



MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**REKREASYON ALANI KULLANIMINA İLİŞKİN KATILIM  
ENGELLERİNİN VE MOTİVASYONUN YAŞAM BECERİSİNE  
OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

AHMET YILGIN  
DOKTORATEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN  
Doç. Dr. AYTEKİN ALPULLU

2021- İSTANBUL



MARMARA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**REKREASYON ALANI KULLANIMINA İLİŞKİN KATILIM  
ENGELLERİNİN VE MOTİVASYONUN YAŞAM BECERİSİNE  
OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

AHMET YILGIN  
DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN  
Doç. Dr. AYTEKİN ALPULLU

2021 – İSTANBUL

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Ahmet YILGIN

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmasının bütün aşamalarında bilgi ve tecrübesinden ilham aldığım, her zaman varlığını hissettiğim tez danışmanım Doç. Dr. Aytekin ALPULLU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Alanında bilgeliği ile bakış açımı değiştiren, Spor Yönetim Bilimleri Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Turgay BİÇER'e, samimiyet dolu yaklaşımı, kültürel mirasımıza sahip çıkmamız hususundaki tavsiyeleri ile Doç. Dr. Mehmet YORULMAZLARA'a, inceliği sayesinde sevgi ve saygıyı gönülden hak eden, bir şeyler öğretme çabasını her daim hissettiren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Serap MUNGAN AY'a, Anadolu'nun gelişmesi için bu vatana hizmet edecek akademisyenlere duyduğu güven ve gösterdiği ilgiden dolayı Prof. Dr. Sema ALAY ÖZGÜL hocama çok teşekkür ederim.

Doktora eğitim sürecinde her zaman gönülden destekleri ve arkadaşlıklarından dolayı Doç. Dr. Hacı Murat ŞAHİN'e, Dr. Öğr. Üyesi Faruk GÜVEN'e, Doç. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK'e, Ali ÇEVİK ve diğer bütün dostlarıma çok çok teşekkürler.

Tez dönemi öncesi ve sonrası maddi ve manevi desteğini esirgemeyen eşim Demet YILGIN'a, anlayışlarından dolayı çocuklarım Deniz ve Aslı'ya kucak dolusu sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım. Bu tez ile omuzlarıma binen yükün farkındayım, aldığım bayrağı ileriye taşımak üzere çıktım bu yolda, bilgi birikimimi çevreme aktarmayı ve ihtiyacı olanlara dost elimi uzatmayı vatanıma hizmet sayacağım.

Ahmet YILGIN

Ağustos 2021

## İÇİNDEKİLER

|                                                                           |      |
|---------------------------------------------------------------------------|------|
| BEYAN .....                                                               | i    |
| TEŞEKKÜR .....                                                            | ii   |
| KISALTMALAR ve SİMGELER .....                                             | viii |
| TABLolar LİSTESİ .....                                                    | ix   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                                    | x    |
| RESİMLER LİSTESİ .....                                                    | xi   |
| 1. ÖZET .....                                                             | 1    |
| 2. SUMMARY .....                                                          | 2    |
| 3. GİRİŞ ve AMAÇ .....                                                    | 3    |
| 4.GENEL BİLGİLER .....                                                    | 6    |
| 4.1 Rekreasyon .....                                                      | 6    |
| 4.1.1 Rekreasyon ve zaman .....                                           | 6    |
| 4.1.2.Zaman .....                                                         | 7    |
| 4.1.3. Rekreasyonda boş zaman ve serbest zaman .....                      | 8    |
| 4.1.4. Rekreasyon ihtiyacı .....                                          | 10   |
| 4.1.5. Rekreasyonda teori ve yaklaşımlar .....                            | 11   |
| 4.1.6.Aylak sınıf teorisi .....                                           | 12   |
| 4.1.7. Planlı davranış teorisi .....                                      | 12   |
| 4.1.8. Telafi ve taşıma teorisi .....                                     | 12   |
| 4.1.9. Özerklik veya kendini belirleme teorisi (self-determination) ..... | 13   |
| 4.1.10.Akış teorisi .....                                                 | 13   |
| 4.1.11.Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi .....                        | 14   |
| 4.1.12.Boş zaman paradigması .....                                        | 14   |
| 4.1.13.Rekreasyon ve sağlık .....                                         | 15   |
| 4.1.14.Rekreasyon sınıflandırmaları .....                                 | 17   |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 4.1.15. Amaçlarına göre rekreasyon .....         | 17 |
| 4.1.16.Çeşitli ölçütlere göre rekreasyon.....    | 18 |
| 4.1.17.İşlevlerine göre rekreasyon .....         | 18 |
| 4.2. Konumlarına göre rekreasyon .....           | 18 |
| 4.2.1.Kent içi rekreasyon .....                  | 18 |
| 4.2.2.Kırsal rekreasyon .....                    | 19 |
| 4.3.Katılım türlerine göre rekreasyon .....      | 19 |
| 4.3.1.Aktif rekreasyon.....                      | 19 |
| 4.3.2.Pasif rekreasyon .....                     | 19 |
| 4.4. Özelliklerine göre rekreasyon .....         | 20 |
| 4.4.1.Etkinlik gruplarına göre rekreasyon.....   | 20 |
| 4.5.Rekreasyon ve Eğitim .....                   | 21 |
| 4.6. Rekreasyon ve teknoloji.....                | 25 |
| 4.7.Rekreasyon alanları.....                     | 27 |
| 4.8.Rekreasyon alanı katılım engelleri.....      | 28 |
| 4.8.1.Güvenlik engeli .....                      | 35 |
| 4.8.2.Serbest zaman engelleri.....               | 35 |
| 4.8.3.Arkadaş engeli.....                        | 35 |
| 4.8.4.Spor alanı engelleri .....                 | 35 |
| 4.8.5.Bireysel engeller.....                     | 35 |
| 4.8.6.Kişilerarası engeller .....                | 35 |
| 4.8.7.Yapısal engeller.....                      | 35 |
| 4.9.Yürüme.....                                  | 35 |
| 4.9.1.Yürümenin sınıflandırılması .....          | 42 |
| 4.9.2.Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi ..... | 48 |
| 4.10.Motivasyon.....                             | 50 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 4.10.1.Motivasyona genel bir bakış .....              | 50 |
| 4.10.2.Rekreasyoda fiziksel aktivite motivasyonu..... | 55 |
| 4.10.3.Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyonu .....   | 57 |
| 4.10.4.Sosyal motivasyon .....                        | 58 |
| 4.10.5.Sağlık motivasyonu.....                        | 59 |
| 4.10.6.Eğitim motivasyonu .....                       | 60 |
| 4.10.7.Zaman motivasyonu.....                         | 61 |
| 4.10.8.Gözlem motivasyonu .....                       | 62 |
| 4.11. Yaşam.....                                      | 63 |
| 4.11.1 Yaşam doyumu .....                             | 64 |
| 4.11.2 Yaşam kalitesi .....                           | 66 |
| 4.11.3 Yaşam tatmini .....                            | 67 |
| 4.11.4 Yaşam boyu öğrenme.....                        | 67 |
| 4.12.Beceri .....                                     | 70 |
| 4.12.1 Yaşam becerileri.....                          | 72 |
| 4.12.2 Yaşam becerilerinin sınıflandırılması .....    | 73 |
| 4.12.3.Karar verme ve problem çözme .....             | 76 |
| 4.12.4. Yaratıcı ve eleştirel düşünme .....           | 77 |
| 4.12.5.İletişim ve kişiler arası ilişki .....         | 77 |
| 4.12.6. Öz farkındalık ve empati.....                 | 78 |
| 4.12.7. Stres ve duygular ile başa çıkma .....        | 79 |
| 4.12.8.Yaşam becerisi geliştirilebilir mi? .....      | 81 |
| 5. GEREÇ YÖNTEM .....                                 | 90 |
| 5.1Araştırmanın yeri ve tarihi .....                  | 90 |
| 5.2 Araştırmanın amacı .....                          | 90 |
| 5.3 Araştırma modeli.....                             | 90 |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.4 Araştırmanın evren ve örnekleme                                        | 92  |
| 5.5 Araştırma değişkenleri                                                 | 93  |
| 5.6 Araştırmada yer verilen genel kavramlar                                | 93  |
| 5.7 Araştırmanın kuramsal dayanağı                                         | 96  |
| 5.8 Araştırmada kullanılan ölçüm araçları                                  | 100 |
| 5.8.1 Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ölçeği (RAKE) | 100 |
| 5.8.2 Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyon ölçeği (DYKM)                  | 100 |
| 5.8.3 Yaşam becerileri ölçeği (YB)                                         | 101 |
| 5.9 Araştırmanın problemi                                                  | 101 |
| 5.10 Araştırma hipotezleri                                                 | 101 |
| 5.11 Veri toplama tekniği                                                  | 102 |
| 5.12 Verilerin analizi                                                     | 103 |
| 5.13 Araştırmanın sınırlılıkları                                           | 104 |
| 6. BULGULAR                                                                | 105 |
| 7. TARTIŞMA ve SONUÇ                                                       | 122 |
| 7.1. Demografik yapı ile ilgili değerlendirmeler                           | 122 |
| 7.2 Katılım engelleri ile ilgili değerlendirmeler                          | 125 |
| 7.3. Katılım motivasyonu ile ilgili değerlendirmeler                       | 128 |
| 7.4 Yaşam becerileri ile ilgili değerlendirmeler                           | 133 |
| 7.5. Değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi                    | 138 |
| 7.6. Yaşam becerilerini geliştirme modelinin değerlendirilmesi             | 139 |
| 8. KAYNAKLAR                                                               | 143 |
| 9. EKLER                                                                   | 183 |
| Ek 1. Ölçüm araçları katılım engelleri ölçeği faktör analizi sonuçları     | 183 |
| Ek 2. Ölçüm araçları katılım motivasyon ölçeği faktör analizi sonuçları    | 184 |
| Ek 3. Ölçüm araçları yaşam becerileri ölçeği faktör analizi sonuçları      | 185 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Ek 4. Katılım engelleri frekans ve yüzde sonuçları. ....             | 186 |
| Ek 5. Katılım motivasyonu frekans ve yüzde sonuçları.....            | 187 |
| Ek6. Yaşam becerileri frekans ve yüzde sonuçları. ....               | 188 |
| Ek 7. Katılım engelleri kontrol değişkeni alt boyut sonuçları .....  | 190 |
| Ek 8. Katılım motivasyonu kontrol değişkeni alt boyut sonuçları..... | 194 |
| Ek 9. Yaşam becerileri kontrol değişkeni alt boyut sonuçları. ....   | 210 |



## KISALTMALAR ve SİMGELER

TDK : Türk Dil Kurumu

UNESCO :United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization  
(Birleşmiş Milletler, Bilim ve Kültür Örgütü)

UNİCEF : United Nations International Children’s Emergency Fund (Birleşmiş  
Milletler Çocuklara Yardım Fonu)

KE : Katılım Engelleri

MOT : Katılım Motivasyonu

YB : Yaşam Becerisi

f : Frekans

% : Yüzde

p :Anlamlılık Düzeyi

Ort : Ortalama

Ss :Standat Sapma

## TABLÖLER LİSTESİ

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 1. Demografik bilgilere ilişkin bulgular .....                               | 105 |
| Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bar grafik dağılımları..... | 106 |
| Tablo 3. Ölçüm araçları güvenirlik analizleri .....                                | 106 |
| Tablo 4. Ölçüm araçları normal dağılım istatistik sonuçları.....                   | 107 |
| Tablo 5. Araştırmadaki normal dağılım sütun grafikleri .....                       | 108 |
| Tablo 6. Araştırmadaki normal dağılım Q-Q plot grafikleri.....                     | 109 |
| Tablo 7. Ölçüm araçlarına ilişkin geçerlilik analizleri.....                       | 110 |
| Tablo 8. Cinsiyet t- test sonuçları .....                                          | 111 |
| Tablo 9. Yaş varyans analiz (anova ) sonuçları .....                               | 112 |
| Tablo 10. Eğitim düzeyi varyans (Anova) sonuçları .....                            | 113 |
| Tablo 11. Gelir düzeyi varyans (Anova) sonuçları .....                             | 114 |
| Tablo 12. İş durumu varyans analiz (Anova) analizi .....                           | 115 |
| Tablo 13. Yürüme tercihi varyans (Anova) analizi.....                              | 116 |
| Tablo 14. Değişkenler arasındaki ilişki analiz sonuçları .....                     | 118 |
| Tablo 15. Yaşam becerilerini geliştirme modeli etki analizi sonuçları.....         | 118 |
| Tablo 16. Araştırma özet sonuçları .....                                           | 120 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Neulinger boş zaman paradigması .....                            | 15 |
| Şekil 2. Bireysel farklılıklara göre rekreasyonun sınıflandırılması ..... | 21 |
| Şekil 3. Nash boş zaman tipolojisi .....                                  | 30 |
| Şekil 4. Hiyerarşik boş zaman engelleri modeli.....                       | 32 |
| Şekil 5. Boş zaman kısıtları elmas modeli .....                           | 33 |
| Şekil 6. Boş zaman kısıtları modeli.....                                  | 34 |
| Şekil 7. Yürüme bileşenleri.....                                          | 41 |
| Şekil 8. Yürüme etkinlik döngüsü.....                                     | 41 |
| Şekil 9. Yürüme türleri.....                                              | 46 |
| Şekil 10. Pearce seyahat kariyerini motivasyon seviyesi.....              | 52 |
| Şekil 11. Motivasyonel ihtiyaç- talep durumu .....                        | 53 |
| Şekil 12. Yaşam boyu öğrenmenin bileşenleri.....                          | 70 |
| Şekil 13. Temel yaşam becerileri sınıflandırması .....                    | 74 |
| Şekil 14. Yaşam kalitei yönelim ve boyutları .....                        | 75 |
| Şekil 15. Araştırma yaklaşımı .....                                       | 91 |
| Şekil 16. Araştırma uygulama modeli.....                                  | 92 |
| Şekil 17. Boş zaman paradigması .....                                     | 98 |

## RESİMLER LİSTESİ

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Resim 1. Dülük baba kent ormanı rekreatif yürüme aktivitesi ..... | 36 |
| Resim 2. Dülük baba kent ormanı yürüyüş grubu .....               | 37 |
| Resim 3. Dülük baba kent ormanı yürüyüş grubu .....               | 38 |
| Resim 4. Dülük baba kent ormanı rekreasyon grubu .....            | 43 |



## 1. ÖZET

**Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerisine olan etkisinin incelenmesi**

**Öğrencinin Adı** : Ahmet YILGIN  
**Danışman Adı** : Doç. Dr. Aytekin ALPULLU  
**Anabilim Dalı** : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**Amaç:** Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin parklarda ve kent ormanında yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerilerini geliştirmede etkisinin incelenmesi.

**Gereç ve yöntem:** Araştırmada Neulinger'in(1974) boş zaman paradigmasına göre rekreasyon amaçlı parklarda ve kent ormanında rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri, doğa yürüyüşlerine katılım motivasyonu ve yaşam becerileriölçüm araçlarında nicel tarama yöntemine gör 697 bireye anket uygulanmıştır. Verilerinin analizinde yüzde (%), frekans (f), t-testi ve varyans analizleri, ilişki analizinde çoklu korelasyon ve etki düzeyinde çoklu regresyon analizleri için JASP istatistik programı kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada parklarda ve kent ormanında rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin demografik değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırmanın temel değişkenlerikatılım engelleri, katılım motivasyonu ve yaşam becerileri arasında pozitif yönlü ilişki ( $p<0.018$ ;  $p<0.007$ ;  $r=8$ ;  $r=9$ ;  $r=62$ ;  $p<0.001$ ) ve yaşam becerilerinin geliştirilmesinde katılım engelleri ( $\beta=0.086$ ) ve katılım motivasyonu ( $\beta=0.629$ ) etki değerleri tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Sonuç:** Araştırmada demografik yapı kontrol değişkenleri ile katılım engelleri, katılım motivasyonları ve yaşam becerilerinde tespit edilen farklılaşmalar ile bireylerin engeller karşısında daha fazla motivasyon durumuna sahip oldukları, özellikle parkları ve kent ormanını kullanan bireylerin daha çok değişim yaşadıkları görülmüştür. Yaşam becerilerinin yüksek motivasyon kaynağına ihtiyacı ile geliştirilebilir olduğu, toplumsal refah düzeyi, bireylerin iş başarıları, aile huzuru ve kişisel deneyimler için önemli görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Rekreasyon, yürüme, katılım engelleri, motivasyon, yaşam becerisi.

## 2. SUMMARY

**Examination of the effect of participation barriers and motivation regarding the use of recreation area on life skills.**

**Student's Name** : Ahmet YILGIN  
**Supervisor's Name** : Assoc. Dr. Aytekin ALPULLU  
**Department** : Physical Education and Sports Department

**Objective:** To examine the effects of participation barriers and motivation on the development of life skills of individuals engaged in walking physical activity in parks and urban forests related to the use of recreation areas.

**Material and Method:** In the study, according to Neulinger's (1974) leisure time paradigm, 697 individuals were surveyed according to the quantitative screening method in terms of the barriers to participation in recreational area use, motivation to participate in nature walks and life skills of individuals engaged in recreational walking physical activity in recreational parks and urban forests. In the analysis of the data, percentage (%), frequency (f), t-test and variance analysis and in the relationship analysis, multiple correlation and for multiple regression analysis at the effect level ,JASP statistical program were used.

**Results:** In the study, a significant difference was found in the demographic variables of individuals who do recreational walking physical activity in parks and urban forests. A positive relationship was found between the main variables of the study, participation barriers, motivation to participate and life skills ( $p<0.018$ ;  $p<0.007$ ;  $r=8$ ;  $r=9$ ;  $r=62$ ;  $p<0.001$ ) and in the development of life skills, barriers to participation ( $\beta=0.086$ ) and motivation to participate effect values ( $\beta=0.629$ ) were determined ( $p<0.05$ ).

**Conclusion:** In the research, it has been seen that individuals have more motivation in the face of obstacles, especially those who use parks and urban forests experience more changes with the demographic structure control variables and the differences in participation barriers, participation motivations and life skills. It has been seen that life skills can be developed with the need for a high motivation source, and it is important for the level of social welfare, business success of individuals, family peace and personal experiences.

**Key words:** Recreation, walking, participation barriers, motivation, life skills.

### 3. GİRİŞ ve AMAÇ

Yaşam sürecinde içgüdüsel davranışlarımız kadar zihinsel ve fiziksel davranışlarımız aile, iş ve toplum nezdinde hayatı daha kolay kılan, refah düzeyini arttıran beceriler olup bu gelişim düzeyi hayatın olağan akışında önemli bir yere sahiptir. Geçmişe nazaran günümüz insanı daha hızlı ve sürekli değişen yaşam koşullarına maruz kaldığından eylem bazında yeniliklere açık olması, bireyin kendisini geliştirmesi yeni beceriler öğrenmesi ya da becerilerini geliştirmesi yaşamsal zorunluluk haline dönüşmüştür. Yaşam becerileri bireyin potansiyelini oluşturan içsel ve dışsal bilgi, sezgi, algı, yetenek, tutum, davranışlar ile çeşitli durum veya konumlara göre ortaya koyduğu eylemlerdir.

Yaşam becerileri her bireyin yapısal özelliklerinden kaynaklı farklı düzeylerde davranışa dönüşmüştür. Yaşam becerileri bazı insanlarda çok bazılarında ise az gelişmiş olabilir. Yapılan araştırmalarda yaşam becerilerinin geliştirilebilir olduğu, gelişim düzeyinde en önemli noktanın bireylere becerilerini deneyimleyebileceği fırsatlar yaratılmasına bağlı olduğu belirtilmiştir (WHO, 2013; UNESCO, 2008; MEB, 2015; Akbaş ve Özdemir, 2002; Danish ve ark., 1993; Gümüsoğlu ve Küçük, 2019).

Yaşam becerileri toplumsal öğrenme içerisinde resmi ve resmi olmayan biçimlerle öğretilen becerilerdir. Bütün dünyada yaşam becerileri geliştirme süreci çoğunlukla resmi yollarla ülkelerin eğitim ve öğretim programları ile uzun zaman diliminde gerçekleştirilirken, özellikle teknoloji ve rekabetin gelişimine bağlı özel kurum ve kuruluşlar bu süreci işle ilgili özel beceriler ve daha kısa programlar halinde uygulamaktadır. Bireyler yaşam becerilerini öncelikle resmi yollarla gerçekleştirerek hayata devam ederken bazen de resmi olmayan doğal yollarla beceri gelişimlerini sürdürmektedirler. Resmi olmayan öğrenmeler kültür, inanç, norm, gelenek ve görenekler ile bireyler arası ilişkiler sayesinde gerçekleşmektedir. Toplumsal bakış açısıyla yaşama dair her aşamada güçlüklerle karşı çeşitli becerilerin öğrenilebileceği, özelleştirilmiş programlar vasıtasıyla gelişim ve değişim sağlamaya ilişkin birçok konu yaşam becerileri içerisinde yer alabilir (MEB, 2015).

Yaşam becerileri bireyin potansiyeli ile ilgili olup yaşamın hemen hemen her alanında deneyimlenmektedir. Rekreasyon faaliyetleri kapsam genişliği sayesinde resmi veya gayri resmi imkânlar ve deneyimler sunması bakımındanyaşam

becerilerinin geliştirilmesine zemin hazırlayabilir. Bu sayede birey kendi kendine ya da başkası vasıtasıyla yeni beceriler edinebilir veya kendisinde var olan bir beceriyi daha fazla geliştirebilir. Rekreasyonun yapılış niyetini bireyin içsel beklenti ve ihtiyaçları belirlemektedir. Bu bağlamda çok geniş bir yelpazeye sahip olan faaliyetler içinde insanın doğasında yer alan yürüme edimi kolay uygulanabilir özelliği ile her yaşa uygun rekreatif fiziksel aktivite kabul edilmektedir. Yürüme yaşam alanının birçok yerinde yapılmasının yanında özellikle rekreatif amaçlı yapıldığında bireyi doğrudan veya dolaylı yoldan etkilemektedir. Yürüme ev, iş ve okul gibi diğer uğraşlarımızda olduğu gibi, yollarda, parklarda, orman ve diğer açık alanlarda bazen bir zorunluluk bazen bir ihtiyaç olması bakımından fiziksel ve ruhsal tatmin aracı haline gelmiştir. Çünkü rekreasyon faaliyetleri eğlence ve özgür ortam imkanı sunmaktadır. Yaşam becerileri kişilerin başarılarına yardımcı olması nedeniyle üretkenliği ve tatmin edici özellikleri ön plana çıkaran becerilerdir (Hendricks, 1996).

Bu tez çalışmasında bireylerin yaşam becerilerinin gelişiminde rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin rekreasyon alanı kullanımı ile ilişkili katılım engelleri ve motivasyonun etkisi olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kesitsel alan çalışması niteliğinde olup Gaziantep ilinde şehir içi parklar ve kent ormanında rekreatif yürüme yapan bireyleri kapsamaktadır. Rekreasyon alanlarındaki faaliyetlere ilişkin katılım engelleri ve motivasyonun yaşam becerisine olan etkisinin incelenmesi sonucunda yerel ve ulusal politikalara farklı bakış açısı kazandırma, diğer araştırmacılara yeni alanlar yaratma, akademik bilgi üretme, toplumsal gelişim ve üretimin arttırılması ve alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

Rekreasyonun faaliyetlerinin gerçekleştiği zaman dilimi olan boş zaman kavramı içindeki bireyin eylemleri özgürlük ve motivasyon düzeyine göre gerçekleşmektedir (Neulinger, 1974). Günümüzde ise boş zaman faaliyetleri zaman ya da eylem (aktivite) davranışının dışında bireyin içinden gelen davranışlar olarak kabul edilmektedir (Russell, 2013). Ancak başka bir düşünceye göre insanların sorumluluk ve yükümlülüklerden uzak boş zamanlarda istediği şeyleri yapabilme niyeti taşımasına rağmen bu beklenti zaman yönetimi ve modern dünyanın yönlendirmesi ile bir hayalden öteye geçemediği belirtilmektedir (Torkildsen, 2012).

Rekreasyon alanlarındaki katılım engellerinden kaynaklı veya bireysel algıya ilişkin motivasyon durumu aktivitenin içselleştirilmesi ve istenilen deneyimi dolayısıyla yaşam becerisini etkileyebilir. Bireyin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılama olarak ele alan motivasyon tanımlarında eğlence duygusu beceri memnuniyeti, gelişme, kişisel başarı ve zevk ile ilişkilidir (Ball ve ark., 2014). Rekreasyon faaliyetleriyle ilgili, katılımcıların yakınlarındaki açık hava rekreasyon alanlarının kullanımında altyapı, erişilebilirlik, güvenlik, kalabalık, gürültü ve kirlilik, görsel çekicilik, bölgenin topografyası, orman, su kaynakları ve görüş noktalarının olması gibi çevresel nitelikler katılımı etkilemekte, bunun yanında rekreasyon alanının kullanımı veya kullanılmamasına ilişkin faaliyetlerle ilgili hedeflerin altında yatan rekreasyonel beklentiler yeterince açıklanamamıştır (Frick ve ark., 2007).

Bu araştırmada Neulinger'in (1974) "Boş Zaman Paradigması" kuramsal dayanak olarak ele alınarak çalışmada izlenecek yöntemler bu düşüncelere göre planlanmıştır. Araştırmada mevcut durumu açıklamaya yönelik betimsel çıkarımlar için nicel yöntem ve tarama modeline yer verilmiştir. Bu doğrultuda kuramsal temele uygun olması bakımından parklarda ve ormanda rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylere ölçüm aracı olarak "Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engelleri", Doğa Yürüyüşlerine Katılım Motivasyon Ölçeği" ve "Yaşam Becerileri" ölçekleri kullanılmıştır.

Genel hatları ile bu çalışma alan yazında ulaşılan birincil bilgiler ve çalışma sonucunda elde edilen bulgulardaki ikincil bilgilere göre rekreatif yürüme fiziksel aktivitesini yapan bireyler açısından katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerilerinin geliştirilmesi üzerinde etkisi olduğu anlaşılmıştır.

## **4.GENEL BİLGİLER**

### **4.1 Rekreasyon**

Rekreasyon alan yazında yenilenme, bireyin zorunlu iş sonrası yenilenmesini, dinlenmesini sağlayan gönüllü faaliyetler olup, İngilizcede insanın iş ve sorumluluğu dışında kalan zamanı “leisure” ve Latincedeki kullanımıyla “licere” kelimelerinden meydana gelmiştir (Kraus, 1985; Torkildsen 2005; Tütüncü, 2020). Rekreasyon faaliyetlerini zamanın kullanımına göre boş zaman ve serbest zaman kavramlarında ifade edebiliriz. Boş zaman ve serbest zamandaki eylemler özü itibarıyla bireyin kendine yarattığı özel ve özgür zamanı ya da özel ancak kısıtlı zaman faaliyetleridir.

#### **4.1.1 Rekreasyon ve zaman**

İnsan ve çevre ilişkisi kültürel, fiziksel ve algısal değişkenlerle gerçekleşen karşılıklı etkileşimde rekreasyonun sosyo-ekonomik boyutu ile yapılan tanımlarda, rekreasyon bireylerde keyifli zaman geçirme, rahatlama, sosyal katkı sağlayan ya da kişiye daha özel gelişim sağlayan amaçlar sunan zaman faaliyetleridir (Erdönmez ve Akı, 2005). Rekreasyon 1980 sonrası ise sosyo-psikolojik ihtiyaçlardaki özgürleşme çerçevesinde ele alınmıştır (Neulinger, 1974; Rojek, 2005; Godbey ve ark., 2005). Yapılan çalışmalarda rekreasyon estetik, psikolojik, dinsel ve felsefi düşünme hareketi ve bireylerin özgür zamanda katıldığı aktivite sonrasındaki zihinsel tatmin olarak belirtilmiştir (Clawson ve Knetsch, 1974; Parr ve Lashua, 2004).

Rekreasyon alanındaki çalışmalar geçmiş ve günümüzde zaman ve diğer boyutları göz önüne alarak insanı anlama ve gelişimini takip etmiştir. Bu çalışmalarda özne ve nesnenin özdeşliğine dayanan mantık ve bilimsellik olgusu içinde disiplinler arası yakınlaşma ve disiplinlerin birbirini etkilemesine göre insanın güdülenmesi, tutum ve değer yargıları, kültürel yaşayışları gereği oluşan beklenti ve ihtiyaçlar doğrultusunda geliştirilen davranışların kaynağında rekreasyon faaliyetleri de sürece dâhil edilerek çalışmalar somuttan soyuta ya da soyuttan somuta olan gidiş ve gelişleri açıklamaya dayalı çalışmalardır (Daştan, 2017; Yıldız ve Aydemir, 2016). Bu çalışmalarda esasen değişen yaşam kültürü içerisinde bireylerin rekreasyon faaliyetlerindeki tutum, davranış ve alışkanlıkları sosyoloji, psikoloji ve felsefi açıdan ele alınmıştır (Tütüncü, 2012).

Rekreasyon faaliyetlerinde uygulama, niteliğinin anlaşılması, kavramsal çerçeve oluşturulması için spor, turizm, sağlık, serbest ve boş zaman aktivitesi, eğitim

gibi sosyolojik ve psikolojik açıdan farklı bakış açılarında, eylemin yapılış amacı, yeri ve sınırlarına göre bir çok yaklaşım olduğu bilinmektedir (Gist ve Fava,1964; Yukic, 1970; Dumazedier, 1974; Neulinger, 1974; Bucher ve Bucher, 1974; Karaküçük, 1997; Mclean ve ark., 2005; Rojek, 2005; Godbey ve ark., 2005; Aytaç, 2006; Zorba, 2007; Karaküçük, 2008; Roberts, 2010; Kılbaş, 2010; Ergen, 2012).

Rekreasyon faaliyetleri açık ve kapalı alanlarda oluşan yaşam formunda toplum içindeki sosyal dokuyu uyumlandırma, zenginleştirme ve benzerlikleri arttıran araçlardır. Sosyal yaşam içindeki insanlar toplu yaşamın gereği aynı kamusal alanı kullandıklarından dolayı her birey çevresiyle, bir başkasıyla, değişen teknoloji ve diğer birikimler ile iletişim haline geçerek aslında sosyal yaşamda ortak bir kimlik oluşturmaktadır (Erdönmez ve Akı, 2005). Toplumsal yaşamda ortak kimlik kadar bireysel iç doyum, statü, fiziksel ve ruhsal gelişim olguları da bireyi bir takım aktiviteler yapmaya yönlendirmektedir. Bu aktivitelerden bazıları TV izlemek, radyodan, cep telefonlarından müzik dinlemek, özgürce yatarak dinlenmek, arkadaş ziyareti ya da evde misafir ağırlamak gibi faaliyetler ev içi rekreatif aktiviteleri oluşturmakta, toplumun geneline açık olan sinema, tiyatro ve konser gibi aktivitelerin gerçekleştiği yerler kapalı rekreasyon aktiviteleridir (Kalfa, 2018).

#### **4.1.2. Zaman**

İnsan eyleminin rekreasyon olgusu içinde açık seçik anlaşılması için zaman, serbest zaman ve boş zaman kavramlarında teorik alt yapının anlaşılması gerekmektedir. Zaman kavramı; bilinen bilgileri anlamlandırma, biçimlendirme ve öngörü diyebileceğimiz insanlar arası ahengi sağlayan yaşam dilidir. Zaman “Yunancada Khronos, Latince Tempus, anlamları ile ifade edilirken” (Ansiklopedisi, 2002), Türk Dil Kurumu ise zamanı bir eylemin, bir olsun içinde geçen ya da geçeceği tahmin edilen, geçmekte olan süre olarak tanımlanmıştır (TDK, Erişim tarihi 18 Nisan 2020). Zaman gerçekliği inkâr edilemeyen akıp gitmesine dair bilinen şeyler ile bilinmeyenler arasında bağ kurmak için üretilen soyut kavramdır. Başka bir açıdan zaman sonsuzdan gelip sonsuza giden, tüm var olanların birbirinin yerini alarak zincirlenen var olmayan sonsuz ve insanların zihinsel bir simgesi, soyut bir kavram olarak belirtilmektedir (Hançerlioğlu, 1989; Elias, 2000).

Zaman bilineni tescilleyen, tanıklık eden ve bilinmeyene ait sonsuzluktur. Zaman bölümleri içerisinde meydana gelen olaylar arasında zincirleme ilişki söz

konusu olup, biri diğzerinin başlangıcı, sonlandırıcısı veya dolaylı etkileyeni şeklinde bir yapı söz konusudur. Bu süreç “retime” yani geçmiş zaman, şimdiki zaman veya gelecek zaman gibi herhangi bir olayın başka herhangi bir olayla ardışık ilişkiler sistemi içindeki sürekli ve süreksiz sürede, olayların birbirini başardığı zaman olarak tanımlanmaktadır (<https://www.dictionary.com>, Erişim tarihi: 16 Ocak 2020).

İnsanlığın geçmiş dönemlerinde zamanın akı birimi olarak ifade edildiği ve akı kavramının birbiri arkasından tekrarlayan döngü, ancak bir kez gerçekleşen, geri gelmediği gibi tekrarının olmadığı sadece her ortaya çıkışında öncekine benzeyen ya da aynı sürede gerçekleşen doğal süreç olarak ifade edilmiştir (Elias, 2000). Başka bir yaklaşıma göre zaman, olaylar hakkında geçmiş, günümüz ve geleceği belirtirken, akıp giden ve geri dönüşü mümkün olmayan ve insan kontrolü dışındaki süreci ifade eden kaynaktır (Birinci, 2018). Rekreyasyon açısından zaman bölümleri içindeki bazı uğraşlar bireyin kendisine ait özgür ve kısıtlı özgürlük iradesi ile hareket ettiği boş zaman ve serbest zaman aralıklarıdır. Zaman temel gereksinimler, iş ve benzeri gereksinimler ile sosyal gereksinimleri kapsayan bölümlerden oluşmaktadır (Demir ve Demir, 2014).

#### **4.1.3. Rekreyasyonda boş zaman ve serbest zaman**

Rekreyasyon faaliyetleri bireylerin boş ve serbest zaman içerisinde yapmış olduğu davranışları kavramsal açıdan birbirine benzer olmakla beraber, bireyin tamamen veya kısmen özgür olduğu zaman dilimi bu ayrımındaki belirleyici deneyimleridir (Tunçel, 1999). Bazı yazarlara göre rekreyasyon insanların boş zaman içinde eylemde bulunduğu aktivitelerdir ancak bireyin yapmak zorunda olduğu işlerden farklı ve sonucunda çalışma hayatında süreklilik ve verimli olmasına yardımcı olan faaliyetlerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Koçak ve Eryılmaz 2018).

Aslında birbirinden o kadar da uzak olmayan serbest ve boş zaman düşünceleri rekreyasyon gerçeğini değiştirmemektedir. Çünkü insanlarda temel gereksinimler dışındaki faaliyetlerin tercih edilmesinde toplumun refah düzeyi, inançları, coğrafi koşulları, eğitim düzeyi, kültürel yapısı ve normları diyebileceğimiz ikincil belirleyiciler bu zamanın nasıl değerlendirildiğini belirlemektedir. Gelişen teknoloji ile çalışma zamanının azalması, artan zaman zaman aralığı, erken emeklilik ve daha uzun süre yaşama gibi etkenler insanların boş zamanı değerlendirmesinde rekreyasyonel etkinliklerine karşı ilgiyi ve katılım sürelerini geçmişe oranla daha fazla

arttırmaktadır (Gibson ve Wood, 2000). Bu nedenle boş zaman ve rekreasyon faaliyetleri toplum tarafından her zaman kullanılan ihtiyaç duyulan unsurlardır (Üstün ve Kalkavan, 2013).

Boş zaman ve serbest zaman kavramları arasındaki ayırmda boş zaman duygulara göre belirlenen geniş zamanı ifade etmekle birlikte asıl kaynağı serbest zaman içindeki bir zaman aralığıdır (Aytaç, 2002). Boş zaman dilimi sosyal sınıflarda bir sembol ve isteğe bağlı yükümlülüğü olmayan zaman olarak klasik görüşte yer alırken, serbest zaman faaliyetleri modern görüşe göre özgürlük ve kendini gerçekleştirme olarak ele alınmıştır (McLean ve Hurd, 2014). Boş zaman bireyin özgür seçimi sonucu yaptığı bir faaliyet olup sınırsız ve zorunluluk olmadan, serbestçe gerçekleştirilen zaman olması ile serbest zamandan biraz daha farklıdır. Bazı kaynaklarda boş zaman, iş, okul veya diğer birincil yükümlülüklerin dışında, serbest, kişisel veya boş zaman olarak ifade edilmektedir (<https://www.dictionary.com>, Erişim tarihi:16 Ocak 2020). Boş zaman davranışı bireyin kendisi ve başkaları için zorunluluk ve bağlayıcılıktan uzaklaştığı, sadece bireyin kendi arzusu ile seçeceği bir etkinlik ile ilgilenmesi, bağımsızca ve iş dışındaki zaman diliminde varlık nedeni görülmektedir (İskender, 2017; Koçak ve Eryılmaz, 2018). Bu bağlamda çalışma zamanının dışında arta kalan zamanda bireyin var davranışı boş zaman içinde gerçekleşen olgu olarak kabul edilmiştir (Metin ve ark., 2013).

Bireylerin farklı tutum ve davranışları, alışkanlıkları boş zaman faaliyetini de belirlemektedir. Boş zaman ihtiyaçları bireyde zamanın kendisinden çok kişisel ihtiyaçlara göre şekillenirken, etkinliklerinin yapılmasında asıl amaç bireyin refah arayışı ve yaşamdan daha yüksek memnuniyet elde etmek istemesidir (Karaküçük, 2008; Nurbakova ve ark., 2017). Bu tür faaliyetler arasında “spor, bahçe işleri, yürüme, aktif oyunlar ve rekreasyon içinde yapılan diğer fiziksel aktivitelere karşı belirli davranışlarda bulunabilme sağlığın bir göstergesi sayılırken, bireyin yaptığı çalışmalar ile koruyucu sağlık geliştirerek kendi yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır (Kunstler ve Daly, 2010). Bu tür aktivitelerde birey kendini gerçekleştirirken yerine göre bazen bir mimar, mühendis, bazen kendi kendine işveren ve malzeme temin eden uzman kişi konumunda yapacağı hazırlık ile kullanacağı donanımı doğru kullandığında pozitif duruma gelebilir (Çelik, 2018). Buna karşılık insanlar pozitif

duygular elde etmede her zaman özgür olmayabilirler. Özellikle günümüz kapitalist anlayış insanlardaki özgürlük, rahatlık ve gevşeme kavramları ile ifade edilen zaman kullanımlarını bireysel önceliklere göre oluşan istemli tercihlerin dışına taşıyarak, kurumsal stratejilerle organize edilmiş sınırlı etkinlikler düzeyine getirdiğinde göz önüne alınması gerektiği belirtilmiştir (Yıldırım ve Güngör, 2019).

Rekreasyon aktiviteleri değişen ve gelişen zaman içinde farklı formlarda bireysel algı ve tercihe göre değişen dinlenme (uyku ve pasif rekreatif), eğlenme (oyun ve rahatlatıcı) ve gelişim (bilgi ve kültürel) etkinliklerdir (Karaküçük, 2016). Yönlendirilmiş zaman kullanımı toplumda kuşaklar arası farklılaşmada bariz bir şekilde ortaya çıkmıştır. Bir rekreasyon faaliyeti olan futbol aktivitesi, x kuşağı için canlı maç yapma ve izleme, y kuşağı için hali sahada maç yapma ve TV den canlı izlemeye dönüşürken aynı aktivite z kuşağı için sanal ortamda (playstation) futbol oynamaya dönüşmüştür. Serbest zaman faaliyetleri birey veya gruplara becerilerini geliştirme imkânı sunarak toplumsal yaşam kalitesini yükselmektedir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013). Serbest zaman insanlar üzerinde çalışma saatlerini düzenleyen bir baskıya sahiptir çünkü serbest zaman diliminde insanlar bireysel tercihlerini ön plana tutarak doğaçlama, rahat davranışlar ve daha özgür yaşamak istemektedir (Çelik, 2018). Bununla birlikte yaşamın geliştiği toplumda birey, şehirlerde sosyo-kültürel varlık yapısını düzenlenmiş fiziki alanlardaki dış mekânlarda kendine özgü yaşantı, davranış ve aktiviteler ile sürdürmektedir (Erdönmez ve Akı, 2005).

#### **4.1.4. Rekreasyon ihtiyacı**

Rekreasyon eylemi hangi nihayetle yapılırsa yapılsın sonuç olarak birey ve toplumun bir ihtiyacına cevap vermektedir. İnsanlar hayatta kalmak, mesleğinde ilerlemek, eğlence-keyif yapma, yaşama dair sorunlardan kaçma veya problemi çözmeye çalışma önceliklerinde rekreasyona gereksinim duyabilmektedir (Arslan, 2013). Masow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst basamaklarda yer alan ihtiyaçların giderilebilmesi için daha alt seviyedeki ihtiyaçların tatmin edilmesi gerekmektedir (Karaküçük, 2008). Hiyerarşik sıralamada yer alan ihtiyaçlar rekreasyon faaliyetlerinin hem yapılmasını hem de yapılamama gerekçesini oluşturmaktadır. Bu ihtiyaçlar;

- Fizyolojik ihtiyaçlar insan yaşamının devamlılığında gerekli olan su, yiyecek, uyku gibi fizyolojik gereksinimlerin tatmini,

- Güvenlik ihtiyacı; Maslow insanların fonksiyonlarına verimlilikle yerine getirebilmesi için güvenli bir çevre,
- Ait olma ve sosyal ihtiyacı; insanın kendini konumlandırması aidiyet tatmini ve kabul görme,
- Saygınlık ihtiyacı bireyin kendi içinde diğer insanlar arasında önmemli, saygın değer görme ihtiyacı,
- Kendilerini gerçekleştirme ihtiyacı kişinin kendi potansiyel farkındalığı, bir eylemi tek başına yapabilmesi, başarıya erişme ve yaratıcılık ihtiyacı olarak ifade edilmiştir (Karaküçük, 2008).

Genel bir yaklaşımla rekreasyon faaliyetleri günümüz insanında temel ihtiyaçların giderilmesi için bazen bir alt ihtiyaç bazen de temel ihtiyacın karşılanmasında aracı olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda rekreasyonel etkinliklere katılımda etkili olan temel ihtiyaçlar gruplaşma ihtiyacı, kültürel etkileşim ihtiyacı, iletişim ihtiyacı, eğitim ihtiyacı ve ödüllendirme ihtiyacı olarak sıralanmıştır (Kılbaş, 2010). Başka bir sıralamada ise bireylerin seyahat kariyerini belirleyen motivasyon beş seviyelik ihtiyaçlar olarak belirtilirken Maslov'un hiyerarşik sıralamasına oldukça benzer sıralama yapmıştır (Pearce, 1988)

- Biyolojik ihtiyaçlar olan endişe ve rahatlama ihtiyacı
- Güvenlik ve emniyet ihtiyaçları
- İlişki geliştirme ve ilişkiyi sürdürebilme ihtiyaçları
- Özel ilgi ve kişisel gelişim ihtiyaçları
- Öz gerçekleştirme yani derin katılım gereksinimi ihtiyacı olarak belirtmiştir.

