin güdusel yönelimlerinde en yüksek değeri içsel ve içe atımla düzenleme alt ölçekleri alırken; en düşük değerleri dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt ölçeklerinin aldığı belirlenmiştir. Yağar, (2016), yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisi üzerine yapmış olduğu çalışmada; egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğinde katılımcıların toplamında orta düzey bir motivasyon belirlenmiştir.

Araştırmada cinsiyetin egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Yılmaz, (2021), yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni üzerine yaptığı değerlendirmede beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki erkek öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeğine verdiği puanlar kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan erkeklerin egzersiz davranışları kadınlara oranla istatistiksel olarak daha yüksek olmasının sebebi erkeklerin, egzersiz yapmaktan zevk aldığı ya da çevresindeki arkadaşlarının baskısının ve beğenilmeme duygusunun ağır bastığı düşünülebilir. Literatürü incelediğimizde daha önceden yapılan

araştırmalarda Gümüş, (2017), cinsiyetin egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği üzerinde anlamlı bir fark bulamamıştır. Benzer şekilde Erşen, (2019), araştırmasında, egzersiz yapan bireylerin davranışsal düzenlemelerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulamamıştır. Bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçları örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları ile birlikte, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizi sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Benzer şekilde Aktan, (2018), üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı açısından kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Araştırmaya katılan kadın ve erkekler sosyal medya kullanımlarında ilgi alanlarının ortak olduğu ve sosyal medyayı, gündemi takip etmek ve eğlence amaçlı kullanıldığı düşünülmektedir. Çömlekçi ve Başol'un (2019), yapmış olduğu çalışmada kadınların ve erkeklerin sosyal medya bağımlılıkları arasındaki farklılıklar incelendiğinde cinsiyete dayalı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan kadın ve erkekler sosyal medyayı fikir alışverişinde bulunmak, eğlence amaçlı kullanmak ya da boş zamanlarını geçirmek için kullandığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin kent park tutum ve alt boyutları, genel bilgi ve inançlar, fayda, duygu ve değerlendirme, katılım ve davranışsal niyet alt boyutları cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizi sonucunda, cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürü incelediğimizde daha önce yapılan araştırmalarda Kaya ve diğerleri, (2015) tarafından yetişkinlerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını ele alan araştırmada ile Gökyürek, (2016), tarafından dans aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman tutumları ile yaşam doyumlarını inceleyen çalışmada tutum düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermiştir. Murathan ve diğerleri, (2019), tarafından Ardahan üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmada kadın katılımcıların puanlarının yüksek olduğunu saptanmıştır. Başka bir çalışmada ise, Öztürk ve diğerleri, (2019), tarafından ilköğretim öğretmenlerinin serbest zaman tutum düzeylerini inceleyen çalışmada kadınların bilişsel alt boyut puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçları örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz davranışı, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizi sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Literatürü incelediğimizde daha önce yapılan araştırmalarda Aksoy, (2021), halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki yapmış olduğu çalışmada sporcuların egzersiz davranışları, eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığını tespit