#### **4.1.5. Rekreasyonda teori ve yaklaşımlar**

Temel alanı sosyal bilimler olan rekreasyon alanındaki teori ve yaklaşımlar çoğunlukla serbest zaman ve boş zaman olgusu içinde bireylerin yaşam içindeki eylemlerini açıklamaya yönelik çalışmalardır. Değişen yaşam kültürü içerisinde bireylerin rekreasyon faaliyetlerindeki tutum, davranış ve alışkanlıkları sosyoloji, psikoloji ve felsefi açıdan ele alınmaktadır (Tütüncü, 2012).

Genel anlamda yapılan teori ve yaklaşımlar zamana esas alınarak yapılmış olsa da rekreasyonun özünü ilgilendiren bireyin ve toplumun yaşam biçimi ve yaptığı faaliyetler belirleyici olmuştur. Sosyoloji bağlamındaki teoriler boş zaman

davranışlarını aile, toplum, cinsiyet, yaş ve diğer sosyal belirleyicilerle ilişkilendirerek açıklamaktır (Yavuz ve Doğan, 2019).

#### **4.1.6. Aylak sınıf teorisi**

Veblen (2015) tarafından ortaya konulan bu teoride aylak bir kesime göre belirlenen süreç olan aylak sınıf teorisinde gösteriş davranışları bireyin hedonizm (haza yönelme) için mal ve servetinin israfı, ilgi odağı olmak için harcadığı zaman olarak kabul edilmektedir (Çelik, 2018). Bu görüşe göre tüketim, gösteriş amacı ile yapılan sınıfsal farklılığı gözler önüne seren, bir nevi alt sınıfın kendilerine benzemesi için tüketime yönlendirilmesi olarak görülmektedir (Güleç, 2015).

#### **4.1.7. Planlı davranış teorisi**

Azjen ve Fishbein (1980) tarafından geliştirilmiş olan Akla Dayalı Eylem Teorisinin (Reasoned Action Theory) genişletilmiş içeriğinde alan “Algılanan Davranış Kontrolü” ile yer almaktadır. Bireyin psikolojik özellikleri olan inanç, niyet, tutum ve davranışlarını sebep-sonuç içinde incelemekte olup, fiziksel aktivite araştırmalarında ve dolayısı ile rekreatif fiziksel aktiviteleri de kapsamaktadır (Tümer ve Özsoy, 2015; İncedayı, 2005).

#### **4.1.8. Telafi ve taşıma teorisi**

Bu teoride boş zaman davranışı iş ve boş zaman arasında gerçekleşen ilişkide bireyin eksikliğini gidermesi (telafisini) olarak bilinmektedir. Boş vakit rahatlamak ve zihin boşaltmak için değil, aksine bireyin en iyi niteliğinin nasıl olacağına dair kendisini geliştirmesi ve ilerlemesidir (Adorno, 1991). Telafi teorisinde bir kişinin sahip olduğu alanlar arasında doyuma ulaşmadığı zaman başka bir alana yönelerek burada arzuladığı doyuma ulaşma amacıyla olduğu, bu nedenle önceki ve sonraki eylemler arasında negatif bir ilişki durumu yaşandığı belirtilmektedir (Yavuz ve Doğan, 2019).

Bu teorinin diğer aşaması olan taşıma yaklaşımına göre ise birey sahip olduğu ve kullandığı sosyal ve teknik becerileri başka alanlarda denemek suretiyle yeni başarılar elde edebilir. Yaşam alanları birbirini pozitif ve negatif etkileyerek bir alanda yaşanan pozitif etki veya negatif etkinin diğer alana yansması taşıma teorisi olarak ifade edilmektedir (Yavuz ve Doğan, 2019).

#### **4.1.9. Özerklik veya kendini belirleme teorisi (self-determination)**

Bu kuramda motivasyon üzerinde durularak, davranışlarda dışarıdan çok kişinin iç dünyasındaki yargıların etkisi olan motive de en önemli gücü temel ihtiyaçlar olan yeterlilik, kendine özgü (özerklik) olma ve ilişkili olmadan kaynaklandığı belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Bireyin kendi belirlediği motivasyon içsel ve dışsal etkenlerle de gelişebilmektedir. İçsel motivasyon, motivasyonun en kendiliğinden belirlenen şeklidir ve katılımdan kaynaklanan zevk ve tatmin için bir aktivite yapmayı ifade eder. Dışsal motivasyon, ayrılabilir bir sonuca bağlı davranışları kapsar ve dört temel davranışta; 1-Entegre düzenleme (dışsal motivasyonun en kendi belirlediği biçimidir ve bir bireyin benlik ve değer sistemiyle uyumlu davranışları içerir), 2-Tanımlanmış düzenleme (kendi içlerinde cazip olmasalar da, seçim dışı gerçekleştirilen eylemler), 3-İçe dönük düzenleme (bir kişi dış güçleri içselleştirdiğinde ancak onaylamadığında var olur) ve 4-Dış düzenleme (dış kaynaklar tarafından düzenlenen davranışlara atıfta bulunur) düzenlemesini içermektedir (Sheehan ve ark., 2018).

Spor alanındaki özerk motivasyon, sporcuların gönüllü olarak üstlendiği eylemleri olup bu nedenle içsel motivasyon, entegre düzenleme ve tanımlanmış düzenlemeyi içerdiği düşünülebilir. Buna karşılık, kontrollü motivasyon, kişiler arası veya kişiler arası zorlamayı içerir ve bu nedenle içe dönük ve dış düzenlemeleri içerir. Bu teoride yer alan alt kuramlar içerisinde bilişsel değerlendirme kuramı ile içsel motivasyonu açıklanmaya çalışılırken, özerkliğin bireydeki kişisel davranışları kendi kendine onaylaması ve kendi seçimleri doğrultusunda hareket etme, diğer alt kuram olan organizmik bütünleşme kuramına göre ise davranışlar bireyin dışsal güdülenmesine yöneliktir (Munusturlar ve ark., 2017; Çankaya, 2016).

#### **4.1.10. Akış teorisi**

Akış kuramında beden ile zihin varlık sürecinde bir bütünü oluştururken birey daha önce yaşamadığı güç ile o anı yaşamaktadır (Csikszentmihalyi, 1992). Akış deneyimi hem beceriler hem de heyecan durumlarının deneyimlendiği, yapılan eylem dışındaki hiçbir şeyin etkisinin olmadığı anlarda gerçekleşmektedir (Munusturlar ve ark., 2017; Arslan Ayazlar, 2015; Yaşın, 2016). Akış teorisine göre birey, akış esnasında katıldığı etkinlikte kendini bile unutacak kadar olaya dâhilolmakta ve

kendisini o zaman dilimine kaptırarak deneyimini yaşamaktadır (Yavuz ve Doğan, 2019).

#### **4.1.11.Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi**

Bu teoride davranışlar hiyerarşik boş kısıtları modeller ile açıklanarak kısıtlamaların sadece birey için fiziksel dışa dönük olmadığı, aynı zamanda eylemin bireysel ve toplumsal yönü olduğu belirtilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Teori boş zaman içinde bireysel - bireyler arası - yapısal faktörlere göre ortaya çıkan davranışları açıklamaktadır (Munusturlar ve ark., 2017; Godbey ve ark., 2015; İskender ve Güçer, 2018). Boş zaman kısıtları teorisine ayrıca katılım engellerinde değinilmiştir.

#### **4.1.12. Boş zaman paradigması**

Paradigma, Türk Dil Kurumuna (TDK) göre değerler dizini, Wikipedia sözlüğüne göre ise bilimsel olay ve olguları açıklamada belirli bir süre için geliştirilen model, evrensel kabul edilmiş başarılar olarak ifade edilmektedir (TDK, Erişim tarihi: Mayıs 2021; <https://tr.wikipedia.org/wiki/Paradigma>; Erişim tarihi: Mayıs 2021). Boş zaman paradigmasında özgürlük ve motivasyon sonucuna göre gerçekleşen eylem bireyde bir başkasını arayan gizli davranışlar için yapılmaktadır (Neulinger, 1974). Bu kuramın ana teması özgürlük zamanı içerisindeki içsel ve dışsal motivasyon durumları ile gizli olan nihai amacı gerçekleştirmek için boş zaman etkinliğini araç olarak kullanmadır (Antiga, 2012; İskender, 2017).

Boş zamanın detaylandırılmasında en önemli boyut nihai amaç ve araçsal amaç arasındaki ayırmda enstrümantal bir amacı olan aktivite aslında bir başka amacın gerçekleştirilmesini gerektiren araç olarak belirtilmektedir. Boş zaman paradigması bireyin boş zaman aktivitelerini anlamada yardımcı olabilecek yaşam davranışlarının olumlu değiştirilmesinde motivasyonel araç olarak görülmektedir (Munusturlar ve ark, 2017). Neulinger boş zaman yaklaşımı ile boş zamana özgü altı aktivitede ilk üç aktivitede boş zamanı diğer üç aktivitede ise boş zaman dışı aktiviteleri kavramsal açıdan birbirinden ayırarak boş zaman içerisindeki özgürlük ve algıdaki zorunluluk (boş zaman dışı) aktivitelerine ilişkin içsel ve dışsal motivasyonu açıklayan yaklaşım olarak belirtilmektedir (İskender, 2017). Neulinger'e göre boş zamanın paradigmasında ilk boyut özgürlük veya daha özel

olan özgürlük algısı iken motivasyon ikinci boyut olup farklı eğlence türleri arasında ayrım yapılmasını sağlayan içsel ve dışsal motivasyonu ile açıklanırken üçüncü boyut ise faaliyetin hedefi (araçsal veya nihai) olarak belirtilmiştir (Antiga, 2012).

|                                         |                     |                      |                     |                    |               |
|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| A-Özgürlük                              |                     |                      |                     |                    |               |
| Algılanan özgürlük                      |                     |                      | Algılanan kısıtlama |                    |               |
| B- Motivasyon                           |                     |                      |                     |                    |               |
| Motivasyon                              |                     |                      | Motivasyon          |                    |               |
| Gerçek                                  | İçsel veDışsal      | Dış                  | Gerçek              | İçsel veDışsal     | Dış           |
| (1)                                     | (2)                 | (3)                  | (4)                 | (5)                | (6)           |
| Saf<br>Boş Zaman                        | İşteki<br>Boş Zaman | Mesleki Boş<br>zaman | Saf<br>iş           | Çalışma<br>Boşluğu | İş<br>Mesleği |
| Boş Zaman Var                           |                     |                      | Boş Zaman Yok       |                    |               |
| C-Hedef (Amaç)                          |                     |                      |                     |                    |               |
| Aktivitenin Zihinsel Gerçekleşme Durumu |                     |                      |                     |                    |               |
|                                         |                     |                      |                     |                    |               |

Şekil 1. Neulinger boş zaman paradigması(1974)

(Antiga, 2012' den değiştirilerek kullanılmıştır)

Bu paradigmada (Şekil 1) yer alan 1. Durumda; saf boş zaman faaliyetlerinin gerçek iç motivasyon sonucu yapılan faaliyetler, 2. Durumda; içsel ve dışsal motivasyonun etkisinde iş yaşamındaki boş zaman faaliyetler, 3. Durumda bireyin mesleğinden kaynaklı dışsal motivasyon etkisinde yaptığı faaliyetler, 4. Durumda; bireydeki faaliyetler saf işin gereği olarak yapılan gerçek iç motivasyondaki faaliyetler, 5. Durumda; çalışma boşluğundaki zamanlarda yapılan içsel ve dışsal motivasyonun etkisindeki faaliyetler, 6. Durumda; bireyin işi gereği mesleksen açıdan yapmak üzere dış motivasyon sonucu yapılan faaliyetler olduğu, hedef boyutta ise nihai amacı olan enstrümantal bir aktivitenin bir başkasını arayan zihinsel gerçekleşme durumu olarak ifade edilmektedir (Antiga, 2012).

#### 4.1.13.Rekreasyon ve sağlık

Şehirler insanlarla var olan, insana değer veren, refah düzeyi ve yaşam kalitesinin geliştiği, ancak günümüzde doğa ile kısıtlı iletişim ve etkileşimi olduğu için insanlarda ruhsal ve bedensel sağlık sorunları görülmektedir. Sağlık davranışı,

bireyin sağlıklı kalma ve hastalıklardan korunma inancı gereği yapmış olduğu davranışlardır (Saruhan ve Göksoy, 2015). Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2013-2020 yılları için hazırlanan “ruh sağlığı eylem planında”; akıl sağlığının iyi olması insanların kişisel potansiyellerini geliştireceği, bireyin yaşamındaki hayatın olağan stresleri ile başa çıkmalarının verdiği rahatlıkla üretkenliklerinin arttığı ve toplumsal hayata daha çok katkı sunulacağı belirtilmiştir (WHO, 2013).

Toplumda sağlık sorunları çoğunlukla fiziksel algılanmakla beraber psikolojik ve sosyal yönden birçok belirtilerde önemlidir. Teknolojik gelişmelere paralel boş zaman artışı bireylerde sıradan aktivitelerden farklı ve daha kaliteli boş zaman ihtiyacını ortaya çıkarmakta, özellikle solunum ihtiyacının daha az olduğu yürüyüş ve benzeri açık hava etkinliklerine katılım beklentileri artmaktadır (Marafa ve Tung, 2004). Birey zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirmesi nedeniyle rekreatif faaliyetler içerisinde özellikle dış mekan aktivitelerine sağlık inancından dolayı daha fazla zaman ayırmaktadır (Swarbrooke ve ark., 2003).

Büyükşehirlerde yaşayan bireylerin iş yoğun günlük yaşamlarında zaten kendilerini yorgun hissettikleri ve bununla birlikte sportif rekreasyonel aktivitelerle katılımlarda sağlık ve sakatlanma korku ve endişesi nedeniyle iş kaygısının yaşandığı ve rekreasyon ve spor aktivitelerini sağlık engeli olarak ele almıştır (Polat, 2017). Çünkü yapılan etkinlikler fiziksel sağlık ve çeşitli ağrılara neden olabilmektedir (Wen ve Lin, 2012). Bununla birlikte doğada yapılan yürüme aktivitesinde atılan her adı yeni yerlerin keşfedilmesine, fiziksel ve ruhsal sağlık ve mutlu olma hissiyatının oluşmasına neden olabildiği gibi yürüme ortamında algılanan çeşitli zorluklar zihinsel sağlık sorunları arasında görülmektedir (Bektaş ve ark., 2015).

Rekreasyon normal yaşamdan soyutlanmadan bilinçli olarak şehir dışında kırsal alanda doğa ile baş başa kalma, ona duyulan özlemin giderilmesi, dinlenme ve yenilenme etkinlikleridir (Güleç, 1990). Aktiviteler için çevre ve insanı bütünleştiren, karşılıklı etkilenme ve bireyin kendini gerçekleştirmesine imkanlar oluşturulmalıdır (Demirel ve ark., 2009). Boş zaman ve açık hava aktivitelerine katılma arzusu sağlıklı bir yaşam tarzının medya, yönetim ve diğer kültürler tarafından teşvik edilmesinden kaynaklı olumlu farkındalıktır (Marafa, ve ark., 2007). İnsanların teknolojik etkilenişleri rekreasyona olan ilgiyi ve genel huzuru geliştirmiştir. Öznel iyi oluşu, insanların yaşamlarında belirli alanları ve buradaki

faaliyetleri nasıl deneyimleyerek değerlendirmesidir (Stone ve Mackie, 2013). Bu deneyim ve değerlendirme ile zihinsel ve fiziksel sağlık etkisinden dolayı rekreatif faaliyetler özellikle sağlık inancından dolayı tercih edilerek bu aktivitelere daha fazla zaman ayırmaktadır (Swarbrooke ve ark., 2003). Fiziksel aktiviteye katılım istek ya da isteksizliğinde bireylerin farkındalık düzeyi ile aktiviteyi tamamlama bilgisi belirleyicidir (Coetzee, 2018).

#### **4.1.14.Rekreasyon sınıflandırmaları**

İnsanın doğayı evcilleştirmeye başlaması ve artı ürün elde etmesiyle başlayan boş zaman günümüz teknolojisi ile tam anlamıyla ortaya çıkmıştır. Alan yazından da anlaşılacağı üzere rekreasyon faaliyetlerinin bireylerde farklı amaç ve ihtiyaçlara hitap eden birçok aktiviteden oluşması nedeniyle hem teori hem de sınıflandırmada farklılıklar olduğu görülmektedir.

Rekreasyon ve boş zamanı birbirini tamamlayıcı olduğunu var sayan Torkildsen boş zamanı; vakit (çalışma dışı ve ihtiyaçlar süresi), etkinlik dilimi (özgür irade zihinsel ve fiziksel), yaşam biçimi (diğer şeylerle farklılığı anlama) ve rekreasyon zamanı (ihtiyaç harici etkinlikler) olarak sınıflandırmıştır (Biol, 2014). Yine başka bir sınıflandırmada rekreasyon faaliyetleri ev içinde yapılan aktiviteler, kapalı alan aktiviteleri (indoor recreation) ve açık alan aktiviteleri ( outdoor recreation) şeklinde üç grupta birleştirilerek, insanlar tarafından düzenlenen alanlarda kar amacı esas alınan ya da kar amacı düşünülmeyen kamusal etkinlikler olarak sınıflandırılmıştır (Akesen, 1978; Robinson, 1992; Mclean ve ark., 2005 ).

Rekreasyon kavramsal açıdan geniş bir alana hitap etmesi ve faaliyetlerdeki çeşitlilikten dolayı tek bir sınıflandırma yapılmadığı görülmüştür. Tillman'n yaptığı çalışmalarda rekreasyona duyulan temel ihtiyaç ve gereksinimler içerisinde bireyin yeni deneyimleri araması (macera ya da hayatın rutin akışında uzaklaşma), bir şeylerin fark edilmesi ve kimlik arayışı, sorumluluk ve sosyal etkileşim düşüncesi, başkaları ile birlikte olmak, zihinsel beceri elde etmek, yaratıcılık, başkalarına hizmet düşüncesi, fiziksel sağlık ve zindelik şeklinde sınıflandırmaya tabi tuttuğu belirtilmiştir (Torkildsen, 2005).

#### **4.1.15. Amaçlarına göre rekreasyon**

İnsandaki her davranışın bir amacı olduğu gerçeği ile yapılan sınıflandırmaya göre; dinlenme amacıyla, kültürel amaçla, toplumsal amaçla, sportif amaçla, turizm

amaçlı vesanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinliklerini saymak mümkündür (Karaküçük, 2008).

#### **4.1.16.Çeşitli ölçütlere göre rekreasyon**

Rekreasyon genişliği içinde yapılan aktiviteler yaş faktörüne, faaliyetlere katılanların sayısına, kullanılan zamana, mekana ve sosyolojik muhtevaya göre de sıralama yapılabilir (Arat ve ark., 2018).

#### **4.1.17.İşlevlerine göre rekreasyon**

Boş zamanın işlevleri arasında dinlenme, eğlenme ve gelişim etkisi yönüyle bakıldığında dinlenme fonksiyonu sonucu kişisel enerjinin yeniden kazanılması, çalışma ve iş sonrası stres ve diğer yorgunluk durumundan uzaklaşma niyeti bedensel ve zihinsel ihtiyaçların giderilmesi olarak ifade edilmektedir (Birol, 2014). Bu bakımdan yapılan genel işlevsel sınıflandırmaların açık ve kapalı alanlarda etkin ve edilgen, entelektüel, ticari, sosyal, uluslar arası, estetik, fiziksel, kırsal, orman ve endüstriyel rekreasyon olduğu belirtilmektedir (Küçüktopuzlu, 2003).

Rekreasyona ilişkin daha özel sınıflandırmalarda etkinliklere yer verilerek bireyin ev içi aktiviteleri (Tv, radyo, müzik dinlemek, gazete, dergi, kitap okuma aktiviteleri, bahçede veya balkonda yapılan aktiviteler, oyun egzersiz ve hobilerle ilgilenme) ev dışında yapılan aktiviteleri ( spor faaliyetleri, eğlenceli aktivite izlemek, hobileri sürdürme, ziyaretler, yeme içme ve hatta bahis, kumar gibi aktiviteler) son olarak seyahat yaparak mekan değiştirme ve turizm amaçlı konaklamalar rekreasyonun işlevsel faaliyetleri olarak sınıflandırılmıştır (Erdönmez ve Akı, 2005).

Rekreasyonun yapılandırılış biçiminde aktivitelerin yapısına göre sınıflandırmada halk rekreasyonu, ticari rekreasyon, şirket (firma) rekreasyonu, terapötik rekreasyon ve diğer rekreasyonel aktiviteler şeklinde 5 temel grupta ele alınmıştır (Cordes ve İbrahim, 1999).

### **4.2. Konumlarına göre rekreasyon**

#### **4.2.1.Kent içi rekreasyon**

Şehir, cadde veya sokağın ruhunu yansıtan mekânlar ve bu mekânlara birey ve toplumun yüklediği anlamlar birey ve toplum arasında etkileşim kaynağıdır. Bu tür rekreasyon etkinlikleri kısa zaman diliminde ulaşılabilen ve kısa süreli aktiviteler

arasında yer verilen, spor alanları, eğlence mekanları (sinema, tiyatro, hayvanat bahçeleri, müzeler, tarihi ve doğal güzellikler, manzara vs.) gibi etkinlikler birey ve toplumun ihtiyaçlarının kent içi rekreasyon ile giderilmesi olarak görülmüştür. Bu nedenle insan ve çevresi arasındaki temel ilişkiler, sayısal bir mantık ile değil de mekân, karakter ve kimlik algısına göre belirlenmektedir (Erdönmez ve Akı, 2005).

#### **4.2.2.Kırsal rekreasyon**

Kırsal rekreasyonda insanlar kısa ve uzun süreli boş zaman imkânına göre şehir dışında yaptığı aktiviteler arasında zevk için yapılan yürüyüşler, su ve su sporlarıyla ilgilenme, çadır veya karavan tarzı kamp yapma, dağcılık, yamaç paraşütü, araba ile gezinti, motor sporları, bisiklet, doğa incelemeleri, arkeoloji, define arama, mağaracılık gibi faaliyetlerde bulunabilmektedir. Doğanın çekiciliği, ona duyulan özlem ve merak, doğallık ve zengin içeriği ile kırsal rekreasyon alanları insanlarda rekreasyon ihtiyacının en fazla karşılandığı yerler olarak şehirde yaşayan insanların kendini yenileme, dinlenme fırsatı yakaladığı kırsal alanlardaki rekreasyon faaliyetleri olarak belirtilmiştir (Uzun ve Müderrisoğlu, 2010).

#### **4.3.Katılım türlerine göre rekreasyon**

##### **4.3.1.Aktif rekreasyon**

Rekreasyon amaçlı bireyin aktif katılım sağladığı faaliyetlerdir. Bu faaliyetler arasında spor, fotoğrafçılık, kişisel müzik deneyimi, resim ve el becerisi tarzındaki aktiviteler bireyin etkin olarak rol aldığı rekreasyonlardır. Bu bağlamda toplumsal yaşam alanı olan iç ve dış mekânlardaki merkezi, yakın, erişilebilir, sınırlı, belirleyici, odaklayıcı, yönlendirici, sürekli, sağlayıcı, birleştirici ve ayırıcı bileşenler faaliyetlerin işlevine göre bireyin davranışlarına etkilediği belirtilmiştir (Erdönmez ve Akı, 2005).

##### **4.3.2.Pasif rekreasyon**

Adından da anlaşılacağı üzere bireyin aktif rol almadığı ancak izleyici olarak katılım sağladığı Tv, radyo ve elektronik ortamada spor ve benzeri programları seyretmesi, boş zaman değerlendirmede pasif rekreasyon olarak kabul edilmektedir. Bu rekreasyon aktivitelerinde toplumun istenilen yönde kontrol altına alınması,

yönlendirilmesi, tüketim aracı haline getirilmesi düşüncelerinin yanında rekreasyona duyulan ihtiyaç aynı zamanda kişisel ve toplumsal fayda olarak görülmüştür (Birol, 2014).

#### **4.4. Özelliklerine göre rekreasyon**

Bazı rekreasyon aktiviteleri fayda-yarar kapsamında zamana medya okuma, kendini pozitif algılama olarak görülen estetik aktiviteler, ( gelir ve eğitim açısından ve kendisini yüksek kültür düzeyinde gören katılımlı), ekonomik ve ticari faaliyetler (belirli bir ücret karşılığındaki faaliyetler), fiziksel aktiviteler (sportif etkinlikler), sağlık etkinlikleri (koruyucu veya tedavi edici), sosyal etkinlikler (beşerî ilişkiler kurmaya yönelik), sanatsal etkinlikler (sanatsal beceri geliştirme ve arttırma), turistik aktiviteler (turizm odaklı), bilgi ve beceri amaçlı kültürel etkinlikler arasında yer almaktadır. İnsnaların birbiriden farklı tiplerde olması, hayattaki yoğunlukları, farklılaşan ihtiyaç ve beklentiler rekreasyon faaliyetlerinin değişik şekillerde sınıflandırılmasını sağlamıştır (Yiğiter, 2012).

##### **4.4.1.Etkinlik gruplarına göre rekreasyon**

Rekreasyonel etkinlikler 4 temel kategori içerisinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre etkinlikler rekreasyon aktivitesinin geniş yelpazede ve bireyin beklentilerine göre oluşmaktadır.

- Rekreasyonel fiziksel etkinlikler; genellikle bedensel güç ve eylem gerektiren enerji harcamaya dayalı etkinlikler,
- Rekreasyondaki sosyal etkinlikleri; birey ve toplum açısından sosyalleşmeye dayalı, etkileşimin yaşandığı etkinler,
- Rekreasyondaki zihihinsel etkinlikler; çoğunlukla kültürel, eğitim estetik algı ve yaratıcılığı gerektiren etkinlikler,
- Rekreasyonda çevre etkinlikleri; daha çok açık alanlarda doğanın etkisinin yer aldığı bitki örtüsü, çekici manzaralar, yaban hayatı, su ve su yüzeylerindeki görünümünün etkili olduğu etkinlikler insanların rekreasyon faaliyetlerindeki etkinlik çeşitleri olarak belirtilmiştir (Uzun ve Altunkasa, 1991; Uzun ve ark., 1995).

Rekreasyonel etkinliklere katılımda bireylerin farklılıklarının göz önüne alınarak amaç, istek ve zevklerin belirleyici olduğunu, örneğin bir futbol

karşılaşmasında bireyin sadece izleyici olarak katıldığı ve pasif yer aldığı bir aktivitede bir başka bireyin futbolu icra ederek aktif yer alabileceği ifade edilmiştir (Karaküçük, 2005). Bireysel farklılıklara göre rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri, amaç, çeşitli kriterler ve özel işlevler şeklinde yapılan sınıflandırma aşağıda belirtilmiştir (Şekil 2).

| Amaçlarına Göre                                         | Çeşitli Kriterlere Göre                                 | Özel İşlevlerine Göre                                                              |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Dinlenmek; bedenlen ve ruhen tamamen dinlenmek          | Yaşa göre; genç, yetişkin vb.                           | Ticari rekreasyon; katılımın para ile olduğu aktiviteler                           |
| Kültürel; tarihi eser ve müze ziyareti                  | Katılım sayısına göre; bireysel, grup ve aile           | Sosyal rekreasyon; insanların bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler             |
| Toplumsal; toplumsal ilişkiler kurmak                   | Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb.         | Uluslararası rekreasyon; uluslar arası etkinliklere katılmak                       |
| Sportif; seyirci veya aktif spor yaparak                | Mekana göre; açık veya kapalı                           | Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek |
| Turizm; başka mekanlara seyahat etmek                   | Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel         | Fiziksel rekreasyon; sportif aktiviteler                                           |
| Sanatsal; sanatın bazı dallarını yapmak veya ilgilenmek | Orman rekreasyonu; piknik, balık avcılığı veya trekking |                                                                                    |

Şekil 2. Bireysel farklılıklara göre rekreasyonun sınıflandırılması(Karaküçük, 2005)

ABD Milli Parklar Genel Müdürlüğü tarafından yapılan rekreasyonel kaynak bakımından rekreasyon alanlarının altı grupta ele alındığı belirtilmektedir (Tezcan Kardaş, 2015).

- Yoğunluğu yüksek rekreasyon alanları; şehir merkezlerinde olup nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerde yer almakta günlük kullanıma müsait, çeşitli olanakları bulunan yüksek yatırımlı düzenlenmiş alanlardır.
- Genel rekreasyon alanları; şehir içinde ve yakın çevresinde bulunan doğal verilerin bulunduğu, kısmen düzenlenmiş tesisleri olan şehir içi parklar, doğal ağaçlık yerler, şehrin içinde ve çevresinde çekiciliği olan doğal bölgeler, şehir içindeki piknik yerleri, rekreasyonel yapılar, ulaşım imkanı olan yerler, günü birlik ve hafta sonu tatiline uygun yerler, doğaya uyumlu tesisler ile gece konaklamaya elverişli kent çevresindeki göller, sahil şeritleri ve dere kenarlarıdır.

- Doğal rekreasyon alanları; şehir merkezinden dışarıya doğru uzantılı yolar üzerinde metropolitan şehirlerin yerleşim alanları içerisinde yer alan doğal, karakteri bozulmamış, büyük alanlardaki daha çok basit rekreasyon tesislerinin yer aldığı, dağcılık, yüzme gibi sporlara imkan veren yerler olarak doğayı bozmadan ve onu tamamlayıcı karakterde yapılarla hafta sonu ve yıllık tatiller için uygun fiziki yapıya sahip rekreasyon alanlarıdır.
- Özellikli doğal varlık alanları; doğal ortamı, bütünlüğü ve özgün karakteri bozulmamış koruma alanları, ticari amaç güdülmeyen, tarım ve peyzajının bozulmadığı genellikle koruma alanı olarak rekreatif ve turistik tesislerin yapıldığı beş yüz hektar ve daha büyük parklardır.
- Doğal koruma alanları; tamamen saf halde doğal yapısı bozulmamış korunan sadece gezilere açık yöreler olup sadece bilimsel çalışma ve ihtiyaca binaen sığınma amaçlı fiziki tesislerin yer aldığı, ulusal koruma kararlı içerisinde türü azalmış hayvan ve bitki yaşam alanları olan bölgelerdir.
- Tarihi ve kültürel arkeolojik alanlar; ülkenin önemli sit alanı olarak belirlediği, kırsal ve kentsel alanlardaki bütün tarihi yapıt ve sitler olup arkeolojik kalıntılar, kültürel değerli varlıklar, tarihi harp meydanları, restorasyona tabi yapılar, sınırlı ve belirli surelerle halka açılan alanlardır.

#### 4.5.Rekreasyon ve Eğitim

Rekreasyon faaliyetleri doğrudan ya da dolaylı olarak eğitim aracıdır. Politik uygulamalarda rekreasyonun işlevsellik, amaç ve uygulama imkânı dikkate alınmalıdır. Öğretim bir amaca yönelik çeşitli kademelerde deneyimli uzmanlar tarafından yürütülen zamanla sınırlı, eğitimde ise bunun aksine çoğunlukla zaman sınırı olmadan, bireysel istekliliğe göre formal ya da informal şekilde gerçekleştirilen bir kavram olması nedeniyle eğitim bireyin boş zaman faaliyetleri olarak görülebileceği belirtilmiştir (Munusturlar, 2015).

Rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirme zamanı olan serbest zaman süreci ve serbest zamanda yapılacak eğitimlerde üç yaklaşımdan bahsedilmektedir. Birincisi serbest zamanın iyileştirici ancak baskın sosyal etkilerden uzak yapılandırılmamış doğal bir yaşam alanı olması gerektiği, ikincisi serbest zaman eğitimlerinin bireylerin rahatlaması ve eğlenmesine vesile olabilecek özel aracılık rolüne sahip olması gerekliliği ve son olarak toplumun ihtiyaçları doğrultusunda yapılandırılmış bilinçli

ve kontrollü eğitimler yoluyla çeşitli merkezler, açık alanlar, turizm ve okullardaki müfredat ile planlanan diğer alanlarda yapılan eğitimler rekreasyonun eğitim bileşeni olarak görülmektedir (Arslan, 2013).

Türkiye de rekreasyon ile ilgili hükümet politikaları 1996-2005 yılları arasında özellikle kalkınma planları kapsamında gündeme alınarak serbest zaman faaliyetlerinin etkinleştirilmesi, personelin eğitim ve öğretim şamasından geçirilerek yetiştirilmesi, rekreasyon organizasyonlarının yürütülmesi konusunda ihtiyaç duyulan hizmet sektörünün üniversitelerde anabilim dalı tarafından yetiştirilmesine karar verilmiştir.

1996-2005 kalkınma planı raporlarında yer alan rekreasyon eğitimi önemli görülerek yerel yönetimlerce rekreasyon etkinliklerinin daha fazla özendirilmesi ve çeşitliliğinin artırılması kararlaştırılmıştır. Bu süreç içerisinde en önemli sorumluluk Yüksek Öğrenim Kurumu'na (YÖK) devredilerek gerekli yasal mevzuat ve adımların atılarak özellikle genç nesillerin serbest zaman kullanımlarında ihtiyaç duyulan tesis, malzeme ve kaynakların tedariklerinde ivedikle çalışmalara başlanması tavsiye kararı olarak raporlarda yer almıştır ([www.kalkinma.gov.tr](http://www.kalkinma.gov.tr). Erişim tarihi, 2020 ; Lapa ve ark., 2018).

Bu ilk girişimler ile aslında birey ve toplumun deneyim yaşaması için rekreasyon faaliyetlerine aracılık rolü verilmiştir. Öğrenmede deneyim ve akılcı düşünme bilimsel bilgin kaynağının daha somutlaştırarak bilginin kalıcı, kullanılabilir ve başka alanlara da aktarılabilir olmasını sağlamaktadır. Derinlemesine düşünme ve etkili deneyimsel bir bileşen aracılığıyla geliştirilen öğrenilmiş bir beceri, eylem halinde düşünmeyi, deneyim sırasında ve eylem sonrası düşünmeyi, yansıma sonucu deneyimin geriye dönük olarak analizi ve yorumlanmasıdır (Schön, 1987). Bu bağlamda işbirlikçi bir eğitim programı içinde yansıma, deneyim ve teorinin bilgiye dönüştüğü, teori ile uygulama transferini geliştirdiği için deneyimsel faaliyetler öğrenme sürecini kolaylaştırmaktadır (Lucas ve Fleming, 2012).

Rekreasyon faaliyetleri sıradan tutum ve davranışların oluşmasını önlerken farklı öğrenme imkânları sunarak öğrenilen bilgi ve tecrübenin transfer yoluyla bireyin iç dünyasında ve iş yaşamına olumlu etkileri olabilir. Öğrenmede mevcut bilgi ve deneyimler farklı olmadığı zaman bireyin tutum ve davranışları sıradanlaşarak otomatik ama monoton hale dönüşmektedir. Bu durum yeni bir

öğrenmenin olmadığı, ilerlemenin sabit devam ettiği, harcanan gayretlere rağmen varılan noktanın öğrenme miktarında aynı kalması olarak görülen plato ve sabit hata hata olarak belirtilmektedir. Platoların ortaya çıkmasında öğrenmenin yeniden fark edilebilir hale getirilmesi, bireyde sıkılma ve sıradanlaşmanın önüne geçilmesi bireysel yaşamın ve çalışma sonucunda başarıların sürdürülebilir olması sağlanmalıdır (Koç, 2018).

Çocukların bireysel ve sosyal becerilerindeki gelişimleri sadece başarılı öğrenci modeli oluşturmaz, bu gelişim aynı zamanda yetişkinlik döneminde hayatın daha kolaylaştırılması ve yetişkinliğe daha uyumlu geçişi beraberinde getireceği belirtilmektedir (Opstoel ve ark., 2020). Yapılan çalışmalarda gençler için düzenlenen spor programlarının bireyde kendini keşfetme, sporu tanıma deneyimleri sağladığı bu nedenle sporun bir araç olarak kullanılarak katılımcılara kasıtlı ve sistematik bir şekilde yaşam becerilerini öğretme programı uygulanabileceği, program düzeylerinin geliştirilebileceği, dolayısıyla öğrenilen becerinin diğer önemli yaşam alanlarına aktarılmasının sağlanması gerektiği, bu gelişim sürecinde amaçlar için açıkça tanımlanmış hedefler ve stratejilerin yapılabilir olduğu belirtilmiştir (Petitpas ve ark., 2005).

Gelişen dünyada bilginin öğretilmesi ve yaşam becerisinin geliştirilmesi sadece okul çağındaki çocuk ve gençlere özgü bir durum olmadığı anlaşılmaktadır. Yetişkin bireylerinde yaşamı kolaylaştırmak ve zaman uyumlu gelişimlerinde sistematik ve özgün politikalarla desteklenmesi gerekmektedir. Aslında bireyin tutum, davranış ve becerilerde kendini geliştirmesini esas alan boş zaman yoluyla eğitim anlayışı özgürlük algısı içinde yetişkin eğitimi başta olmak üzere her yaş için düşünülmelidir. Serbest zaman ve boş zaman sürecinin bireyde hangi yollarla beklenti ve hedeflerini gerçekleştireceği, kişisel değerler, hedef ve amaçlar, özgüven, saygı, yetenekler, bilgi ve yeterliliklerde başarılı deneyimlerde gelişimsel, iyileştirici ve tedavi edici tercihleri sunduğu belirtilmiştir (Arslan 2013).

Birey farkında olarak veya olmayarak çeşitli yollara kendini geliştirmeye çalışmaktadır. Bu bağlamda belirli bir aşamaya gelmiş bilinç düzeyi yüksek olan kişiler standart okul anlayışının dışında hizmet içi kurs, seminer, panel ya da teknolojik ortam sayesinde imkânlarını kullanabilmektedir. Ancak çeşitli gerekçelerle farkındalıktan uzak, sisteme uyum sağlayamayan onlarca insanın

yaşadığı düşünüldüğünde rekreasyon aracılığı ile bu bireylerinde geliştirilmesi olası görülmelidir. Bu nedenle rekreasyon faaliyetleri özel bir gruptan ziyade daha büyük grupları hatta toplumun tamamını içine alan doğal yoldan öğrenme ve gelişim aracına dönüştürülmelidir. Fiziksel aktivite ve spora uygun bağlamların çeşitli becerileri öğrenmede faydalı ve bu becerilerin hayat içinde başka alanlara da devredilebilir olduğu belirtilmiştir (Opstoel ve ark., 2020).

#### **4.6. Rekreasyon ve teknoloji**

Türkiye de birçok resmi ve özel kurum teknolojik alandaki yeniliklerde optimum uyumu yakalamaya ve değişen evrensel yetkinliklere doğru evrilmeye yönelmiştir. Teknolojik yenilikte kavramsal açıdan sanal ve dijital kavramları birbirinden farklı anlamları ifade etmekte (Güncan, 2021) sanal gerçeklik teknolojisi yapay ortamı, artırılmış gerçeklik teknolojisi ise gerçek dünya görüntüsünün üst üste bindirilen ya da bir araya getirilen yapay nesnelerle birlikte görüntülenmesi olarak ifade edilmektedir (Semih ve Köroğlu, 2020).

Henüz yaygınlaşan bu teknolojik fırsatlar başta üniversiteler olmak üzere federasyonlar, yerel yönetimler ve özel sektör tarafından geliştirilerek rekreatif aktiviteler şeklinde bütün toplumun hizmetine sunulmalı ve bu ulusal strateji olarak görülmelidir. Böylelikle yaşam becerisini destekleyici rekreasyon faaliyetleri, spor uygulamaları, sağlık aktiviteleri teknolojik gelişimle paralel yeni ufuklar açabileceği göz önüne alınmalıdır. Örneğin 21 yüzyıl teknolojisine göre tasarlanan elektronik spor kavramı (e-spor) bireysel ve toplumsal eğitim aracına dönüşmüştür (Yayla ve Güven, 2020). Elektronik ortam her alana yeni kapılar açmıştır. Türkiye de E-Spor Federasyonu tarafından dijital sporlar ve geleneksel sporları aynı potada buluşturarak, strateji, hız ve bedensel aktiviteyi ön plana çıkaran HADO (yakan top) gibi eski oyunlar yeni nesile aktarılan oyunlardan biri olarak belirtilmektedir (<https://www.milliyet.com.tr>. Erişim tarihi, 2021).

Geniş kitlelere ulaşmada pazarlama ve turizm destinasyon hizmetleri sektörü teknolojiyi rekabet unsurları arasında görerek rekreasyon faaliyetlerini de içine almıştır. Sanal turizm incelendiğinde sunulan bazı faaliyetlerin turizm olmadığı, sanal rekreasyon ile turizmin yeni stratejiler üreterek modern dünyada bireylerin boş zaman faaliyetlerinin ön plana çıkarıldığı belirtilmiştir (Kozak ve Özkeroğlu, 2018).

Futbolda VAR (Video Assistant Referee) uygulamasında olduğu gibi diğer spor dallarında, rekreasyon faaliyetlerinde ve fiziksel aktivite çalışmalarında teknolojik gelişmelere yer verilmelidir. Sanal gerçeklik tabanlı dijital rekreasyon faaliyetlerinin sportif, kültürel ve doğaya yönelik alanlarda ve artırılmış gerçeklik tabanlı dijital rekreasyon faaliyetlerinin ise, sportif, kültürel ve sanatsal alanlarda ortaya çıktığı belirtilmiştir (Aylan ve Aylan, 2020).

Rekreasyonun çok önemli ama genellikle göz ardı edilen rolünün bireyde entelektüel gelişimine yönelik değeri olduğu belirtilmiştir (Kasim ve Dzakiria, 2001). Rekreasyonel aktiviteler çeşitli spor dalları veya fiziksel egzersizler (Ramazanoğlu ve ark., 2004), olduğu gibi alış-veriş, el sanatları, müzik, kendini geliştirme, oyun, hobi, seyahat ve sosyal etkinlikleri olup aktif ve pasif katılımı ile gerçekleşen faaliyetlerdir (Birinci, 2018).

Buradan çıkarılacak sonuç bakımında artırılmış sanal gerçeklik ile toplumun her kademesine göre gelişim ve yaşam becerilerini etkileyecek rekreasyonel eğitim programları hazırlanabilir. Örneğin ilk aşamada engelli bireyler ve mahkûmların topluma kazandırılması, sokak çocuklarının kötü alışkanlıklardan kurtarılması ve ihtiyacı olduğu düşünülen yetişkin bireylerin boş zaman rekreasyon faaliyetleri ile yaşam becerileri geliştirebilir. Bunun yanında özellikle Covid-19 pandemi sürecinde yaşadığımız zorunluluklarda da görüldüğü üzere bireylerin uzaktan eğitim ve teknolojik imkânlar ile rekreasyonel aktiviteler sayesinde geliştirilmemleri mümkün görülmektedir. Wagnerin e-spor kavramını insanların bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımında zihinsel veya fiziksel yetenekler geliştiren, spor aktivite alanı” olarak tanımladığı aktarılmıştır (Yayla ve Güven, 2020).

Deneyimsel öğrenme, çeşitli ve öngörülemeyen sonuçlarla gerçek dünyayı taklit eder ve öğrencileri kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaya teşvik eder (Schreck ve ark., 2020). Toplumda sürdürülebilir eğitim müfredatı, rekreasyon aktiviteleri birleştirilerek her iki kavramı içine alan yeni nesil sanal ve artırılmış gerçeklik programları hazırlanabilir. Bu değişime uygun şekilde planlanan etkinlikler eğitimin her kademesinde olduğu gibi eğitim dışında kalan diğer toplum üyelerine de uygulanabilir. Teknolojinin geldiği noktada e-spor uygulamaları önemli bir mesafe kaydetmiştir. Bireyin hangi toplumsal deneyime, gelişime ve yaşam becerisine ihtiyacı var ise ona yönelik elektronik ortam desteği verilebilir. Rekreasyon terimi,

gençlerin ve yetişkinlerin etkinlikleri arasındaki ayırım olarak algılanmakta ancak ortak kullanımda rekreasyonun daha kapsamlı bir anlama sahiptir ve herhangi bir yaş grubu ve aktivite ile sınırlı değildir (Gulam, 2016).

#### **4.7.Rekreasyon alanları**

Rekreasyon aktiviteleri bireyin aile ve iş yaşamı dışında tamamen özgür ya da kısmen özgür olduğu her alanda yapılabilir. Bunun karar vericisi bireyin özgürlük algısı ve motivasyon durumudur. Rekreasyon alanı kullanım amaçları bireyler arasında farklılık gösterse de genellikle bireylerin rahatlaması ve yenilenmesi hissiyatında olumlu yönde etkiye sahip olması nedeniyle bireyin gündelik yoğun iş hayatına geri dönüşünde birçok sorunla baş edebilmesini sağlamaktadır (Gümüş ve Özgül, 2017).

Yapılan çalışmalarda toplumun maruz kaldığı çevresel faktörlerden kaynaklanan ruhsal sağlık sorunlarının geliştirilmesinde yeşil alanların anahtar potansiyele sahip olduğu belirtilmektedir (Astell-Burt ve Feng, 2019). Birey sosyal ve ruhsal yapısı gereği başkalarının varlığına ihtiyaç duymaktadır. Bu yüzden bireylerin cinsiyet, yaş, gelir, fiziki ve kişilik yapısına göre, eğitim ve yeteneklerine göre, aile içi etkileşimleri ve sosyal çevre değerlerine göre serbest zaman faaliyetine karar verdikleri belirtilmektedir (Gümüş ve ark., 2015).

Açık kamusal kent mekânlar açık kamusal alanlar ve özel alanlar olarak ayrılmaktadır (Erdönmez ve Akı, 2005). Açık alanlar yerel yönetimlerce toplumun büyük bir çoğunluğuna hitap edecek şekilde doğal görünimleri korunan ve kullanım açısından biçimlendirilmiş yerlerdir. Kapalı alanlar ise tamamen çevre ile iletişimi kesilerek hedef kitlenin memnuniyeti doğrultusunda konfor özellikleri yüksek yerlerdir. Açık kamusal alanlar yerleşim yeri içinde topluma fayda sunan içerisinde parklar, çocuk oyun alanları ve spor tesisleri bulunduran yeşil alanlar ve halka açık kamusal alanlar yani kaldırımlar, meydanlar pazar yerleridir. Açık alanlardaki kentsel mekânların en önemli fonksiyonu diğer binaların gölgesinde yarattığı sosyal doku ve sosyal hayat içinde insanların kamusal mekânda bir arada olmasına bağlı sosyalleşme sonucu ortak kimlik oluşturmalarıdır (Karayılmazlar ve Çelikyay, 2018). Açık alanlarda en fazla yapılan aktiviteler, bireysel ve küçük gruplar haline yapılan gezinti, piknik, yürüme, koşma, yüzme ve diğer sportif aktivitelerdir. Açık alan rekreasyonu insanda genetik çekim gücü oluşturan, içgüdüsel arzular, geçmişi merak

etme, anı yaşama ve geleceği tahmin etme arayışı olarak bilien carpe diem kavramının tam bir uygulama alanıdır. İnsanlar fiziksel, zihinsel ve sosyal yapıları nedeniyle başkalarının varlığına ihtiyaç duymaktadır. Bireyin başkalarıyla olan ilişkileri ve yaşadığı yeni deneyimler yaşama dair koruyucu ve önleyici sağlık düşüncesi, topluma uyum sağlama, kendini geliştirme ve farklı bakış açısı kazanma gibi davranışlarının özünde yaşam becerilerinin geliştirilmesi yer almaktadır.

Gündelik boş zaman olarak değerlendirilen aktiviteleri rahatlama (kısa uyku), aktif eğlence (oyun), pasif eğlence (müzik ve TV), duysal uyarım (kahve, çay ve alkol), sosyal sohbet olarak ifade ederken, sıradan boş zamanın yaratıcılık, keşif becerilerinin geliştirilmesi, onarıcı güç, kişiler arası ilişkilerin sürdürülmesi, iyileştirilmesi, refah ve yaşam kalitesi olarak belirlemiştir (Codina ve ark., 2017).

Açık alanlarda yapılan yürüyüş aktivitesi bazen turizmle ilişkilendirilerek seyahat olarak ifade edilmektedir (Pearce, 1998; Ryan,1998). Yürüme (hiking) aktivitesi, macera turizminin yumuşak macera (softadventure) kategorisinde ele alınan turizm aktivitelerden biridir (Çeşmeci, 2018).

İnsanların çeşitli nedenlerden dolayı yaptığı seyahatler içinde yürüme olmazsa olmazlar arasındadır. Ancak yürüme edimi sadece turizm ile de sınırlı değil, ev ve iş yerinde olduğu gibi, boş zaman aktivitesi olarak parklarda, ormanlarda ve AVM'lerde, tarih ve turistik yerlerde de yapılmaktadır. Doğada yapılan yürüme aktivitesinin karakteristik yapısı kapalı alanlarda ve parklarda yapılan diğer sporlardan farklı olup orman içinde yollarda yapılan yürüme (hiking) yabanıl olmasının yanında güven içinde organize edilerek günübirlik veya günün bir bölümünde yapılan kısa gezintileridir (Aradahan ve Mert, 2013).

Yürüme alanı seçimi bireyin zamanı değerlendirme etkinliğine göre değişebilmektedir. Örneğin Kuzey Amerika'daki açık hava rekreasyon etkinliklerine katılan bireyeri bilgi eksikliği, rekreasyon alanı uzaklığı, ailevi sorumluluk, sağlık problemi, gelir düzeyi ve etkinliğe katılacak arkadaş olmamasının alan seçimini etkilediği belirtilmiştir (Shores ve ark., 2007). Diğer yandan bu alanlardaki muhtemel suçlulardan kaynaklı korku, uygun kıyafet eksikliği, alan giriş ücretinin yüksek olması, rekreasyon alanının bakımsızlığı gibi faktörlerin alan seçimini orta düzeyde etkilediği belirtilmiştir (Çetinkaya ve ark., 2016).

#### 4.8.Rekreasyon alanı katılım engelleri

Bir aktivitenin gerçekleşmesi için alan oldukça önemlidir. Rekreasyon faaliyetlerine katılım, aktivite hizmetini kullanıma ve faaliyetlerden keyif almayı sınırlandıran etkenler rekreasyon engelleridir (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020). Katılımcılar bir aktiviteye karar vermeden önce olası sorunları değerlendirmektedir. Bu değerlendirme faaliyetten kaynaklanan risklerini algılama bileşenleri olup potansiyel zarar, önemli zarar, belirsiz zarar şeklinde ifade edilmektedir (Yates, 1992). Bireyin yapacağı riskli faaliyetler, sağlık, özgürlük, yaşam ve para gibi zararlar verebilecek olmasından kaynaklı hissedilen ve tahmin edilen risklerdir. Örneğin dağıcılarda katılım motivasyonundaki risk algısı kişisel yeterliliğe göre belirlenmekte, macera rekreasyonu katılımcılarının macera cazibesi ürettiği, bu cazibeye göre bireyler durum saptaması yaparak faaliyete katılıp katılmamaya karar verdikleri belirtilmiştirtir (Robinson, 1992).

Günümüz alt ve orta gelir grubu rekreasyon ihtiyaını sosyal statü olarak algıladığı için kısıtlı imkanlarını zorlayarak bazen başka şeylerden ödün vererek yapmaya çalışmaktadır. İnsanların alan tercihlerinde ekonomik kriz hakkında daha fazla endişe duyma, doğaya yakın olma, doğa hakkında bilgi edinme ve şehirlerle ilgili rutin sorunlardan kaçma ve kişisel gelişmeye yönelik sınırların daha fazla desteklenmesi gerektiği belirtilmiştirtir (Luo ve Deng, 2008). Rekreasyon alanlarına yönelmenin temelinde birçok neden olabileceği belirtilerek bunlardan biriside bireylerin iş yorgunluğunu üzerlerinden atmak için dinlenme gereksinimleri olarak ifade edilmiştirtir (Gümüş ve zgl, 2017). Katılımı etkileyen bir diğer unsur tatmin duygusuna ulaşmaktır (Marafa ve ark., 2007).

Rekreasyon alanı katılım engelleri ile ilgili çalışmalarda sportif rekreasyon açısından insanların alan tercihlerinin farklı olduğu, özellikle yürüyüş açısından yetişkinlerin sade, düz, imenlik alanlar yerine ağaç ve gölgelik yoğunluğunun olduğu yerleri tercih ettikleri belirtilmektedir (Astell-Burt ve Feng, 2019). Sağlığın korunmasında kısmen yeşil alanların yoğun olduğu kent ormanı ve parklarda yapılan sosyal, kültürel ve fiziksel rekreasyon faaliyetler iş, üretim ve yaşam kalitesi bakımından toplumsal fayda sağlanmaktadır. Ancak daha karmaşık yaşam haline gelen şehirlerde insanlar rahat ve huzur içinde hareket edebileceği, mümkün olduğu kadar özgürlük ve motivasyon düzeyini kısıtlayıcı özelliği olmayan alanları tercih ettiği nglebilir. Ancak yapılan bir çalışmada bireylerin boş zaman engellerini

aşma, kısıtlamalara rağmen boş zaman katılımını kolaylaştırmak için davranışsal ya da bilişsel stratejileri kullanma çabalarını ortaya koydukları belirtilmiştir (Schneider ve Stanis, 2007). Dolayısıyla bireyler arasında katılım ölçütleri farklılık göstermektedir. Bu duruma ilişkin Nashâ'nın boş zaman tipolojisi pramit yöntemiyle aktiviteye katılımın gerçekleşme durumunu aşağıda i (şekil 3) belirtildiği gib6 boyut olarak ele alındığı belirtilmiştir (Başkan, 2016).



Şekil 3. nash boş zaman tipolojisi(Başkan, 2016'dan değiştirilerek kullanılmıştır).

Benzer bir tipoloji Dumazedier tarafından yapılarak boş zaman etkinlikleri beş grupta değerlendirilmiştir. Bu sistematik sıralamada ise sırasıyla;

- Fiziksel (spor, yürüyüş, seyahat),
- Sanatsal (güzel sanatların çeşitli dallarıyla ilgilenme),
- Pratik (evde yapılan çeşitli el işleri, el sanatları),
- Entelektüel (okuma)
- Toplumsal (eğlence ve ziyaretler) olarak belirtmiştir (Tezcan, 1982).

Geçmişe nazaran günümüz rekreasyon deneyimini olumlu yönde etkileyen faktörler daha fazla denilebilir. Gibson ve Wood (2000) tarafından rekreasyon talebini etkileyen faktörleri çeşitli başlıklar altında açıklanmaktadır. Bunlar;

- Kullanılabilir gelir artışı; ailede gelir elde eden kişi sayısının olması ve küçük aile tipinin yaygınlaşması,
- Ulaşımındaki kolaylık; son yıllarda kişisel araç mülkiyetindeki artış ve şehirlerdeki gelişmiş altyapı, daha hızlı ve daha ucuz yolculuk.

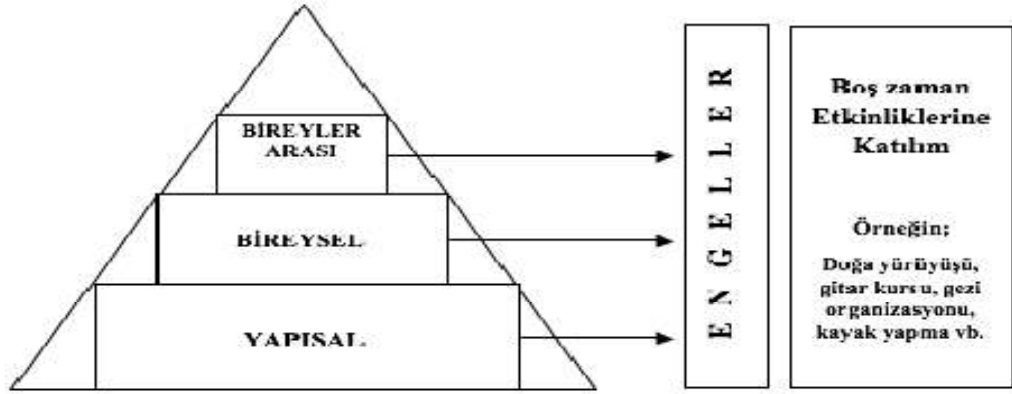
- Değişim sürecindeki ihtiyaç ve beklentiler; toplumda boş zamanın günlük yaşam içerisinde önemli görülmesi, bireysel sağlık, formda ve zinde olmaya duyulan ilgi, macera ve yenilik, farklılık arzusu,
- Teknik araç ve gereş tedriği (Provizyon); bireyin yapmak istediği faaliyete uygun donanımı daha kısa sürede elde etme ve her türlü etkinliğe yönelebilme imkânı,
- Demorafik değişim; birçok etkenden dolayı insan ömrünün daha uzun olması, gelişmiş tıp, beslenme, gelir ile fiziksel sağlığın korunması,
- Boş zaman ve rekabete dayalı rekreasyon endüstrisinin yapısı; farklı endüstri sağlayıcıları olan özel sektör, kamu kurumları ve gönüllü kuruluşlar, sivil toplum örgütleri gibi sağlayıcıların hizmet ve kalitesinin rekreasyona katılımı etkileyen faktörler olarak belirtilmiştir (Gibson ve Wood, 2000).

Araştırmalarda bireylerin olumsuz bilgiyi olumlu bilgiye göre daha fazla değerlendirmeye aldıkları belirtilmiştir (Kanouse, 1984). Bununla birlikte insanın doğaya karşı her zaman içinden gelen bir özlem ve merak olduğu bilinmektedir. Bu hususta yapılan bir çalışmada rekreasyon aktivitelerine katılım ile katılma arzusu arasında en fazla tercih edilenlerin doğa yürüyüşü, öğrenme amaçlı doğa gezileri, dağcılık vb. etkinlikler olduğu belirtilmiştir (Müderrişoğlu ve ark., 2005). Çevrecilere göre rekreasyon faaliyetleri orman, dağ, kır, göl ve nehir gibi doğada yapılan oyun ve geleneksel aktivitelerdir (Metin ve ark., 2013). Yürüyüşçüler arasında aktivite tercih etkenleri bazılarında değiştirilmemiş doğal yerler, bazılarında insanlardan uzak yerler olabilirken tam tersine bu ortamların etkileyici bulanlar, dağı, ormanı, plaj, dere ve çay, ırmak gibi su kenarlarını tercih edenlerin olduğu belirtilmektedir (Coetzee, 2018).

Rekreasyon aktiviteleri bireyler açısından yapılması kolay olan aynı zamanda kendi içinde barındırdığı riskleri de beraberinde getirmektedir. Örneğin deneyimsiz yürüyüşçüler için algılanan gerçek tehlike belirsizlik, parkur hakkında bilgi eksikliği olup bu durum endişeye yol açar, neticede birçok potansiyel yürüyüşçü, olası zorluklara karşı başa çıkma iradesinden emin olmadığı için kırsal bölgeye yürüyüşü tercih etmemektedir (Coetzee, 2018). Bireyin tercih ettiği yürüyüş fiziksel aktivitede haz durumu ve aktivite kalitesini belirleyen birçok unsur bulunmaktadır. Yürüme

kararını etkileyen parametreler bireysel, grup, bölgesel ve mekânsal değişkenlerdir (Tekel ve Tamer, 2016).

Bazı insanlar boş zaman ve rekreasyon arayışında alt seviyeden başlamadan daha üst düzey ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadır (Marafa ve ark., 2007). Dolayısıyla bu ihtiyaçlar bireylerde çeşitli sorunlara ve bireyi engelleyen kısıtlamalar dönüşebilmektedir. Rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri Crawford ve ark. (1991) tarafından yapılan hiyerarşik modelin serbest zaman engelleri (kısıtları) kişisel, kişiler arası ve yapısal bir durum olarak açıklandığı, bu üç kısıtlamanın, boş zaman katılımındaki sıralı, hiyerarşik bir kısıtlama dizisi olarak modelle bütünleştirildiği belirtilmiştir (Çetinkaya ve ark., 2016). Hiyerarşik boş zaman engelleri modeli şekil 4'te aşağıda belirtilmiştir.

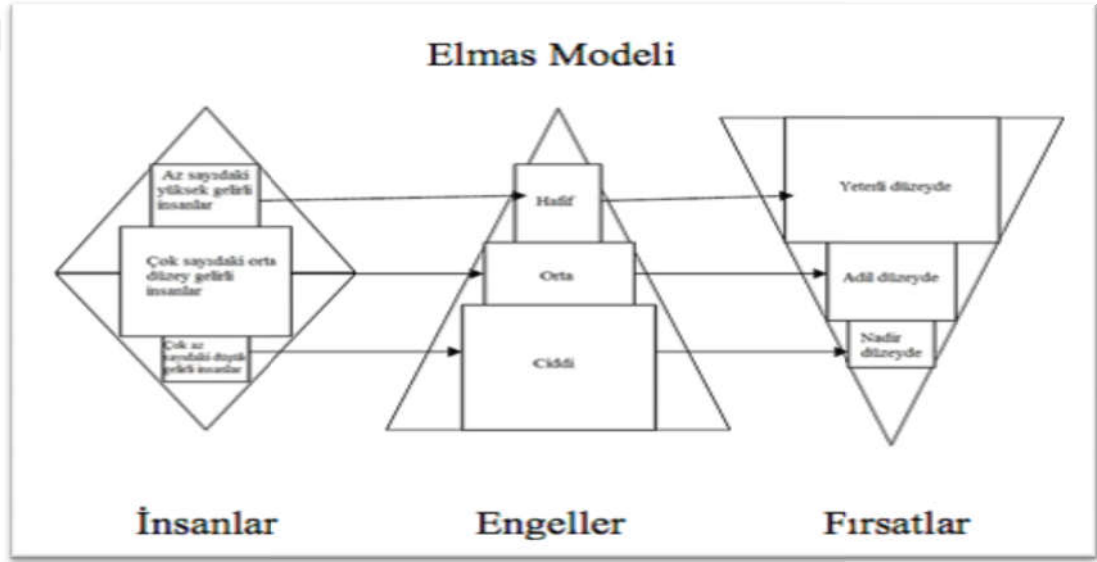


Şekil 4. hiyerarşik boş zaman engelleri modeli (Munusturlar ve ark., 2017)

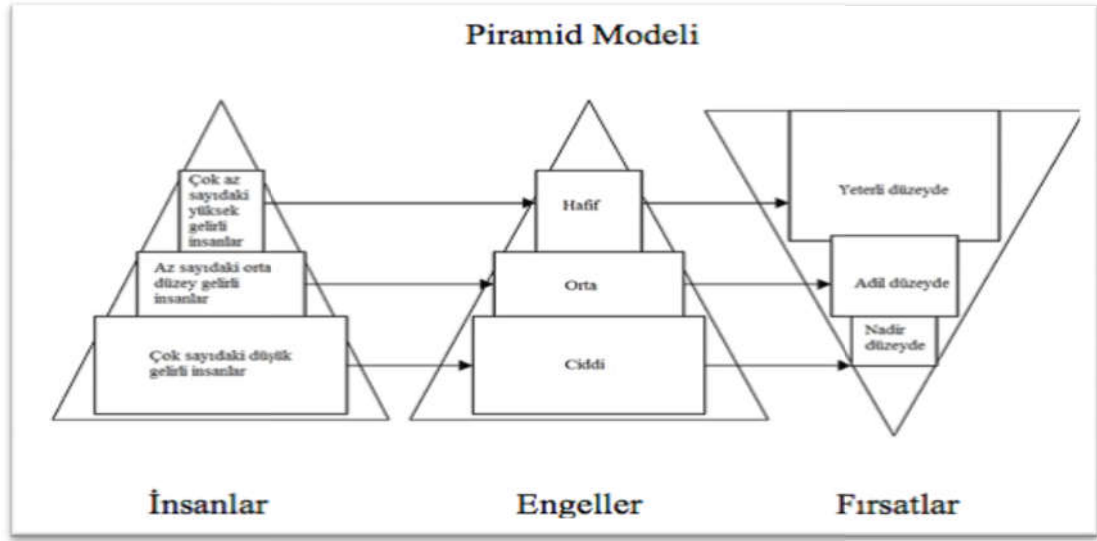
Bireylerin yapacağı faaliyetlerdeki bireysel ve bireyler arası kısıtlamalar içten gelen bireysel ve bireyler arası kısıtlamaları, dıştan kaynaklanan ve harici kabul edilen kısıtlar ise yapısal kısıtlar (sosyal ve çevresel faktörler) kısıtlar olarak belirtilmiştir (Kim ve Trail, 2010). Rekreatif faaliyetlerdeki yapısal kısıtlar bölgenin coğrafik koşulları (kötü hava), ekonomik maddi yetersizlikler ve serbest zaman gibi kısıtlamaları ifade ettiği belirtilmiştir (Walker ve Virden, 2005). Modele göre bireysel kısıtlamalar bireyin kişisel tercihlerini etkileyen ruh hali, depresyon algıladığı stres gibi psikolojik faktörler bireyler arasındaki kısıtlamaların ise aktivite gerçekleşme zamanındaki ortamın etkileşime olan uygunluğu olarak ifade edilmiştir (Munusturlar ve ark., 2017).

Boş zaman faaliyetlerinde bireyin algıladığı kısıtlar aslında bireydeki kişisel beceri (kendi kendine yetememe) eksikliğinden dolayı ortaya çıkan kısıtlar olduğu ve

bu algılanan içsel kısıtlar arasında her zaman yüksek bir ilişki olmayacağı belirtilmiştir (Nyaupane ve ark., 2004). Bununla birlikte faaliyetlerin farklı insanları olumsuz etkilemesi sös konusu olduğunda bu durum bireyler arası kısıtlamanın ortaya çıktığı olarak ifade edilmiştir (Raymore ve ark., 1993). Boş zaman kısıtlamalarını daha iyi anlamaya yardımcı olan elmas ve pramit modelleri ile boş zaman faaliyetlerinde bireyleri etkileyen sosyo-ekonomik yapıda imkan ve fırsat durumu arasındaki ilişkinin daha açık bir şekilde açıklandığı belirtilmiştir (Munusturlar ve ark., 2017). Bu modellere ilişkin pramit görselleri şekil 5 ve şekil 6’da gösterilmektedir.



Şekil 5. Boş zaman kısıtları elmas modeli



Şekil 6. Boş zaman kısıtları modeli

Boş zaman kısıtları modelinin en önemli özelliği bireyin karar verme sürecinde etkili olan sosyo-psikolojik faktörleri açıklamada, bireyin davranışını etkileyen alt boyutları ve bunların yönlerinin yakalandığı belirtilmiştir (Hubbard ve Mannell, 2001). Bu modellerde uç kısımlar toplumdaki temsil oranlarının azalması, engeller ve fırsatları temsil eden düz ve ters piramitler ise bu insanların engellerden etkilenme derecesi ve fırsatlardan yararlanma derecesini göstermektedir. Günlük ihtiyaçlar ve iş dışında boş zaman aktivitesi olarak yapılan yürüme aktivitesi için birey ya da gruplar öncelikle faaliyetin özelliğine göre yapılacak olan alanın hangi etkenlerden dolayı tercih edileceğine karar vermektedirler. Kent yaşamında insan ve çevresi ile olan temel ilişkinin matematiksel mantık tanımlaması olmadığı, mekân, karakter ve kimlik sorunlarına karşılık asıl problemin çevresel olmadığı ve nasıl bir insan modeli istediğimizle alakalı olduğu belirtilmiştir (Erdönmez ve Akı, 2005).

Günümüz değişimine bağlı olarak; sosyal yapı, kültür, sınıfsal farklılık, aile ve arkadaş çevresi, ekonomi, cinsiyet ve yaş faktörlerinin yanında bireylerin trend oluşturarak farklı olma ve teknolojik değişikliklere uyum çabası boş zaman katılımını etkileyen unsurlardır (Birol, 2014; Marafa ve ark., 2007). Ulusal ve yerel yönetimler rekreasyon alanında bireylerin katılım durumunu etkileyen alt faktörleri düzenleyerek toplumsal algının giderilmesi, rekreasyon faaliyetlerine olan farkındalığın artırılması gibi kısıtlarda çözüm odaklı hareket etmeleri gerekmektedir. Yönetimler, sadece tesislerin miktarıyla değil, boş zaman fırsatı yaratmalı ve toplumun yaşam kalitesinde olumlu etkilerini artıracak rekreasyon deneyimlerindeki

kalitesiyle ilgilenerek bireylerin katılım eğilimleri ile ilgilenmelidir (Torkildsen, 2012).

#### **4.8.1.Güvenlik engeli**

Aktivitenin yapılacağı alanla ilgili fiziksel, psikolojik, sosyal ve diğer çevresel sorunlar ile ilgili kaygı, endişe ve korkulardır.

#### **4.8.2.Serbest zaman engelleri**

Serbest zaman engelleri bireyin aktiviteye katılım için imkan, arkadaş, aktivite seçeneği, uygun çevresel ortam olmasına rağmen bireyin, aile, iş, eğitim ve benzeri zorunluluklarından arta kalan zamanının olmamasıdır. Zaman yoksunluğu bireyin aktivitede eyleme geçmesinde algılanan en önemli engeller olarak görülebilir.

#### **4.8.3.Arkadaş engeli**

Arkadaş engeli sosyal varlık olarak insanın başka birey ve gruplarla birlikte hareket etme ihtiyacı, fiziksel edimlerini ve zihinsel deneyimlerini bir başkasına göre kıyaslama, rekabet etme veya dayanışma arzusunun kısıtlanması olarak görülmektedir.

#### **4.8.4.Spor alanı engelleri**

Spor alanı engelleri bireyin ilgi ve ihtiyaç ve becerilerini yaparken rahat edebileceği, tatmin olabileceği, düzenlenmiş ve geliştirilmiş spor alanı, çeşitli araç ve gereçlerin arzu edilen veya hayal edilen düzeyde ya da kullanılabilir olmadığı ile ilişkilendirilen düşünce ve deneyimler sonucu ortaya çıkan engellerdir.

#### **4.8.5.Bireysel engeller**

Bireysel engeller aslında bireyin içsel ve fiziksel yapısından kaynaklı kişiden kişiye göre değişebilen özel sebeplerdir. Bu nedenle bireyin algıladığı özgürlük ve psikolojik değerlendirmeleri ile ortaya çıkan engellerdir.

#### **4.8.6.Kişilerarası engeller**

Kişilerarası engeller; aktivitelerin yapıldığı sosyal ortam uygunluğunu ifade eden aile, arkadaş, eş veya başka insanlar sosyal faktörlerdir.

#### **4.8.7.Yapısal engeller**

Yapısal engeller; ulaşım, ekonomik, zaman, mevsim, iş yaşamı, iklim, aile yaşam döngüsü ve fırsatların uygunluğu olarak ifade edilen dış kaynaklardır. (Çetinkaya ve ark., 2016).

#### 4.9.Yürüme

TDK'na (2021) göre yürümek; herhangi bir nesne olmadan adımlarla ilerleme, mesafe kat etme, bir yerden başka bir yere bir vasıta olmadan fiziksel hareket etme (Türk Dil Kurumu. Erişim tarihi 2021), Vikipedi sözlüğünde ise, ayakları olan canlıların ayaklarını belirli bir sıra ve ahenk içinde yerden kaldırarak yeniden yere basmasıyla gerçekleşen ilerleme hareketi olarak ifade edilmektedir ([www.tr.wikipedia.org/](http://www.tr.wikipedia.org/). Erişim tarihi 2021).

Alanyazında belirtildiğine göre İngilizce'ye göre yürüme kavramı dolaşmak (ambulation) olarak ifade edilirken eski İngilizce'de yürüme (walk) kelimesi etrafta dolanmak (wealcan) ve ya yuvarlanmak ve dolaşmaktan (toroll) köken aldığı belirtilmektedir (<https://drummerlizard.com>. Erişim tarihi 2021). Türkçedeki “yürüme” kelimesi karşılığında “hiking” kelimesi ile birbirine yakın anlamda “trekking” kelimeleri kullanılırken, Kanada ve ABD’de ise yürüme (hiking) kelimesi “kırsal alandaki patikalarda yapılan uzun mesafeli ve dinçleştirici” anlamında kullanılmaktadır (Çeşmeci, 2018).



Resim 1. Dülük baba kent ormanı rekreatif yürüme aktivitesi

Yürüme mekân-zaman içerisinde yer değiştirmedir. Yürüme bireyle çevreyi birleştiren, eylemsel açısından vücudun bacak ve ayaklar yardımıyla adım atarak mesafe kat etmesidir. Normal yürüme, en az bir ayağın zeminle sürekli olarak temas etmesiyle birlikte vücudu desteklemek ve ileriye doğru hareket ettirmek için her iki bacağın kullanımını içeren bir hareket metodu olarak tanımlanmaktadır (Altınkaya,

2014). İnsanlarda yürüme aktivitesi egzersiz amaçlı, stres ve rahatlama amaçlı, doğayı ve çevreyi deneyimleme, hayatı sevme ve eğlenme amacıyla yapmaktadır (Marafa ve ark., 2007).



Resim 2. Dülük baba kent ormanı yürüyüş grubu

İnsana ait tarihsel süreçte yürümenin 3 milyon yıl öncesine kadar bu yetinin olup biteni anlama çabasına hizmet eden davranıştır. Sanayi öncesi sadece üst sınıfların belirli alanlarda gezinmesi, yürüyüş ve eğlence faaliyetleri sosyoekonomik yapılarının bu duruma müsait olmasına karşılık, çoğunluk için lüks olan bu tür aktivitelere ayrılacak zamanın hayatta kalmak için yapılan zorunlu çalışma ile geçirilmiştir (Marafa ve ark., 2007). Yürüme eylemi Antik Yunan felsefesinden romantizme doğru Vergilius, Theokritos, Horatius ve Homeros gibi klasik felsefecilerde düşünce geliştirme arka planı, bir araç, bir deneyim alanı ve radikal bir tutumdur (Arapoğlu, 2018). Modern edebiyatta kendimize ait bir dünya yaratmanın yollarından bir yazmak ve diğeri ise yürümek düşüncesi her iki eylem arasında bir bağ olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir (Nicholson, 2008). Bu bağlamda özellikle 19. ve 20 yüzyılda Honoré de Balzac, Oliver Wendell Holmes, Guy Debord, Michel de Certeau, Christophe Bailly, Charles Baudelaire, Arthur Rimbaud, Jacques Réda ve Michel de Certeau gibi düşünür ve teorisyenler tarafından yürümenin doğası ve felsefesi açıklanmaya çalışılmıştır (Arapoğlu, 2018).



Resim 3. Dülük baba kent ormanı yürüyüş grubu

Yürüme derin düşünmenin etkin bir biçimi, zaman akışında insanın mutlu yaşam duygularına kavuştuğu, kendi bedeninde yaşaması ve dünyaya açılmasıdır (Breton, 2008). İnsanda yürüme edimi iki mesafe arasında gidip gelmek değil, yaratıcı bir eylemdir, yürürken düşünme, düşünürken yürüme zamanın akışını yok sayma ana odaklanmadır (Gros, 2017). Yürüme Kierkegaard'ın hayatında önemli bir olgu, Jean-Jacques Rousseau için basit bir ulaşım aracı, Hobbes için düşünce geliştirme Kant, Nietzsche, Hegel, Mill, Heidegger ve Edmund Husserl gibi felefi düşünürler için yürüme sadece bir pratik değil aynı zamanda yaşam biçimi olmuştur (Arapoğlu, 2018).

Beden ruh ilişkisinde kültürel bir aktivite olan yürüme dünya ve hayal gücü arasındaki bilge ve kadim ilişkinin devam etmesine aracılık yapan bir eylem olarak görülmekte bedenin yürümeden uzaklaşması durumunda ruhun bundan derin etkilebileceği belirtilmiştir (Vanderbilt, 2012). Yürümek aynı zamanda bürünmüş olduğumuz maskeden sıyrılmanın saflığımıza, berrak bir zihin yapımıza dönmek istemenin aracıdır. Doğada yürüyen insan her adımında büyülenir, çünkü o an daha önce yaşanmamıştır ve yürürken insanın düşüncelerinde sonsuzluk hissi dolar, bu sayede kişinin varlığı insanlık kâbusundan uyanarak sonsuzluk hissine tanıklık etmeye başlar (Gros, 2017). Yürüme bireylerin ilgi, tutum ve davranışlarına etkileyen coğrafi, ekonomik ve çevresel faktörlere bağlı olarak parklarda, kırlarda, ormanlarda ve benzeri açık alanda yapılan bireysel veya grup faaliyetidir (Svarstad, 2010). Rekreatif faaliyetler insanların ihtiyaçlarını anlama ve boş zaman aktivitelerini

yapabilme fırsatı sunarak bireyin kendisini ve başkalarını anlamaya çalışması ve ortamdan yararlanma eğilimini arttırmaktadır (Marafa ve Tung, 2004). Yürüyüş özellikle gruplar halinde yapılması durumunda sosyal etkileşim yanında sosyolojik anlamda da birçok yararı bulunmaktadır (Heggie ve Heggie, 2012).

Yürüş, temiz hava ve doğanın eşsiz kokusu, sesleri kadar kardiyo egzersizi olması nedeniyle bireyde hastalık riskini azaltan, özellikle kemik yoğunluğunu arttırması, kasların güçlenmesi, dengenin iyileştirilmesi, kan basıncı ve şeker seviyesinin iyileştirilmesinin yanında çekirdek kaslar ve ruh halinin güçlendirilmesi gibi birçok faydası vardır (Robinson, 2013). Doğal ortamda yapılan yürüş deneyiminde dostluk ve arkadaşlık, dış mekânda çalışacak bireyler için beceri kazanılması ve çevre bilinci arttırılması yanında bireyler arasında olumlu ilişkilerin gelişmesi ve ilerlemesi ile özellikle sosyal bağ ve aile bağlarının gelişmesinde yürüşün oldukça faydalı olduğu belirtmektedir (Coetzee, 2018). Ancak toplumda birçok kişi hâlen bu farkındalığı algılamadığı için yürüş günlük hayatta sadece zorunluluk olarak yapmaktadır.

Rekreasyonel yürüş aktivitesinin toplumun farklı ihtiyaçlarını karşılamada uygun ve ulaşılabilir pratik seçenek özelliği ve aynı zamanda doğal hayatı, tarihi ve kültürel mirası yakından görme ve inceleme fırsatı sunması tercih edilme nedenidir (Çeşmeci ve Koçak, 2018). Fiziksel aktiviteler içinde yürüş en yaygın ve genel sağlık için sıklıkla yapılan egzersiz formudur (Esatbeyoğlu ve ark., 2018). Yürüş veya doğa yürüyüşü için harekete geçenler, kendi deneyimleri ve başkaları tarafından anlatılan maceralardaki deneyimleri ile yeni bir şeyler öğrenmekle beraber bu bilgileri kendilerini daha güvenli ve yetkin hissetmelerini sağlamaktadır (Marafa ve ark., 2007). Doğada yapılan yürüş karakteristiğinin yabancı olduğumuz ama güvenli alanlarda, orman içi yol ya da patikalarda veya organize edilmiş doğal alanlarda günü birlik veya günün bir kısmında yapılan kısa doğa gezintileri bağlamında diğer alanlarda yapılan sporlardan farklı olduğu belirtilmiştir (Aradahan ve Mert, 2013).

Yürüş fiziksel aktivitesi içinde yer alan gece yürüyüşleri, vadi ve dağlarda yapılan yürüyüşler, kar ve çöl ortamlarında yapılan yürüyüşler bunlardan bazıları olup birçok araştırmada bu aktiviteler macera aktivitesi olarak ele alınmıştır. Macera faaliyetleri içerisinde yer alan yürüş fiziksel aktivitesi, öncesinde pek fazla

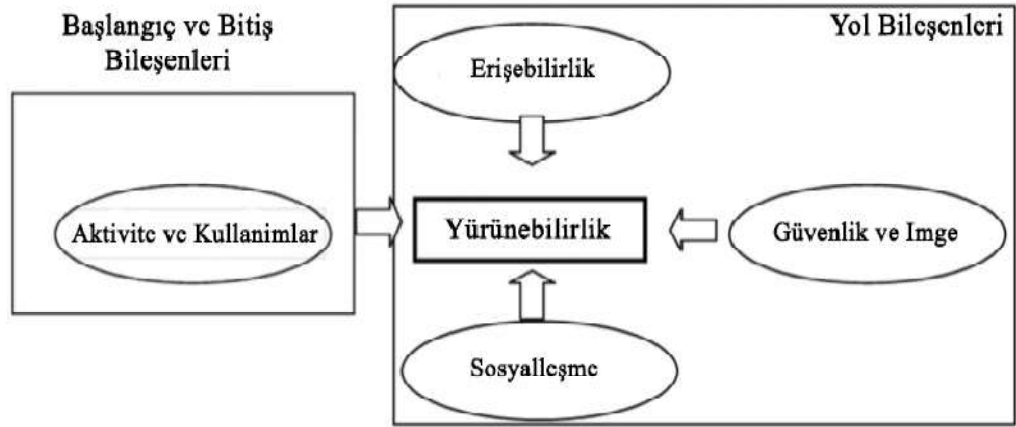
deneyim gerektirmeyen basit yürüme ile keşfedici yeni deneyimler elde edilen ve kendi içinde hafiften zora doğru yapılan macera aktivitesi kabul edilmektedir (Marafa ve ark., 2007). Macera aktiviteleri içinde deneyim ön planda yer almaktadır. Macera deneyiminin temel özelliği doğal bir çevrede yapılması, çeşitli risk ve tehlike unsurlarını içermesi, sonuçlarının belirsiz olması ve katılımcıların yapısından etkilenmesidir (Ewert, 2000).

Bireyin tercih ettiği yürüme aktivitesinde haz durumu ve aktivite kalitesini belirleyen bireysel, grup, bölgesel ve mekânsal birçok unsur yürüme aktivitesini etkileyen faktörlerdir. Rapaport'a (1990) göre yürüme aktivitesini etkileyen parametreler;

- Mekânın algısal ve fiziksel niteliği
- Çevresel faktörler
- Güvenlik
- İklim ve hava koşulları
- Topoğrafya
- Mesafe-uzaklık
- Servis-hizmet imkânları
- Kültür (yürümenin kabul edilebilirliği vb)
- Teknoloji olarak sıralandığı belirtilmiştir (Tekel ve Tamer, 2016).

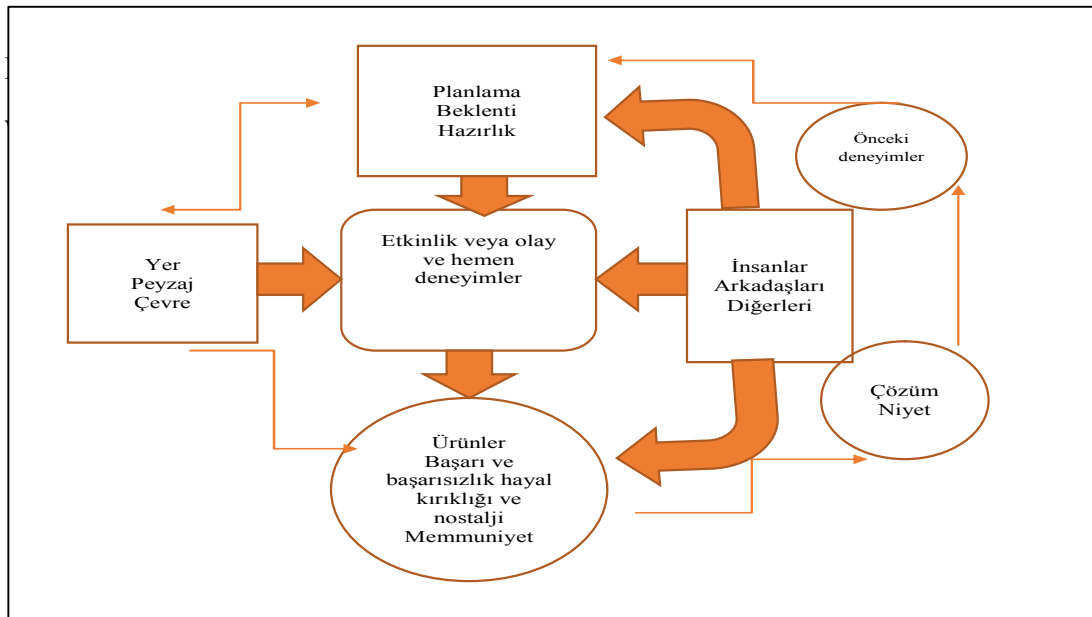
Yürüme bir sonraki eylemin başlangıcı ya da sonlandırıcısıdır. Yürüme veya doğa yürüyüşü için harekete geçenler, kendi deneyimleri ve başkaları tarafından anlatılan maceralardaki deneyimleri ile yeni bir şeyler öğrenmekle beraber bu bilgileri kendilerini daha güvenli ve yetkin hissetmelerini sağlamaktadır (Marafa ve ark., 2007). Yürümenin gelişiminde iki önemli bileşen beden ve çevredir, yürüme deneyimindeki deneyim içeriği atılan adım sayısı, kat edilen mesafe, kat edilen yüzeylerdir (Adolph ve ark., 2018).

Yin (2013) tarafından ortaya atılan yol bileşenlerinde (Şekil 7) harekete başlama ve bitiş noktası arasındaki aktivite ve kullanım durumu, erişebilme, sosyalleşme ortamı, güvenlik ve imge şeklinde ifade edilen yol bileşenlerinin yürünebilirliği etkilemektedir (Tekel ve Tamer, 2016).



**Şekil 7. Yürüme bileşenleri**(Yin, 2013 ve Tekel ve Tamer, 2016'dan değiştirilerek kullanılmıştır).

Yürüme, her adımda harekete başlarken nereye, hangi hızda, hangi uzunlukta, ne zaman adım atacağımıza titizlikle karar verdiğimiz bilincimizi en çok yoran, boş zaman içinde bireyin kendi kendini geliştirdiği, dinlendirici, koruyucu, önleyici ve tedavi aktiviteleridir. Yürüme sadece fiziksel becerilerin korunmasından öte aynı zamanda sağlığın bütünlüğünü oluşturan zihinsel süreçler içindeki yeniden düşünmeyi sağlayarak yaşama bağlılığı devam ettirmektedir (Rasmussen ve ark., 2019). Örneğin bebekleri yürümeye motive eden yürümenin verdiği faydalar değil, yürüme sonucu yeni beceriler, yeni deneyimlerdir (Adolph ve Diğ., 2018). Bu bağlamda her yürüme etkinliüi bir deneyim ve döngü sürecidir. Kay ve Moxhan (1996) tarafından geliştirilen yürüme etkinlik döngüsü (Şekil 8) aşağıda sunulmuştur.