etmiştir. Bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçları paralellik göstermiştir. Literatürde eğitim durumu değişkeni açısından egzersizde davranışsal düzenlemeleri araştıran fazla bir araştırma bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılığı; sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutları, eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizi sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde ise yapılan araştırmalarda Şafak ve Kahraman, (2019), sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin yapmış olduğu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Orhan, (2010), araştırmasında öğrencilerin eğitim durumlarına göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları, alt boyutlarından sosyal iletişim puanlarına göre anlamlı farklılık yoktur. Bu sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Fakat Özkapı'nın (2021), araştırmasında eğitim durumu değişkenine göre "SMBÖ" puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlkokul mezunu olan katılımcılara ait ortalama değer, ortaokul, lise, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olan katılımcılara ait ortalama değerlerden anlamlı derecede düşüktür. Bizim araştırmanın sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin kent park tutum ölçeği toplam puanları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca KPTÖ'nün "katılım" alt boyutu da katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Her ikisi içinde eğitim düzeyi lisansüstü olan bireylerin ortalamaları lise ve üniversite olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ise daha önce yapılan benzer çalışmalarda; Lee ve diğerleri, (2018) tarafından emeklilerin serbest zaman tutumları ile öz-yeterliliklerinin emekliliğe yönelik tutumlarını nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça onların serbest zamanlara yönelik tutumlarında da artış olduğu belirtilmiştir. Durmaz, (2020), tarafından Manisa gençlik merkezini kullanan gençlerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını, doyumlarını ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada sadece bilişsel alt boyutta üniversite eğitimine devam eden katılımcıların lise mezunu katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçları paralellik gösterirken; Gökyürek, (2016), tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların eğitim düzeyleri ile serbest zaman tutumları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir. Bizim araştırmanın sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları, Kent Park Tutum Ölçeği ve alt boyutlarının skorları arasındaki ilişkide en yüksek ilişki kent park tutum ve alt boyutu duygu ve değerlendirme arasında olduğu görülmüştür. Kent park tutum ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkiye

bakıldığında ise anlamlı bir ilişki olduğu görülürken kent park tutum ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Fakat sosyal medya bağımlılığı alt boyutu sanal iletişim ile kent park tutum arasında çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Egzersiz davranışı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde ise daha önce yapılan benzer araştırmalarda Yağar, (2016), katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile serbest zaman engelleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Eskiler ve Karakaş, (2017), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinden olan egzersize ilişkin ilgi düzeyleri ile davranışsal niyetleri (tekrar katılım ve tavsiye etme) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmış. Tosun, Lok ve Lok, (2020), çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkisinde ise fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü bir negatif ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçları paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının egzersiz davranışlarına etkisinde kent park tutumunun aracılık rolü olup olmadığını test edilmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığının egzersiz davranışı üzerine dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, dolayısıyla da kent park tutumunun, sosyal medya bağımlılığı ve egzersiz davranışı arasında ki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde ise benzer bir araştırma bulunamamıştır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkiyi ve kent parklarının (varsa) bu ilişkideki aracılık etkisi ve şehir parklarındaki boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlar için geliştirilen kent park tutum ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği ile ilgili yapılan bu çalışmaların sonuçlarına ve önerilerine yer verilmiştir.

5.2.1. Sonuçlar

KPTÖ'nün Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmasına İlişkin Sonuçlar

KPTÖ, şehir parklarındaki boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumları ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçektir.

Egzersiz Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kent Parklarının Aracılık Etkisi

- Katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutum düzeyleri incelendiğinde en yüksek ortalamaya KPTÖ'nün "Fayda" alt boyutu en düşük ortalamaya ise EDDÖ-2'nin sahip olduğu görülmektedir. En yüksek standart sapma değerine KPTÖ'nün "Davranışsal Niyet" alt boyutu sahipken en düşük değere ise EDDÖ-2 sahip olduğu bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklığın standart hataları, tüm ölçekler ve alt boyutları için eşit çıkmıştır. EDDÖ-2 ve KPTÖ sola çarpık bir dağılım gösterirken SMBÖ sağa çarpık bir

dağılım göstermiştir. Basıklık değerine bakıldığında ise en yüksek değere KPTÖ'nün "fayda" alt boyutu en düşük değere ise "katılım" alt boyutuna aittir.

- Katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutumlarında cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutumlarında fark bulunamamıştır. Fakat araştırmaya katılan bireylerin egzersiz davranışları, cinsiyetleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkeklerin egzersiz davranışı ortalama puanları, kadınlardan daha yüksek düzeyde çıkmıştır.
- Katılımcıların egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve kent parklarına karşı tutumlarında eğitim düzeylerine göre incelendiğinde ise egzersiz davranışları ve sosyal medya bağımlılıkları, eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Kent park tutumları toplam puanları ve kent park tutum ölçeği, katılım alt boyutunda katılımcıların eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Katılımcıların kent park tutumu ve katılım alt boyutunda eğitim düzeyleri lisansüstü olan bireyler eğitim düzeyi lise ve üniversite olan bireylere göre ortalamaları daha yüksek çıkmıştır.
- Egzersiz davranışı, sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları, kent park tutumları ve alt boyutları arasındaki ilişkide, korelasyon kat sayısı en yüksek olan ilişki kent park tutum ve alt boyutu "duygu ve değerlendirme" arasında olduğu görülmüştür. Kent park tutum ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkiye incelendiğinde ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kent park tutum ve sosyal medya bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmekte fakat sosyal medya bağımlılığı alt boyutu sanal iletişim ile kent park tutum arasında çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Egzersiz davranışı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının egzersiz davranışlarına etkisinde kent park tutumunun aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini esas alan regreasyon analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının egzersiz davranışı üzerine dolaylı etkisi olup olmadığı Bootstrap tekniğiyle elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığının egzersiz davranışı üzerine dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, dolayısıyla da kent park tutumunun, sosyal medya bağımlılığı ve egzersiz davranışı arasında ki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir.

5.2.2. Öneriler

- Sosyal medya bağımlılıklarının egzersiz davranışlarına etkisinde kent park tutumunun aracılık rolü olup olmadığını farklı evren ve örneklem grupları arasında örneklem sayısı artırılarak test edilebilir.
- Yerel yönetim birimleri kent parklarında ve rekreasyon alanlarında kadınlara yönelik egzersiz yapabilecekleri alanlar oluştura bilir ve onları çeşitli etkinlikler ile bilgilendirerek egzersiz davranışlarını geliştirmesinde yardımcı olabilir.
- Anket formunda olmayan diğer demografik özellikler ile kent park tutum ölçeği farklı sosyo-ekonomik ve kültürde olan bireyleri temsil eden örneklem gruplarında uygulanması yararlı olacaktır.
- İleriki çalışmalarda kent park tutum kavramı, egzersizde motivasyon ve egzersizde devamlılık konularıyla incelenebilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Yorulmaz, A. (2006). *Harikalar diyarı parkının kullanıcı profili ve beklentilerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- [2]. Akdoğan, G. (1974). *Bahçe ve peyzaj sanatı tarihi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları.
- [3]. Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- [4]. Aksoy, Ö. F. (2021) Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- [5]. Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya gözden geçirmen değişenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421.
- [6]. Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- [7]. Armutcu, F. (2018). *Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarının kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- [8]. Aytaç, Ö. (1994). Modern toplumda boş zaman olgusu. *Ulusal Sosyoloji Kongresi. İzmir*, 3(5), 341-356.
- [9]. Bal, A. (2005). *Zonguldak kenti yeşil alan sistemindeki çocuk oyun alanlarının durumunun peyzaj mimarlığı ilkeleri açısından irdelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Zonguldak.
- [10]. Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- [11]. Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- [12]. Baumgartner, H., ve Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- [13]. Becan, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığının haber takibi motivasyonları üzerine etkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (3), 238-256.
- [14]. Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual review of psychology*, 31(1), 419-456.
- [15]. Baumgartner, H., ve Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.
- [16]. Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. In International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada. Human Kinetics Publishers.
- [17]. Boyacı, E. (2010). *Ülkemizde kent parkı işlevlerini belirleyen etmenler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [18]. Bozdağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [19]. Bozdağ, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