**Şekil 8. Yürüme etkinlik döngüsü**(Kay ve Moxhan, 1996'dan değiştirilerek kullanılmıştır).

#### 4.9.1.Yürümenin sınıflandırılması

Yürüme bütün toplumlarda farklı sınıflandırmalara tabi olmakla beraber genel olarak bireyin psikolojik ve ekonomik yapısını, sosyal hayat tarzını, zihinsel yoğunluğunu ve hedefleri doğrultusunda sergilediği dışsal görünüm ve takındığı tavırlara ve iletmek istediği mesajlara göre anlam taşıyabilir. Yürüme davranışı genellikle her toplumda bireyin ruh halinin karşdakine göre algılanmasıdır. Yürüme davranışları sosyal ortam içinde bireyin varlık durumun yansıtmasına göre bir başkası tarafından algılama biçimine görede sınıflandırılabilir. Örneğin, Gaziantep için kasılarak yürüme, tin tin yürüme, suçlu yürüyüşü, tövbekâr yürüme, salana sallana yürüme, yüklü (hamile) gibi yürüme, sıkışmış (tuvaleti gelmek) yürüme, dalgın dalgın yürüme, seke seke yürüme, çapkın çapkın veya kırıtarak yürüme, secatli secatli (yürekli-kahramanca-yiğitçe) yürüme bunlardan bazılarıdır (Alisinanoğlu, 2019). Buna benzer yürüme türleri genel Türk kültüründe tavırlara göre anlamlandırmalardır.

- Zorunlu yürüme; Daha çok ev, iş ve ihtiyaca yönelik yapılması gereken zorunlu hallerdeki yürümelerdir. Bu tip yürümeler zamana göre planlanarak hızlı kısa veya uzun adımlarla olabildiği gibi yavaş kontrollü adımlarla da yapılabilmektedir. Tamamen kişinin içsel ve çevresel şartlar göre yapılan yürümedir.
- Davetkâr yürüme; İletişime açık, aheste, kontrollü ve kısa adımlarla asıl amacı bir hedefe yönelik dikkat çekme niyeti, sözsüz mesaj iletmedir. Daha çok romantizm esintili olmakla beraber niyeti şiddetin iletimi de olabilmektedir.
- Dik yürüme; Kendinden emin, özgüveni yerinde, her adımda kendi iç dünyasından çevreye verilen mesaj niteliğindedir. Bu tür yürümede göğüs önde baş dik ve kollar hafif yanlara doğru kabarıktır. Aslında bu tip yürüme; kişinin bedensel iletişim mesajları ile ilişkilendirilen tavır, tutum, davranış ve alışkanlıklarından kaynaklanan dışsal betimlemeye göre anlamlandırılmaktadır. Yürüyüşü değerlendiren bireyin benzetmeleri kültürden esinlenmekte, mesajı gönderen ve alıcının içinde bulunduğu duygu-durum belirleyicidir.
- Korkak yürüme; Bireyin bir şeylerden tedirginlik duyduğu, tehdit algıladığı durumlarda bilinçaltı koruma güdüsünde iletişimin en aza indirildiği yürümedir. Baş önde, beden mümkün olduğu kadar küçülmüş ve göz

temasından olabildiğince uzak durulan kısa ve hızlı adımlarla yapılan yürümedir.

- Sinsi yürüme; Bir amaca yönelik, sessiz ve gizli olmayı gerektiren önceden planlanmış stratejik kurgulara göre kişi veya varlığın haberi olmamasını gerektiren tek yönlü iletişimin hakim olduğu, pür dikkat yüksek motivasyon gerektiren duruma göre kısa veya uzun adımlarla yapılan takip yürüyüşüdür. Bu tür yürüme davranışları ve yüklendiği anlamlar daha da çoğaltılabilir.



Resim 4. Dülük baba kent ormanı rekreasyon grubu

Farklı toplumlarda yürüme türlerine kültür ve inançlar nedeniyle farklı anlamlar yüklenmiştir. Örneğin inanca bağlı ayinlerde ateş üstünde yürüme (firewalking) Hint Yarımadası, Çin, Fiji adaları, Yeni Zelanda gibi farklı ülkelerde dini tören gereği yapılırken Antik Yunan ve Hindistan kültüründe yapılan ateşte yürüme ürün hasatının bolluğu ve yürüyen kişinin ruhunu temizlemesi olduğu belirtilmiştir (Leikind ve McCarthy, 1988). İslamiyet anlayışına göre Müslümanların kutsal kitabı Kuranı-ı Kerim’de farklı tür ve tonlarda yapılan yürümeye ilişkin kelimeler ve yürüme sınıflandırmanın mevcut olduğu belirtilmiştir (Çapan, 2011). İslam anlayışına göre yürümeye ilişkin sınıflandırma;

- Meşy: hızlı veya yavaş bir şekilde ayaklar üstünde iradeyle yürümektir.
- Sa’y: koşmak, hızlı yürümek, çalışmak ve kastetmek gibi manalara gelmektedir.

- Seyr: bir yerden başka bir yere gitmek, yeryüzünde gezip dolaşmak manalarına gelmektedir.
- Tesyir: seyr kökünden gelen “tesyir” de gezip-dolaştırma manasına gelmektedir.
- Murur: gelip- geçmek, uğramak manasına gelmektedir
- Temattu: kendini beğenerek, gurur, çalım ve caka ile elini, kolunu sallayarak yürümek manasına gelmektedir.
- Gurur ve kibirle yürümek: Kur’an’da gururla, çalımla ve böbürlenerek yürüme çok sert ifadelerle yasaklanmıştır.
- Dedi-kodu yaparak yürümek: Kur’an-ı Kerîm’de yürümeyle irtibatlı olarak nazara verilen bir konu da dedi-kodu yaparak insanlar arasında dolaşmamaktır.
- Tevazu ve vakarla yürümek; vakar ve tevazu ile yürüme tarzı insanların vasfı kabul edilmektedir.
- Dengeli yürüme: insanlarla güzel geçinme açısından insanın şahsi olarak edebi ile alakalı olan yürüme ve konuşmadır.
- Hayâ ve edeple yürümek: kadınlara özgü yürüme şekli olup hayâ, edep ve vakarla yürümedir.
- Namaza gitme yürüyüşü: insanların ezan sesini duyunca sergilemeleri gereken tavır ile ilgilidir (Çapan, 2011).

Yürüme başlı başına bir eylem olduğu için evrensel olgulara göre de sınıflandırmak mümkündür (Arapoğlu (2018). Bu sınıflandırmaya göre;

- Sosyo-politik yürüme; toplumları ifade eden bu yürüme politik ve sosyal normlara karşı etki veya tepki niteliğinde yapılan birlikte hareket etme, sosyal ve politik değişimler yaratmak için kullanılan etkin araçtır. Toplumsal yürüyüşler yönetimlerin eleştirilmesi, dayattığı politik ve toplumsal normlara karşı birlikte hareket etme, güç birliği oluşturma, sesli düşünme platformudur. Bu tip sosyo-politik yürüyüşler olarak işçi eylemleri, geçit törenleri ve farklı politik gösteriler sayılabilir
- Tören yürüyüşleri; düzenli ve etkileyici seremoni şeklinde doğal kutlama formundaki etkinliktir. Törenlerdeki grupların düzenli ve görsel etkileme gücünün seromoni olarak doğal bir kutlama formunda sunulması ile toplumsal birliktelik oluşturma yürüyüşüdür.

- Keşif yürüyüşleri; özellikle bir konu üzerine belirli bir alanda kent veya kırsalda yapılan keşiflerdir. Şehir içinde ya da kırsal alanda farklı içerik ve formlarda keşif yürüyüşlerinin yapıldığı bilinmektedir.
- Takip yürüyüşü; gizlice veya açıktan insan ya da başka hareket eden bir nesnenin belirli bir mesafeden adım adım yürüyerek izlenmesidir. Bu yürüme eyleminde amaç gizli, takip edilen figüre hissettirmeden, belirli mesafenin korunarak hareket edilmesine dayanmaktadır. Mesafe koruma, tanınmama, takip edilen kişiyi gözden kaybetmeme gibi unsurlar bu eylemde başat önem olarak belirtilmiştir.
- Kutsal yürüyüş; insanların kutsal mekâna doğru yürüyerek ruhunu arındırma adına yaptığı tinsel yolculuktur. Kutsal yürüyüşler dini yolculuklarda en eski yürüme türleri arasında yer aldığından belirli bir amaca göre yapıldığı belirtilmiştir. Bu yürüyüşlerin en önemli özelliği ruhun arındırılması adına tinsel bir yolculuk olmasıdır.
- Kent yürüyüşleri; kültür ve sanatsal geçmişe ait önceki yaşamların izlerini takip etme, doğal olguları gezintiler ile yürümeKültür ve sanat tarihi açısından önceki yaşamları, insanın geçmişini bilme merakı için yaptığı doğal olguları takip eden gezintilerdir.
- Doğa yürüyüşleri; yürümeyi doğada estetik deneyim haline getirme, zihinsel durum ve önleyici sağlık amaçlı keyif yürüyüşleridir. Doğaya açılan ve yürümeyi bu bağlamda önemli bir estetik deneyim haline getiren insanlarda zihin durumlarını ve önleyici sağlık amaçlı keyif yürüyüşleridir (Arapoğlu, 2018).

Boarnet ve Crane'ye (2001) göre yürümeyi etkileyen faktörler fiziki çevre özellikleri (yürümeyi tercih eden bireyler) ve sosyal çevre etmenleri (bireyin yürümeyi tercihinde) olarak belirtilmiştir (Tekel ve Tamer, 2016). Açık havada yapılan faaliyetler içinde en çok tercih edilen yürüme fiziksel aktivitesi, genelde eğelnce amaçlı yapılırken sportif yürüme ise kurallara göre yapılan yarışmalardır (Nicholson, 2008). Sportif yürümede 1500 metre ile 150.000 metre arasında değişen mesafelerde yaklaşık 90 yıldır yapıldığı belirtilerek diğer yandan eğlence amaçlı yürümenin tarihlendirmesinin mümkün olmadığı belirtilmektedir (Guinto, 2012). İnsanlar arasında yürümeye ilişkin genel algı diğer aktivitelere göre daha pasif,

zevкли ve sonuç olarak en fazla rağbet edilen açık hava rekreasyon formlarından biri olarak kabul görmesidir (Kay ve Moxham, 1996). Uzun mesafe yürüyüşü yapanların patikaya olan bağlılıkları gününbirlik, gece ve gündüz yürüyüşçülerine kıyasla daha güçlü sosyal-duygusal bağlar içermektedir (Fondren ve Brinkman, 2019).

Yürüme (hiking) aktivitesi, macera turizminin yumuşak macera (soft adventure) kategorisinde ele alınan turizm aktivitelerden biridir (Çeşmeci, 2018). Macera faaliyetleri içerisinde yer alan yürüyüş fiziksel aktivitesi, öncesinde pek fazla deneyim gerektirmeyen basit yürüme ile keşfedici yeni deneyimler elde edilen ve kendi içinde hafiften zora doğru yapılan macera aktivitesi kabul edilmektedir (Marafa ve ark., 2007). Amerika Birleşik Devletleri'nde en popüler egzersiz olan yürüme seyahat ile ilişkilendirilerek seyahatlerde % 40'lık oranın 1500 metre mesafeden az olmasının yanında bu tür seyahatlerin yaklaşık %10'undan daha azının yürüme veya bisikletle gerçekleştirildiği, yapılan tüm seyahatler arasında tahmini % 10,9 oranında yürüme yapıldığı belirtilmektedir (<https://drummerlizard.com/yuruyus-hakkinda-ilginc-gercekler/>. Erişim tarihi, 2021)

Rekreasyon aktivitesi olarak yapılan yürüme ile ilgili en kapsamlı sınıflandırmada 20 farklı yürüme çeşidi belirtilmiştir (Kay ve Moxham, 1996).

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A-Geleneksel, sosyalleşme ve dinlenme amaçlı, kendiliğinden katılımın gerçekleştiği, kolay ve gündelik yapılabilen dağ, tepe, orman, akarsu, dere, akıntı, nehir, çay bağ, bahçe vs aktiviteleri. | B-Meraklı az ve özel gruplara hitap eden hem hazırlık hem de planlama gerektiren, yorucu, titiz, zorlu ve ödüllendirici faaliyetler. |
| Ağır adımlarla yürüme (Tramping)                                                                                                                                                                  | Zirveye yürüme (Peakbagging)                                                                                                         |
| Rastgele yürüme (Rambling)                                                                                                                                                                        | Tepeye yürüme (Fell-walking)                                                                                                         |
| Uzun adımla yürüme (Striding)                                                                                                                                                                     | Sırt çantalı yürüme (Back-packing)                                                                                                   |
| Amaçsız yürüme (Roaming)                                                                                                                                                                          | Teçhizatlı yürüme (Yomping)                                                                                                          |
| Açık alanda yürüme (Walking)                                                                                                                                                                      | Dağ yürüyüşü (Hill-walking)                                                                                                          |
| Dalgın yürüme (Wandering)                                                                                                                                                                         | Yürüyüş (Treking)                                                                                                                    |
| Gezinti yürüme (Promenading)                                                                                                                                                                      | Gezinti Yürüyüş (Hiking)                                                                                                             |
| Gönülsüz yürüme (Plodding)                                                                                                                                                                        | Nizami yürüme (Marching)                                                                                                             |
| Sallana sallana yürüme (Ambling)                                                                                                                                                                  | Güzergâh yolunda yürüme (Trail-walking)                                                                                              |
| Acele etmeden yürüme (Strolling)                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| Aylak yürüme (Sauntering)                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |

Şekil 9. Yürüme türleri (Kay ve Moxham, 1996'dan değiştirilerek kullanılmıştır).

Yürüme bazı kaynaklarda eylemin yer-zaman ve kullanılan araç-gereç özelliğine göre belirlenmiştir (<https://www.advenport.com/makale/trekking-turleri>. Erişim tarihi, 2019)

- Dayhiking orman patikalarında yapılan, günü birlik doğa yürüyüşü.
- Hiking rotası önceden belirlenen patika, orman, vadi, yayla gibi doğal güzelliklere doğru yapılan genelde günü birlik ancak zorunluluk olmayan yürümedir.
- Backpacking sırt çantalı ve konaklama amaçlı temeli dağcılığa dayanan yürüme olarak belirtilmiştir.
- Orman trekking ormanlık arazide veya vadi tabanlarında yapılan yürüyüşler olup bitki örtüsü, ağaç ve vadideki farklı güzergahlarda kaybolmamak için iki yürüyüşçü arasındaki mesafenin 2 metre olduğu yürüme aktivitesi olarak belirtilmiştir.
- Çöl trekking yürümek için elevrişli olduğu görülmese de bu tür yerlerde yürüme yapan maceraperest hevselilerce yapılan, riskleri arasında sıcak çarpması ve su kaybı ve kum fırtınası gibi büyük sorunlara rağmen yapılan yürüyüşler olarak belirtilmiştir.
- Kanyon trekking bir diğer adıyla kanyoning disiplini bol su geçişleri, taşlık ve kayalık arazide uzun saatler ve hatta günlerce yapılan yürüyüşler olup ıslak kayalar, çatlaklar, yarıklar, akarsudaki başı boş kütükler ve aşırı soğuk sular ciddi tehlikeler olarak belirtilmiştir.
- Rotalı yürüme yürüyüş parkurlarının önceden işaretlenmesine göre yapılan genel olarak uzun süreli yürüyüşler olarak tarif edilmiştir. Türkiye’de Likya Yolu bu tür parkurlardan biri olması bakımından önemli bir aktivite olup katılımcıların harita, pusula, GPS kullanmayı bilmesi gereken uzun yürüyüşler olduğu belirtilmiştir.
- Rotasız yürüyüş genelde keşif maksatlı macera yürüyüşü olması nedeniyle ön hazırlık ktiren bu yürüyüşte kamp araç ve gereçlerini taşımak, yüksek dikkat, kondisyon ve ilk yardım çantası bulundurulması gerektiği bildirilmiştir.
- Kar yürüyüşü çölde trekking yapanlar gibi karda yürüme yapanlarında olduğu, bu yürüme disiplini soğuk hava, kamp için taşınan malzeme ağırlığının

önemli sorunlar arasında yer aldığı belirtilerek yüksek karbonhidratlı yiyecekler tüketmesi, terlemeye dikkat etmesi önerilmiştir.

#### **4.9.2.Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi**

Rekreasyon faaliyetleri gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de özellikle büyük kentlerde stresli ortamdan uzaklaşmak isteyen bireyler için şehir dışında yer alan kırsal bölgelerde doğa ile bütünleşmenin gittikçe artan bir özleme dönüştüğü belirtilmektedir (Güleç, 1990). Biçimlendirilmiş yerlerde çevre ile uyum içinde yapılacak bir aktivitede çevrenin insanla bütünleşmiş bir yapı oluşturması, karşılıklı etkilenmeler bireyin kendini gerçekleştirmesini sağlamaktadır (Demirel ve ark., 2009). Rekreasyonel aktiviteler çeşitli spor dalları veya fiziksel egzersizlerden olduğu gibi alış-veriş, el sanatları, müzik, kendini geliştirme, oyun, hobi, seyahat ve sosyal etkinlikleri olup aktif ve pasif katılımı ile gerçekleşen faaliyetlerdir (Ramazanoğlu ve ark., 2004; Birinci, 2018). Rekreasyon faaliyetleri çevrecilere göre orman, dağ, kır, göl ve nehir gibi doğada yapılan oyun ve geleneksel aktivitelerdir (Metin ve ark., 2013).

Egzersiz terimi genellikle fiziksel aktivite terimi ile dönüşümlü olarak kullanılır; ancak gerçekte egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt kategorisidir (Taylor, 1983). Egzersiz, fiziksel gelişim amacı ile planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve amaçlı olarak tanımlanmaktadır (Montoye, 1974). Fiziksel aktivite, boş zamanda ihtiyaç duyulan karışık davranış olup fizyolojik gereksinim haricindeki zamanlarda kaslarla enerji harcamaya dayalı vücut eylemleridir (Caspersen, 1985). Fiziksel aktivite yaşamsal sınırlar içinde insanın bedensel hareketlerle kaslarını devreye sokarak yapılan koşma, yürüme, işte ve evdeki her türlü faaliyetlerle enerji harcama eylemidir (Slack, 2006; Speck, 2002). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2016) göre egzersiz, fiziksel aktivitenin alt grubu olup fiziksel uygunluk çalışmalarında kişinin bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek ya da sürdürmek için yaptığı planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bedensel hareketler olarak tanımlandığı belirtilmektedir (Coetzee, 2018). Egzersiz, kas kuvveti, kas direnci ve dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk bileşenlerini iyileştirmek veya sürdürmektir (Ball ve ark., 2014).

Fiziksel hareketsizlik sağlık riskini arttırırken bireyin yaşam süresini de kısaltmaktadır (Lee ve ark., 2012). Fiziksel aktivite koruyucu ve önleyici olması ile

ruhsal ve bedensel yapı üzerinde birincil ve ikincil tedavi edici özelliği bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin bilişsel yararları; geliştirilmiş biliş ve problem çözme, bellek ve öğrenme kapasitesinde artış, dikkat süresinde gelişme ve azaltılmış dikkat eksikliği, konsantrasyon, karar verme, kurallar ve talimatlara uyma, yön duygusu, karar becerisi iş, ev ile diğer aktivitelerde gelişmiş performans sağlamasıdır (Coetzee, 2018). Yürüme sadece fiziksel becerilerin korunmasından öte aynı zamanda sağlığın bütünlüğünü oluşturan zihinsel süreçler içindeki yeniden düşünmeyi sağlayarak yaşama bağlılığı devam ettirmektedir (Rasmussen ve ark., 2019).

Birey veya toplumun entelektüel yapısı ve gelişim seviyesi zamanı yönetme anlayışına göre kendisini ele vermektedir (Birinci, 2018). Yürüme yapılan mekânın fiziksel ve algısal niteliği ile yürüme sonucu elde edilen sevinç duyma arasında olumlu yönde bir ilişki varlığı ve bireydeki memnun olma, aktivite yapılan yerin fiziksel ve algısal kalitesine göre değişmektedir (Tekel ve Özalp, 2016). Açık alanda yürümek, şehir, iş yeri ve yaşam alanı olan çok katlı binalar içinde yaşayan insanlar arasındaki mesafenin zaman zaman varlığı tehdit ettiğini unutturmak, herkese için daha el değmemiş geniş araziler, dağlar ormanlar olduğunu hatırlatmaktadır (Baillie ve Danish, 1992).

Yürüme kısa süreli olabileceği gibi 2 saat ve üstü, gününbirlik, gece yürüyüşü, kamp yaparak yürüme ve doğayı içine alan birçok türde yapılmaktadır. Karar verme sürecinde bireyin yürüme ihtiyacının mekân seçiminde diğer faktörlere göre daha fazla etkiye sahip olduğu, asıl etkenin bireyin ihtiyaçlarından kaynaklandığı belirtilmiştir (Yazıcıoğlu ve Yürekli, 2011). Deneyimsiz yürüyüşçülerde algılanan gerçek tehlike belirsizlik, parkur hakkında bilgi eksikliği olup bu durum endişeye yol açar, neticede birçok potansiyel yürüyüşçü, olası zorluklara karşı başa çıkma iradesinden emin olmadığı için kırsal bölgeye yürüyüşü tercih etmemektedir (Coetzee, 2018). Bu nedenle birçok yürüyüşçü önceliği bilinen yollarda ve nispeten kontrol edilebilir risk algısı nedeniyle parklarda yapmaktadır. Ancak bir müddet sonra yeterli deneyim ve fiziksel seviyeye ulaşan bireyler hem mevcut yürüme ortamından sıkılma hem de yeni deneyimler için daha açık alanlara, ormanlar yönelebilmektedir.

#### **4.10.Motivasyon**

##### **4.10.1.Motivasyona genel bir bakış**

Motivasyon kavramı Latince hareket etmekten gelmiş olup, Türk Dil Kurumuna göre ‘isteklendirme, güdüleme’ olan motivasyon, bireyleri farklı kılan şeyler zihinsel faktörler, bir kişiyi istenen bir amaca doğru çeken ve eylemi pekiştirebilecek psikolojik bir güç ve psikolojik bir yapı olarak ifade edilmektedir (TDK. Erişim tarihi 2019; Biçer, 2017; Schacter, 2011; Ball ve ark., 2014). Motivasyon bireyin hal, tutum, davranış, tavır ve faaliyetlerde önceliği (üstünlüğü) belirlemede bireyin bir yol izlemesine imkanı tanıyan olgu, yapılan bir işten zevk alma, içten gelen, insanın gönüllü davranış göstermesine neden olan, onu yönlendiren ve destekleyen, kuvvet veren, en büyük güç olarak da tanımlanmaktadır (Birinci, 2018; Kapusuzoğlu, 2004).

Her bireyin aynı olay ve olguya karşı farklı motivasyonel yaklaşımı söz konusudur. Motivasyon durumunu ifade eden hoşnut olma, beğenme, arzulama, gerginlik, olumsuz düşünce, öfke vb. zihinsel ve psikolojik faktörler bireyin deneyim fırsatını başarısını iyileştirebilir ya da azaltabilir. Motivasyon, bireyde organizmayı davranışa iten, bu davranışlardaki şiddet ve enerji düzeylerini belirleyen, davranışa yön vererek devamlılığını sağlayan bazı içsel ve dışsal sebeplere dayalı işleyişi kapsayan biyolojik ve fizyolojik bir durum olarak belirtilmiştir (Yurcuve ark., 2018). Kişisel olan güç bir hedefe doğru harekete geçiren istekliliği motivasyon gücüne dönüştürme, itici olan güç başkalarının beklentileri sonucu oluşan motivasyon gücü ve çekici güç bireyin dışında var olan ancak bireyi etkileyen ona doğru olumlu bir çaba, etkisine kapılma gücü olup, güçler değerlere göre bireyin o şeyi ne kadar önemseydiğine göre gerçekleşmektedir. Bireyi etkileyen güçler kişisel, itici ve çekici güçlerdir (Kapusuzoğlu, 2004).

Bireyde aktivitedeki motivasyonu içsel ve dışsal uyarıcıların etkisinde belirli bir motive düzeyine çıkan bireyin serbest zaman aktivitesine katılıma veya burada karşılaştığı engelleri aşmasında uyarıcı veya güdülerin önemli rol oynamaktadır (Yurcu ve ark., 2018). Bu nedenle motivasyon bireyin davranışlarını açığa çıkaran, onu yönlendiren ve aktivite ile bütünleşmesine vesile olan içsel ve dışsal faktörler bireyi harekete geçiren olgular olarak görülmektedir (Özdemir, 2013; Eryılmaz ve Akgündüz, 2017).

İçsel faktörler rekreasyon faaliyetlerinde bireye yeni beceriler öğreten ve yeni maceralar yaşatarak mental ve fiziki gelişim sağlar (Tekin, 2003). İçsel motivasyonda bireyler, içsel doyuma ve meraklanma durumuna göre eylemlerde bulunurken, dışsal motivasyonda başkalarına göre bazı ayrıcalıklar elde etme, farklı olma etkili olurken bireyin olumlu ya da olumsuz duygu ve düşünceleri fiziksel aktivite deneyimini etkileyebilir. Motivasyon oluşum sürecini gereksinim ve doyum (amaç) arasındaki uyarılma ve davranışlar oluşturmaktadır (Birinci, 2018). Algılar, sosyal yapıları, egzersiz ortamını, aktivite zorluğu ve geri bildirim sonucuna göre kişide gelişen bireysel özerklik, yetkinlik ve ilişki deneyimi fiziksel aktivite, egzersiz, spor ve rekreasyon faaliyetlere katılımı daha fazla artırabilir (Ball ve ark., 2014).

Rekreasyon faaliyetlerinde geliştirilen bazı deneyimler çevremizde olup bitenlerden elde ettiğimiz olumlu ya da olumsuz motivasyon yaratan bilgi birikimleri ihtiyaç ve beklentilerin giderilmesini yada derinleşmesini sağlayabilir. Yapılan araştırmalarda doğa sporlarına katılım gerekçesine bireyin içinde olduğu durum ve kişilikten kaynaklanan uyarıcıların bireyi harekete geçiren motivasyonel unsurlar ve ihtiyaçlardan ileri geldiği ifade edilmiştir (Ardahan, 2012). Tillman'ın rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları macera ve rutin hayattan uzaklaşma gerekçesi ile yeni deneyim arayışları, bir şeylerin farkına varmak ve kimlik, sorumluluk, sosyal ilişki, başkalarıyla etkileşim, zihinsel etkinlik (olayları ve olguları anlamlandırma), yaratıcı düşünce, hizmet etme ve takdir edilme, fiziksel sağlık ve zindelik şeklinde ifade edildiği belirtilmiştir. Yine Tilman'a göre bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımda etkili olan temel ihtiyaçlar ise gruba ait olma, kültürel etkileşme, iletişim, eğitim, ödüllendirilme, kendini yenileme ve bütünleşme ihtiyacı olarak sıralanmıştır (Torkildsen, 2005; Kılbaş, 2010).

İnsanların rekreasyon faaliyetleri içinde yer alan seyahat kariyeri olarak açıklanan eğlence ve yürüyüş ihtiyaç seviyeleri motivasyonu etkilediği belirtilmiştir. Pearce'e göre bireyin kendisinden ve dışarıdan etkilenen motivasyonel yapısı seyahat kariyeri (Şekil 10) motivasyon seviyesidir (Ryan, 1998; Pearce 1998).

| Pearce Seyahat Kariyeri İç ve Dış Motivasyon Seviyesi |                                                                            |                                                             |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Seviye                                                | İç Motivasyon<br>Kendinden olan (öz) yönlendirme                           | Dış Motivasyon<br>Başkasının yönlendirmesi                  |
| Tamamlama                                             | Bir hayali gerçekleştirme, bireyin kendisini daha fazla anlamaya çalışması | Kendi dünyasına ait iç huzuru ve uyumu deneyimleme güdüsü   |
| Özsaygı ve gelişim                                    | Beceri, özel ilgi, yeterlilik gelişimi                                     | Dış ödüller, saygınlık, seyahat cazibesi,                   |
| İlişki                                                | Sevgi, sevgi, ilişkiyi sürdürmek                                           | Sevgi alma, bir grupla birlikte olma, aidiyet, ilişki kurma |
| Uyarım                                                | Kendi güvenliği için endişe duyma                                          | Başkalarının güvenliği için bir endişe duyma                |
| Rahatlama                                             | Bedensel yeniden yapılanma                                                 | Rahatlama                                                   |

Şekil 10. pearce seyahat kariyerini motivasyon seviyesi (Ryan, 1998 ve Pearce 1998'den değiştirilerek yapılmıştır).

İnsandaki en büyük motivasyon kaynağı genetiğimizde kodlanmış, zihin, duygu ve düşüncelerimiz ile davranışlarımızla ortaya çıkan, bedene göre varlığı yok olmayan ruhun tesiridir. Beden sadece bir araç olmaktan başka bir şey değildir. Asıl güç ve asıl ihtiyaç ruhun tatmini olup diğer ihtiyaçlar, itme ve çekme güçleri, varlık enerjimizin, genetik kodlamamızın gereği için ortaya çıkan araç ihtiyaçlardır. Ruhumuzdan kaynaklı neden ve sonuç ilişkisinde zihnimiz her şeyi tehdit olarak algılamakta çünkü asıl yaşaması gereken bizi yönlendiren, ihtiyaç veya engel yaratan ruhtur. Ruh bugün ya da gelecekte rahat edebileceği bencil ve özgür ortam yaratma çabasında motivasyonu belirlemektedir.

Davranışlarımızı zihinsel enerji, güç, yetenek ve motivasyon durumunun belirlediği düşünülmektedir. Literatürde belirli bir ruhsal öğeye bağlanan enerji bireyde değer olarak önem kazandığı ve değer verilen öğelerin davranışları etkilediği belirtilmektedir (Nergiz, 2017). Zihinsel enerji bireyin zihinsel faaliyetleri yerine getirebilmesi, yorgunluk ve enerji yoğunluğunu hissetme durumu zihinsel-fiziksel görevleri başarma motivasyonu olarak belirtilmiştir (Bayram, ve ark., 2019). İnsanların zihinsel (mental), ruhsal, fiziksel ve duygusal enerjilerini koruma ve muhafaza etme çabalarının temelinde ruh hali (yorgunluk veya enerji varlığı hakkında geçici duygular), motivasyon (saptama ve coşku) ve bilme yetisi (sürekli dikkat ve uyanıklık) olarak üç boyutlu yapının var olduğu belirtilmiştir (Hobfoll, 1989; Loehr ve Schwartz, 2011; Bayram, ve ark., 2019).

Yaşamın döngüsü enerjiye bağlıdır. Enerji zihinsel yaşamda birbirleriyle çatışma halinde olan ancak birbirini tamamlayan id, ego ve süper ego öğelerinin kaynağıdır (Esencan ve Rathfisch, 2017). Başka bir düşünceye göre ise ruhsal enerji

kaynağı olan id, kişiliğin biyolojik parçasıdır (Ağluç, 2013). Freud’e göre insan sıradan ciddi anlarında ruhsal enerjisini cinsel ve saldırgan düşünceleri bastırmak için kullanılırken gülme şeklini alarak ortaya çıkmaktadır (Tekere ve ark., 2018). Ruhsal enerjinin gelişimi duygu ve düşünce gibi birbirine zıt çalışan ama birbirini etkileyen işlevlerin uyuşması gerektiği belirtilmiştir (Nergiz, 2017). Sonuç olarak yaşamsal enerjiye bağlı olan var olma süreci insandaki enerjinin hangi boyutta kullanılacağını ölümsüz olduğuna inanılan ruhun doyumuna göre belirlenmektedir. Ruhsal enerji doyurulma istemiyle içgüdü şeklinde ortaya çıkınca, “ego” devreye girer. Ego, kişiliğin yürütme organıdır. Egonun başlıca amacı ve işlevi, idin aşırı isteklerine karşı onları gerçeklere uygun bir biçimde doyuma ulaştırmaktır (Esencan ve Rathfisch, 2017).

İnsan ihtiyaç ve beklentileri özünde bedeninde değil ruhun taleplerinin karşılanmasıdır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi ruhun istemleri ile gerçekleşen itme ve çekme kuvvetleriyle bedensel ihtiyaçların karşılandığı belirtilen ihtiyaç-talep durumu şekil 11’de gösterilmiştir (Perace, 1998).

| İhtiyaçlar hiyerarşisi        | Ruhsal talep (istem)                    |
|-------------------------------|-----------------------------------------|
| Haz                           | Ruhsal enerjinin doruklarda doymu       |
| Kendini gerçekleştirme        | Ruhun bedendeki sınırlar geliştirilmesi |
| Ait olma ve sosyal ihtiyaçlar | Ruhun yalnızlığının giderilmesi         |
| Saygınlık ve statü ihtiyacı   | Ruhun değer gücünün sınanması           |
| Güvenlik ihtiyacı             | Ruhun varlığı için bedenin korunması    |
| Temel fizyolojik ihtiyaçlar   | Ruhun varlığı için bedenin beslenmesi   |

Şekil 11. Motivasyonel ihtiyaç- talep durumu (Perace, 1998’den değiştirilerek uygulanmıştır).

Araştırmalarda genel yaklaşım olarak rekreasyonun objektif (nesnel) ve subjektif (öznel) tanımları yapılarak rekreasyon kavramının anlaşılmasına çalışıldığı, nesnel yaklaşımda bireylerin seçtikleri aktiviteler ve öznel yaklaşımda ise rekreasyonu aktivitesine anlam veren katılımcının değerleri, tutumları ve motivasyon düzeyi için bireyde oluşan motivasyonun öznel bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz ve Akgündüz, 2017). Bu nedenle rekreasyondaki motivasyon durumu bireyin tutum, değer ve davranış ihtiyacının gereğidir. Bireyler zihinsel ve fiziksel sağlığı iyileştirmesi nedeniyle rekreatif faaliyetler içerisinde özellikle dış mekân

aktivitelerine olan sağlık inancı gereği katıldığından bu tür aktivitelere daha fazla zaman ayırmaktadır (Swarbrooke ve ark., 2003).

Yapılan çalışmalarda birincil katılımlara göre fiziksel aktiviteye (rekreasyon ve egzersiz) katılanların spora katılanlardan daha fazla motivasyona sahip oldukları, yetişkinlerin fiziksel aktivite uyumunda dikkate alınması gereken önemli bir yapının motivasyon olduğu belirtilmektedir (Ball ve ark., 2014). Neulinger'e göre serbest zaman aktivitesine katılım iradi yönelme ve tercihler doğrultusunda oluşarak, bireylerin boş zaman içerisinde yaptığı aktivitelerdeki davranışın oluşmasına ve aktiviteye devam edip etmemede motivasyonun önemli rolü olduğu belirtilmektedir (Munusturlar ve ark. 2017).

Rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonları arasında Akış Kuramı, Hür İrade Kuramı veya Özelirleme Kuramı (Self-Determination Theory), Başarı Hedefi Kuramı (Achievement Goal Theory) ve İhtiyaç Teorisi (Requirement Theory), Beklenti Kuramı ve Rekreasyon Deneyim Tercihi Teorisi (RDT) en fazla bilinen kuramlardır (Sağıroğlu ve Ayar, 2017; Eryılmaz ve Akgündüz, 2017).

Alanyazında yapılan motivasyon çalışmalarında egzersiz ve spor türlerine ilişkin fiziksel aktivite motivasyon faktörleri, rekreasyona katılım motivasyon faktörlerine göre daha fazla araştırılmıştır (Ball ve ark., 2014). Birey gündelik yaşamına daha sağlıklı devam edebilmek için birtakım fiziksel eylemlerde bulunmak isteyecektir. Bu eylemlerde harcanacak zaman kişinin kendi var oluş ve iç dinamikleri gereği karar verdiği anlarda gerçekleşmektedir. Fiziksel aktivite motivasyonu zamanla doğru orantılıdır. Akış kavramı en yalın ifadeyle bireyin yaptığı aktivite aracılığıyla haz duygusunu hissetme, aktivitede yaşanan deneyim anında hayatın akışına dâhil olma hissiyatı ile ortaya çıkan motivasyon olarak ifade edilirken, bu motivasyon süresinin bireyin kullandığı zamana göre devam edeceği belirtilmiştir (Ak ve Alpullu, 2020).

Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen öz belirleme teorisi (SDT), bireysel davranışın nasıl motive edildiğini ve nasıl gerçekleştiğini açıklamaktadır (Ball ve ark., 2014). Beklenti Teorisi'ne göre insanlar olumlu sonuç alacaklarını tahmin ettikleri sürece harekete geçerler çünkü sonuçlar bireyler için çok önemlidir (Vroom, 1964). Boş zaman diliminde ne yapıldığı ve ne yaşandığı; bireylerdeki algılanan özgürlük, motivasyon ve nihai hedeflerle ortaya çıkmaktadır (Neulinger, 1974).

#### 4.10.2. Rekreasyonda fiziksel aktivite motivasyonu

Yaşamamın değişik evrelerinde insanların doğaya ve rekreasyon aktivitelerine karşı tutku ve katılma arzusu değişik tarzlarda olabilir, genel olarak bu arzuyu karşılamak için farklı ürün yelpazesi sunulması yaşam kalitesini de etkilemektedir (Tütüncü, 2012). Özellikle 19.Yüzyıl sonlarında başlayan kısa çalışma zamanı, tatil haklarındaki artışlar, ev ve iş yerlerinde artan otomasyon, genç yaşta emeklilik gibi birçok farklı etkene bağlı olarak insanların rekreasyonel etkinliklere katılım tercihlerinde eskiye oranla daha çok vakitleri bulunmaktadır (Gibson ve Wood, 2000).

Bireylerin açık alan güdülleri çekme ve itme kuvvetlerine göre belirlenmektedir (Shaw ve Williams, 1994). Çekme faktörü doğa ve hedef ortamın çekiciliğinden kaynaklanırken, itme faktörü psikolojik ihtiyaçlar (Cordes ve Ibrahim, 1993) ve bireylerin neyi başarmak istediğine bağlı, şehir yaşamından uzaklaşma, heyecan, doğa anlayışı, kişisel gelişim, fiziksel uygunluk, sosyal ilişki, güçlü aile bağı oluşturma, başarama duygusu ve kendini gerçekleştirme gibi gezmeye motive eden sebeplerle ilişkilidir (Marafa ve ark., 2007).

Yapılan bir araştırma sonucuna göre Illinois Üniversitesinde doğa sporlarını yapmaya motive eden faktörler arasında doğaya olan sevgi, insan yoğunluğu, rutin hayat, aile ve sorumluluktan kaçmaların yer aldığı belirtilmiştir. Bunun yanında fiziksel aktivite yapma motivasyonları arasında yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, aktivitede ünlü kişilerle ilişki kurma, aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya doğanın davetkâr yapısı, sosyal güç elde etme, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, baş kaldırma, başarı arzusu, rekabet, zaman geçirme ve sıkıntıdan kurtulma, entelektüel ve estetik algı gibi bir çok faktörün yer aldığı belirtilmektedir (Ardahan, 2012).

Motivasyon türü ve sonuçların kalitesi, hedeflenen motivasyon (fiziksel aktivitenin direkt neye yönelik olduğu), azim (bireyin kişisel kararlılığı) ve yoğunluk (yani, belirli bir hedefi takip etmeye ne kadar enerji ayrıldığı) gibi üç bileşene bağlıdır (Grajek ve ark., 2021). Ancak yapılan etkinlikler her zaman olumlu yönde gerçekleşmeyebilir, aktiviteler çeşitli etkenlere bağlı fiziksel sağlık ve ağırlara neden

olurken bu durum bireyin sağlığına ilişkin aktiviteleri yapmasında olumsuz motivasyon kaynağı oluşturabilmekte ya da tam tersi durumda bireyin sağlığına iyi gelen fiziksel aktiviteleri yapma arzusu daha da yüksek motivasyon düzeyine ulaştırabilmektedir (Wen ve Lin, 2012). Kısaca sağlığı etkileyen olumlu ve olumsuz etkiler bireyin motive olmasını veya motivasyonunu kaybetmesine neden olabilir (Sağıroğlu ve Ayar, 2017).

Fiziksel aktivite boş zaman terimi içinde yapılan spor ve eğence profilleri farklı türde olmakla birlikte her etkinliğe katılım kendisine özgü motivasyonel faktörlere göre gerçekleşmektedir (Ball ve ark., 2014). Örneğin bireyi yürümeye motive eden şey şehir yaşantısından kaçarak temiz hava ve egzersiz ile birlikte yaşamın tadını çıkarma olarak değerlendirilmiştir (Fondren ve Brinkman, 2019).

Aktiviteye ilişkin motivasyon bireyin hislerine olan güvenidir. Bireyin yürüme öncesi yaşam tecrübesi, etkinlikle ilgili bilgi ve becerileri geliştirir ve yürümeye hazırlanırken ve katılırken bu deneyimi kendi yararına kullanabilir, yürüme ortamındaki motivasyona bağlı kişisel ve grup haz durumu yer, zaman ve içerik açısından bir sonraki aktivitenin yapılmasında belirleyicidir (Coetzee, 2018). Neulinger'in boş zaman faaliyeti için özgürlüğe vurgu yapıldığı, "zgrlğn; kişinin yaptığı şeyin serbestçe seçildiğini veya yapmak istediği için yapıldığını hissettiği durum" olduğu ifade edilmektedir (Antiga, 2012).

Açık alanlarda yapılan yürüyüş aktivitesi birçok kaynakta seyahat olarak ifade edilmekle birlikte daha çok turizm ile ilişkilendirilmektedir (Pearce, 1988; Ryan,1998). İnsanların çeşitli nedenlerden dolayı yaptığı seyahatler içinde yürüme olmazsa olmazlar arasındadır. Bireylerin seyahat kariyerini belirleyen motivasyonu beş seviye ile açıklamıştır (Pearce, 1988).

- Biyolojik ihtiyaçlar olan endişe ve rahatlama ihtiyaı
- Güvenlik ve emniyet ihtiyaçları
- İlişki geliştirme ve ilişkiyi sürdürebilme ihtiyaçları
- Özel ilgi ve kişisel gelişim ihtiyaçları
- z gerçekleştirme yani derin katılım gereksinimi ihtiyaı olarak belirtmiştir.

#### 4.10.3.Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyonu

Toplumun genelinde bireylerin birincil fiziksel aktivite biçimi olan rekreasyon içerisinde önceliği eğlence amacı taşıyan, fiziksel, psikolojik ve zihinsel gelişimi destekleyen faaliyetler olduğu bilinmektedir. Boş zaman ve açık hava aktivitelerine katılma arzusu sağlıklı bir yaşam tarzının medya, yönetim ve diğer kültürler tarafından teşvik edilmesinden kaynaklanmaktadır (Marafa ve ark., 2007).

Motivasyon, iç ve dış motivasyon olarak ikiye ayrılarak iç faktörlerde bireyin kendini mükemmelleştirme arzusu (daha iyi refah) ve dış faktörlerde başkaları tarafından tanınma biçimindeki ödül arzusu olarak belirtilmiştir (Grajek ve ark., 2021). Doğa sporlarına katılım gerekçesinde kişilik ve bireyin içinde olduğu durumun sebep olmasının yanında bireyi harekete geçiren araştırmalarda motivasyonel unsurlar ve ihtiyaçların öne çıktığı belirtilmiştir (Ardahan, 2012). Örneğin dağcılar motive eden unsur yükseklik ve jeomorfolojik yapılardır (Marafa ve ark., 2007). Doğa yürüyüşlerine katılım sosyalleşmek, sağlıklarını korumak veya sağlıklarını geri kazanmak, doğayı gözlemlemek, doğa hakkında eğitim almak, boş zamanını değerlendirmek vb. birçok nedenden dolayı olabilir (Ekinci ve ark., 2012).

Boş zaman etkinliklerine yönelik motivasyon bireylerin temel kişilik özellikleri tarafından belirlenmektedir ve kişilik özellikleri boş zamanı anlayabilme ve engelleri aşma sürecini açıklamak için önemli görülmektedir (Mannell ve Kleiber, 1997; Walker ve Virden, 2005). Whitehead'e (1993) göre bireyleri motive edici davranışlar her bireyin özündeki tatmin edici kişisel yapıyla ilgilidir (Ball ve ark., 2014). Örneğin açık alan faaliyeti olan dağcılığa katılım güdüsünde bireyin becerilerine meydan okuma, kendine güvenme ve başarı duygusu ve macera deneyimi, zorlu doğa, heyecan verici bir duygu, heyecan ve zorlukları aramak, yeni becerilerin geliştirilmesi ve korku tehlikeli durumları yaşamak istemesi bireylerin kişilik özelliğine göre gerçekleşmektedir (Wen ve Lin, 2012).

Doğada yapılan yürüyüşlerde katılımcıların çeşitliliğini yine doğal kaynaklar olan yürüme patikalarındaki özel jeomorfolojik yapılar, ağaç ve bitki örtüsü, kuşlar, kelebekler ve temiz hava gibi özellikler belirlemektedir. Dağcılarda katılım motivasyonundaki risk algısı kişisel yeterliliğe göre belirlenmekte, macera rekreasyonu katılımcılarının macera cazibesi ürettiği, bu cazibeye göre bireyler durumsal değerlendirmede bulunarak faaliyete katılıp katılmamaya karar

vermektedir(Robinson, 1992). Dağcılık sporu yapan bireylerle ilgili yapılan bir çalışmada aktiviteyi hissetme açısından muhtemel risklerin katılımcılarda duygusal yapı nedeniyle daha iyi performans göstermesini etkilediği anlaşılmıştır (Wen ve Lin, 2012).

Rekreasyon faaliyetlerine katılmada bireyin ihtiyaç ve beklentileriyle paralellik gösteren güç, rekreasyon açısından bireyin faaliyetlere katılma nedenleri arasında sayılmaktadır. (Eryılmaz ve Akgündüz, 2017). Boş zaman faaliyeti olarak yayalar için belirlenen kaldırım ve yollarda, geliştirilmiş parklarda ve doğal ormanlarda yapılan yürüyüş aktivitesi bireysel ve grupla yapılması bakımından farklı özgün karakter taşımaktadır. Bu nedenle yönetimler, sadece tesislerin miktarıyla değil, boş zaman fırsatı, bireysel ve toplumun yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olan tatmin edici rekreasyon deneyimlerindeki kalitesiyle ilgilenerek insanların katılım ve katılmama eğilimleri ile ilgilenmelidir (Torkildsen, 2012).

Rekreatif faaliyetlere katılımda arkadaşlık, kişiler arası ilişki, başarıma, rekabet ve meydan okuma gibi sebepler önemlidir (Yurcu ve ark., 2018). Doğa yürüyüşüne katılımda bireylerin motivasyon düzeyleri sosyal, sağlık, eğitim, zaman ve gözleme dayalı alt motivasyon boyutlarından oluşmaktadır (Ekinci ve ark., 2012).

#### **4.10.4.Sosyal motivasyon**

İnsan yapısı itibariyle çok yönlü olması sosyal bir ortama ihtiyacını doğurmakta çünkü insan bio-psikososyal bir varlıktır. Sosyal motivasyon, “bireyin sosyal dünyaya tercihli yönelimi, sosyal etkileşimlerden zevk alma ve sosyal ödül olarak onlardan zevk almaya yönlendiren bir dizi psikolojik eğilim ve biyolojik mekanizmalar ve sosyal bağları beslemek ve sürdürmeye çalışmak olarak belirtilmiştir (Burnside ve ark., 2017). İnsandaki sosyal yapının doyuma ulaşması zihinsel sağlığın yanında bireyde sağlıklı bir yapı, uygun kimlik ve karakter gelişimine olumlu etkisi olmaktadır çünkü zihinsel yapının sağlıklı olması durumunda kabul edilebilir bir karakter ve benimsenmiş bir kimlik yapısı gibi oluşumların sosyalleşme sürecinde gerçekleştiği belirtilmektedir (Çelik, 2018).

Sosyal ilişkiler insanın varlık sürecinde diğerlerine göre konumunu, benzer ve farklı yönlerini ortaya çıkarabilir ve duygusal bağlar oluşturabilir (Fondren ve Brinkman, 2019). Sosyal etkileşim motivasyon gücü, bireyin sosyal grup içindeki

diğer bireylerin farkındalığını değiştirebilir ve yapılan faaliyetler bireysel hedeflere ait beklentileri karşılamayabilir. Sosyal motivasyon kaynağı dağcılıkla ilgilenen bazı kişilerde grup deneyimi, aile veya başkalarıyla yakın ilişki kurma, yeni deneyim ve keşifler, yeni bilgiler edinme, başkalarına anlatabileceği tecrübe deneyimi olarak belirtilmiştir (Wen ve Lin, 2012).

Yapılan çalışmalarda rekreatif etkinliklere katılım amaçları arasında kadınların daha çok sağlık, erkeklerin ise rekabet ve sosyal eğlence, gençlerde en büyük motivenin yetenek gelişimi, eğlenme, başarma ve fiziksel gelişme, yetişkinlerde ise sağlıklı olma, kilo verme, kendini iyi hissetme amacından kaynaklandığı belirtilmiştir (Yurcu ve ark., 2018). Rekreasyondaki motivasyon bireyin kişisel amaçları ile ilgili olup farklı kişilerde farklı amaç önceliği olabilmektedir. Örneğin görev temelli amacı olan bireylerin motivasyonları iç kaynaklı faktörler haricinde, sosyal onaylanma, sosyal olarak iyi olma hali, sosyal dayanışma, başkalarına yardımcı olma ve onları motive etme gibi birçok sosyal amaçları sahipken, ego temelli amacı olan bireylerde gerçekleşem motivasyon ise dış kaynaklı faktörler olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz ve Akgündüz, 2017).

#### **4.10.5.Sağlık motivasyonu**

Rekreasyon faaliyetlerinin bireylerdeki olumsuz sağlık koşulları iyileştirebileceği gibi muhtemel sorunların önlenmesinde proaktif özelliği olduğu belirtilmiştir (Yurcu ve ark., 2018). Bununla birlikte sağlık inancının bilişsel bir algı olarak bireylerde sağlığa dair tutum ve davranışların oluşmasında iç yapı kadar toplumun genel öğretilerinin de etkili olduğuda belirtilmiştir (Yılgin, 2019). Motivasyonel açıdan özellikle içsel motivasyon, kişinin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesinde anahtar rol oynadığı için sağlık eğitimi ve sağlığın teşvik edilmesinde motivasyon, bir dizi teorik modelde (Mantıklı Eylem Teorisi, Planlı Davranış Teorisi ve sağlıkla ilgili davranışları teşvik etmeyi amaçlayan Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli) çok önemli bir değişken olarak savunulmuştur (An ve Yu, 2021). Kendi kendini belirleme teorisine göre bireyler, özerk olarak motive olduklarında, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmede etkili ve ısrarcıdır, bu nedenle otonom motivasyon bireyde faaliyetin içsel tatmin edici bulunması veya sonuçlarının

gerçekten özdeşleştirilerek değer verilmesine göre katılım sağladığı belirtilmiştir (Pedersen ve ark., 2018).

Bireyin yaşam tarzını belirlemede zihinsel ve fiziksel sağlık için önemli olan egzersizin, insanlar arasında birbirinden farklı nedenlerle ortaya çıkan motivasyon durumunun etkili olduğu, özerklik için temel psikolojik ihtiyaçlar (iradeli ve kendini onaylanmış hissetme), yetkinlik (ustalık ve etkili hissetme) ve ilişkililik (ait olma ve bakılma hissi) desteklendiğinde, bireylerin durumu içselleştirme sürecini kolaylaştırabileceği belirtilmektedir (Özer, 2017; Pedersen ve ark., 2018).

Fiziksel aktiviteye katılım çeşitli nedenlere dayanır ve yaşa, yaşam hedeflerine, değerlere, sağlık koşullarına ve ayrıca aktivite seçimine veya süresinin ayarlanmasına bağlıdır (Grajek ve ark., 2021). Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda erkeklerde heyecan, kadınlarda ise dinlenme ve arkadaşlarla bir arada olma en önemli motivasyon kaynağı arasında yer alırken, gençlerde spora katılım için en önemli “ortak” motive kaynağı fitness, eğlence, beceri gelişimi, arkadaşlarla birlikte olma ve yetişkin kadınlarda sosyalleşme ve sağlığın korunması, yetişkin erkeklerde rekabet durumu birincil öncelikler arasında gösterildiği belirtilmiştir (Yurcu ve ark., 2018). Benzer bir çalışmada fiziksel aktivite yapmak için en önemli motivasyon kaynakları zevk, zihinsel yenilenme ve sağlığı koruma ve egzersiz yapmak için en az önemli motivasyon ise sağlık baskısı, sosyal tanınma ve bir gruba ait olma arzusu olduğu belirtilirken erkeklerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun kaynağı aktivitenin verdiği zevk, kadınlar da ise öncelikle uygun bir sağlık durumunu sürdürme arzusu olarak ifade edilmiştir (Grajek ve ark., 2021).

#### **4.10.6.Eğitim motivasyonu**

Rekreasyonel eğitim motivasyonu rekreatif aktivitelerin aracılık rolü ile elde edilen deneyim, bilgi ve gelişim durumundaki memnuniyet durumudur. Eğitim motivasyon düzeyinde doğal öğrenme söz konusudur. Bu tür motivasyon merak, heyecan duyma ve öğrenme istekliliğine bağlı rekreatif aktivitenin bağlamsal sonucuna göre değişkenlik gösterebilir. Açık hava rekreasyonunda içsel motivasyon oluşturma sürecinde yeni, durumsal deneyimlerin önemli bir yer tutmakta, doğal ortamlarda yapılan egzersiz etkisi, kapalı veya yapılandırılmış ortamlardan daha güçlü olan duygusal refahla ilişkilidir(Løvoll ve ark., 2017). Eğitim motivasyonunu

etkileyen doğa sporları insanın doğayla bütünleştiği ve keyif ve heyecan veren, tutku yaratan, seyir zevki uyandıran ve özlem duyulan faaliyetler olarak belirtilmiştir (Ekinci ve ark., 2012). Eğitim yönünden bakıldığında boş zaman katılımı ile bireyler kişisel gelişim, zihinsel uyarılma, yeni şeyler öğrenme gibi konulara yönelik tatmin düzeylerini gerçekleştirdikleri söylenmektedir (Yurcu ve ark., 2018).

Açık hava rekreasyonlarındaki motivasyon durumu bireyin kendisi ve sosyal grup düzeyinde de farklılık gösterebilir. Bağımsız benlik kurgusuna sahip bireyler benzersiz olmaya, kendilerini ifade etmeye ve kendi hedeflerini desteklemeye değer verirken, birbirine bağlı öz kurguları olan bireyler ait olmaya, başkalarının hedeflerine uymaya ve desteklemeye değer verir (Walker ve ark., 2001). Bu nedenle rekreasyon faaliyetlerinde eğitim motivasyonu birey ve diğerlerinin kişilik, hedef, beklenti ve ihtiyaçlarına göre planlanmalıdır. Örneğin fonksiyonel eğitimin kişilerde fiziksel parametreleri üzerinde etkili olduğu, ancak spor yapan yaşlıların motivasyonu yakın çevrede meydana gelen olaylar ve ilişkilerin özelliklerine göre değiştiği belirtilmiştir (Narkauskaitė-Nedzinskienė ve ark., 2020). Bunun yanında eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin serbest zaman açık hava rekreasyonuna katılımlarında becerileri deneyimleme, bilgilere ulaşabilme sosyal ve kültürel çevreye kolay ulaşım etkili olduğu ancak düşük eğitime sahip bireylerin engel algılarında artış olduğu belirtilmiştir (Çetinkaya ve ark., 2016).

#### **4.10.7.Zaman motivasyonu**

Zaman motivasyonu doğa yürüyüşlerinde hızlı geçen zamana karşı anı yaşamaya odaklanmadır. Zamanın farkında olan bireyler veya gruplar için geri dönüş imkânı bulunmayan anları mümkün olduğu kadarıyla deneyimleme çabasıdır zaman motivasyonu. Özellikle günü birlik veya daha kısa sürelik rekreasyon faaliyetlerindeki katılım motivasyonunu etkileyen en önemli olgu anı yaşamaktır. Rekreasyon faaliyetleri, eş zamanlı olarak, genel tatmine katkıda bulunan çeşitli tatmin edici deneyimler sağlar (Schroeder ve ark., 2019). Serbest zaman faaliyetlerine katılımı teşvik etmede teknolojik gelişmelerin yanı sıra daha fazla serbest zamana sahip olan bireylerin gelişen yaşam kaliteleri, bilinç düzeylerinin ve bakış açılarının farklı olması, kendi seçimiyle aktiviteye katılım hissiyatının olumlu katkısı olduğu belirtilmiştir (Gürsel ve ark., 2019). Bu teşvikte aktiviteye katılım

sıklığı, serbest zaman motivasyonu ve yaşam tatmini arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu belirtilmektedir (Yerlisu Lapa ve ark., 2012).

Zamanı iyi kullanma ve zaman uyumlu hareket etme boş zaman katılımcılarının en iyi özellikleri arasında sayılabilir. Doğa yürüyüşlerinde zamanı etkin kullanma ve iyi vakit geçirme etkinliğin zamanı zaman motivasyonunda etkili süreçtir. Bu süreçte tatmin ve aktivite yapma sıklığı önemli olmakla birlikte her birey zamansal anlamda eşit imkânlara sahip olmayabiliyor. Erkek eğmen toplumlarda zaman motivasyonu açısından yaratılan fırsatlar kadınlar ve kız çocukları için kendiliğinden motivasyon kaynağıdır. Örneğin rekreatif aktiviteye, spor ve diğer egzersizlere katılımda, zaman azlığı, kalıplaşmış sosyal yargılar, kültürel ve sosyal baskılar, çocuk bakımı, ağır ev işleri, aile sorumlulukları gibi nedenlerden dolayı kadınlar ve kız çocuklarının erkeklere göre daha fazla dezavantajlı olduğu belirtilmektedir (Yaşartürk ve ark., 2016).

#### **4.10.8.Gözlem motivasyonu**

Gözlem birey için başkalarına karşı ayrıcalıklı ve entelektüel olma yolu, somut şeyleri algılama biçimidir. Gözlem, kentsel çevredeki onarıcı deneyimi artırabilen ve önemli zihinsel aktiviteyi içeren, doğaya dahil olma düzeyidir (Kuldna ve ark., 2020). Sosyal öğrenme terorisinde gözlem motivasyonu, bireyin çevre ile etkileşim içerisinde gözlemleri sonucunda başkalarını model alarak öğrenmesi olarak ifade edilmiştir (Aslan ve Doğan, 2020). Gözlem içten gelen merak ve dıştan gelen uyaran etkisine, bireysel ilgi, merak ve beklentilere göre değişebilir. İnsanlar çevrelerini sadece pasif olarak algılamazlar, çevreyle birlikte eşgüdüme geçen bireyler zaman, durum ve kişilere göre çevreyle etkileşimler yaşayarak kendilerini yeniden şekillendirmektedir (Erdönmez ve Akı, 2005).

Gözlem motivasyonu olup biteni anlama ve bir şeyin arkasındaki gerçeği öğrenmeye çalışma, bilinen yardımıyla bilinmeyeni keşfetme çabasıdır. Genel gözlem motivasyonları; gökyüzünde atmosfer dışında, yeryüzünde doğa ve açık alanlar ile yer altında (mağaralar, oyuklar, tüneller) ve su altındaki ilgimiz çeken, merak uyandıran ortamları deneyimleme bunlardan bazılarıdır. Bireysel ve toplumsal gözlem motivasyonları kent içinde yapılandırılmış oyun parkları, gezi parkuru, tarihi ve turistik alanlarda, kırsal rekreasyon içinde yapılan kamping, doğa yürüyüşü, kuş

gözlemciliği vb. doğaya yönelik gerçekleştirilen açık rekreasyona etkinlikleridir (Kement, 2015). Örneğin kuşları doğal ortamlarında gözlemleme ve tanımlama faaliyeti, aynı zamanda fiziksel aktiviteler içermesi nedeniyle kuş gözlemciliğinde doğayı kuşların dünyasından tanıma arzusu taşıyan gözlem sporu bunlardan biridir (Sert ve Arslan, 2019).

Gözlem motivasyonu öğrenme ve merakın tatmini ile ortaya çıkan deneyim sonucunda bireyin tutum ve davranışa karar verdiği, olay ve olguyu içselleştirdiği anda azalmaya ve sonlandırılmaya başlar. Örneğin grup içinde doğa yürüyüşüne ilk kez katılan bir bireyin ilk işi başkalarını gözlemlemek ve nasıl hareket etmesi gerektiğine karar vermektir. Bu tür yürüme etkinliklerinde adımlama, yer tutma, sıra ve gruba uyma davranışları gözlem motivasyonunun sonucuna göre belirlenmektedir. Gözlem pasif bir katılım biçimi olarak kabul edilse bile, fark etme ve gözlemleme fırsatlarının, yürüyüş sırasında olduğu gibi doğa ile daha aktif etkileşimlerde de ortaya çıkabildiği belirtilmiştir (Kuldna ve ark., 2020).

#### **4.11. Yaşam**

Türk Dil Kurumu yaşamı doğumla ölüm arasında yaşanan süre, ömür, hayat olarak belirtmektedir (TDK. Erişim tarihi, 2021). "Yaşam" ın genel kabul görmüş bir tanımı yoktur, önerilen tanımlar, genellikle karşı örnekler biçiminde olup felsefi araştırmalarda dilin içgörülerini kullanarak, 'yaşamı' tanımlama suyu (moleküler teori) tanımlamakla başlamıştır (Cleland ve Chyba, 2002). Yaşam canlıları araştıran bilim alanlarında ortaya çıkan bilimsel gelişmelere dayanarak dış ortamla madde alış veriş gibi metabolik faaliyetlerde işlev gören proteinlerin var olma biçimi olarak ifade edilmektedir (Durmuş, 2019).

Fiziksellüğün ve aklın, zihin ve beden birliği birbirini tamamlamaktadır. Dolayısıyla yaşam, canlının yeni düşünce ve davranış geliştirmesi olarak düşünüldüğünde, insan için yaşam içgüdüsellüğün ötesinde yaşam formu olarak düşünülebilir. Yaşam tür olarak insanlar arasında da benzer ve farklı davranış kalıpları ile ortaya çıkan, sürekli değişim ve gelişim gösteren bir olgudur. İnsandaki yaşam kültürü birey ve toplumun gelişimindeki birçok etkileşim (psikolojik, sosyal ve fiziksel), yaşam alanındaki memnuniyet düzeyi, entelektüel yapı, gelişim seviyesi ve zamanı yönetme anlayışı davranışa dönüşmüştür (Birinci, 2018). Yaşamı

belirleyen var olma çabası bir nevi canlı ve cansız varlıklar arasında hayatı konumlandırmadır. İnsan, yaşamsal özü ile cansız varlıklardan ayrılan, diğer yandan hayvan ve bitkilerle sadece moleküler çeşitlilik benzerliği olan, ancak edindiği bilgi ve tecrübeler ile kurmuş olduğu sosyal ilişkilerde bilinçli ve karmaşık davranışlarıyla sosyolojik ve biyolojik evrimin ötesinde kültürel gelişim içinde farklı kavramlar, düşünsel yapılar ve felsefi sistemler üretmektedir (Durmuş, 2019).

Boş zamana davranışlarına olan araştıma ilgisi bu yaşam kültürü içinde öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi ile olan yaşamın güçlü ilişkisini açıklamak gerkliliğinden kaynaklanmaktadır (Rosa ve ark., 2019). İnsanın bu kültür birikimini karşılayan mutluluk (eudamonia), haz (hedo), doyum, toplumsal iyilik, refah, yaşam kalitesi, öznel iyi olma gibi çok sayıda sözcük ve kavram bunlardan bazılarıdır (Eravşar, 2020). Bu doğrultuda insan ve topluma özgü yaşam davranışları hakkında alan yazında farklı kavramlar kullanılmış olup bu araştırmada yaşam becerisini doğrudan ilgilendiren ve rekreasyonda gerçekleşmesi söz konusu olan kavramlar ile yaşam becerilerinin daha iyi anlaşılmasına çalışılmıştır.

#### **4.11.1 Yaşam doyumu**

Yaşam doyumu kavramı, genel itibarı ile bireyin kendi kısıtlarına göre yaşamı değerlendirmesi, bireyin yaşamından ne kadar tatmin olduğu ve kişi için yaşamın bütün boyutlarını içeren iç ve dış faktörlerden oluşan süreç olduğu belirtilmektedir (Koçak, 2016). Başka bir tanımda Haybron'a (2004) göre bir insanın beklentileriyle mevcut durumda elde ettiklerinin karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan durum olduğu belirtilmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Alan yazında boş zaman ve rekreasyon faaliyetlerinin insan ilişkisi hazcılık (hedonizm), memnuniyet, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu gibi kavramların sıkça kullanıldığı görülmektedir. Yaşam doyumunun en iyi ifade ediliş biçimi olan refah düzeyindeki iyi oluş ile insanların ne yaptıkları, nasıl düşündükleri ve ne hissettiklerinden kaynaklanan bir dizi duygu sonucuna göre iyi oluşun boş zaman memnuniyetini, yaşam doyumunu ve mutluluğu beslediği belirtilmiştir (Argan ve ark., 2018; Houge Mackenzie ve Hodge, 2020). Hazcılık ise zevki en üst düzeye çıkarma, acıyı en aza indirme ve bireydeki duyusal tatmin olarak belirtilmektedir (Peterson ve ark., 2005). Bunun yanında sağlık ve refah için yaşamda amaç ve anlam

duygusuna sahip bireylerin, daha fazla yaşam doyumu, daha olumlu duygular, daha yüksek düzeyde iyimserlik ve daha iyi öz saygı gösterdiği belirtilmiştir (Park ve ark., 2010).

Yaşam doyumu çeşitli yaşam alanlarında olmak üzere özellikle özgür zaman dilimindeki memnuniyet olarak görülebilir. Aktivite teorisine (Lemon ve arkadaşları tarafından geliştirilen Havighurst'un (1961) etkinlik teorisi) göre, aktivitenin sıklığı ve yakınlığı ne kadar fazlaysa, yaşam doyumu da o kadar büyümekte olup aktiviteyle yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Rodríguez ve ark., 2008). Bu ilişki durumu boş zaman ve rekreasyon faaliyetlerindeki özgürlük ortamında daha belirgin olarak kendisini gösterebilir. İnsanların gelir düzeyi, yaşam koşulları, statüleri, çevre, gibi değişkenlerin yaşam doyumlarını etkilediği belirtilmiştir (Yıldırım ve Latifoğlu, 2020).

Resmi olmayan sosyal aktivitelerin yüksek oranda yaşam doyumu ile ilişkili olduğu, resmi ve tek başına yapılan aktivitelerin ise daha az oranda yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Rodríguez ve ark., 2008). Bu bağlamda yapılan diğer çalışmalar da bunu ispatlamaktadır. Örneğin çocukluk döneminde yapılan doğa temelli rekreasyonunun doğaya bağlılığı teşvik ettiği ve bu etkileşim sonucu yetişkinlikte doğa temelli rekreasyonun bir dizi sağlık yararı sağlamanın yanı sıra, mutluluk ve yaşam doyumunun önemli bir göstergesi olarak boş zaman memnuniyetini ve katılımı artırdığı, ciddi bir boş zaman etkinliği olarak yapılan bahçecilikle uğraşmanın yaşam doyumu ile olumlu ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Rosa ve ark., 2019).

Düzenli rekreasyon etkinliklerine katılarak daha uzun ve sağlıklı yaşam sürdürülebilir (Arslan, 2013), bu düşünce ile etkinliklerin birey ve toplumu yönlendirmede araç olarak kullanılması toplumda üretim ve refah için önemli görülmelidir. Bunun yanında bazı pasif aktiviteler rekreasyon içinde kabul edilebilir ancak bu aktiviteler bireyin yaşam doyumunu çok fazla etkilmediği düşünülmektedir. Örneğin bireyin daha aktif yapılan açık alan etkinlikleri yapabilme imkânı olduğu halde pasif televizyon seyretme etkinliğini tercih etmesi kıyaslandığında sonuç olarak TV izleyenlerin daha düşük iyi oluş ve yaşam doyumları elde ettiği belirtilmektedir (Ulutaş, 2019).

#### 4.11.2 Yaşam kalitesi

Yaşam kalitesi ikinci dünya savaşı sonrası ortaya çıkan bir kavram olup öncelikle seyahat için para, bir ev sahibi olma, araba, işleri kolaylaştıran araç gereçler ile ifade edilirken bu ihtiyaç ve beklentiler sonrası kişisel özgürlük, zevk alma ve duygusal iyilik gibi maddi olmayan unsurlarıda içine almıştır (Arslan, 2013). Yaşam kalitesi özünde bireyin kendini iyi hissetmesi ile ilgili bir kavram olup yaşam tatmini ve öznel iyi oluş kavramları ile iç içe geçmiş birbiri ile karıştırılan kavramlardır. Dikmen'e (1995) göre öznel iyi oluş insanın fiziksel ve ruhsal olarak kendini ne kadar iyi hissettiği duygu durumu olarak beliriği ifade edilmiştir (Eravşar, 2020).

Yaşam kalitesi kavramı bireylerin yaşama daie ihtiyaçlarını kavramsal hale gelmesi için yapılan hizmetleri tanımlamak ve yürütülen programları değerlendirmek için bir bakış açısı (Tüzün ve Eker, 2003), günlük faaliyetleri yürütebilme yeteneğini temsil etmenin yanı sıra yaşamdan ve kişisel iyilik halinden sağladığı doyum olarak belirtilmektedir (Genç ve ark., 2011). Dünya Sağlık Örgütüne göre yaşam kalitesi; fiziksel, psikolojik, özgürlük düzeyi, toplumsal ilişkiler, çevre ve maneviyat olarak, Townsend tarafından ise maddi yoksunluk (beslenme, giyinme, barınma ve yaşanılan çevre) ile sosyal yoksunluk (istihdam, aile aktiviteleri, toplumla kaynaşma, sosyal kurumlara resmi katılım, serbest zaman ve eğitim) göstergeleri olarak değerlendirilmiştir (Arslan, 2013).

Yaşam kalitesi multidisipliner bir kavramdır, bu özelliği ile farklı temel bilimlerde değişik anlam ve değerlere bürünmüştür. Örneğin sosyal bilimler açısından yaşam kalitesini artırma yolları; boş zamanda olumlu duygular ve esenlik deneyimle, olumlu kimlik inşası ve özgüven kazanımı, sosyo-kültürel bağlantılar, eğlence yoluyla geliştirilen bir uyum ile boş zamanın hayat boyu öğrenme ve insani gelişime katkısı olarak sıralanmıştır (Ulutaş, 2019). Sağlık bilimleri açısından yaşam kalitesi fizksel ve psikoljik durum, özgürlük ve toplumsal ilişkilerden etkilenen (Iwasaki, 2007) yapı olarak görürken dünya sağlık örgütü bireylerin kültür ve değer sistemine göre kendi hedefleri, umutları, standart ve ilgileriyle alakalı yaşam konum algısı olarak gölölümüştür (Arslan, 2013). Bunun yanında bireyin davranışlarında güvenlik, sağlık, eğitim, kültür, aile ve barınma alanlarındaki memnuniyet düzeyi yaşam kalitesinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Üçer, 2016).

Yaşam kalitesi öznel (refah, memnuniyet gibi kişisel duygular) ve nesnel (gelir, yaşam konforunu sağlayan araç-gereç, vb.) anlamda birey ve toplumu ifade etmede en sık kullanılan kavram olma özelliği ile serbest zaman ve rekreasyon içerisinde de önemli bir yere sahiptir. Araştırmalarda katılımcıların demoğrafik özelliklerine göre yaşam kalitesi ile rekreasyon arasındaki ilişkide rekreasyon doyumunun yaşam kalitesi için en stratejik etken olduğu belirlenmiştir (Ulutaş, 2019). Rekreasyon etkinliklerinin bireylerde öz-imağ, öz-doyum, manevi ideallerin yansıması ve geliştirilmesi ile bireyin kendi içinde, çevresinde ve sosyal yaşamında doyuma ulaşma hissiyatı oluşturduğu belirtilmiştir (Arslan, 2013). Yaşam kalitesi veya yaşam niteliği bireylerin yaşadığı değerler ve kültür sistemine göre hedef, beklenti, standartlar ve ilgileri ile ilişkili durum algılamaları rekreasyonun yaşam kalitesine etkisini göstermektedir (Demiralp ve ark., 2015).

#### **4.11.3 Yaşam tatmini**

Yaşam tatmini elde edilen tatmin sonucuna göre birey ya da gruba mutluluk ve doyum sağlayayan istek ve ihtiyaçlar, bireyin genel yaşamı hakkında hissettiği pozitif, olumlu duygular ve bireyin kendi yaşamıyla ilgili amaçladıkları ile elde ettikleri arasındaki algılanan fark olarak da tanımlanmıştır (Eravşar, 2020). Yaşam tatmini bir kıyaslama durumudur. Bireyin istekleri ve elde ettiği ile başkalarının elde ettiği yaşam ihtiyaçlarının karşılaştırılması ile kendisi hakkında bir kanıya varma durumudur. Başlıca yaşam alanlarındaki tatmin (iş, aile, ev hayatı ve boş zaman yaşamı) genel tatmine katkı sağlarken, iş yaşam kalitesi (sağlık, güvenlik, ekonomi ve aile, sosyal, saygı, hayata geçirme ihtiyacı, bilgi ve estetik ihtiyaçlar) daha özel tatmin kabul edilmektedir (Bıyık ve Aydoğan, 2017).

#### **4.11.4 Yaşam boyu öğrenme**

Yaşam boyu öğrenme hayatın her alanında geniş bir yelpazede bireyin bilgisini, becerisini ve yeterliklerini, bireysel, sosyal ya da mesleki olarak geliştirmesini amaçlayan tüm etkinlikler olup örgün ve yaygın öğrenme, mesleki ve teknik eğitim, hizmet içi ve hizmet dışı tüm eğitim ve öğretim yoluyla deneyimlenmesidir (Günüç ve ark., 2012). Yaşam boyu eğitimin amacı, mevcut sistemi yeniden yapılandırarak insanlar normal eğitim sisteminin dışında kalan

bireylerde eğitimle ilgili var olan potansiyeli geliştirme amacı taşıyan genel bir düzenleme olarak görülmektedir (Güleç ve ark., 2012).

Yaşam boyu öğrenme ve eğitim ile birbiri tamamlayan ilişkili ancak birbirinden farklı kavramlardır. Yaşam boyu öğrenmede eğitim gelişimi sorumluluğu kişinin kendisinde, yaşam boyu eğitimde ise istihdam edilebilir bireyler için kişi bir müşteri gibi eğitim ve öğretim pazarından kendi gereksinimlerine uygun eğitim alması bireysel sorumluluğu kendisinin kullanmasıdır (Akbaş ve Özdemir, 2002). Serbest zaman eğitimi bireyin serbest zamanın anlamı içerisinde kendi serbest zaman potansiyelini ve serbest zaman etkinliklerini yaşamın bir parçası yapan süreçte, bilgi ve becerilerini artırmada kişisel kaynak ve yeteneklerini geliştirmesidir (Arslan, 2013). Yapılan bir çalışmada günümüz toplumunda kendini geliştiren ve yaşam boyu öğrenme becerilerine sahip bireylere gereksinim duyulduğu belirtilmektedir (Demirel, 2009). Rekreasyon eğitiminden geçmeyen kuşakların bu alanı tanımadıkları ve boş zamanlarını edilgin olarak yararsız biçimde geçirdikleri görülmektedir (Kılbaş-Köktaş, 2004).

Becerilerin gelişiminde önemli bir yeri olan yaşam boyu öğrenme ve rekreasyon sürecindeki eğitim kavramları şu şekilde ifade edilmiştir Coombs ve Ahmed, 1973 ; Duman, 2003);

- Örgün eğitim; ilköğretimden üniversiteye, özel konularda ve kurumlarda hiyerarşik olarak yapılandırılmış ve kronolojik olarak derecelendirilmiş öğretim ve mesleki hazırlık,
- Algın eğitim; bireylerin çevrelerindeki günlük deneyimlerden, eğitsel etkiler ve kaynaklardan, aileden, komsulardan, isten, oyunlardan, pazar yerinden, kütüphaneden ve kitle iletişim araçlarından tutumlar, değerler, beceriler ve bilgileri yaşam boyu edinme süreci,
- Yaygın eğitim; belirli bir gruba belirli amaçlarla var olan örgün eğitim sisteminin dışında bağımsız olarak ya da daha geniş etkinliğin önemli bir parçası olarak düzenlenmiş bir eğitimsel etkinliktir (Güleç ve ark., 2012).

Yaşam, uzun bir öğrenme ergisidir, bir kişi öğrenmeyi sürdüremiyor ise varlık nedeni azalmakta (Arslan, 2013) ve yaşam döngüsü sona doğru yaklaşmaktadır. Toplumsal öğrenme olan toplumsallaşma bireyin çevresindeki kural ve değerlere uygun davranış göstermesidir (Kılbaş-Köktaş, 2004). Yaşam boyu öğrenme bireyden

başlayarak genel toplumun ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak üzere kişisel, sosyal ve mesleki davranış geliştirme yoludur (Günüç ve ark., 2012). Bu zorunluluklar çerçevesinde yaşam boyu öğrenme her birey ve toplum açısından yönetsel politikanın çıkarımı olmaya devam edecektir.

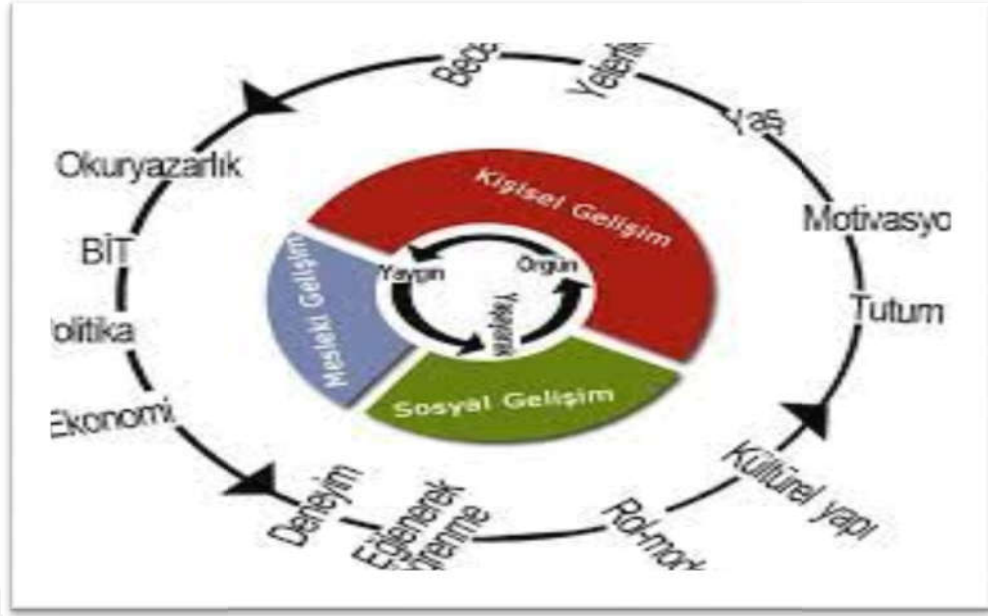
Cropley ve Dave (1978) yaşam boyu öğrenmenin ana özelliklerini; bütünsellik (öğrenme okul öncesi eğitimden başlayarak yetişkin eğitiminin örgün ve yaygın eğitim sistemi ile yapılabilmesi), entegrasyon (örgün eğitimdeki öğrenme sürecine ev ve toplum yaşamının uyumlanması), esneklik (bireyin değişim ihtiyaçlarına olanak tanınması), demokratikleşme (paydaşların entelektüel gelişimleri, ilgileri ve motivasyonları için eğitimden fayda görmesi) ve kendini gerçekleştirme (en önemli hedeftir yaşam boyu öğrenme yaşam kalitesini geliştirmeyi amaçlar) olduğu aktarılmıştır (Günüç ve ark., 2012).

Yaşam boyu öğrenme kapsamında rekreasyon toplumun geniş kesiminin toplumsallaşma aracıdır. Yaşam boyu öğrenme yeterliliğinde Holingshead bireyin toplumsallaşma biçimini;

- Birey toplumsal davranışı toplumun diğer üyeleri ile etkileşerek öğrenmesi,
- Bireyin ne öğreneceğini içinde yaşadığı toplumun kültürünün belirlediği,
- Bireyin öğrenimi toplumsal oluşumlara etkin katılımı ile gerçekleştirdiği, bireyin ilgileri öğreneceği şeyden yararlanma düşüncesi ile deneyimler sonucu öğrenmenin güdülenmesi ile gerçekleşmektedir (Kılbaş-Köktaş, 2004).

Rekreasyon faaliyetleri yaşam boyu öğrenmeye destekleyen en iyi araçlardır. Özellikle yetişkinlerin eğitim gereksinimleri çocuklara göre daha farklı alanlara yöneldiğinden yaşam boyu öğrenme sadece mesleki ve teknik ihtiyacı değil bunun dışında sosyal ve kültürel gelişim içinde yapılmaktadır (Arslan, 2013).

Rekreasyon faaliyetleri ile birey yaşam boyu öğrenmesine kolay erişim sağlarken ileride kullanılacak bir bilgi, yetenek ve beceri davranışı olması doğrultusunda ya yeni deneyimler ya da önceki öğrenimlerini hayata geçirme deneyimleri yaşayabilir. Bireyin gelişimini tamamlama süreci içinde her öğrenme etkinliği ve kişisel çaba yaşam boyu öğrenme bileşeni (Şekil 12) ile ilişkili bulunmuştur (Günüç ve Ark., 2012).



Şekil 12. Yaşam boyu öğrenmenin bileşenleriGünüş ve Ark., 2012'den uyarlanarak kullanılmıştır

#### 4.12.Beceri

Türk Dil Kurumuna (TDK, 2021) göre beceri kişinin yatkınlık ve öğrenime bağılı olarak bir işi başarma ve bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneğı, maharet olarak ifade edilmektedir. Beceri, belirli bir zaman, enerji veya her durumda genellikle iyi bir uygulama, belirli sonuçlara ulaşan bir eylemi gerçekleştirme, bilgi gerektiren ve performans içeren karmaşık öğretilbilir ve öğrenilebilir bir eylem olarak belirtilmektedir (Wikipedia, Erişim tarihi 2021; Sosyalbilgiler, Erişim tarihi 2021). Püsküllüoğlu (2000) tarafından beceri bireyin, yatkınlık ve öğrenime bağılı olarak bir işi başarma, bir işlemi gereğıne uygun olarak, gerektiğı gibi sonuçlandırma yeteneğı olarak açıklandığı belirtilmiştir (Ummanel, 2010).

Beceri; doğu düşüncesinin çeşitli geleneklerinde özellikle iyi, erdemli veya etik hayatı yaşamakla bağılantılı, batı düşüncesinde beceri ve uzmanlık (Platon ve Aristo), hem erdem kavramıyla ilişkili olarak hem de bilgi kuramlarının yorumlanmasına yönelik roller üstlenmiştir (Fridland ve ark., 2020). Genel olarak yetenekli bir eylem için kişinin ne yapması gerektiğine dair bilgi gereklidir ve beceri örnekleri bir tür bilinçli eylemdir (Fridland, 2021). Bedeni doyuran zeka olarak bakıldığında örneğın Hint Budizmindeki ustalara vesile olan akıl yürütme, Taouzimdeki uzmanlaşmış

yüzücüler veya kasaplar, Chan/Zen geleneğindeki karate ve hat sanatındaki profesyonel insanlar iyi bir hayat yaşamak için doğrudan veya dolaylı olarak farkındalık, dikkat ve algıya yöneldikleri görülmüştür (Fridland ve ark., 2020).

Batı görüşünde ortaya çıkan şeyde (ürün) teknik ve becerinin bilgi doğrultusunda gerçekleştiği savunulmaktadır. Doğudaki teknik veya beceride bilginin algıya yönelişi batı düşüncesinde bilgi ile daha açıkça ifade edilmiştir. Hem Platon hem de Aristoteles tekniği bir tür bilgi olarak kabul etseler de bu tür bilginin doğasına ilişkin kavrayışları hakkında, bir yandan deneyimle (empeiria) ilişkisi, diğer yandan bilimsel bilgi (episteme) ile ilgili önemli tartışmalar yapılarak fiziksel olan veya teorik olan bilgilerin de beceri kabul görmesi söz konusudur (Fridland ve ark., 2020). Teknik beceri kavramı (hard skills) bir işi yapabilmek için gerekli olan teknik yetenek ve bilgiyi içeren genellikle bir işle ilgili kolay gözlenebilir beceriler ve teknik olmayan beceriler (soft skills) ise bireyi kendisi ile aynı bilgi ve deneyime sahip olan diğer bireylerden ayıran kişisel özellikler kabul edilmiştir (Ummanel, 2010).

Bilgi ve becerinin yakından bağlantılı olduğunu öne süren epistemoloji savunucularına göre beceri ve bilgi birikiminin bilgiden önce geldiği bu nedenle bilginin yetenekli bir performans olarak ifade edildiği belirtilmiştir (Fridland ve ark., 2020). Dolayısıyla bilgi en temel kaynak olduğunda becerinin ve yeteneğin öncülüdür. Bilginin yaşama geçirilmesi olan içsel süreç içindeki beceri; kişinin yaşamda nasıl davranış sergilemesi gerektiği, düşünce geliştirme ve nasıl bir eylemsel yol izleyeceği dolaylı ya da doğrudan bilgiye ulaşma ve öğrenme isteğidir (Topçuoğlu ve Özdemir, 2003).

Beceri yaşam içinde birçok yerde kullanılmaktadır. Bu özelliği sayesinde disiplinlerarası farklılaşan anlamı, edinimi, kullanımı, tanınırlığı ve etkisi konusunda atıfta bulunulan bir terimdir. Bu bağlamda beceri; örgütsel bir kaynak ve öğrenme teorisi, ekonomi, siyaset bilimi, sosyoloji, endüstriyel ilişkiler, insan kaynakları yönetimi, organizasyon çalışmaları, eğitim ve psikoloji perspektiflerinin keşfedilmesini sağlar (Bryson, 2017). Ancak keşfetmek için bilgi ve beceriye erişimi sağlayan görsel, duysal ve dokunsal deneyimler gerekmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojileri kullanma becerisi yaşam boyu öğrenmeyi etkileyen en önemli faktörler

arasında sayılmaktadır çünkü ihtiyacın ve beklentinin anahtarı bilgiye en kısa sürede ulaşma imkanı teknoloji ile mümkündür (Gününç ve ark., 2012).