- [20]. Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1), 13-21.
- [21]. Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- [22]. Bull, C., Hoose, J., ve Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Pearson Education.
- [23]. Byrne, R. W., ve Byrne, J. M. (1993). Complex leaf-gathering skills of mountain gorillas (*Gorilla g. beringei*): Variability and standardization. *American journal of Primatology*, 31(4), 241-261.
- [24]. Chang, Y. K., Hung, C. L., Timme, S., Nosrat, S., ve Chu, C. H. (2020). Exercise behavior and mood during the COVID-19 pandemic in Taiwan: Lessons for the future. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7092.
- [25]. Christensson, P. (2013). Social media definition. Retrieved March, 24, 2017.
- [26]. Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., ve Lurie, N. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American journal of public health*, 97(3), 509-514.
- [27]. Correa, T., Hinsley, A. W., ve De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in human behavior*, 26(2), 247-253.
- [28]. Craft, L. L., ve Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339-357.
- [29]. Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [30]. Çamlıgüney, A. F. (2010). *8-10 Yaş grubu kız çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve beslenme profili ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [31]. Çavuşoğlu, G., ve Yılmaz, A. K. (2020). Üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 106-114.
- [32]. Çetin, S. (2018). *Kadınların egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi ve stres düzeylerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- [33]. Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- [34]. Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- [35]. Demir, Z. (2004). *Düzce'nin yeni kentleşme sürecinde açık ve yeşil alanlara yeni fonksiyonlar kazandırılması*. (Yayımlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- [36]. Deng, J., Walker, G. J., ve Swinnerton, G. (2005). Leisure attitudes: A comparison between Chinese in Canada and Anglo-Canadians. *Leisure/loisir*, 29(2), 239-273.
- [37]. Durmaz, M., Hüseyinli, T., ve Güçlü, C. (2016). Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(7), 2291-2303.
- [38]. Ebem, Z. (2007). *Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of university students at transition to university* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- [39]. Emür, S. H. (2007). Kentsel yaşam kalitesi bileşenleri arasında açık ve yeşil alanların önemi-Kayseri/Kocasinan ilçesi park alanları analizi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(22), 367-396.
- [40]. Eskiler, E., ve Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 10-24.

- [41]. Eşbah, H. (2006). Aydın'da kent parklarının bazı ekolojik kalite kriterleri yönünden irdelenmesi. *Ekoloji*, 15(58), 42-48.
- [42]. Etli, B. (2002). Edirne ili merkez ilçe yeşil alan sisteminin peyzaj mimarlığı ilkeleri yönünden irdelenmesi. *Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 3(1), 47-59.
- [43]. Fan, Y., ve Luo, J. M. (2021). Development of a measurement scale for residents' attitudes toward leisure activities in urban parks. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 33, 100360.
- [44]. George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*, 17.0 update, 10/e. India: Pearson Education.
- [45]. Gold, S. M. (1980). Recreation planning and design. *Recreation planning and design*.
- [46]. Gökyürek, B. (2016). An Analysis of Leisure Attitudes of the Individuals Participating in Dance Activities and the Relationship between Leisure Attitude and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3285-3296.
- [47]. Griffiths, M. (2012). Kore'de İnternet Bağımlılıkları ve Zihinsel Fonksiyonlar. 1. *Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi*, 189-192.
- [48]. Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- [49]. Gümüş, H., Alay, Ö. S., ve Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.
- [50]. Gürsakal, N. (2009). *Sosyal ağ analizi*. Bursa: Dora yayınları.
- [51]. Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilişim aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınlar.
- [52]. (53). Elinç, H. (2011). *Görsel kalite değerlendirmesi yöntemi ile Antalya ili Alanya ilçesindeki Abdurrahman Alaettinoğlu ve Alanya belediye başkanları kent parklarının irdelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Konya.
- [53]. Hacıhaliloğlu, K. (2012). *Kentsel yeşil alan sistemi içinde kıyı parklarının düzenleme ilkeleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kentsel Sistemler ve Ulaştırma Yönetimi, İstanbul.
- [54]. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). Multivariate data analysis (pp. 664-755).
- [55]. Hançer, M. (2003). Ölçeklerin yazım dilinden başka bir dile çevirileri ve kullanılan değişik yaklaşımlar. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(10), 47-59.
- [56]. Hasol, D. (2012). *Ansiklopedik mimarlık sözlüğü*. 12. Baskı, İstanbul: Yapı Endüstri Merkezi Yayınları.
- [57]. Hausenblas, H. A., ve Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185.
- [58]. Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. 2. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- [59]. Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 2011(32), 151-175.
- [60]. Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- [61]. Honggen, X., ve Huyton, J. R. (1996). Tourism and leisure: An integrative case in China. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 8(6), 18-24.
- [62]. Horner, S., ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback)*, 1st Edition, Elsevier Butterworth-Heinemann, Oxford.
- [63]. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., ve Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1), 1-4.
- [64]. Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ve Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 22(4), 73-107.