Bireyler rekreasyon ve spor ortamlarında, sosyal medya ve televizyonlarda gözlemledikleri ve içselleştirdikleri becerileri kendi başlarına taklit etmeye çalışırlar ve sürekli deneme yanılma yöntemiyle kendi becerilerine eklerler (Danish ve ark., 1993). Çalışma ve öğrenmenin zorluğunu hafifletmek için insanların deneyimlerden öğrenmeye ilişkin bilgi ve becerileri geliştirmeye yardımcı olabilecek genel bakışı (büyük resm) önemli görülmüştür (Thompson, 1996).

#### **4.12.1 Yaşam becerileri**

Beceriler çeşitli yaşam alanında hayatı daha anlamlı kılmak, kolaylaştırmak ve olası senaryolara karşı hazırlıklı olmak için tercih edilen eylemler bir sonraki amacı gerçekleştirmek ya da gerçekleşmesinde rol oynayan maharetlerin öğrenilmesi ve geliştirilmesidir. Alan yazında yaşam becerileri bazı kaynaklarda beceri, yetenek ve davranış geliştirme olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramsal tanımlarda yaşam becerisi, yaşam için gerekli gelişim becerilerinin kazanılması kapsamlı davranış değiştirme, insan yaşamının talepleri ve zorluklarıyla etkili şekilde başa çıkmayı sağlayan uyarlanabilir ve olumlu davranış yetenekleri ile bireylerin günlük yaşamdaki, istekleri, zorlukları ve engellere karşı etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan uyumlu ve olumlu davranış becerileri olarak tanımlanmaktadır (Bilir, 2019; Wikipedia. Erişim tarihi, 2021; Sezgin ve Ulus, 2019).

Yaşam becerileri, kişilerin başarılarına yardımcı olması nedeniyle üretkenliği ve tatmin edici özellikleri ön plana çıkaran (Hendricks, 1996), bireyin varlık sürecinde değişim ve gelişimini etkin olarak sürdürebilmesi için gerekli yeterlilikler (Gümüsoğlu ve Küçük, 2019) olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında yaşam becerileri duyguların farkındalığı ve ifadesi, düşünme becerileri, ilişki becerileri, çalışma becerileri, işsizlik / çalışma becerileri, boş zaman becerileri ve sağlıkla ilgili beceriler olarak bir takım alt beceriler olduğu belirtilmiştir (Nelson Jones, 1990).

Yaşam becerileri UNESCO'ya (2008) göre karar verme, problem çözme, eleştirel ve yaratıcı düşünme, etkili iletişim, sağlıklı ilişkiler kurma, diğerleriyle empati kurma, zorlukların üstesinden gelme ve yaşamlarını düzenlemede bireylere yardım eden kişisel, bilişsel ve kişilerarası yetenekler, Dünya Sağlık Örgütü'ne

(WHO, 1997) göre ise bireylerin günlük hayatta sağlıklı yaşama devam etmeleri için doğru karar almaları, karşılaşılan engellere karşı uygun olumlu davranış belirlemeleri şeklinde ifade edildiği belirtilmiştir (Topcu Bilir, 2019). Yaşam becerileri, insanların günlük varoluşlarının zorluklarıyla kayda değer bir düşünce tarzıyla yüzleşmelerine ve günlük yükümlülüklerini etkin bir şekilde yerine getirmelerine yardımcı olan beceriler, güçlü yönler ve bilgidir (Saravanakumar, 2020).

#### **4.12.2 Yaşam becerilerinin sınıflandırılması**

Yaşam becerileri insan hayatında önemli bir yere sahiptir ve çeşitli becerilerden oluşmaktadır. Alan yazındaki yaşam becerileri sınıflandırmalarında özellikle 1980 sonrası gelişen ve değişen refah seviyesine göre farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Yapılan sınıflandırmalara göre birey ve toplumun değişime ne kadar uyumlu yaşadığı, yeni ortaya çıkan sorunlar ve çözüm yolları ön planda yer almıştır. Genel bir yaklaşımla bireylerin yaşadıkları okul, ev, iş, mahalle ve arkadaş çevresi gibi farklı ortamlarda başarılı olmalarını sağlayan beceriler; duygusal, bilişsel ve sosyal beceriler olarak daha özel ayrımlarla ifade edilmiştir (Hermens ve ark., 2017).

Çalışma alanındaki bazı genel beceriler (örneğin zaman yönetimi, takım çalışması ve liderlik, kendi kendine motivasyon gibi beceriler) ve alana özgü beceriler yalnızca belirli bir iş için daha özel becerilerdir. Yaşam becerileri, duygusal yaşam becerileri, kişinin içsel iyi oluş duygusu ve kendine değer verme ile ilgili, bilişsel yaşam becerileri, öz düzenleme, karar verme ve dürtü kontrolü gibi yeteneklerle ilgili ve sosyal beceriler, iletişim becerileri, çatışma çözümü ve toplum yanlısı davranış gibi kişilerarası ilişkilerde kullanılabilen becerilerle ilişkilendirilmektedir (Hermens ve ark., 2017). Yaşam becerilerini oluşturan faktörlerden psikososyal beceriler daha alt düzeyde ele alındığında prososyal (kişiler arası olumlu ilişkiler) beceriler diye belirtilen çözülmesi zor olan çatışma durumuyla başa çıkma, otorite ile baş etme, problem çözme, arkadaşlık / ilişkiler kurma ve sürdürme, işbirliği, öz-farkındalık, yaratıcı düşünme, karar verme, eleştirel düşünme, stresle baş etme, müzakere, değerlerin belirlenmesi, baskıya direnme, hayal kırıklığı ile başa çıkma, geleceği planlama, empati, duygularla baş etme, girişkenlik, aktif dinleme, saygı, hoşgörü, güven, paylaşım, sempati, merhamet, sosyallik, benlik saygısı gibi beceriler olarak belirtilmiştir (AUZEF, 2019).

Yaşam becerileri yeni ve daha iyi kapasiteyi ortaya çıkarmayı amaçlayan prososyal yeterliliklerdir (Prajapati ve ark., 2017). CASEL'e (Akademik Sosyal Ve Duygusal Öğrenme İş Birliği) tarafından yaşam becerilerinin kendini tanıma, sosyal farkındalık, özyönetim, ilişki becerileri, sorumlu karar verme becerileri şeklinde tarif edildiği belirtilmektedir (AUZEF, 2019). Başka bir çalışmada yaşam becerileri fiziksel, davranışsal ve bilişsel beceriler olarak sınıflandırmıştır (Danish ve Donohue, 1995). Yaşam becerisi DSÖ ve UNESCO tarafından yapılan ortak tanımlamada yaşam için olması gerekenler; yaratıcı ve eleştirel düşünme, karar verme, problem çözme, öz farkındalık ve empati, kişilerarası iletişim gibi duyguların yönetilmesi ve stres ortamlarında olumlu davranış geliştirme becerileri olarak ifade edilmiştir (WHO,1997; WHO, 1999; UNESCO, 2004). Yaşam becerilerinin dört geniş kategoride sınıflandırıldığı bir çalışmada beceriler, kişilerarası iletişim / ilişkileri becerileri, problem çözme / karar verme becerileri, fiziksel uygunluk / sağlık becerileri ve kimlik geliştirme / yaşamda amaç becerileri olarak belirtilirken Wikipedia ansiklopedisine göre beceriler genellikle genel ve özel alan olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Brooks, 1984; Wikipedia. Erişim tarihi, 2021).

Yaşam becerisi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1999) tarafından bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklar ve sorumluluklarla etkili şekilde baş edebilmelerini sağlayan uyum sağlayıcı ve olumlu davranışları temelde 10 beceri olarak incelendikten sonra bu becerilerin duygularla ve stresle başa çıkmak, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme, iletişim ve kişilerarası beceriler ile öz-farkındalık ve empati olarak beş faktörde (Şekil 13) sıralandığı belirtilmiştir (Topçu Bilir, 2019).

| 1                                       | 2                                        | 3                                            | 4                                   | 5                                           |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| Karar verme ve problem çözme becerileri | Yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri | İletişim ve kişilerarası iletişim becerileri | Öz farkındalık ve empati becerileri | Stresle ve duygularla başa çıkma becerileri |

Şekil 13. Temel yaşam becerileri sınıflandırması(WHO, 1997'den değiştirilerek kullanılmıştır).

Yaşam kalitesine olan yönelimler alanlar bazında ele alındığında çoğunlukla maddi, sosyal ve duygusal iyilik olarak değerlendirilmekte, kalite vurgusu içinde sınıfsal farklılık ön plana çıkarılmaktadır. “Yaşam Kalitesi Yönelimleri ve Boyutları” (Galloway, 2005) ile kavramsal farklılıklar ortaya konulmuştur(Şekil 14).

| WHO<br>(1993)        | Felce<br>(1996)               | Cummins<br>(1997)                         | Schalock<br>(2000)          | Hagerty ve Diğ.<br>(2001)              |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| Tanımlar             |                               |                                           |                             |                                        |
| Sağlık               | Psikolojik /<br>yetersizlik   | Yetersizlik                               | Yetersizlik /<br>psikolojik | Sosyal göstergeler                     |
| Alanlar              |                               |                                           |                             |                                        |
| Fiziksel             | Fiziksel iyilik               | Sağlık                                    | Fiziksel iyilik             | Sağlık                                 |
| Çevresel             | Maddi iyilik                  | Maddi iyilik                              | Maddi iyilik                | Maddi iyilik                           |
| Sosyal ilişkiler     | Sosyal iyilik                 | Toplumsal iyilik                          | Sosyal katılım              | Bir gruba ait<br>hissetmek             |
| Psikolojik           | Duygusal iyilik               | Duygusal iyilik                           | Duygusal iyilik             | Duygusal iyilik                        |
|                      | Yurttaşlıkla ilgili<br>iyilik |                                           | Ahlaki değerler             |                                        |
|                      |                               | Aile ve<br>arkadaşlarla olan<br>ilişkiler | Kişiler arası<br>ilişkiler  | Aile ve arkadaşlarla<br>olan ilişkiler |
|                      |                               |                                           | Kişisel gelişim             |                                        |
| Bağımlılık<br>düzeyi |                               |                                           | Bireysel irade              |                                        |
| Ruhsal               |                               | Güvenlik                                  |                             | Bireysel güvenlik                      |

Şekil 14Yaşam kalitei yönelim ve boyutları(Galloway, 2005 ve Bozdağ, 2019’dan değiştirilerek kullanılmıştır).

Yaşam kalitesi yönelimi ve boyutları Şekil 14’de kronolojik sıra ile (WHO, 1993; Felce, 1996; Cummins,1997; Schalock, 2000; Hagerty ve Diğ. 2001) karşılaştırmalı olarak ifade edilmektedir (Galloway, 2005). Bu tabloya göre yaşam kalitesi WHO (1993) tarafından sağlık tanımında yer alırken diğer karşılaştırmalarda sosyal hayatın gerekliliği içinde değerlendirmektedir. Yaşam becerileri ise bütünü içine alan genel yaklaşım olması nedeniyle ayırım yapılmaksızın herkesin ihtiyaç duyabileceği becerilerdir.

UNESCO, yaşam becerisini üç ana grupta; bilişsel, başa çıkma ve kendini yönetme ile sosyal veya kişilerarası beceriler sınıflandırırken, World Vision (2013) yaşam becerilerini bireyin yaşını esas alarak sınıflandırmasını; temel yaşam becerileri, ana yaşam becerileri, uygulamalı yaşam becerileri olarak gruplandırmıştır (Bilir, 2019). Dymond ise toplum alanını iki tür topluluk içerecek şekilde yeniden kavramlaştırarak genel topluluk (restoranlar, marketler, mağazalar, kamu ve dinlenme tesisleri, gönüllü işler ve ulaşımın amaç alanlarını içerir) ve okul topluluğu (özel etkinlikler, kulüpler/organizasyonlar, okul işleri, atletizm ve sanat etkinliklerine katılmayı içerir) için gereken beceriler olarak sınıflandırmıştır (Dymond, 2008). John Neulinger’e göre boş zaman diliminde ne yapıldığı ve ne yaşandığı;

bireylerdeki algılanan özgürlük ve motivasyon sonucunda gerçekleşen nihai hedeflerle ortaya çıkmaktadır (Neulinger, 1974).

Bir bireyin sağlıklı yaşam biçimi oluşturmada, kendi kendine uygulayabileceği bir takım zorunluluklar söz konusudur. Bu bağlamda; kişinin kendisini korumaya özenmesi, zor kararları uygulama çabası içindeyken gereken tutum ve davranışlarda farkındalık kazanarak irade sahibi olması, kendi hayatındaki duyarlılıkta çevresi için örnek teşkil edeceğini bilmesi, düzenli uyku ve günlük yürüme alışkanlığı kazanması, sağlıklı alışkanlıklar edinmesi ve uygularken eğlenceli hâle getirmesi sürdürülebilir bakımından önemlidir. Örneğin bir arkadaş ile yapılan yürüyüşün her zaman yalnız yapılan yürümeden daha fazla katlanılabilir, daha fazla öğretici, daha fazla emniyetli ve daha sürdürülebilir fiziksel aktivite olduğu belirtilmiştir (AEP, 2012).

Bu teorik bilgiler ışığında yaşam becerileri; stres ve duygular ile başa çıkma, empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme ile iletişim ve kişiler arası ilişki düzeyi alt boyutları ile aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır (WHO, 1997; Bolat ve Balaman, 2017).

#### **4.12.3. Karar verme ve problem çözme**

İnsanda duyguların etkileşimleri olan müzakere ve saldırganlıkla başa çıkma becerileri hem başkalarına yardım etme hem de bireyin kendisinin zarar görmesini engelleyen temel becerilerdir. Thompson'a (1996) göre yaşam becerileri bireyin günlük yaşamdan kaynaklı beklenti, zorluk ve engelleri ile etkin bir şekilde başa çıkmak için ortaya koydukları uyumlu ve olumlu davranış becerileri olarak tanımladığı belirtilmiştir (Sezgin ve Ulus (2019)). Karar verme ve problem çözme becerisi sporda performansı da etkileyen bir durumdur. Sporda sık rastlanılan olumsuzluklar rekreatif aktivitelerde ortaya çıkabilir. Birey spor veya diğer fiziksel aktiviteler veya gündelik yaşamda ortaya çıkan sorunu çözme yolunu öncelikle iç dünyasında imgeleme ile duygularını pozitif olarak değiştirmekle işe başlayabilir (Biçer, 2016).

Karar vermenin, insan doğasındaki en önemli işlevlerinden biri olduğu, bireylerin karar verirken sürecin başı ve sonucuyla ilgili çıkarımda bulundukları problem çözmede ise bireyin bilgiyi işleme süreçlerini yansıtmaları olarak ifade

edildiği belirtilmektedir (Bolat ve Balaman, 2017). Karar verme ve problem çözme becerileri bir eyleme geçme kararı, sorunlara çözüm arama, hedef belirleme, yeteneği deneme girişimi, bilgi toplama, sorunları önlemek için planlı davranış ve iş üzerinde yoğunlaşma becerileridir (Koç, 2018). Problem çözme becerileri yaşam boyunca ihtiyaç duyulan ve yaşam içinde görülen problemlere karşı ortaya konulan bilişsel, duygusal ve davranış üretme etkinliği içeren karmaşık bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Ulus, 2018). Ayrıca karar verme sürecinde bireyin yürüme ihtiyacının mekân seçiminde diğer faktörlere göre daha fazla etkiye sahip olduğu, asıl etkenin bireyin ihtiyaçlarından kaynaklandığı belirtilmiştir (Yazıcıoğlu ve Yürekli, 2011).

#### **4.12.4. Yaratıcı ve eleştirel düşünme**

Kaufman ve Sternberg'e (2010) göre yaratıcı olmak için bireyin, bilim, sanat ve yeni bilgi teknolojik ortamlarda farklı ürünler oluşturma, kendini yenileme fırsatı sunan yeni düşünce ve davranışlar üretme yetisine sahip olunması gerektiğinin ifade edildiği belirtilmiştir (Ulus, 2018). Benzer bir yaklaşımla yaratıcı düşünme becerisi zihinsel ve duyuşsal yapının ikisinde kapsayan, yaratıcı düşüncede değerli ve yararlı fikir üretme kapasitesi olduğu belirtilmiştir (Bolat ve Balaman, 2017).

#### **4.12.5. İletişim ve kişiler arası ilişki**

Kişiler arası beceriler zihinsel ve fiziksel, sosyal davranışlardır. İletişim biçimleri, norm ve değer yapılanmasında sosyal davranış kalıplarının kurallar bütünlüğü içinde geçerli kazanımlar sağladığı belirtilmektedir (Çelik, 2018). İletişim becerileri bireyin toplumsal refahını belirleyen davranışlar arasındadır. Toplumda iki veya daha fazla kişinin bazen ortak bazen de farklı amaçlar doğrultusunda zorunlu birlikteliğine dayalı etkileşimler çalışanlar arasında odak noktası olduğu için bu etkileşimler başarı veya başarısızlığın önemli belirleyicileridir (Thompson, 1996).

Kavramsal açıdan iletişim ve iletişim becerisini kişiler arası ilişki olarak tanımlayarak; kişiler arası ilişkinin düşünme becerisi ve sosyal beceri olarak iki tür olarak ifade etmektedir (Ulus, 2018). Ayrıca sağlam davranışlara sahip olmak ve etkili görüşme yapabilmek için her iki beceriye ihtiyaç olduğu belirtilmektedir. İletişimin; ne, nasıl, niçin ne zaman ve hatta ne söylenmediği olduğu, kişilerarası

iletişimin ise insanların birbirlerinin farkında olması ve birbiriyle olan bağlantılarının bilincinde olmaları şeklinde tanımlanabileceği belirtilmektedir (Bolat ve Balaman, 2017). Yetişkinler arasında iletişim sürecinde saldırganlığa karşı bazı alternatifler becerin izin isteme, bir şeyler paylaşma, başkasına yardım etme, görüşme ve uzlaşma, kendini denetleme, hakkını savunma, sataşmaya karşılık verebilme, başkasını rahatsız etmemeye çalışma, kavgadan uzak durma olduğu belirtilmiştir (Koç, 2018).

Aile Eğitim Programında (AEP) etkili bir dinlemede pasif dinleme, içerik yansıtma yani söz söz mesajlarla karşıdakinin dinlendiğini ve anlamaya çalışıldığının gösterilmesi ve duygu yansıtım yani anlık hissedilen duygunun karşıya aktarılması etkili bir dinlemede yer alması gereken 3 temel beceri olarak belirtilmiştir (AEP, 2012).

#### **4.12.6. z farkındalık ve empati**

z farkındalık ya da kendini tanıma becerisi kişinin duyguları, ilgileri, değerleri ve güçlü yanlarını doğru bir şekilde değerlendirerek öz güven duygusunu sürdürmesi şeklinde tanımlanmıştır (Sezgin ve Ulus, 2019). z farkındalık becerisi güçlü ve zaayıf yönlerini, arzu ve hoşlanma durumunu yani kendisini tanıması, farkında olması, empati becerisinin ise bireyin karşısında iletişim içinde olduğu kişilere ait duygu ve düşüncelerini sözlü ve söz söz davranışlarını anlamlandırması kısaca bu bağlantılar arasındaki becerileri olarak tanımlamaktadır (Bolat ve Balaman, 2017). Bu aslında bir tür zihinsel süreçtir. Rekreasyonel fiziksel aktivitelerde gerşekleştiren egzersiz ile düşünme, iletişim kurma, hafıza, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlemlere etkisinin olumlu yönde etkisi olduğu, bu etkiyle bireyin öz güven ve zeksını geliştirdiği belirtilmektedir (AEP, 2012).

Zihinsel süreçlerde bireyler imgeleme becerileri ile empati becerilerini bağlamsal açıdan kullanması önemlidir. Ancak Beşikta'a (2013) göre imgelemeyi etkileyen faktörler açısından becerilerin seviyesi, uygulama ve yöntem, zihinde canlandırma yeteneği ve canlandırma içeriğinin önemli olduğu belirtilmiştir (Yalçın, 2019). Empati becerisi bireyin başka bir insandaki bir durum, bir olay örgüsü ya da bir duyguyu nasıl ifade edebileceği hakkındaki öngörüyü hayal etme yeteneği olarak

görülerek empati yaklaşımında bireyin karşısındaki kişi ya da kişilere sözlü veya beden dilini empatik tercihte kullanma becerisi olarak belirtilmiştir (AEP, 2012).

#### **4.12.7. Stres ve duygular ile başa çıkma**

Günümüzün en karmaşık sağlık sorunları arasında yer alan stres bir çok birey için baskı, çatışma, kontrol yitirme ve belirsizlik duyguları olup bireylerde çeşitli problemlere yol açan, ancak hayatın bir parçası olan zihinsel ve psikolojik bir durumdur. Stres bazı çalışmalarda düşük düzeyde olduğunda kişinin motive kaynağı, harekete geçiren iç gücü olurken, aşırı stres unsuru ise bazı fiziksel ve psikolojik tepkinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (AEP, 2012). Fiziksel ve psikolojik tepkiler aslında sosyal ve duygusal becerilerin açığa çıkmasını sağlayan davranışlara dönüşebilmektedir. Toplum içinde var olan bireydeki sosyal ve duygusal beceriler, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışını düzenleme becerileridir (Sezgin ve Ulus, 2019).

Boysan'a (2012) göre stresle başa çıkma becerisi bireyin stresli anlarında bulunduğu ortama uyum sağlama çabası, duygularla başa çıkma beceri bireyin kendi duyguları ve karşısındaki bireylerin duygularını tanımlama, duygulara ait davranışları anlama ve bu duruma ilişkin strateji üretmesidir (Bolat ve Balaman, 2017). Bu bağlamda zihinde canlandırmanın (İmgeleme), günlük yaşamda pek çok şeyi hatırlamak için veya planlamak için bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kullanıldığı belirtilmektedir (Yalçın, 2019). Bireyin öz güven duygusunun, zihinde canlandırma geliştirilmesi stratejik bir kaynak olup bu bağlamda stres ve duygularla başa çıkma sürecinde zihinsel canlandırma oldukça yararlı bir yöntem olarak uygulanmaktadır (Biçer, 2016).

Stres ve duygularla baş etme becerileri birçok şekilde ifade edilmiştir. Örneğin lise öğrencileri ve yetişkinlerde duygularla baş etme becerileri kendi duygularını tanıma, duygularını ifade edebilme, başkalarının duygularını anlama ve onların öfkeleriyle baş etme, yakınlık ifade etme, korkuyla baş etme, kendini ödüllendirme bunlardan bazılarıdır. Stresle başa çıkma becerileri ise, şikâyet, şikâyete cevap verme, centilmenlik, sıkılganlıkla başa çıkma, terk edilmeye direnebilme, birisini savunma ya da bir düşünceye karşılık verme, başarı ve başarısızlığı sindirebilme,

karışık mesajlarla başa çıkma, mazeretle başa çıkma, tedirgin eden bir sunuma hazırlanma ve grup baskısına karşı durabilme olarak belirtilmektedir (Koç, 2018).

Yapılan araştırmalarda bazı kişisel özelliklerin üstün yapılarından bahsedilmektedir. Örneğin stres karşısında daha dirençli olan kişilerin daha esnek oldukları hayatın getirdiği değişimlere karşı hemen uyum göstermeleri, arkadaşlık ilişkisi ve iletişimlerinde daha iyi olmaları sayesinde stresle başa çıkmalarını sağlayan kaynaklardan bir veya bir kaçını kullanabildikleri, kriz ve stres oluşturan durumlar ile başa çıkabilmeleri üstün özellikler arasında gösterilmiştir (AEP, 2012). Bireylerin strese karşı dirençli ve dayanıklılık kaynakları;

- Sağlıklı iletişim becerilerinin olması,
- Sorunları çözme becerisi,
- Ulaşılabilecek hedeflerinin olması,
- Parayı doğru kullanabilmeleri,
- Ailenin maddi ve manevi desteğine sahip olmaları,
- Arkadaşlık ilişkileri,
- Komşuluk ilişkileri (AEP, 2012).

Strese karşı çözüm yollarının belirtildiği bir araştırmada yaşam becerisinin geliştirilmesi ile stresle baş etmenin mümkün olabileceği bu anlamda bireylerin yaşamdaki stres kaynağını tanıması ve buna karşı stres düzeyini kontrol etmede yardımcı olacak pozitif başa çıkma davranış kalıplarını öğrenmeleri gerektiği belirtilmektedir (Ulus, 2018). Bu becerilerde özellikle aktif başa çıkma mekanizmalarını pasif olanlarla değiştirmesi gerektiği, bu nedenle bireylerin çevreyi veya yaşam tarzını değiştirmesi ve nasıl rahat hareket edebileceğini öğrenmesinin farkına varması olarak ifade edilmektedir.

Stresi azaltmak için;

- Sıkıntıları ve öfkeyi biriktirmemesi gerektiği,
- Rahatlama sağlayacak hobi veya ilgi alanları edinilmesi gerektiği,
- Çalışma haricinde bireyin eğlenme ve dinlenme fırsatı yaratması gerektiği,
- Ulaşılabilecek hedeflerin belirlenmesi gerektiği,
- Değişmeyecek şeyler karşısında olgunluk göstermesi gerektiği,
- Hayır demenin de bir olumlu davranış olduğunu öğrenmesi gerektiği,
- Hata yapan bir başkasına karşı olgunluk göstermesi gerektiği,

- Sahip olunan değerlerin kıymetini bilmek gerektiği,
- Sinirli, gergin veya yorgunluk duygu durumunda tartışmamak gerektiği,
- Tartışma öncesi problemi anlamak gerektiği,
- Düşünmeden konuşulmaması gerektiği gibi bazı temel öneriler bir kişideki stresi azaltma yolları olarak belirtilmiştir (AEP, 2012).

#### **4.12.8.Yaşam becerisi geliştirilebilir mi?**

Yaşamın devam ettirilmesi için gereksinim duyulan bilgi, beceri tutum ve davranışların birçoğu dolaylı ya da doğrudan yollarla öğrenmede içsel süreç olduğu gibi dışsal süreçte de başlıklarının sağladığı kolaylıklar sayesinde sonradan geliştirilebilen öğrenme becerileridir (Topçuoğlu ve Özdemir, 2003). Öğrenme becerilerinin geliştirilmesi rekreasyon ve çeşitli spor ortamlarında sağlanabilir. Bireyin daha farklı becerileri görmesi, kolay öğrenme tecrübesi kazanacağı rol modeller sayesinde bilgiye ulaşması ve bu bilginin içselleştirilmesi, zihinsel ve bedensel öğrenme ortamları ile mümkün olabilir, bu bireyin olgunlaşma süresine göre, algısına ve potansiyel yeteneklerine bağlıdır. Birçok davranış hem öğrenmeyi hem de olgunlaşmayı içerdiğinden türe özgü davranışlar olgunlaşmayla gelişmektedir (Koç, 2018).

Günümüz örgün ve yaygın eğitim içinde ve bunun dışında gerçekleşen kendiliğinden öğrenme, çeşitli deneyim ve farklı becerileri birleştirme davranışları yaşam becerisidir. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi (AUZEF) ders notlarında yaşama becerileri, genellikle bir bireyin yaşadığı toplumda işlev görmek için gerekli beceriler olarak görülmektedir. Bu becerilerden topluluk becerileri yani market ve diğer avımlerde çeşitli alışveriş işi, genel alışveriş, dışarıda yemek yeme, hizmetleri kullanma ve bazı şeyleri gerçekleştirme becerileri olarak tanımlanmıştır (AUZEF, 2019). Wikipedia sözlüğünde yaşam becerileri kavramı aynı zamanda psikososyal yeterlilik olarak da adlandırılmakta, sosyal normlara ve toplum beklentilerine bağlı olarak değişir ancak bireyin ve toplumun refahı için aktif ve üretken üyeleri haline gelmelerine yardımcı olan beceriler yaşam becerileri olarak kabul edilmektedir (Wikipedia. Erişim tarihi, 2021).

Yaşam becerilerinin amacı; bireyin gerçek yaşamda karşılaştığı isteklerle, engellerle ve zorluklarla sağlıklı ve etkin bir şekilde baş etmesini geliştirmektir

(Sezgin ve Ulus, 2019). İnsan davranışlarında bio-psiko-sosyal ve kültürel yapının var oluşu belirleyen gereksinimler olması nedeniyle bunları karşılamaya yönelik amaçlar söz konusudur (Biol, 2014). Sosyal becerideki gelişim eksikliği “bilişsel” bir sorun olarak görüldüğü takdirde akılcı duygusal tedavi, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme becerisi gibi bilişsel ağırlıklı eğitimler, sosyal beceride “psikomotor” eksikliğinde ise genel eğitim içinde ya da özel bir eğitim içerisinde psikomotor eğitime özgü yöntem ve program yapılması gerekmektedir (Koç, 2018). Başarılı insan becerilerinin temeli kişisel etkililiğe dayanır. Kişisel etkililikle ilgili becerilerin en üst düzeye çıkarılması başkalarıyla iş birliğine dayalı olan diğer bütün becerileri desteklediği belirtilmiştir (Thompson,1996).

Bütün toplumlarda yetişkin bireylerin gelişimleri öncelikle örgün ve yaygın eğitim sistemi içinde ele alınmaktadır. Yaşam becerisi gibi daha özel gelişimler ise bireyin teknoloji ve çevresindeki rol modellerden edindikleri deneyimlerle gerçekleşmektedir. Kavramsal açıdan serbest zaman dilimleri örgün eğitim ve çalışma saatleri dışındaki zaman olması nedeniyle bireyin kendi iç dünyası ve sosyal sistem içindeki gelişimi için bir araçtır. Bu bağlamda boş zaman faaliyetleri ve yaşam becerileri arasında birbirini tamamlayıcı bir ilişki söz konusudur. Bireyin rekreatif aktivite eğilimleri ile kendini yeniden değerlendirmesi, sahip olduğu becerilerin farkına varması ve diğerleriyle kendisini kıyaslama yaparken başkalarında görülen farklı becerileri de deneyimleme fırsatı yakalamasıdır (Biol, 2014).

Yaşam becerilerinin geliştirilmesinde mentorlar, yaşam koçları, egoterapistler, rekreasyon uygulayıcıları, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, fizyoterapistler ve diğer uzman kişiler görev alabilir. Biçer’e göre kişiyi hedefleri doğrultusunda geliştirme ve bireye yol gösterme olan mentorluk yaklaşımı bireyin yaşama dair çözemediği ya da geliştiremediği becerilerinde bilgelik ve tecrübe akatırımı ile bireyin potansiyelini en üst noktaya çıkarmak amacı taşımaktadır (<https://www.turgaybicer.com>, Erişim tarihi, 2021; Biçer, 2016). Başarılı bir sporcu, sıradan bir birey veya farklı gruplarda psikolojik durumların ortak özellikler olduğu, sosyal yaşamda biryelerin hangi meslek grubunda olursa olsun önemli olan bireyin kendini yaşama ve gerçekleştirebilme becerileri olduğu belirtilmiştir (Biçer, 2018). Ergoterapi ise mentorluktan farklı rehabilitasyon amacı taşıyan sağlık mesleğidir.

Ergotreapinin genel amacı bireylerde gündelik yaşam becerilerine uyumu desteklemek, bireyin bağımsız hareket etme ve özelliklerini arttırmak için yapılması gereken müdahalede kendine bakım, üretkenlik ve serbest zaman aktivitesine odaklanma bireyleri bağımlılıklara karşı koruma, iş hayatına başlatma, yönetim, stres, sorun ve duygulara gibi becerilerde başa çıkmaya yönelik çalışmalar olarak belirtilmiştir (Cesim ve ark., 2019).

Yaşam becerileri, öğrenildiğinde ve başarıyla uygulandığında istenen yetkinliklere yol açabilen belirli beceriler olarak görülmektedir (Goudas, 2010). Ancak yaşam becerileri öğrenilebilen, geliştirilebilen ve değiştirilebilen beceriler olmakla birlikte değişim genellikle kişiler arası etkileşimler yoluyla gerçekleştiği için, sorunlar çözülmesi ve bireyin yaşam kalitesi artmasında beceri ve bilgileri geliştirmek için zaman ve emek harcamak gerektiği belirtilmiştir (Thompson, 1996).

Birey boş zamanı isterse olumlu ya da olumsuz davranışı geliştirmeye dönüştürebilir. Bu dönüşüm iyilik ve erdem becerisini algılamasına göre mümkün olmaktadır. Zira Bandura'nın toplumsal öğrenme kuramı ile ortaya koyduğu düşüncede bireylerin gelişimi gözlem yoluyla öğrenme ve model davranış oluşturmada model alma, taklit ve sembolik gerçekleşmekte, dolayısıyla her türlü davranış öğretilenmektedir (Karakaş, 2018). Sıradanlaşan yaşam tarzının dışında, bireye yeni anlam ve değer katan, ilgi ve ihtiyaç hissedilen davranış becerileri çeşitli etkinliklerle geliştirilebilir (WHO, 1997; WHO, 1999). Bunun için bireyin kaliteli bir yaşamda fiziksel sağlık ve yeterlilik, zihinsel huzur ve berraklık ile yaşanan anın farkında olması gerekmektedir (AEP, 2012). Bazı kaynaklarda spora katılımdan türetilebilecek beceriler, "hedef belirleme, duygusal kontrol, öz saygı ve sıkı çalışma etiği gibi dahili kişisel varlıklar, özellikler ve beceriler" olarak tanımlanan yaşam becerileri olarak belirtilmektedir (Bean ve ark., 2018). Bireydeki sosyal ve psikolojik mekanizmaların yanı sıra spora katılım ile duygusal ve bilişsel sonuçlar arasındaki ilişki kurulmasında fizyolojik mekanizmaların gerekli olduğu belirtilmektedir (Hermens ve ark., 2017).

İnsanlarda öğrenme ihtiyaçların karşılanması, etkinliği (en iyiye yönelme arzusu) artırma, mevcut yaşam koşullarına uyum sağlama, belirsizliklere karşı duyulan merak, rekabet edebilme, sorumluluğu yerine getirme (aile, iş ve çevre) ve

bireyin potansiyelini kullanma düşüncesi ile ortaya çıkmaktadır (Topçuoğlu ve Özdemir, 2003). Bu bağlamda yaşam becerileri öğrenilmiş birçok kişi tarafından uygulanan veya ilk kez ortaya birileri tarafından çıkarılan üst düzey beceriler olabilir. Becerilerinin öğretimi 7 temel aşamadan oluşmaktadır (Koç, 2018). Bu aşamalar;

- Nasıl yapılacağının gösterilmesi
- Temel noktaların gösterilmesi,
- Tekrar gösterim,
- Bireyin becerideki basit kısmı uygulaması,
- Bireyin tam beceriyi yardımcı uygulaması,
- Tam becerinin yeniden uygulanması,
- Tam becerinin kendi kendine yapılması,

Yaşam becerileri transferinin örtük (yaşam becerilerinin geliştirilmesi veya aktarılmasına yönelik bilinçli dikkat veya çaba olmaksızın spora özgü beceriler örneğin; top sürme, paten yapma benzeri programlar) ve açık süreçlerle (yaşam becerilerinin gelişimini ve transferini kasıtlı olarak hedefleyen programlar) gerçekleştirilebileceği belirtilerek spor yoluyla beceri öğretimi altı seviyede ele alınmıştır (Bean ve ark., 2018). Bu evreler;

- Birinci seviye: spor bağlamını yapılandırma
- Seviye iki: olumlu bir iklimi kolaylaştırmak
- Üçüncü seviye: yaşam becerilerini tartışmak
- Dördüncü seviye: yaşam becerilerini uygulama
- Beşinci seviye: transferi tartışmak
- Altıncı seviye: transferi uygulamak

Yaşam becerisi ilgili çalışmalar daha çok çocuk ve gençler için öğrenme veya gelişim düzeyi olarak ele alınmıştır. Öğrencilerin yaşam becerileri okul ev ve mahalledeki farklı ortamlarda başarılı olmalarını sağlayan becerilerdir (Cronin ve ark., 2020). Yaşam becerileri spor yoluyla öğretilirken sporculara farklı yaşam becerilerinin ne anlama geldiği ve neleri gerektirdiği açıklanması durumunda zihinsel konumlandırma yapan sporcunun yaşam becerilerini geliştirmesi ve aktarması daha kolay olacağı belirtilmiştir (Bean ve ark., 2018). Gençler için en popüler boş zaman etkinliğinin spor ortamlarının olduğu, müzik ve drama gibi ders dışı aktiviteler yoluyla yaşam becerilerinin daha kolay geliştirilebileceği, özellikle spor yoluyla

geliştirilen yaşam becerilerinin gençlerde sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişim açısından kilit rol oynamaktadır (Açak ve Düz, 2018). Spor ve rekreasyon aktiviteleri deneyimlerin ve gelişim sürecinin odak noktasıdır. Spor kişinin kimliği ve yaşam süresi boyunca yetkinlik duygularının gelişiminde önemlidir (Baillie ve Danish, 1992).

Spor programlarındaki olumlu deneyimlerin, kendine değer verme veya depresif belirtilerin azalması gibi gelişmiş duygusal yaşam becerilerine yol açtığı, bilişsel yaşam becerilerinin gelişimi için önerilen bir mekanizma olduğu, spor ortamında gerekli olan bilişsel becerileri geliştirme fırsatı veren hedef belirleme davranışının geliştirdiği, ayrıca spor ortamının öz düzenleme becerileri gibi bilişsel yaşam becerilerinin gelişimi için bir ön koşul olarak kabul edilen geribildirim açısından zengin bir ortamlar olduğu belirtilmektedir (Hermens ve ark., 2017). Yaşam becerisinin çeşitli programlarca geliştirilebildiği, eğitim programlarının sadece risk gruplarındaki ya da sorun yaşayan bireyler için değil farklı sosyo-ekonomik değere sahip ve farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip çocukları da içine alacak şekilde yapılması gerektiği belirtilmiştir (Bilir, 2019).

Sporda öğrenilen bir becerinin bir yaşam becerisi olarak nitelendirilebilmesi için, sporun ötesine aktarılması ve başarıyla uygulanmasında spor deneyiminin kalıcı değeri, katılım yoluyla öğrenilen ve daha sonra başka alanlara aktarılan ilkelerin uygulanmasında yatmaktadır (Pierce ve ark., 2018). Beceri öğretiminde yaşam koçları, antrenörler, rekreasyon eğitimcileri, öğretmenler, mentörler ve kişisel gelişim uzmanları sayılabilir. Genel olarak becerinin öğretilmesinde izlenen yöntem becerinin sunulması, gösterilmesi, ayrıntılarının açıklanması ve bireyin beceriyi deneyimlenmesi şeklinde ifade edilmiştir (Koç, 2018).

Yaşam becerileri sporda kolaylaştırılabilen veya geliştirilebilen dahili olmayan kişisel varlıklar, hedef belirleme, duygusal kontrol, benlik saygısı ve sıkı çalışma etiği gibi özellikler ve beceriler ve spor dışı düzenlemelerdir (Gould ve Carson, 2008). Bu nedenle bireyin sporda kişisel varlığı (yani psikososyal beceri, bilgi, eğilim, kimlik inşası veya dönüşümü) daha da geliştirmesi, öğrenmesi ve içselleştirmesi, başlangıçta öğrenilen bağlamın ötesinde devam eden süreç sonrasında kişisel varlığın (becerinin) bir veya daha fazla yaşam alanında uygulanması yoluyla

kişisel değişimi deneyimlemesi becerinin aktarımı olarak ifade edilmektedir (Pierce ve ark., 2018).

Sporadaki transfer sürecini belirleyen ve dikkate alınması gereken üç temel kavram olduğu belirtilmiştir. Bu kavramlardan birincisi transferdir. Transfer zaman içinde meydana gelen devam eden bir süreçtir ve bu bir sonuç değil, bir bağlamda beceri öğrenimi ile başka bir bağlamda beceri uygulaması arasındaki kesişme noktasında meydana gelen aracı süreci ifade eder. İkincisi birey transfer sürecinin merkezindedir, yani transfer potansiyeli beceride değil bireyde bulunur, bu nedenle beceri aktarımı, bireyin motivasyonlarına, mevcut beceriler repertuarına ve kişisel özelliklerine bağlı olarak farklı şekillerde kendini gösterebilir. Üçüncüsü bireyler günlük yaşamda sürekli olarak bağlamlar arasında hareket eder ve spor gelişimi teşvik etmek için çok fazla potansiyele sahip bir ortamdır (Pierce ve ark., 2016).

Spor programları ile sporculuktaki becerilerin ileriki yaşam becerilerine aktarıldığı, spor ile kişinin kimliği ve yetkinlik duyguları geliştiği için özellikle çocuklarda kendi yetkinlik seviyelerini geliştirme amacıyla başkalarını rol model olarak kimliklendirme, geliştirme ve iyileştirme becerilerinin repertuarı yapılmaktadır (Danish ve ark., 1993). Rekreasyon etkinliklerinde beceri düzeyi ve başarının yükselmesi, öz güven ve özsaygının temellerini oluşturmaktadır (Arslan, 2013). Birey rekreasyon ve spor ortamında, Tv veya diğer sosyal medyada gözlemledikleri ve içselleştirdikleri becerileri kendi başlarına taklit etmeye çalışırlar ve sürekli deneme yanılma yöntemiyle kendi becerilerine eklerler (Danish ve ark., 1993).

Yaşam becerisi transferi ile ilgili yapılan çalışmalarda gençlik spor araştırmaları temel ilgi alanlarını oluşturmaktadır. Yaşam becerilerinin geliştirilmesi için sporun araç olarak kullanılmasındaki ilk programın hedefe ulaşma (Going for the Goal (GOAL)) programı olduğu, birleşik beden eğitimi spor ve rekreasyon programı (Sports United to Promote Education and Recreation-SUPER, Danca, 2002) gibi spor temelli uyarlamaların yapıldığı, bu programların (1) Spor mecazlarını kullanarak sınıf ortamlarında yaşam becerilerini öğreten programlar; (2) spor becerilerine ek olarak gençlik sporu ortamlarında yaşam becerilerini öğreten programlar ve (3) beden eğitimi ve spor pratiğinde aynı zamanda fiziksel becerilerle yaşam becerilerini öğreten programlar olarak sınıflandırıldığı belirtilmiştir (Goudas, 2010). Sporcularla

ilgili yapılan bir çalışmada “Sporla Gençlik Eğitimi” ve Sporla Birleşmiş Mükemmelliği ve Saygıyı Geliştirme programları ile sporcularla ilgili becerilerin büyük ergen grupların yaşam becerilerine aktarıldığı belirtilmektedir. Yine aynı çalışmada bazı araştırmacıların becerilerin aktarılamadığı yönündeki ifadelerine rastlanıldığı bununla beraber becerilerin çeşitli yaşam alanlarında genelleştirilebilmesi için bazı faktörlerin bulunması gerektiği bu nedenle becerinin beden eğitimi ve psikoloji çalışma alanları içerisinde öneminin aratacağı belirtilmektedir (Danish ve ark., 1993).