- [65]. Kapani, M. (1991). *İnsan haklarının ulusal boyutları*. Ankara: Bilgi Yayınları.
- [66]. Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [67]. Karadayı, F. (2019). *Yeni medya bağlamında internet ve sosyal medya bağımlılığı*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi.
- [68]. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
- [69]. Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. 6. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
- [70]. Karaman, M. K., ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.
- [71]. Kaya, S., Isidori, E., ve Sarol, H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 485-501.
- [72]. Kervankıran, İ., ve Eryılmaz, A. (2014). Isparta ili milli parklarının rekreasyonel faaliyetlerde kullanımı. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (29), 81-110.
- [73]. Khan, N. A., Khan, A. N., ve Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 101527.
- [74]. Kılıç, F. S. (2016). Bağımlılık ve uyarıcı maddeler. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1), 55-60.
- [75]. Kırtepe, A., ve Yıldırım, E. (2018). Park ve rekreasyon alanlarını kullanan bireylerin boş zaman yönetim düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 13, 19.
- [76]. Kızıldere, A. E. (2009). *Sanat akımları açısından Türkiye ve diğer ülkelerdeki başlıca parklar (19. yüzyıl ve 21. yüzyıl arası)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- [77]. Kietzmann, J., Hermkens, K., McCarthy, I. P., ve Silvestre, B. (2011). Social Media? Get serious! Understanding the Functional Building Blocks of Social Media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251.
- [78]. Kitiş, Y., ve Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.
- [79]. Koçak, S. (2002). *Fiziksel Aktiviteye katılmamanın arkasında yatan nedenler. Türkiye'de Spor Katılımını Arttıracak Uygulamalar*, Ankara: Gökçe Karataş Vakfı Yayınları.
- [80]. Kodaman, U., ve Dinç, M. (2016). *Teknolojiye bağımlı yaşama*. İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- [81]. Konijnendijk, C. C., Annerstedt, M., Nielsen, A. B., ve Maruthaveeran, S. (2013). Benefits of urban parks. *A systematic review. A Report for IFPRA, Copenhagen & Alnarp*.
- [82]. Kraus, R.G. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. Second Edition, USA: Prentice-Hall.
- [83]. Lee, C., Payne, L. L., ve Berdychevsky, L. (2020). The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: a sense of coherence theory approach. *Leisure Sciences*, 42(2), 152-169.
- [84]. Liu, H., Li, F., Li, J., ve Zhang, Y. (2017). The relationships between urban parks, residents' physical activity, and mental health benefits: A case study from Beijing, China. *Journal of environmental management*, 190, 223-230.
- [85]. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ve Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), 1642.
- [86]. Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., ve Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.
- [87]. Mclean, D., ve Hurd, A.D. (2012). *Kraus' recreation and leisure in modern society* (9th Eds.). USA: Jones & Bartlett Learning Inc.

- [88]. Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., ve Kirazcı, S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- [89]. Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- [90]. Morgan, O. (2005). Approaches to increase physical activity: reviewing the evidence for exercise-referral schemes. *Public health*, 119(5), 361-370.
- [91]. Murathan, T., Türker, A., ve Murathan, F. (2019). Investigation of university students attitudes toward leisure time activities (Ardahan University sample). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 162-169.
- [92]. Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri ili örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- [93]. Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı belirtileri ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- [94]. Orford, J. (1985). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Chichester: Wiley.
- [95]. Ou, J. Y., Levy, J. I., Peters, J. L., Bongiovanni, R., Garcia-Soto, J., Medina, R., ve Scammell, M. K. (2016). A walk in the park: The influence of urban parks and community violence on physical activity in Chelsea, MA. *International journal of environmental research and public health*, 13(1), 97.
- [96]. Önder, S. (2003). Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerinde bir araştırma. *Selçuk Journal of Agriculture and Food Sciences*, 17(32), 31-38.
- [97]. Ören, Ö. (2015). *Kent parklarının engelli standartları açısından değerlendirilmesi (Recep Yazicioğlu ve Adalet Parkları-Denizli)*. (Dönem projesi), Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- [98]. Özdemir, A. (2009). Katılımcı kentli kimliğinin oluşumunda kamusal yeşil alanların rolü: ankara kent parkları örneği. *Turkish Journal of Forestry*, 10(1), 144-153.
- [99]. Özdemir, B. (2013). *Konya ilinde bulunan bazı kent parklarının kullanıcı tercihleri açısından değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [100]. Özdemir, O., Özşaker, M., ve Ersöz, G. (2016). Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 5(2), 13-22.
- [101]. Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., ve Kıran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi, 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*, Muğla.
- [102]. Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- [103]. Özkapı, M. (2021). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının depresyon ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- [104]. Özkır, A. (2007). *Kent parkları yönetim modelinin geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Ankara.
- [105]. Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- [106]. Öztan, P. (2019). LGBTİ bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- [107]. Öztürk, Ö. T., Soytürk, M., ve Dogan, Y. I. (2019). The Attitudes of Primary School Teachers towards Leisure. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 160-165.
- [108]. Padial-Ruz, R., Puga-González, M. E., Céspedes-Jiménez, Á., ve Cabello-Manrique, D. (2021). Determining factors in the use of urban parks that influence the practice of physical

activity in children: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3648.

- [109]. Page, S. J. ve Connell, J. (2010). *Leisure an intruduction*. Edinburg: Prentice Hall
- [110]. Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D., ve García-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of adolescence*, 26(6), 717-730.
- [111]. Penedo, F. J., ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- [112]. Peterson, V. (1998). *Dieting Behaviours and Body Image: A Study of Gymnasts and Netball Players*. Unpublished Honours Thesis. University of Newcastle.
- [113]. Polat, A.T. (2001). *Kent parkı kavramı ve Konya için örnek bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [114]. Polat, Y. (2004). *Sedanterlere uygulanan akut ve kronik aerobik egzersizlerin immunglobulinler, bazı hormonlar ve hematolojik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [115]. Preacher, K. J., Rucker, D. D. ve Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227
- [116]. Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türkçe sözlük*, 10. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- [117]. Rabare, R. S., Okech, R., ve Onyango, G. M. (2009). The role of urban parks and socio-economic development: case study of Kisumu Kenya. *Theoretical and Empirical Researches in Urban Management*, 43 (12), 22-36.
- [118]. Ragheb, M. G., ve Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of leisure Research*, 14(2), 155-167.
- [119]. Rhodes, R. E., ve Dean, R. N. (2009). Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2), 124-135.
- [120]. Sağcan, M. (1986). *Recreation and tourism (rekreasyon ve turizm)*. İzmir: Cumhuriyet Press (Basımevi).
- [121]. Sandor, L., Midura, J., Abedin, S., Ingber, G., Pederson, M., Sander, T., ve Flower, A. (2018, April). Social media in product development. In *2018 Systems and Information Engineering Design Symposium (SIEDS)* (pp. 88-93). IEEE.
- [122]. Sarıkaya, M. (2007). *Göksu parkı'nın (Eryaman-Ankara) mevcut kullanımı ve kullanıcı beklentilerinin irdelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [123]. Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- [124]. Senna, Y. E., ve Ünlü, H. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağı ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1), 100-109.
- [125]. Sevindik, T. (2011). Determining the attitudes of the preservice teachers about distance education applications. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 3(4), 527-534.
- [126]. Sherer PM, (2006). *The Benefits of Parks: Why America Needs More City Parks and Open Space*. San Francisco: The Trust for Public Land.
- [127]. Sylvester, B. D., Curran, T., Standage, M., Sabiston, C. M., ve Beauchamp, M. R. (2018). Predicting exercise motivation and exercise behavior: A moderated mediation model testing the interaction between perceived exercise variety and basic psychological needs satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 50-56.
- [128]. Şafak, B., ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.