Bu tür çalışmalarda olumlu gelişimsel sonuçları kolaylaştıran spor programı sunumundaki değişkenlerin bilinmesinin yanında, spor organizasyonlarında değişkenlerin kasıtlılıktır ilkesine göre karar verilerek yapılması önerilmektedir. Sporcuların gelişim transferinde yaşam becerilerinin spordan günlük hayata nasıl aktarılabilmesine dair bağlantıları kurarken açıkça yapılacak olan bilgilendirmede, imgelemin kullanımı ve kasıtlı liderlik fırsatları gibi stratejiler, yaşam becerilerinin gelişimine ve transferine yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Bean ve ark., 2018).

Pozitif gençlik gelişimi (PGG), tüm gençlerin uygun kaynaklarla uyumlu hale getirildiğinde geliştirilebilecek güçlü yönleri ve becerilere sahip olduğu inancına dayanan gençlik çalışmasına yönelik bir yaklaşım olup en etkili şekilde gençlerin yaşlılarıyla, yetişkinlerle ve hayatlarındaki kurumlarla olumlu ilişkiler kurması durumunda ortaya çıktığı düşünülmektedir. Pozitif gençlik gelişiminde gelişimsel varlıklar (potansiyel) fiziksel gelişim, entelektüel gelişim, duygusal gelişim ve sosyal gelişim dahil olmak üzere bir dizi gelişimsel varlık olarak tanımlanmış olup aslında bir programının ötesinde birden fazla bağlamda uygulanabilen yaşam becerileri olduğu olumlu sonuçlara ulaşmak için kasıtlı olarak spor ve fiziksel aktivite bağlamlarını kullanılması gerektiği belirtilmektedir (Hemphill ve ark., 2019).

Spor ve gençlik programlarında ele alınan beceri transferleri sporcular için oldukça önemlidir. Pratik anlamda sporcular, sporun ötesinde bir yaşam becerisinden yararlanırken istenilen senaryoda gözlerini kapatarak, derin nefes alarak ve kendilerini görselleştirerek zihinsel olarak transfer pratiği yaparlar (Pierce ve ark., 2018). İmgelenme veya zihinde canlandırma olarak ifade edilen bu pratiklerin sporcular açısından kendine güveni geliştirdiği ve bu sayede bireyin potansiyel

hareket kabiliyetini daha iyi ortaya çıkardığı belirtilmektedir (Biçer, 2016). Boş zaman faaliyetleri bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını korumak ve fiziksel, psikolojik sağlığını riske atan etmenleri engellemek ile aile, okul, sosyal hayatta, iş alanlarında şimdiki ve gelecekte başarılı olmasını sağlamak amacıyla bilişsel, duygusal, kişiler arası ve sosyal yeteneklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Sezgin ve Ulus, 2019). Rekreasyon faaliyetlerindeki beceri transferi algin eğitim (bireylerin çevrelerindeki günlük deneyimlerden) sayesinde öğrenilen beceriler ve yetişkin bireyler için yaşamsal bilgileri içermesi nedeniyle rekreasyon aktivitelerinde örtük hedeflerde hassas dengeler üzerine kurgulanmış aktivitelerdir. Bu nedenle rekreasyon alanında çalışacak bireylerin içe dönük (nevrotik) değil dışa dönük kişilik özelliğine sahip olması gerektiği belirtilmektedir (Ardahan ve Kaplan Kalkan, 2017).

Bireyler tarafından boş zaman içinde yapılan rekreasyonel yürüme aktivitesinde asıl amaç zihinsel, bedensel ve ruhsal açıdan genel sağlığı korumanın yanında özel anlamda bireyin toplum içinde var olma, sosyalleşmesi sürecinin en kolay yollarından gerçekleştirmesi söz konusudur. Bireylerin toplumsal yaşama uygun davranış geliştirmesi iş yaşamında, sosyal çevresinde, aile içinde ve bireyin kendi iç dünyasında olumlu değişimlerin olmasını sağlamaktadır. Yürümenin kendi başına bir amaç değil, karmaşık amaçlara, kapsamlı deneyimlere giden bir araç olduğunu belirtmiştir (Kay ve Moxham, 1996).

Yürüme aktivitesi koruyucu sağlık egzersizi olmasının yanında aynı zamanda yaşam becerisinin gelişimine bir araç olarak görülmektedir. Yürüme genellikle grup etkinliği olarak gerçekleştirilen, aktivite sırasında sosyal etkileşimin ve ilişkilerin ortaya çıkması ile faydaları olan, bireyleri sosyalleşmenin yanında psikolojik ve estetik açıdan da etkileyen faaliyettir (Coetzee, 2018). Yürümenin gelişiminde iki önemli bileşen olan beden ve çevre hem somutlaşmış hem de gömülü edimlerdir, yürüme deneyiminde atılan adım sayısı, kat edilen mesafe ve kat edilen yüzeyler deneyimin içeriğini oluşturmaktadır (Adolph ve ark., 2018). Bu duruma ilişkin örneğin bebekleri yürümeye motive eden yürümenin faydası değil yürüme sonrası elde edilen yeni beceriler ve yeni deneyimlerdir.

Bu nedenle yürüme aktivitesi, diğer faaliyetler içerisinde yaşamsal bir ihtiyaç olmasının yanında özellikle boş zaman aktivitesi olarak geri planında farklı amaç ve hedefler bulundurmaktadır. Örneğin şehirlerde, iş yeri ve çok katlı yaşam

alanlarında yaşayan insanlar arasında zaman zaman varlığı tehdit eden sosyal ve psikolojik baskıya karşın açık alanda yürümede el değmemiş geniş araziler, dağlar, ormanlar akarsu kenarları ve göletlerdeki doğanın eşsiz sukuneti şehirde yaşanan bu olumsuzluktan uzaklaşmada oldukça etkilidir. Bunun yanında boş zaman faaliyeti olarak yayalar için belirlenen yollarda, geliştirilmiş parklarda ve doğal ormanlarda yapılan yürüyüş aktivitesi bireysel ve grup faaliyeti olması nedeniyle yaşam becerisinin gelişiminde daha farklı özgün karaktere sahiptir. Holt ve ark., (2017) göre olumlu bir iklim ve yaşam becerilerine odaklanma mevcut olduğunda, spor temelli gençlik gelişimi (STGG) programları sonuçları geliştirilir ve yaşam becerilerinin diğer alanlara aktarılmasının daha olası olduğu belirtilmektedir (Hemphill ve ark., 2019).

Neulinger'in boş zaman yaklaşımında çalışma alanına etki eden üç unsur olan; çalışma saatlerinin azaltılması, otomasyon ve emeklilik yaşındaki azalma sonucu ortaya çıkan emeklilik ve yaşam beklentisi artışı arasındaki kombinasyonun boş zamanı değerlendirmede önemlidir (Antiga, 2012). Boş zaman paradigması kişinin yaşam aktivitelerini değerlendirmeye yardımcı olabilecek olumlu değişikliklerin gelişim açısından motivasyonel araç olarak kullanılabileceği belirtilmiştir (Munusturlar ve ark., 2017). Bu bağlamda boş zaman paradigması ile belirtilen açık ve örtük amaçlar dikkate alınarak nihai amacın yaşam becerisini geliştirmek olduğu ve araçsal hedef olan rekreasyon alanlarında yapılan yürüme fiziksel aktivitesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

## **5. GEREÇ YÖNTEM**

Tez çalışmasının bu bölümünde araştırmanın yeri ve tarihi, amacı, modeli, evren ve örneklem, araştırmanın değişkenleri, araştırma kavramları, araştırma kuramsal dayanağı, araştırmada kullanılan ölçüm araçları, araştırmanın problemi ve hipotezleri, verilerin toplanması ve analizleri ile araştırmanın sınırlılıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### **5.1Araştırmanın yeri ve tarihi**

Tez çalışması Gaziantep ilinde Aralık 2019 – Mart 2020 tarihleri arasında 4 aylık bir dönemde; Anneler Parkı, Recep Tayyip Erdoğan Parkı, Osmangazi Parkı, Mehmet Bozgeyik Parkı, Orhangazi parkları ile Dülük Baba Tabiat Parkı ve Kent Ormanında rekreasyonel yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireyler ile gerçekleştirilmiştir.

### **5.2 Araştırmanın amacı**

Bu araştırmada, parklar ve kent ormanında yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerileri puanlarının demografik bilgilere göre farklılıklar, katılım engelleri, katılım motivasyonu ve yaşam becerileri arasındaki ilişki ve katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerilerine olan etkisini ortaya çıkarma amaçlanmıştır.

### **5.3 Araştırma modeli**

Bu araştırmada tümden gelim yaklaşımına göre yapılan nicel araştırma yöntemleri içinde yer alan betimsel ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlerindeki farklılıklar, ilişkiler ve neden sonuç ilişkisi betimlenmeye ve açıklanmaya çalışılmıştır (Şekil 1). Araştırma amacıyla betimleme, genelleme yaparak geleceğe ait tahminlerde bulunmada nicel araştırmaların uygun olacağı, iyi bir araştırma hipotezinde ise belirli değişkenler arasındaki ilişkiye dair fark ve ilişkinin var olup olmadığının sınanması gerektiği belirtilmiştir (Gülbüz ve Şahin, 2018; Coşkun ve ark., 2015).

Yöntem açısından açıklayıcı araştırmaların temel amacı olayların gerçekleşmesini sağlayan nedeni açıklayabilmek, bir teoriye gelişimi için

destekleyici bilgi üretmek için yapılan araştırma genellikle iki veya daha fazla değişken arasındaki nedensel ilişkiler üzerine geliştirilmiş hipotezlerin test edildiği belirtilmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Betimleyici araştırma ise araştırmacı tarafından araştırmada konu ya da grubun etkilenmediği doğal haliyle betimlendiği daha sonraki araştırmaların neye odaklanması gerektiğini ilişkin ipuçları sunan araştırmalar olarak ifade edilmektedir (Walliman, 2006).

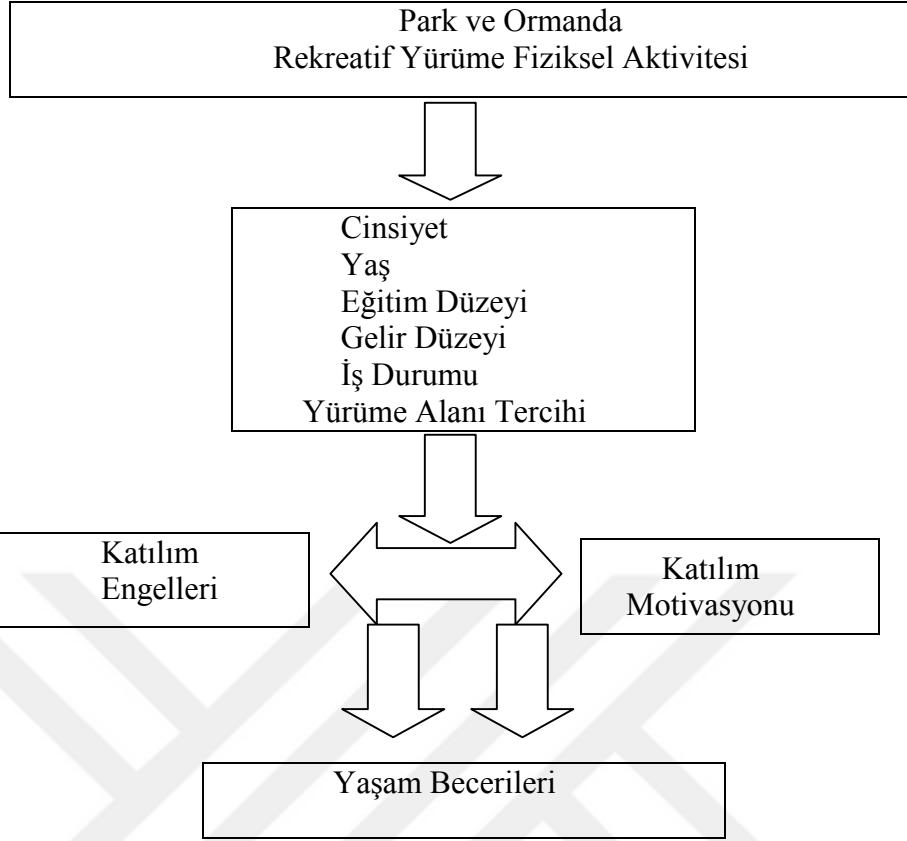
| Araştırma Yaklaşımı |                           |                 |                  |               |
|---------------------|---------------------------|-----------------|------------------|---------------|
| Tümenden Gelim      |                           |                 |                  |               |
| Temel Felsefesi     | Temel Amacı               | Yöntem          | Süre             | Analiz Birimi |
| Uygulamalı          | Açıklayıcı<br>Tanımlayıcı | Nicel<br>Tarama | Kesitsel<br>4 ay | Toplum        |

Şekil 15. Araştırma yaklaşımı

Bu araştırma yaklaşımında (Şekil 15) genel rekreasyon alanına göre daha kesitsel bir alan olan parklarda ve ormanda rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerden elde edilen veriler araştırmanın kapsamını oluşturmaktadır.

Araştırma nicel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Nicel bir araştırmada olguya ilişkin betimleme ve genelleme yapılacaksa problemde ne kadar, ne sıklıkta ve ne ölçüde gibi sorulara cevap aranarak geleceğe ait kestirimlerin yapılabileceği belirtilmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018).

Araştırma amacına göre nicel araştırma deseninde araştırılacak problemde neden-sonuç, anlamlı bir fark ya da anlamlı bir ilişki hipotezleri ile çözüm aranması gerektiği ifade edilmiştir (Horzum ve ark., 2016). Araştırma yaklaşımına göre oluşturulan uygulama modeli aşağıda gösterilmiştir (Şekil 16).



Şekil 16. Araştırma uygulama modeli

#### 5.4 Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırmanın evreni Gaziantep ili Şehitkâmil ve Şahinbey ilçesinde rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem gurubu ise Anneler Parkı, Recep Tayyip Erdoğan Parkı, Osmangazi Parkı, Mehmet Bozgeyik Parkı, Orhangazi parkı ile Dülük Baba Tabiat Parkı ve Ormanında rekreasyon amaçlı yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireyler arasında gönüllü katılımcılardan oluşturulmuştur.

Araştırmada örneklem büyüklüğünün evreni temsil etmesi için mümkün olduğu kadar çok sayıda katılımcı araştırmaya dâhil edilmeye çalışılmıştır. Evreni oluşturan ana kütle 10 milyon olsa bile örnekleme 384 katılımcının, evren özelliklerini temsil etmede %95 güven ve %5 yanılma olasılığını karşılamaktadır (Coşkun ve Diğ. 2015). Ayrıca araştırma problemi ile ilgili olarak evrende yer alan çok sayıdaki durumdan tipik olan bir sayı ile örneklemin oluşturulması gerektiği belirtilmiştir (Pekdoğan, 2016). Bu araştırmada örneklem yüz yüze

görüşme ile 446 kişi ve Covid-19 salgını nedeniyle elektronik ortamda 363 kişiden olmak üzere toplam 809 kişi olarak belirlenmiştir. Örneklemi oluşturan gönüllü katılımcılar arasında elde edilen verilerden 112 katılımcının verileri eksik veya hatalı olduğu için bu katılımcıların verileri araştırma verilerine dâhil edilmemiştir. Bu doğrultuda toplamda 697 katılımcıdan elde edilen veriler analiz edilmiştir.

### **5.5 Araştırma değişkenleri**

Bilimsel araştırmada problemin başlangıç noktasına göre izlenecek yöntemde değişkenlerin rolünün tayininde bağımlı değişkeni açıklanan değişken, bağımsız değişkeni açıklayan değişken ve kontrol değişkeni ise evrene ait demografik değişkenler olarak belirtilmektedir (Akarsu ve Akarsu, 2019). Değişkenlerin birbirlerini etkilemelerine göre, diğer değişkenleri etkilediği varsayılan değişkenlerin bağımsız değişken ve bir ya da daha fazla bağımsız değişkenden etkilendiği varsayılan değişkenlerin ise bağımlı değişkenler olduğu belirtilmektedir (Toy ve Tosunoğlu, 2007). Sosyal bilimlerde yapılan araştırmalarda demografik değişkenler genellikle kontrol değişkeni olarak kullanılmakta olup iki değişken arasında gerçekleşen bir ilişki yokken bir ilişkinin varlığına neden olabilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018).

Bu araştırmada rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan katılımcıların kontrol değişkenleri olan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, iş durumu ve yürüyüş alanı tercihlerinde anlamlı farklılaşma olup olmadığı, katılım engelleri, katılım motivasyon ve yaşam becerileri arasındaki ilişki ve ilişkinin yönü ile rekreasyon alanı olan parklarda ve kent ormanında yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerilerine olan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni “Yaşam Becerileri” ve bağımsız değişkenleri “Katılım Engelleri ve Katılım Motivasyonu” olmakla birlikte demografik yapı ise kontrol değişkenleri olarak kabul edilmiştir.

### **5.6 Araştırmada yer verilen genel kavramlar**

Demografi nüfusun yapısı ve toplumsal dinamiklerinin durum tespiti içeren bir kavramdır. Toplumda çeşitli etkenlere göre ihtiyaç ve beklentileri, normları, etik tutumları, eğilimleri, değişimleri ve bunlara bağlı davranışları

belirlemede demografik özellikler durum tespittir. Demografik değişkenler toplumu oluşturan bireylerin ortak yapı özelliklerini ortaya çıkaran özgül değerdeki bulgulardır. Başka bir deyişle birey ve toplum hakkında daha özel durumlarda benzer ve farklı yönlerin ortaya çıkarılmasında kullanılan kullanılan bilgiyi üretmedir. Toplumsal süreç içinde ortak kültür ve yaşam alanında birlikte olmak zorundaki insanların birbirine daha çok yakınlaştırılması herkes için daha yaşanılabilir refah seviyesinin belirlenmesinde demografik yapı oldukça önemli bilgiler içermektedir. Sosyal etkileşim sürecinde bireyler, kendilerini izleyerek içinde bulundukları sosyal bağlama göre kendilerini uyulmamaya çalışır, ancak bazı bireyler bu izleme ve düzenleme durumuna yüksek düzeyde tepki verirken bazıları ise daha düşük tepki vermektedir (Koç, 2015) .

Sürekli değişim ve gelişimin var olduğu zaman sürecinde farklılıklarımız açısından olumlu şeylerin miktarını artırmak ve olumsuzlukları en aza indirmek toplumsal yaşamın sürdürülebilirliğinde önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle yapılacak araştırmalarda nüfusta ortaya çıkan artış, yaşlanma ve eğitim düzeyindeki değişim, kültürel ve kitlesel benzeşme, iç ve dış hareketleri (göçler) gibi farklı demografik faktörlerde incelenebilir (Tunç, 2014). Demografik yapı üreten ve tüketen insanın hangi değişim ve gelişmeye uyum sağlayabildiğini, bunu ne kadar gerçekleştirebildiğini sayısallaştırarak insanı temel alan bilgilere ulaşma çabasıdır. Bu nedenle demografik değişkenler disiplinler arası bir yaklaşma ve bilimin gayesine yönelik temel yordayıcı değişkenler olarak kullanılabilir. Topluma ilişkin bu tür bilgiler birçok bilim dalında yapılan araştırma analizlerinde çalışma evrenin sağlıklı bir şekilde tanımlanıp anlaşılmasında önemli bir bileşen olarak görülmektedir (Koç, 2015).

- **Cinsiyet:**Cinsiyet değişkeni hemen hemen birçok araştırmada probleme dair sorunun tespit edilmesinde ve diğer değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Giddens'e (2008) göre cinsiyet sosyolojide biyolojik farklılıkları ve sosyo-kültürel (toplumsal cinsiyet) farklılıkları ifade etmektedir (Yüksel, 2014). Demografiyi doğrudan etkileyen kadın ve erkek cinsiyeti geçmişten günümüze kadar farklı bakış açıları ile değerlendirilerek bireyler arası ve toplumsal ilişki düzeyleri belirlenilmeye çalışılmıştır (Tunç, 2014). Örneğin rekreasyonel faaliyetlere katılımda kadınların erkeklere göre daha az

katıldıkları bu durumun biyolojik etkenden olmadığı toplumsal cinsiyet rollerine verilen değerlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Barrett, 2017).

- **Yaş:**Yaş değişkeni demografik bilginin en önemli kaynağı ve mevcut nüfusun yorumlanmasında sayısal bilg edinme yanında hali hazırdaki yaş gruplarının araştırma sorunsalındaki karşılığıdır. Tunç'a (2014) göre Dünya nüfusunun yapısı önemli bir dönüşüm içerisinde olup bölgeler arası dengeleri belirleyen yaş grupları arasındaki farklılıklarda değişmektedir. Farklılıkların ortaya çıkarılması gelecek için daha iyi stratejiler geliştirmede referans noktası olacaktır.

Yapılan bir araştırmada demografik özellikler bağımlı değişken olarak kurgulanan psikolojik olguya ilişkin ortaya çıkacak sonuçları, ciddi biçimde belirleyici ve sınırlayıcı metodolojik bir güce ve fonksiyona sahip olduğu belirtilmektedir (Koç, 2015). Bu nedenle yaş grupları daha güçlü veriler elde edilmesini sağlayabilir. Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre yeni yaş dilimlerinde yetişkinler 18-64 yaş arasındaki kişileri, yaşlı yetişkinler 65-74 arasındaki kişiler, genç yaşlılar 75-84 arasındaki kişiler ve ileri yaşlılar 85 yaş üzeri bireyleri olarak ifade edildiği belirtilmiştir (Ertaş Dölek, 2017; Öztan Ulusoy, 2020). Bireyler arasındaki çeşitli denge ve değişim toplumsal politikalara doğrudan etki ederek, genç ve yaşlı kuşaklara yönelik politikaların ve toplam refahtan kuşaklara düşecek payların belirlenmesinde temel roller üstlenmektedir (Tunç, 2014).

- **Eğitim düzeyi:**Eğitim düzeyi bireyin evrensel anlamda kabul görmüş örgün veya yaygın eğitim ve öğretim sistemi içinde sahip olduğu seviye olup bireyin toplum içindeki konum ve sıralamasını belirlemektedir. Eğitim düzeyi bireyin refah düzeyini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen bir özelliktir.
- **Gelir:**Maddi varlıklar birey ve toplumun yaşam sürecinde refah aracıdır. Çalışan ve emekli bireylerin gelirleri, bu gelirlerdeki hassas oranlar ve dengeler, adalet, nesiller arası barış ve uyum için oldukça önemli sayılmaktadır (Tunç, 2014). Günümüzde gelir düzeyi yoksulluk, orta gelir ve yüksek gelir düzeyleri ifade edilmektedir. Gelir düzeyi ülkelerin ekonomik gelişmişliklerine göre belirlenen yaşam düzeyini ortaya koymak için kullanılan bir kanıt niteliğindedir. Gelire ilişkin rakamsal sınıflandırma birçok ülkede alt limit yani asgari ücreti simgelemektedir. Türkiye'de asgari

ücret ilişkin son üç yıl verileri 2019 yılı 2.558 TL, 2020 yılında 2.943 TL ve 2021 yılı için 3.577 TL olarak belirtilmiştir (<https://tr.wikipedia.org>, Erişim tarihi 2021).

- **İş:**Demografik değişkenler içinde iş durumu; cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyinin daha anlaşılır olmasını sağlayan faktördür. İş ve çalışmaya ilişkin bilgiler birey ve toplumun mevcut durumunu yansıtmakla birlikte araştırma evreninin daha iyi analiz edilmesini sağlamaktadır.
- **Yürüme Tercihi:** Yürüme ev, işe ve diğer yaşam alanlarında yaptığımız doğal davranıştır. Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi ise bireyin; zaman ve maddi imkanı, algısı, motivasyonu ve ihtiyaçları doğrultusunda belirlediği alanlarda gerçekleşen eylemlerdir. Bireyin ve toplumun tercihleri arasında rekreatif amaçlı en fazla yürüme alanları cadde ve sokaklar, parklar, ormanlar, turistik destinasyonlar sayılabilir. Bu farklılık topluma veya araştırılan evrene ilişkin önemli bilgiler içerebilir.
- **Rekreasyon alanı:**Yürüme fiziksel aktivitesinin gerçekleştirildiği doğal kent ormanı içindeki patika ve yolları, şehir merkezinde peyzaj ve alt yapı çalışmalarının yapıldığı parklardaki sentetik ya da düzenlenmiş toprak zemin yollarda yapılan bireysel veya grup aktivitesi alanlarını ifade etmektedir.
- **Katılım Engelleri:**Park ve ormanda bireyin yaşam alanına ilişkin tutum ve davranışlarını, aktivite imkânını doğrudan ya da dolaylı engelleyici, kısıtlayıcı ve yönlendirici her türlü özgürlük karşıtı durumudur.
- **Katılım Motivasyonu:**Yapılan yürüme fiziksel aktivitesi öncesi, esnasında ve sonrasında bireyin içsel ve dışsal olumlu ya da olumsuz etkilenme durumudur.
- **Yaşam Becerisi:**Bireyin gündelik yaşantısında önemli yeri olan bilişsel ve fiziksel davranışlarının yönlendiren gelişim düzeyini ifade etmektedir.
- **Boş Zaman Paradigması:**Bireylerin algılanan özgürlük ve algılanan kısıtlama ortamına göre içsel ve dışsal motivasyonları doğrultusunda boş zaman içerisinde yapmış oldukları rekreasyon aktivitelerinin hedef amacı gerçekleştirmek olmasıdır.

## 5.7 Araştırmanın kuramsal dayanağı

Bu araştırmada Neulinger (1974) tarafından ifade edilen “boş zaman paradigması” doğrultusunda park ve ormanda rekreatif yurume fiziksel aktivitesi yapan bireylerin katılım engellerinin ve motivasyonlarının yaşam becerisine etkisi incelenmiştir.

Alanyazında rekreasyon faaliyetlerinin yapıldığı zaman dilimi olarak kabul edilen boş zaman ve serbest zaman kavramları için benzer ve farklı tanımlama yapıldığı görülmektedir. Zaman kavramı Türk Dil Kurumu’na göre bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit şeklinde ifade edilmiştir (<https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi, 2021). Başka bir tanımda ise zaman sonsuzdan gelip sonsuza giden, tüm var olanların birbirinin yerini alarak zincirledikleri sonsuz süre olarak belirtmektedir (Hançerlioğlu, 1989).

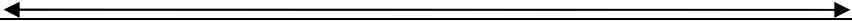
Zaman kavramı bilimsel bakışa göre farklılık gserebilir. Smith (1998) tarafından yapılan tanımlamada zaman olaylarla ilişkilendirerek zaman geçmişten günümüze ve geleceğe doğru devam eden bir silsile ve insanın kontrolünde olmadan devam eden süreç olarak belirttiği ifade edilmiştir (Birinci, 2018).

Genel zaman kavramının dışında rekreasyonel yaklaşım açısından boş zaman ve serbest zaman kavramları bireylerin yaşantısında önemli bir yere sahiptir. Forsyth’ye göre boş zaman ve rekreasyon faaliyetlerinin toplum tarafından her zaman kullanılan unsurlar olduğu aktarılmıştır (stn ve Kalkavan, 2013). Tezcan’a (1982) göre “boş zaman” bireyin kendisi ve başkaları için zorunluluklardan ve bağlayıcılıklardan uzaklaştığı, kurtulduğu ve kişinin kendi tasavvuru ile seçeceği bir etkinlikle ilgilenebileceği bağımsız ve iş yaşamı dışındaki zaman dilimi olarak belirtmiştir (İskender, 2017).

Günümüz boş zaman yaklaşımında ise kavramın zaman ya da eylemde (aktivitede) değil, eylemi gerekleştiren kişinin içinde olduğu davranışlar, klasik görüşte sosyal sınıfın sembolü, isteğe bağlı-yükümlü olunmayan zaman, serbest zaman faaliyetleri, özgürlük ve kendini gerçekleştirme ile spiritüel ifade olarak boş zamanın ele alındığı belirtilmektedir (Russell, 2013). Antiga (2012) tarafından aktarıldığına göre ise Neulinger’in (1974) boş zaman faaliyeti için özgürlüğe vurgu yaparak “zgrlğn; kişinin yaptığı şeyin serbestçe seçildiğini veya yapmak istediği için yapıldığını hissettiği durum” olduğu belirtilmiştir. Genel kavramsal yaklaşımda “boş zaman bireyin zgr seçimi sonucu yaptığı bir faaliyet

olup kısmen sınırsız ve zorunluluk olmadan, içten gelerek serbestçe gerçekleştirilen her türlü faaliyet “boş zaman faaliyeti” olarak ifade edilmiştir.

Neulinger'in 7 yıl boyunca çalıştığı model ile geliştirmiş olduğu paradigmada özel amaçlar; zihin durumlarını kavramlaştırmak ve analiz etmek, bu durumları destekleyen koşulları tanımlamak ve bunları boş zaman olarak kabul edilen bir tür deneyim olarak sınıflandırmak ve diğerlerinde boş zaman olmadığını ortaya çıkarmak olmuştur (Codina, 1990). Boş zaman paradigmasında aktivitenin zihinsel gerçekleşme durumu aşağıda belirtilmiştir (Şekil 17).

| Özgürlük<br>(Algılanan özgürlük ve kısıtlanan özgürlük zihinsel durumu yansıtmaktadır)                                                        |                                                               |                                                                      |                                                                    |                                                                                    |                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Algılanan özgürlük                                                                                                                            |                                                               |                                                                      | Algılanan kısıtlama                                                |                                                                                    |                                                                                 |
| Motivasyon                                                                                                                                    |                                                               |                                                                      | Motivasyon                                                         |                                                                                    |                                                                                 |
| İçsel                                                                                                                                         | İçsel ve Dışsal                                               | Dışsal                                                               | İçsel                                                              | İçsel ve Dışsal                                                                    | Dışsal                                                                          |
| 1                                                                                                                                             | 2                                                             | 3                                                                    | 4                                                                  | 5                                                                                  | 6                                                                               |
| Saf Boş Zaman(Faaliyetler gerçek iç motivasyonla gerçekleşir)                                                                                 | Boş Zaman Çalışması (İş yaşamındaki motivasyonla gerçekleşir) | Boş Zaman Meslek (Meslekten kaynaklı dışsal motivasyon etkisindedir) | Saf Çalışma (İşin gereği yapılan gerçek iç motivasyon faaliyetler) | İş Boş Zaman (Saf işin gereği olarak yapılan gerçek iç motivasyondaki faaliyetler) | İş-Meslek (İş gereği mesleksen açıdan yapmak üzere dış motivasyon faaliyetleri) |
| Boş zaman                                                                                                                                     |                                                               |                                                                      | Boş zaman yok                                                      |                                                                                    |                                                                                 |
| Hedef Amaç<br>Hedefe ulaşabilmek için bir araca ihtiyacı olduğu bu nedenle seçilen aktivitenin araç ve ulaşmak istediği hedef ise nihai amaç. |                                                               |                                                                      |                                                                    |                                                                                    |                                                                                 |
|                                                           |                                                               |                                                                      |                                                                    |                                                                                    |                                                                                 |
| Aktivitenin Zihinsel Gerçekleşme Durumu                                                                                                       |                                                               |                                                                      |                                                                    |                                                                                    |                                                                                 |

Şekil 17Boş zaman paradigması(Neulinger, 1981 ve Neulinger, 1974'ten değiştirilerek yapılmıştır).

Neulinger (1981), çeşitli türde yapılan boş zaman ve boş zaman dışı davranışları sınıflandırmak için özgürlük ve kısıtlama vurgusu içinde gerçekleşen içsel, içsel-dışsal ve dışsal üç motivasyon türünü gösterdiği belirtilmiştir (Antiga, 2012). Bu paradigmada çalışmanın motivasyona göre işten ayrılarak, ilk durumda içsel ve ikincisinde dışsal gerçekleşen çalışma ve emek durumları, hem boş zaman durumunda hem de boş zaman olmayan durumu ifade etmektedir (Cadina, 1990). İskender'in (2012) yaptığı çalışmada boş zaman paradigması altı aktivitede tanımlanarak ilk üç aktivitenin boş zaman üzerine diğer üç aktivitenin ise boş zaman dışı aktiviteleri kapsadığı, bu sayede özgürlük (boş zaman) ve algısal zorunluluklar (boş zaman dışı) kavramları birebirinden ayırarak aktivitelere ilişkin içsel ve dışsal motivasyon şeklinde ayırma yer verildiği aktarılmıştır (Munusturlar ve ark., 2017).

Antiga'ya (2012) göre boş zaman paradigması ile bireylerin faaliyetlerde ortaya koyduğu davranış belirleyicisi içsel ve dışsal durum olmakla beraber özgürlük, motivasyon ve hedef sürecinde bireyin boş zaman niyeti açıklanarak boş zaman paradigması üç bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler:

A-Özgürlük; algılanan özgürlük ve kısıtlanan özgürlük zihinsel durumu yansıtmaktadır.

B-ise özgürlük sonrası devreye giren bireysel durumlardır. Birey;

1. Durumda; saf boş zaman faaliyetlerinin gerçek iç motivasyonla gerçekleşmesi,
2. Durumda; içsel ve dışsal motivasyonun etkisinde iş yaşamındaki boş zaman faaliyetlerinin yapıldığı,
3. Durumda bireyin mesleğinden kaynaklı dışsal motivasyon etkisinde yaptığı faaliyetler olduğu belirtilmektedir.
4. Durumda; bireydeki faaliyetler saf işin gereği olarak yapılan gerçek iç motivasyondaki faaliyetler olduğu,
5. Durumda; çalışma boşluğundaki zamanlarda yapılan içsel ve dışsal motivasyonun etkisindeki faaliyetler

Durumda; bireyin işi gereği mesleksel açıdan yapmak üzere dış motivasyon sonucu yapılan faaliyetler olduğu belirtilmektedir.

C-Hedef; Bireyin hedefe ulaşabilmek için bir araca ihtiyacı olduğu bu nedenle seçilen aktivitenin araç ve ulaşmak istediği hedefin ise nihai amaç olduğu belirtilmiştir (Antiga, 2012).

Neulinger boş zaman paradigması ile kişinin yaşama ilişkin boş zaman aktivite değerlendirmesinde motivasyonun olumlu değişiklikler yapma aracı olarak kullanılabileceği belirtmektedir (Leitner ve Leitner, 2012). Bu araştırma tezinde kuramsal dayanak olarak belirlenen boş zaman paradigması ile bireylerin rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve katılım motivasyonu sonucunda nihai hedef tahmin edilen yaşam becerlerinin gelişimini incelemek üzere bireylerin parklarda ve kent ormanında yapmış olduğu rekreatif yürüme fiziksel aktivitede algılanan özgürlük ve motivasyon durumu esas alınarak model oluşturulmuştur.

## **5.8 Araştırmada kullanılan ölçüm araçları**

Araştırmada yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin araştırılması amacına ve kuramsal yapıya uygun olduğu düşünülen “Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engelleri Ölçeği” (Gümüş ve Özgül, 2017), “Doğa Yürüyüşlerine Katılım Motivasyonu Ölçeği” (Ekinci ve ark., 2012) ve “Yaşam Becerileri Ölçeği” (Bolat ve Balaman, 2017) anket yöntemi ile uygulanmıştır. Ölçekler beşli likert tipindeki ifadelerden oluşan anket yöntemi uygulanmış olup araştırma problemine ilişkin açıklayıcı ve betimleyici bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır.

### **5.8.1 Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ölçeği (RAKE)**

Gümüş ve Özgül (2017) tarafından geçerlilik ve güvenirliliği yapılmış olan “Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engelleri” ölçeği güevnlük, zaman, arkadaş, spor alanı ve bireysel engellerden oluşan beş alt boyut ile ifade edilmiştir. Toplam 17 maddeden oluşan ölçek sorularında önem derecesi; “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek olup veri analizlerinde katılımcıların 1 ile 5 arasında vermiş olduğu yanıtlar toplam puan olarak değerlendirilecektir. Puan ortalamalarının 1 puan yaklaşması olumlu ve 5 puana yaklaşması ise olumsuz etkilenmeyi ifade etmektedir. Ölçek en az 17 ve en fazla 85 puan ile değerlendirilmekte olup ters ifade bulunmamaktadır.

### **5.8.2 Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyon ölçeği (DYKM)**

Ekinci ve ark., (2012) tarafından geçerlilik ve güvenirliliği yapılmış olan “Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyon” ölçeği sosyal, sağlık, eğitim, zaman ve gözlem motuvasyonundan oluşan beş alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek sorularında önem derecesi; “Kesinlikle Katılmıyorum (5)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (1)” şeklinde 5’li likert tipi ölçek olup veri analizlerinde katılımcıların 1 ile 5 arasında vermiş olduğu yanıtlar toplam puan olarak değerlendirilmiştir. Puan ortalamasının 1’e yaklaşması olumlu, 5 puana yaklaşması ise olumsuz motivasyonu ifade etmektedir. Ölçek en az 24 ve en fazla 120 puan ile değerlendirilmekte olup ters ifade bulunmamaktadır.

### 5.8.3 Yaşam becerileri ölçeği (YB)

Bolat ve Balaman (2017) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan “Yaşam Becerileri” ölçeği stres ve duygularla baş etme, empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme ile iletişim ve kişiler arası ilişki becerileri alt boyutlarından oluşmaktadır. Toplam 30 maddeden oluşan ölçek önem derecesi “Hiç Katılmıyorum (1)”, ve “Tamamen Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek olup veri analizlerinde katılımcıların 1 ile 5 arasında vermiş olduğu puanlar toplam puan olarak değerlendirilecektir. Puan ortalamalarının 1 puan yaklaşması yaşam becerilerini olumsuz ve 5 puana yaklaşmasında ise olumlu beceriler olarak yorumlanmıştır. Ölçek en az 30 ve en fazla 150 puan ile değerlendirilmekte olup ters ifade bulunmamaktadır.

### 5.9 Araştırmanın problemi

Araştırma amacına göre araç olarak tercih edilen yürüme fiziksel aktivitesinde aile ortamı, sosyal yaşantı ve iş yaşamlarında bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin giderilmesi için sergilediği zihinsel algıları, davranışları ile gerçekte yaşam becerilerini geliştirmek niyeti taşımasının araştırılması alan yazında akademik bilgi, yerel ve ulusal rekreasyon çalışmalarına yol gösterici olması bakımından oldukça önemli bir yere sahiptir. Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin yürüme aktivitesinde demografik yapı, katılım engelleri, katılım motivasyonu ve yaşam becerileri sonuçları incelenmesinde bireylerin davranışlarında;

- Demografik yapı etkili midir?
- Katılımcılarda katılım engelleri, katılım motivasyonu arasında ilişki var mıdır?
- Katılımcıların yaşam becerileri etkilenmekte midir? Sorularına yanıtlar aranmaya çalışılmıştır.

### 5.10 Araştırma hipotezleri

H<sub>1</sub> :Cinsiyet kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır.

H<sub>2</sub> :Cinsiyet kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır

H<sub>3</sub> :Cinsiyet kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır

H<sub>4</sub> :Yaş kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır arasında anlamlı fark vardır

- H<sub>5</sub> :Yaş kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>6</sub> :Yaş kontrol değişkeni ile yaşam becerisi arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>7</sub> :Eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>8</sub> :Eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>9</sub> :Eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>10</sub> :Gelir düzeyi kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır.
- H<sub>11</sub> :Gelir düzeyi kontrol değişkeni ile katılım motivasyonu düzeyi arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>12</sub> :Gelir düzeyi kontrol değişkeni ile yaşam becerisi arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>13</sub> :İş durumu kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>14</sub> :İş durumu kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>15</sub> : İş durumu kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır
- H<sub>16</sub> :Yürüme tercihi kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır.
- H<sub>17</sub> :Yürüme tercihi kontrol değişkeni ile Katılım Motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır.
- H<sub>18</sub> :Yürüme tercihi kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır.
- H<sub>19</sub> :Katılımcıların yer aldığı rekreatif yürüme fiziksel aktiviteleride bağımlı değişkenler olan katılım engelleri, motivasyon ve yaşam becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
- H<sub>20</sub> :Katılımcıların yaşam becerilerini geliştirmede rekreatif yürüme fiziksel aktiviteleri gerçekleşen katılım engelleri ve katılım motivasyonunu etkisi vardır.

### **5.11 Veri toplama tekniği**

Araştırmada veri toplama tekniğinde anket yöntemi uygulanmıştır. Anket yöntemi ile Aralık 2019 – Mart 2020 tarihleri arasında yüz yüze görüşme ve

Covid-19 salgını nedeniyle Nisan 2020-Eylül 2020 tarihleri arasında elektronik ortamda toplam 697 kişiden veri elde edilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı doğrultusunda demografik bilgiler ve araştırmaya ilişkin diğer verileri elde etmek amacıyla toplam 77 soru ve alt kategorilerden oluşan ifadelerle cevaplandırmaları istenmiştir.

### 5.12 Verilerin analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde önceki TİK dönemlerinde SPSS program kullanılacağı belirtilmiş ancak daha pratik olduğu görülen ve Amsterdam üniversitesi tarafından desteklenen istatistiksel analiz için ücretsiz ve açık kaynaklı bir program olan JASP (A Fresh Way to Do Statistics) kullanılmıştır (JASP Team, 2020).

Araştırmada istatistiksel işlemlerde öncelikle veri setinin normal dağılım analizleri Shapiro-Wilk testi, çarpıklık ve basıklık testleri ve kutu grafiği incelenmesi ve varyansların homojen dağılımında (Levene testi) sonucuna göre parametrik ve parametrik olmayan yöntem belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle parametrik olmayan (non-parametrik) analizlerin yapılmasına karar verilmiştir. Bu aşamadan sonra tanımlayıcı istatistikler, ölçeklere ilişkin iç tutarlılık alfa katsayıları (Cronbach's  $\alpha$ ) belirlenmiştir. Devamında ise ölçeklere ilişkin kontrol değişkenleri ve ölçek sorularına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri (frekans ve yüzde), parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testleri, Spearman rho korelasyon analizi ve regresyon analiz sonuçları değerlendirilmiştir.

Araştırmanın amaçları arasında yer alan kontrol değişkenleri ile katılımcıların rekreasyon alanı katılım engelleri, katılım motivasyonları ve yaşam becerilerinde; cinsiyete göre Mann Whitney U testi sonucuna göre anlamlılık değerinin  $p < 0.05$ 'ten küçük olması gruplara arasındaki anlamlı fark olarak kabul edilmiştir. Gruplar arasındaki anlamlılık düzeyi Cohens d ile değerlendirilmiştir. Cohen (1969) tarafından geliştirilen etki büyüklüğü küçük (0,2) orta (0,5) ve büyük (0,8) kabul edilmektedir. Kontrol değişkenlerinden, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, iş durumu ve tercih alanları kontrol değişkenleri ile katılımcıların rekreasyon alanı katılım engelleri, katılım motivasyonları ve yaşam becerilerinde gruplar arasındaki varyans analizi (ANOVA) Kruskal-Wallis testi sonucuna göre anlamlılık değerinin  $p < 0.05$ 'ten küçük olması gruplara arasındaki anlamlı fark olarak kabul edilmiştir..

Gruplar arası farklılığın kaynağını belirlemede Post-Hoc Tukey analizinden faydalanılmıştır. Gruplar arası anlamlı farkta ise etki büyüklüğü eta kare ( $\eta^2$ ) oranı belirlenmiştir. Gruplar arasındaki anlamlılık düzeyinde eta kare ( $\eta^2$ ) bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını gösteren, 0 ile 1 arasında bir değer (küçük (0.01), orta (0.06) ve büyük (0.14) etki büyüklüğü olarak belirtilmiştir (Green ve ark., 2014).