- [129]. Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: Nobel.
- [130]. Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması*. (Uzmanlık tezi), Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- [131]. Bakanlık, T. S. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara*.
- [132]. Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (six. ed.) Pearson.
- [133]. Tanrıverdi, F. (1987). *Peyzaj mimarlığı: bahçe sanatının temel ilkeleri ve uygulama metodları*.
- [134]. Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2015). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- [135]. Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014) Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1(2), 37-57
- [136]. Taşçı, B., ve Ekiz, S. (2018). Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı. *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı Eğlence ve Ürün yerleştirme*.
- [137]. Teixeira, A., ve Freire, T. (2013). The Leisure Attitude Scale: psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir*, 37(1), 57-67.
- [138]. Tekin, G., Amman, M. T., ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- [139]. Terzi, A. Y. (2019). *Doğu Marmara bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [140]. Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- [141]. Tezcan, M. (1993). *Bos zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- [142]. Torkildsen, G. (1992). *Leisure and recreation management*. London: E & FN Spon.
- [143]. Tosun, A. S., Lok, N., ve Lok, S. (2020). The relationship between social network addiction to physical activity in university students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 20, 181-185.
- [144]. Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- [145]. Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığın incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- [146]. Ünal, T.Ü. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [147]. Üstün, Ü. D. ve Kalkavan, A. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması*. Ö. Tütüncü (Ed.), II. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* içinde (s. 620-630). Aydın: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- [148]. Bat, Z., Vural, Z., ve Mikail, B. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.
- [149]. Yağar, G. (2016). *Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- [150]. Yalçın N. (2006). İnterneti Doğru Kul anıyor muyuz İnternet Bağımlısı mıyız Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk altında mı YALÇINN. *Pamukkale Üniversitesi Bilgi Teknolojileri Kongresi IV Akademik Bilişim* Denizli, 585-588.
- [151]. Yeltepe, H. (2007). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. 1.Baskı, İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- [152]. Yetim, A.A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.

- [153]. Yetiş, Ü. (2008). Orta öğretim öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 193-205.
- [154]. Yıldırım, İ., Özşevik, K., Sultan, Ö., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.
- [155]. Yılmaz, Ö. E. (2021). *Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- [156]. Yılmaz, V., ve Çelik, H. E. (2009). *LISREL ile yapısal eşitlik modellemesi –I*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [157]. Yuncu, E. N., Dilmeç, M. U., ve Yurcu, G. (2020). Kentsel rekreatif park katılım engellerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi: antalya ili örneği. *Journal of International Social Research*, 13(74), 426-436.
- [158]. Yüksel, S. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [159]. Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D. S., Harris, R. B., ve Harris, K. J. (2019). Social media addiction and social media reactions: The implications for job performance. *The Journal of social psychology*, 159(6), 746-760.

EKLER

EK I: Kişisel Bilgi Formu

Yaş: ()	Cinsiyet: () Kadın () Erkek	Medeni Durum: () Evli () Bekâr
Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü		
Türkiye standartları düşünüldüğünde gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz : () Düşük () Orta () Yüksek		

EK II: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2

NEDEN EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ? Aşağıda bireylerin egzersiz yapma ve yapmama nedenleri ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak her bir ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu işaretleyiniz.		Kesinlikle Yanlış	Doğru Değil	Bazen Doğru	Doğru	Kesinlikle Doğru
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim.	0	1	2	3	4
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0	1	2	3	4
6	Arkadaşlarım/ ailem/ eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
7	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyarım.	0	1	2	3	4
8	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımla/ailemin baskısını hissediyorum.	0	1	2	3	4
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4

EK III: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım ④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

EK IV: Kent Park Tutum Ölçeği

KENT PARK TUTUM ÖLÇEĞİ Aşağıda park ve rekreasyon alanlarına yönelik tutum ölçeği verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretlemeniz istenmektedir.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kent park aktivitelerine katılmak, zamanı akıllıca kullanmaktır.	1	2	3	4	5
2.	Kent park aktiviteleri iyi olanaklardır.	1	2	3	4	5
3.	Kent park aktiviteleri bireylere ve topluma faydalıdır.	1	2	3	4	5
4.	İnsanlar kent park aktivitelerine ihtiyaç duyar.	1	2	3	4	5
5.	Kent park aktiviteleri önemlidir.	1	2	3	4	5
6.	Kent parklardaki hava, boş zaman aktiviteleri için oldukça iyidir.	1	2	3	4	5
7.	Kent parklardaki manzara boş zaman aktiviteleri için oldukça güzeldir.	1	2	3	4	5
8.	Kent park aktiviteleri kişinin mutluluğunu artırır.	1	2	3	4	5
9.	Kent park aktiviteleri kişinin iş verimliliğini artırır.	1	2	3	4	5
10.	Kent park aktiviteleri kişinin enerjisini yenilemeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
11.	Kent park aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12.	Kent park aktivitelerime değer veriyorum.	1	2	3	4	5
13.	Kent parkı aktivitelerine sık sık katılmayı uygun görüyorum.	1	2	3	4	5
14.	Kent park aktivitelerim dinçleştiricidir.	1	2	3	4	5
15.	Kent park aktivitelerime kendimi verebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Kent park aktivitelerinin benim için iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
17.	Kent park aktivitelerinde bulunurken dilediğim kadar zaman harcamayı severim.	1	2	3	4	5
18.	Kent park aktivitelerimi severim.	1	2	3	4	5
19.	Ailemle veya arkadaşlarımla boş zaman aktiviteleri için kent parklarına gitmeyi severim.	1	2	3	4	5
20.	Kent park aktivitelerim bana keyif veriyor.	1	2	3	4	5
21.	Kent park aktivitelerim bana güzel deneyimler yaşıyor.	1	2	3	4	5
22.	Kent park aktivitelerinde bulunurken zaman akıp gidiyor.	1	2	3	4	5
23.	Kent park aktivitelerine harcadığım zamanın boşa gitmediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
24.	Kent park aktivitelerim sırasında kendim gibi olabilirim.	1	2	3	4	5
25.	Kent park aktivitelerine sık sık katılırım.	1	2	3	4	5
26.	Kent park aktivitelerinde bulunmak için boş zamanlarımı artırma fikrini destekliyorum.	1	2	3	4	5
27.	Yoğun olduğumda bile kent park aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
28.	Gelirim elverdiği ölçüde, kent park aktivitelerinde kullanmak üzere malzeme ve ekipman satın alırım.	1	2	3	4	5
29.	Kent park aktivitelerimde daha yetkin olabilmek için azımsanmayacak ölçüde zaman ve çaba harcıyorum.	1	2	3	4	5
30.	Planlanmamış olsa bile birtakım kent park aktiviteleri yapıyorum.	1	2	3	4	5
31.	Kent park aktivitelerime diğer faaliyetler içerisinde öncelik veriyorum.	1	2	3	4	5
32.	Seçim şansım olsa, kentsel park aktiviteleri için harcadığım süreyi artırırım.	1	2	3	4	5
33.	Seçim şansım olsa, boş zaman aktiviteleri bulunan bir kent parkının yakınında yaşarım.	1	2	3	4	5
34.	Kent park aktivitelerini daha iyi yapabilmek için seminer veya kurslara katılırım.	1	2	3	4	5
35.	Kent park aktivitelerine hazırlık yapmak ve eğitim almak için zaman ayırırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