Araştırmada rekreasyon alanı katılım engelleri, katılım motivasyonları ve yaşam becerileri arasındaki ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile rekreasyon alanı katılım engelleri, katılım motivasyonunun yaşam becerilerini geliştirmede etkisi olup olmadığı çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Alanyazında korelasyon da iki değişken arasında hesaplanan ( $r$ ) değerinin  $<0.25$  çok zayıf ilişki,  $<0.26-0.49$  zayıf ilişki,  $r<0.50-0.69$  orta düzeyde ilişki,  $r<0.70-0.89$  yüksek düzeyde ilişki ve  $r<0.90-1.00$  çok yüksek düzeyde ilişki olarak kabul edilmektedir.

### 5.13 Araştırmanın sınırlılıkları

- Araştırma Gaziantep ili merkezinde Anneler Parkı, Recep Tayyip Erdoğan Parkı, Osmangazi Parkı, Mehmet Bozgeyik Parkı, Orhangazi parkı ile Dülük Baba Tabiat Parkı ve Ormanında rekreasyon amaçlı yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerden oluşan gönüllü katılımcılarla sınırlıdır.
- Araştırmaya katılımda 18 yaş ve üstü bireyler esas alınmıştır.
- Araştırmaya sadece parklarda ve ormanda yürüme yapanlar dahil edilmiştir.
- Katılımcıların en az haftada bir gün düzenli yürüme aktivitesi yapması yeterli görülmüştür.
- Araştırma verileri anket yöntemi uygulanarak elde edilmiştir.
- Veriler Aralık-2019- Ocak, Şubat ve Mart 2020 tarihleri arasında yüz yüze anket ve Nisan ve Eylül 2020 tarihleri arasında ise Covid-19 dolayı elektronik anket yöntemi ile elde edilmiştir.
- Toplam yapılan anket sayısı 809 adet olup 112 kişinin hatalı anketi çıkarılarak 697 kişinin anketi veri değerlendirmesine tabi tutulmuştur.

## 6. BULGULAR

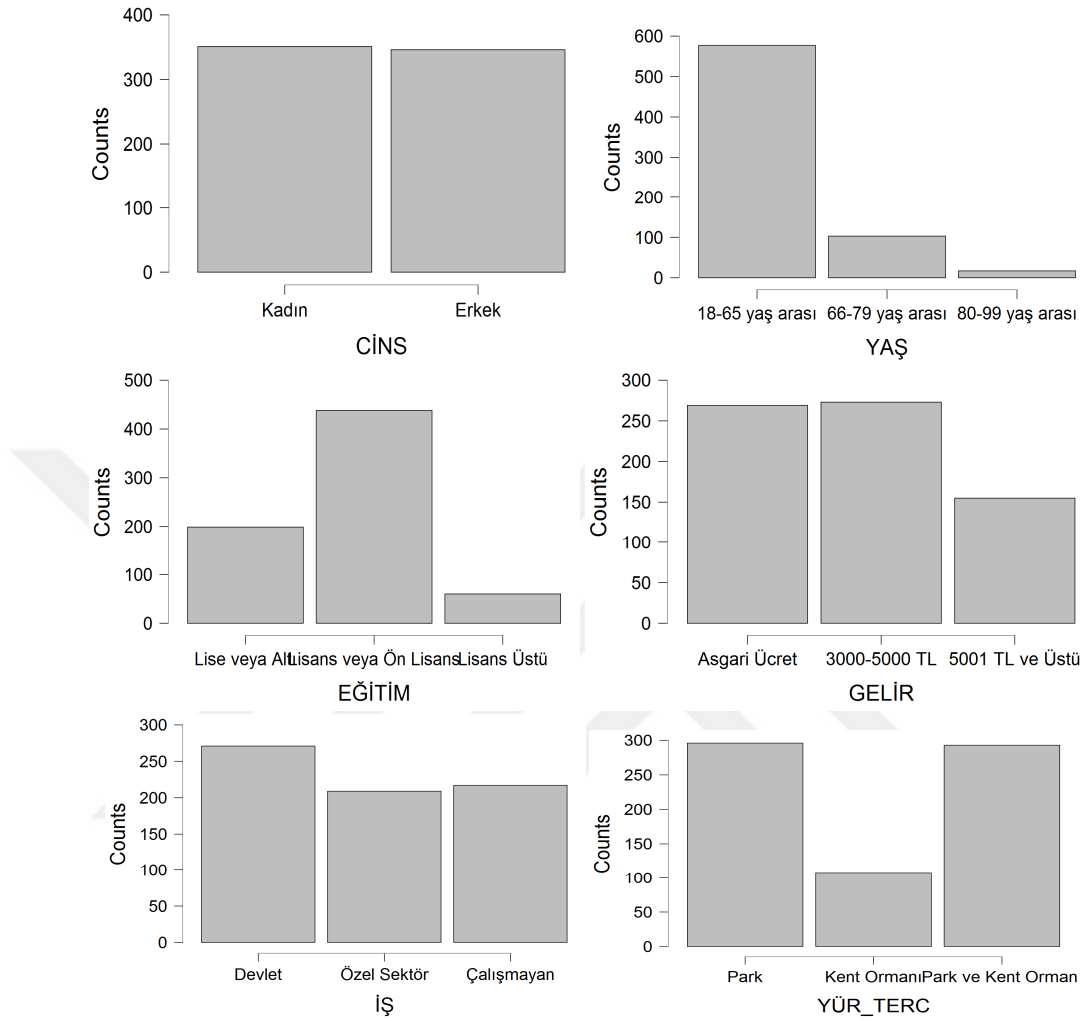
Tablo 1. Demografik bilgilere ilişkin bulgular

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılarla ilgili demografik ve tanımlayıcı özellikleri frekans ve yüzde dağılımı tablosu ile bar grafik dağılımları aşağıda belirtilmiştir.

| Değişken       | Grup                  | Frekans | %    |
|----------------|-----------------------|---------|------|
| Cinsiyet       | Kadın                 | 351     | 50,4 |
|                | Erkek                 | 346     | 49,6 |
| Yaş            | 18-65 yaş arası       | 577     | 82,8 |
|                | 66-79 yaş arası       | 103     | 14,8 |
|                | 80-99 yaş arası       | 17      | 2,4  |
| Eğitim         | Lise veya Altı        | 199     | 28,6 |
|                | Lisans veya Ön Lisans | 438     | 62,8 |
|                | Lisansüstü            | 60      | 8,6  |
| Gelir          | Asgari Ücret          | 269     | 38,6 |
|                | 3000-5000 TL          | 273     | 39,2 |
|                | 5001 TL ve Üstü       | 155     | 22,2 |
| İş Durumu      | Devlet                | 271     | 38,9 |
|                | Özel Sektör           | 209     | 30,0 |
|                | Çalışmayan            | 217     | 31,1 |
| Yürüme Tercihi | Park                  | 296     | 42,5 |
|                | Kent Ormanı           | 108     | 15,5 |
|                | Park ve Kent Ormanı   | 293     | 42,0 |

Tablo 1’de katılımcıların demografik yapılarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde frekans ve yüzdeleri verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların kadınlar (% 50.4), erkekler (% 49.6) olduğu, yaş değişkenine göre katılımcıların 18-65 yaş arası (% 82.8), 66-79 yaş arası (% 14.8) ve 80-99 yaş arasının (% 2.4) çoğunluğu oluşturduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların eğitim değişkeninde Lisans veya Ön Lisans (% 62.8), Lise veya Altı (% 28.6) ve Lisansüstü (%8.6) eğitim düzeyine sahip oldukları, gelir değişkeninde 3000-5000 TL arası (% 39.2), Asgari Ücret (% 38.6) ve 5001 TL ve Üstü (22.2) gelir düzeyine sahip oldukları anlaşılmıştır. Katılımcıların mevcut çalışma durumunu belirten iş değişkeninde Devlet kurumunda (% 38.9), Özel Sektörde (% 30) ve Çalışmayan (% 31.1) oranına sahip oldukları, Yürüme Alan Tercihlerinde ise Park (% 42.5), Park ve Kent Ormanı (% 42) ve Kent Ormanı (% 15.5) düzeyinde olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bar grafik dağılımları



Tablo 2’de katılımcıların demografik bilgileri bar grafiği ile sunulmuştur. Sonuç olarak görsel bilgiler sunan bar grafiklerinin tablo 1’de belirtilen verilerle aynı sonuçlarda olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Ölçüm araçları güvenirlik analizleri

| ÖLÇÜM ARAÇLARI                         | Kaynak Cronbach Alfa | Madde Sayısı | Yeni Cronbach Alfa |
|----------------------------------------|----------------------|--------------|--------------------|
| Rekreasyon Alanı Katılım Engelleri     | $\alpha$ :85         | 17           | $\alpha$ :86       |
| Doğa Yürüyüşlerine Katılım Motivasyonu | $\alpha$ :83         | 24           | $\alpha$ :96       |
| Yaşam Becerileri                       | $\alpha$ :90         | 30           | $\alpha$ :96       |

Tablo 3’de araştırmanın geçerlilik açısından iç tutarlılığı belirlemede Cronbach Alfa katsayısı belirlenerek ölçeklerin orijinal katsayıları ile

karşılaştırılması yapılmıştır. Likert tipi aralıklı ölçeklerde iç tutarlılık değerlendirme Cronbach alfa katsayısı kullanılarak ölçek maddelerinin iç tutarlılığı - homojenliği ölçülür ve ölçeğin alfa katsayısı ne kadar yüksek olursa bu ölçekte bulunan maddelerin o derece birbirleri ile tutarlı ve benzer özellik öğelerini yordadığı tespit edilmiş olur (Avşar, 2007).

Ölçüm araçları olarak kullanılmış olan orijinal ölçeklerin madde sayıları (sırasıyla: 17; 24; 30), kaynak Cronbach alfa katsayıları (sırasıyla  $\alpha$ :85;  $\alpha$ :83;  $\alpha$ :90) ve yeni Cronbach alfa (sırasıyla  $\alpha$ :86;  $\alpha$ :96;  $\alpha$ :96) katsayıları araştırmaya dahil edilen katılımcılardan elde edilmiştir. Bu çalışma için ölçüm araçlarının oldukça yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada izlenecek istatistik yöntemini belirlemek için yapılan normallik analizleri, tablo ve grafikler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 4. Ölçüm araçları normal dağılım istatistik sonuçları

| Ölçeklerde Normal Dağılımlar           | KAT    | MOT    | YAT    |
|----------------------------------------|--------|--------|--------|
| Katılımcı Sayısı                       | 697    | 697    | 697    |
| Kayıp Değer                            | 0      | 0      | 0      |
| Ortalama                               | 2.911  | 4.024  | 3.831  |
| Ortanca                                | 2.941  | 4.000  | 3.933  |
| Tepe Değer                             | 2.882  | 5.000  | 4.000  |
| Standart Sapma                         | 0.717  | 0.759  | 0.718  |
| Çarpıklık (Skewness)                   | -0.169 | -1.008 | -0.633 |
| Std. Çarpıklık Hatası                  | 0.093  | 0.093  | 0.093  |
| Basıklık (Kurtosis)                    | 0.170  | 1.324  | 0.446  |
| Std. Kurtosis Hatası                   | 0.185  | 0.185  | 0.185  |
| Normallik varsayımı Shapiro-Wilk Testi | 0.993  | 0.926  | 0.965  |
| Shapiro-Wilk'in p değeri               | 0.002  | 0.001  | 0.001  |

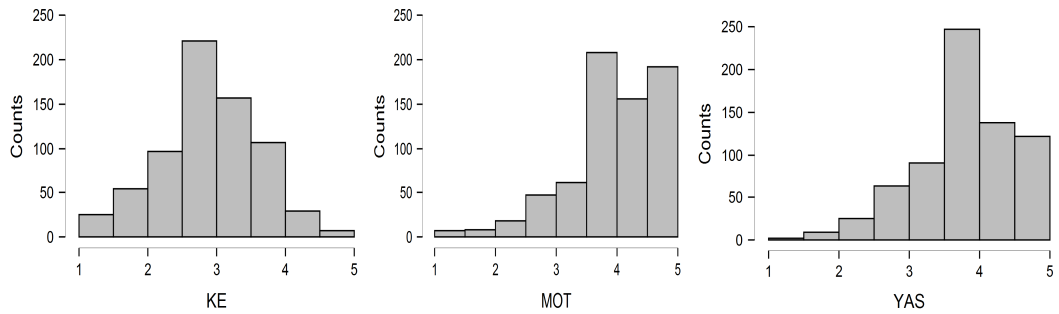
P<0.05

Tablo 4’de ölçüm araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve veri setinin normallik analizlerine yer verilmiştir. Çalışmanın hangi istatistik yöntemine göre yapılacağını belirlemek için yapılan Shapiro-Wilk testine göre ölçeklerde veri setinin normal dağılmadığı anlaşılmıştır ( $p<0.002$ ;  $p<0.001$ ;  $p<0.001$ ). Elde edilen bilgiler ışığında veri setinin çarpıklık p değerleri sırasıyla katılım engelleri ( $p<1.82$ ), Motivasyon ( $p>10.84$ ), yaşam becerileri ( $p>6.80$ ) ile basıklık p değerleri katılım

engelleri ( $p < 0.92$ ), motivasyon ( $p > 7.16$ ) ve yaşam becerileri ( $p > 2.41$ ) olarak bulunmuştur.

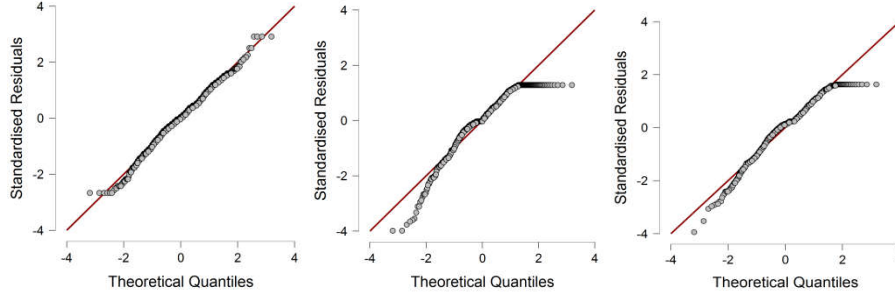
Shapiro-Wilk testinin normal ve normal olmayan dağılımlar birlikte göz önünde alındığında diğer testlere göre daha iyi sonuç verdiği belirtilmektedir (Özer ve Kocabaş, 2007). Normallik varsayımında Shapiro-Wilk testi p anlamlılık düzeyi  $p > 0.05$ 'ten büyük olduğu zaman normal dağılım olduğu belirtilmiştir (Kalaycı, 2008). Veri setinin normal dağılımında bakılması gereken diğer bir yöntem ise çarpıklık ve basıklık z skorlarının standart hata oranına bölünmesiyle elde edilen p anlamlılık değerinin; -2, +2 aralığında olup olmadığına bakılması gerektiği belirtilmektedir (Goss-Sampson, 2019). İstatistiksel analizler için dağılımların mükemmel bir şekilde simetrik olması gerekmez; ancak dağılımın olabildiğince normale yakın olması beklenmektedir (Howitt ve Cramer, 1997). Ancak dağılım uç değerlerde belli bir birikimin sonucu olarak sağa ya da sola çarpık bir biçimde oluşuyorsa, uygun olan merkezi eğilim ölçüsü ortancadır çünkü ortalama puanların daha az gözlemlendiği çarpık tarafa doğru eğilim gösterirken ortanca bu çarpıklıktan etkilenmeyeceği belirtilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2018).

Tablo 5. Araştırmadaki normal dağılım sütun grafikleri



Tablo 5’de ölçeklere ilişkin sütun grafikleri verilmiştir. Katılım engelleri ölçeğinin normale yakın dağılımda, motivasyon ve yaşam becerileri ölçeklerinin ise normal dağılım göstermedikleri anlaşılmıştır.

Tablo 6. Araştırmadaki normal dağılım Q-Q plot grafikleri



Tablo 6’da ölçeklere ilişkin Q-Q plot grafikleri verilmiştir. Katılım engelleri ölçeğinin ortaya yığılmalı ve simetrik doğrusal dağılımı gösterdiği ancak motivasyon ve yaşam becerileri ölçeklerinde dağılımların uç kısımlarında doğrusal simetriden sapmalar oluşması nedeniyle katılımcıların veri setlerinde normal dağılım göstermediği anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak tablolardan elde edilen verilere göre araştırmanın istatistiksel yöntemini belirlemek için yapılan Shapiro-Wilk testi ve çarpıklık ve basıklık değerleri, sütun ve Q-Qplot grafiklerinden elde edilen bilgiler doğrultusunda veri setinin normal dağılım göstermediği sonucu elde edilmiştir. Bu normalik analizi ile test edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmada uygulanacak istatistik yöntemi olarak non-parametrik analizlerin yapılması gerektiği anlaşılmıştır.

Tablo 7. Ölçüm araçlarına ilişkin geçerlilik analizleri

| Uyum Ölçütü | Mükemmel Uyum *         | Kabul Edilebilir Uyum **    | DFA Verileri      |            |                  |
|-------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|------------|------------------|
|             |                         |                             | Katılım engelleri | Motivasyon | Yaşam Becerileri |
| $\chi^2/d$  | $\chi^2/d < 2$          | $\chi^2 /sd < 5$            | 2.41**            | 2.15**     | 1.42*            |
| RMSEA       | $0 < RMSEA < 0,05$      | $0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$ | 0.045*            | 0.041*     | 0.025*           |
| NFI         | $0,95 \leq NFI \leq 1$  | $0,90 < NFI < 0,95$         | 0.946*            | 0.991*     | 0.993*           |
| NNFI        | $0,95 \leq NNFI \leq 1$ | $0,90 \leq NNFI < 0,95$     | 0.960*            | 0.995*     | 0.998*           |
| CFI         | $0,95 \leq CFI \leq 1$  | $0,90 \leq CFI < 0,95$      | 0.968*            | 0.995*     | 0.998*           |
| SRMR        | $0 \leq SRMR < 0,05$    | $0,05 \leq SRMR \leq 0,10$  | 0.042*            | 0.046*     | 0.037*           |
| GFI         | $0,95 \leq GFI \leq 1$  | $0,90 \leq GFI < 0,95$      | 0.958*            | 0.993*     | 0.994*           |

\*Mükemmel uyum, \*\* Kabul edilebilir uyum

Tablo 7’de araştırmanın geçerliliği belirlemek üzere ölçüm araçlarına Doğrulayıcı Faktör Analizleri (DFA) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizlerinde kullanılan ölçeğin uyumunu belirleyen birçok ölçütten bahsedilmektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda ki-kare değerinin modelin uyumunun belirlenmesinde bir ölçüt olarak kullanılabileceği ve ki-kare değerinin serbestlik (sd) derecesine oranının 5’in altında olması kabul edilebilir olarak belirtilmiştir (Engizek, 2014). RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) değeri tahminin kök hata kareler ortalaması olup ana kütledeki yaklaşık uyumun bir ölçüsü olarak bul edilmiş ve sıfır ve bir arasında değer alması uyum olarak kabul edilmektedir (Yılmaz ve Çelik 2009). GFI (Goodness of Fit Index) yum iyiliği indeksi sıfırla bir arsında değer olarak modelin örneklemdeki kovaryans matrisini ne oranda ölçtüğünü göstermektedir. Bunun yanında AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) GFI testinin yüksek örnek hacmindeki eksikliğini gidermek amacıyla kullanılan bir iyi uyum indeks olup sıfırla bir arasında değer aldığı belirtilmektedir (Çokluk ve ark., 2012). Diğer ölçütler olan CFI ve NFI’nın 0,90’dan büyük olması kabul edilebilir bir uyum iyiliği değerinin ve 0,95’den büyük olmaları ise iyi bir uyum iyiliği değerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Engizek, 2014).

Araştırmada kullanılan ölçüm araçları katılım engellerinde 5 faktör ve 17 madde, açıklanan varyans %55.1, katılım motivasyonunda 5 faktör ve 24 madde açıklanan varyans % 57.1 ile yaşam becerilerinde 5 faktör ve 30 madde açıklanan varyans %63.6 olduğuna ilişkin bilgiler EK 1 ölçüm araçları faktör analizi sonuçları ile belirtilmiştir.

Ölçüm araçlarına ölçüm modeli olarak doğrulayıcı faktör analizleri uygulanarak değişkenlerin uyum indeksleri incelenmiştir. Uyum indekslerinde  $\chi^2/d$  kabul edilebilir değerin altında (5), RMSEA ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir (0.05) değerinin altında ve GFI, AGFI, NFI ve CFI değerlerinin kabul edilebilir (1) değerinin altında olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmada ölçüm araçlarıyla ilgili doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarına göre kabul edilebilir uyum olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 8. Cinsiyet t- test sonuçları

| Ölçek              | Cinsiyet | N   | Ort.  | Std. Sapma | U         | P     | Cohens (d) |
|--------------------|----------|-----|-------|------------|-----------|-------|------------|
| Katılım Engelleri  | Kadın    | 351 | 2.957 | 0.728      | 64994.500 | 0.108 |            |
|                    | Erkek    | 346 | 2.865 | 0.703      |           |       |            |
| Katılım Motivasyon | Kadın    | 351 | 4.114 | 0.721      | 68532.500 | 0.003 | 0.129      |
|                    | Erkek    | 346 | 3.934 | 0.786      |           |       |            |
| Yaşam Becerileri   | Kadın    | 351 | 3.837 | 0.683      | 60018.500 | 0.791 |            |
|                    | Erkek    | 346 | 3.824 | 0.752      |           |       |            |

p<0.05

Hipotezler:

H<sub>1</sub>: Cinsiyet kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır

H<sub>2</sub>: Cinsiyet kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır

H<sub>3</sub>: Cinsiyet kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır

Tablo 8’de Katılımcıların cinsiyet kontrol değişkeni kadın ve erkek ortalamalarına göre Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet kontrol değişkeni ile Katılım Engelleri kadın ( $\bar{x}$ =2.957) ve erkek ( $\bar{x}$ =2.865) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı (U=64994.500; p>0.108) sonucu elde edilmiştir (P<0.05). Bu nedenle H<sub>1</sub> hipotezi red edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet kontrol değişkeni ile Katılım Motivasyonları kadın ( $\bar{x}$ =4.114) ve erkek ( $\bar{x}$ =3.934) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu (U=68532.500; p>0.003; Cohens d=0.129 ) sonucu elde edilmiştir (P<0.05).

Cinsiyet kontrol değişkeni katılım motivasyonu ile oluşan anlamlı farklılığın kaynağının kadınlardan kaynaklandığı ve farklılığın küçük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_2$  hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet kontrol değişkeni ile Yaşam Becerileri kadın ( $\bar{x}=3.837$ ) ve erkek ( $\bar{x}=3.824$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı ( $U=60018.500$ ;  $p>0.791$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Bu nedenle  $H_3$  hipotezi red edilmiştir.

Tablo 9. Yaş varyans analiz (anova ) sonuçları

| Ölçek             | Yaş Grupları  | N   | Ort.  | Std. Sapma | df | F     | p      | Anlamlı Fark               |
|-------------------|---------------|-----|-------|------------|----|-------|--------|----------------------------|
| Katılım Engelleri | 18-65 yaş (1) | 577 | 2.893 | 0.744      | 2  | 1.151 | 0.317  |                            |
|                   | 66-79 yaş (2) | 103 | 3.006 | 0.582      |    |       |        |                            |
|                   | 80-99 yaş (3) | 17  | 2.965 | 0.433      |    |       |        |                            |
| Motivasyon        | 18-65 yaş (1) | 577 | 4.018 | 0.781      | 2  | 0.202 | 0.861  |                            |
|                   | 66-79 yaş (2) | 103 | 4.045 | 0.651      |    |       |        |                            |
|                   | 80-99 yaş (3) | 17  | 4.123 | 0.608      |    |       |        |                            |
| Yaşam Becerileri  | 18-65 yaş (1) | 577 | 3.790 | 0.726      | 2  | 5.768 | 0.003* | $\eta^2:0.016$<br>(1 < 2 ) |
|                   | 66-79 yaş (2) | 103 | 4.013 | 0.603      |    |       |        |                            |
|                   | 80-99 yaş (3) | 17  | 4.125 | 0.859      |    |       |        |                            |

$p<0.05$

Hipotezler:

$H_4$ : Yaş kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır

$H_5$ : Yaş kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır

$H_6$ : Yaş kontrol değişkeni ile yaşam becerisi arasında anlamlı fark vardır

Tablo 9’da katılımcıların yaş kontrol değişkeni yaş grupları 18-65 yaş, 66-79 yaş ve 80-99 yaş ortalamalarına göre Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Katılımcıların yaş kontrol değişkeni ile Katılım Engelleri yaş grupları 18-65 yaş ( $\bar{x}=2.893$ ), 66-79 yaş ( $\bar{X}=3.006$ ) ve 80-99 yaş ( $\bar{x}=2.965$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı ( $F=1.151$ ;  $p>0.317$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Bu nedenle  $H_4$  hipotezi ret edilmiştir.

Katılımcıların yaş kontrol değişkeni ile Katılım Motivasyonu yaş grupları 18-65 yaş ( $\bar{x}=4.018$ ), 66-79 yaş ( $\bar{X}=4.045$ ) ve 80-99 yaş ( $\bar{x}=4.123$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı ( $F=0.202$ ;  $p>0.861$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Bu nedenle  $H_5$  hipotezi ret edilmiştir.

Katılımcıların yaş kontrol değişkeni ile Yaşam Becerileri yaş grupları 18-65 yaş ( $\bar{x}=3.790$ ), 66-79 yaş ( $\bar{X}=4.013$ ) ve 80-99 yaş ( $\bar{x}=4.125$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=5.768$ ;  $p>0.003$ ;  $\eta^2=0.016$ ) sonucu elde

edilmiştir ( $P<0.05$ ). Yaş kontrol değişkeni yaşam becerileri ile oluşan anlamlı farklılığın kaynağının 66-79 yaş ( $\bar{X}=4.045$ ) ile 18-65 yaş ( $\bar{x}=2.893$ ) ortalama puanlarına göre 66-79 yaş grubundan kaynaklandığı ve farklılığın büyük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_6$  hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 10. Eğitim düzeyi varyans (Anova) sonuçları

| Ölçek             | Eğitim Düzeyi             | N   | Ort.  | Std. Sapma | df | F      | p     | Anlamlı Fark                     |
|-------------------|---------------------------|-----|-------|------------|----|--------|-------|----------------------------------|
| Katılım Engelleri | Lisansüstü (1)            | 60  | 2.861 | 0.924      | 2  | 4.087  | 0.017 | $\eta^2:0.012$<br>(3<2)          |
|                   | Lisans veya Ön Lisans (2) | 438 | 2.969 | 0.676      |    |        |       |                                  |
|                   | Lise veya Altı (3)        | 199 | 2.798 | 0.722      |    |        |       |                                  |
| Motivasyon        | Lisansüstü (1)            | 60  | 3.850 | 0.882      | 2  | 10.638 | 0.001 | $\eta^2:0.030$<br>(1<2)<br>(3<2) |
|                   | Lisans veya Ön Lisans (2) | 438 | 4.125 | 0.691      |    |        |       |                                  |
|                   | Lise veya Altı (3)        | 199 | 3.856 | 0.823      |    |        |       |                                  |
| Yaşam Becerileri  | Lisansüstü (1)            | 60  | 3.668 | 0.859      | 2  | 10.894 | 0.001 | $\eta^2:0.030$<br>(1<2)<br>(3<2) |
|                   | Lisans veya Ön Lisans (2) | 438 | 3.927 | 0.645      |    |        |       |                                  |
|                   | Lise veya Altı (3)        | 199 | 3.668 | 0.787      |    |        |       |                                  |

$p<0.05$

Hipotezler:

$H_7$ : Eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır

$H^8$ : Eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır

$H_9$ : Eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır

Tablo 10'da katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni eğitim düzeyi grupları Lisansüstü, Lisans veya ön lisans ve Lise veya altı ortalamalarına göre Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Katılımcıların eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile Katılım Engelleri eğitim düzeyi grupları Lisansüstü ( $\bar{x}=2.861$ ), Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=2.969$ ) ve Lise veya altı ( $\bar{x}=2.798$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=4.087$ ;  $p<0.017$ ;  $\eta^2=0.012$ ) görülmüştür ( $P<0.05$ ). Eğitim düzeyi kontrol değişkeni katılım engelleri yaş grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=2.969$ ) ile Lise veya altı ( $\bar{x}=2.798$ ) ortalama puanlarına göre Lisans veya ön lisans grubundan kaynaklandığı ve farklılığın küçük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_7$  hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile katılım motivasyon eğitim grupları Lisansüstü ( $\bar{x}=3.850$ ), Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=4.125$ ) ve Lise veya altı ( $\bar{x}=3.856$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=10.638$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.030$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Eğitim düzeyi kontrol değişkeni katılım motivasyonu eğitim düzeyi grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=4.125$ ) – Lisansüstü ( $\bar{x}=3.850$ ) ile Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=4.125$ ) - Lise veya altı ( $\bar{x}=3.856$ ) arasında ortalama puanlarına göre Lisans veya ön lisans grubundan kaynaklandığı ve farklılığın büyük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_8$  hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile yaşam becerileri eğitim grupları Lisansüstü ( $\bar{x}=3.668$ ), Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=3.927$ ) ve Lise veya altı ( $\bar{x}=3.856$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=10.638$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.030$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Eğitim düzeyi kontrol değişkeni katılım yaşam becerileri eğitim düzeyi grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=3.927$ ) – Lisansüstü ( $\bar{x}=3.668$ ) ile Lisans veya ön lisans ( $\bar{x}=3.927$ ) – Lise veya altı ( $\bar{x}=3.856$ ) arasında olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlarına göre Lisans veya ön lisans grubundan kaynaklandığı ve farklılığın büyük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_9$  hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 11. Gelir düzeyi varyans (Anova) sonuçları

| Ölçek             | Gelir Düzeyi    | N   | Ort.  | Std. Sapma | df | F     | p     | Anlamlı Fark |
|-------------------|-----------------|-----|-------|------------|----|-------|-------|--------------|
| Katılım Engelleri | 3000-5000 TL    | 273 | 2.914 | 0.718      | 2  | 1.101 | 0.333 |              |
|                   | 5001 TL ve Üstü | 155 | 2.841 | 0.717      |    |       |       |              |
|                   | Asgari Ücret    | 269 | 2.948 | 0.714      |    |       |       |              |
| Motivasyon        | 3000-5000 TL    | 273 | 4.032 | 0.739      | 2  | 0.222 | 0.801 |              |
|                   | 5001 TL ve Üstü | 155 | 3.989 | 0.799      |    |       |       |              |
|                   | Asgari Ücret    | 269 | 4.037 | 0.757      |    |       |       |              |
| Yaşam Becerileri  | 3000-5000 TL    | 273 | 3.785 | 0.747      | 2  | 1.060 | 0.347 |              |
|                   | 5001 TL ve Üstü | 155 | 3.885 | 0.613      |    |       |       |              |
|                   | Asgari Ücret    | 269 | 3.846 | 0.742      |    |       |       |              |

$p<0.05$

Hipotezler:

$H_{10}$ : Gelir düzeyi kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır

$H_{11}$ : Gelir düzeyi kontrol değişkeni ile katılım motivasyonu düzeyi arasında anlamlı fark vardır

$H_{12}$ : Gelir düzeyi kontrol değişkeni ile yaşam becerisi arasında anlamlı fark vardır

Tablo 11’de katılımcıların gelir düzeyi değişkeni gelir düzeyi grupları asgari ücret, 3000-5000 TL ve 5001 TL ve üstü gelir düzeyleri için ortalamalarına göre Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Katılımcıların eğitim düzeyi kontrol değişkeni ile Katılım Engelleri ( $p>0.333$ ), Katılım Motivasyonu ( $p>0.801$ ) ve Yaşam Becerileri ( $p>0.347$ ) eğitim düzeyi grupları Lisansüstü, Lisans veya ön lisans ile Lise veya altı katılımcıları arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $P<0.05$ ). Dolayısıyla  $H_{10}$ ,  $H_{11}$  ve  $H_{12}$  hipotezleri ret edilmiştir.

Tablo 12. İş durumu varyans analizi (Anova)analizi

| Ölçek             | İş durumu       | N   | Ort.  | Std. Sapma | df | F     | p     | Anlamlı Fark                      |
|-------------------|-----------------|-----|-------|------------|----|-------|-------|-----------------------------------|
| Katılım Engelleri | Özel Sektör (1) | 209 | 2.844 | 0.730      | 2  | 1.712 | 0.181 |                                   |
|                   | Çalışmayan (2)  | 217 | 2.972 | 0.694      |    |       |       |                                   |
|                   | Devlet (3)      | 271 | 2.914 | 0.722      |    |       |       |                                   |
| Motivasyon        | Özel Sektör (1) | 209 | 3.858 | 0.840      | 2  | 7.284 | 0.001 | $\eta^2 :0.021$<br>(1<2)<br>(1<3) |
|                   | Çalışmayan (2)  | 217 | 4.091 | 0.682      |    |       |       |                                   |
|                   | Devlet (3)      | 271 | 4.099 | 0.733      |    |       |       |                                   |
| Yaşam Becerileri  | Özel Sektör (1) | 209 | 3.719 | 0.770      | 2  | 3.671 | 0.026 | $\eta^2 :0.010$<br>(1<3)          |
|                   | Çalışmayan (2)  | 217 | 3.866 | 0.661      |    |       |       |                                   |
|                   | Devlet (3)      | 271 | 3.888 | 0.713      |    |       |       |                                   |

$p<0.05$

Hipotezler:

$H_{13}$ : İş durumu kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır

$H_{14}$ : İş durumu kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır

$H_{15}$ : İş durumu kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır

Tablo 12’de katılımcıların iş durumu değişkeni iş durum grupları Özel Sektör, Çalışmayan ve Devlet ortalamalarına göre Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Katılımcıların işdurumu kontrol değişkeni ile Katılım Engelleri iş durum grupları Özel Sektör ( $\bar{x}=2.844$ ), Çalışmayan ( $\bar{x}=2.972$ ) ve Devlet ( $\bar{x}=2.914$ ) katılımcıları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=1.712$ ;  $p>0.181$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). İş durumu kontrol değişkeni katılım engelleri iş durumu grupları arasında anlamlı fark olmadığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla  $H_{13}$  hipotezi ret edilmiştir.

Katılımcıların iş durumu kontrol değişkeni ile katılım motivasyonu iş durumu grupları Özel Sektör ( $\bar{x}=3.858$ ), Çalışmayan ( $\bar{X}=4.091$ ) ve Devlet ( $\bar{x}=4.099$ )

katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=7.284$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.021$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). İş durumu kontrol değişkeni katılım motivasyonu iş durumu grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Çalışmayan ( $\bar{x}=4.091$ ) – Özel Sektör ( $\bar{x}=3.858$ ) ile Devlet ( $\bar{x}=4.099$ ) - Özel Sektör ( $\bar{x}=3.858$ ) arasında ortalama puanlarına göre sırasıyla Çalışmayan ve Devlet gruplarından kaynaklandığı ve farklılığın büyük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_{14}$  hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların iş durumu kontrol değişkeni ile yaşam becerileri iş durumu grupları Özel Sektör ( $\bar{x}=3.719$ ), Çalışmayan ( $\bar{x}=3.866$ ) ve Devlet ( $\bar{x}=3.888$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=3.671$ ;  $p<0.026$ ;  $\eta^2=0.010$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). İş durumu kontrol değişkeni yaşam becerileri iş durumu grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Devlet ( $\bar{x}=3.888$ ) - Özel Sektör ( $\bar{x}=3.719$ ) arasında ortalama puanlarına göre Devlet grubundan kaynaklandığı ve farklılığın küçük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_{15}$  hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 13. Yürüme tercihi varyans (Anova) analizi

| Ölçek             | Katılım tercihi         | N   | Ort.  | Std. Sapma | df | F      | p     | Anlamlı Fark                                |
|-------------------|-------------------------|-----|-------|------------|----|--------|-------|---------------------------------------------|
| Katılım Engelleri | Kent Ormanı (1)         | 108 | 2.765 | 0.758      | 2  | 2.805  | 0.061 |                                             |
|                   | Park ve Kent Ormanı (2) | 293 | 2.923 | 0.723      |    |        |       |                                             |
|                   | Park (3)                | 296 | 2.953 | 0.690      |    |        |       |                                             |
| Motivasyon        | Kent Ormanı (1)         | 108 | 3.794 | 0.929      | 2  | 8.485  | 0.001 | $\eta^2 : 0.024$<br>(1<2)<br>(1<3)          |
|                   | Park ve Kent Ormanı (2) | 293 | 4.136 | 0.715      |    |        |       |                                             |
|                   | Park (3)                | 296 | 3.998 | 0.711      |    |        |       |                                             |
| Yaşam Becerileri  | Kent Ormanı (1)         | 108 | 3.561 | 0.870      | 2  | 12.212 | 0.001 | $\eta^2 : 0.034$<br>(1<3)<br>(1<2)<br>(3<2) |
|                   | Park ve Kent Ormanı (2) | 293 | 3.951 | 0.660      |    |        |       |                                             |
|                   | Park (3)                | 296 | 3.811 | 0.685      |    |        |       |                                             |

$p<0.05$

Hipotezler:

$H_{16}$ : Yürüme tercihi kontrol değişkeni ile katılım engelleri arasında anlamlı fark vardır.

$H_{17}$ : Yürüme tercihi kontrol değişkeni ile katılım motivasyon düzeyi arasında anlamlı fark vardır

$H_{18}$ : Yürüme tercihi kontrol değişkeni ile yaşam becerileri arasında anlamlı fark vardır

Tablo 13’de katılımcıların yürüme tercihleri değişkeni yürüme tercih grupları Kent Ormanı, Park ve Kent Ormanı ile Park ortalamalarına göre Kruskal-Wallis testi yapılmıştır.

Katılımcıların yürüme tercihleri kontrol değişkeni ile Katılım Engelleri yürüme tercih grupları Kent Ormanı ( $\bar{x}=2.765$ ), Park ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=2.923$ ) ve Park ( $\bar{x}=2.953$ ) katılımcıları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı ( $F=2.805$ ;  $p>0.061$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Yürüme tercihleri kontrol değişkeni katılım engelleri yürüme tercih grupları arasında anlamlı fark olmadığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla  $H_{16}$  hipotezi ret edilmiştir.

Katılımcıların yürüme tercihleri kontrol değişkeni ile Katılım Motivasyonu yürüme tercih grupları Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.794$ ), Park ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=4.136$ ) ve Park ( $\bar{x}=3.998$ ) katılımcıları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=8.485$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.024$ ) sonucu elde edilmiştir ( $P<0.05$ ). Yürüme tercihleri kontrol değişkeni katılım motivasyonu yürüme tercih grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Park ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=4.136$ ) – Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.794$ ) ile Park ( $\bar{x}=3.998$ ) - Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.794$ ) arasında ortalama puanlarına göre sırasıyla Park ve Kent Ormanı ve Park gruplarından kaynaklandığı ve farklılığın büyük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_{17}$  hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların yürüme tercihleri kontrol değişkeni ile Yaşam Becerileri yürüme tercihi grupları Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.561$ ), Park ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.951$ ) ve Park ( $\bar{x}=3.811$ ) katılımcıları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu ( $F=12.212$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.034$ ) anlaşılmıştır ( $P<0.05$ ). Yaşam becerileri yürüme tercih grupları arasında oluşan anlamlı farklılığın kaynağının Park ( $\bar{x}=3.811$ ) - Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.561$ ), Park ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.951$ ) – Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.561$ ) ile Park ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=3.951$ ) - Park ( $\bar{x}=3.811$ ) arasında gerçekleştiği görülmüştür. Ortalama puanlarına göre sırasıyla Park ve Park ve Kent Ormanı gruplarından kaynaklandığı ve farklılığın büyük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle  $H_{18}$  hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 14. Değişkenler arasındaki ilişki analiz sonuçları

| Değişkenler       |                  | N   | Spearman's rho |     | p     |
|-------------------|------------------|-----|----------------|-----|-------|
| Katılım engelleri | Motivasyon       | 697 | 0.080          | *   | 0.018 |
| Katılım engelleri | Yaşam becerileri | 697 | 0.094          | **  | 0.007 |
| Yaşam becerileri  | Motivasyon       | 697 | 0.622          | *** | 0.001 |

\* p <0.05, \*\* p <0.01, \*\*\* p <0.001

Hipotez:

H<sub>19</sub>: Katılımcıların yer aldığı rekreatif yürüme fiziksel aktivitelerde bağımlı değişkenler olan katılım engelleri, motivasyon ve yaşam becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Tablo 14’de katılımcıların yer aldığı rekreatif yürüme fiziksel aktiviteleride bağımlı değişkenler olan katılım engelleri, motivasyon ve yaşam becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemede korelasyon analizlerinden Spearman's rho yapılmıştır.

Katılımcıların Katılım engelleri ve Motivasyon durumları arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.018). Katılımcıların Katılım engelleri ve Yaşam becerileri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (p<0.007). Katılımcılar arasında Yaşam becerileri ve Motivasyon durumları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (p<0.001). Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans katılım engellerinde r<sup>2</sup>= % 8, motivasyon durumunda r<sup>2</sup>= % 9 ve yaşam becerilerinde r<sup>2</sup>=% 62 olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu anlaşılarak H<sub>19</sub>hipotezi kabul edilmiştir.

**Tablo 15. Yaşam becerilerini geliştirme modeli etki analizi sonuçları**

| Bağımsız Değişkenler | Bağımlı Değişken | B     | Sdt. Hata | β     | t      | p     | R     | R <sup>2</sup> | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> | F       | p     |
|----------------------|------------------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|----------------|----------------------------|---------|-------|
| Katılım Engelleri    | Yaşam Becerileri | 0.086 | 0.029     | 0.086 | 2.940  | 0.003 | 0.645 | 0.416          | 0.415                      | 247.560 | 0.001 |
| Motivasyon Durumu    | Yaşam Becerileri | 0.595 | 0.028     | 0.629 | 21.499 | 0.001 |       |                |                            |         |       |

p<0.05

Hipotez:

H<sub>20</sub>: Katılımcıların yer aldığı rekreatif yürüme fiziksel aktivitelerde bağımlı değişken olan yaşam becerilerini geliştirmede bağımsız değişkenlerden katılım engelleri ve katılım motivasyon düzeyinin en az birisinin etkisi vardır.

Tablo 15’de katılımcıların yer aldığı rekreatif yürüme fiziksel aktiviteleride bağımlı değişken olan yaşam becerilerini geliştirmede bağımsız değişkenler olan katılım engelleri ve motivasyon düzeyinin yaşam becerilerini etkileme durumu regresyon analiz modeli ile test edilmiştir.

Araştırmada regresyon modelinin anlamlılık düzeyi  $p<0.001$  neticesi elde edilerek regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Modeldeki ilişkinin yorumlanmasına yönelik yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre;

- Katılımcıların yaşam becerilerinin gelişmesinde katılım engellerinin pozitif yönlü ve küçük düzeyde anlamlı ( $r=0.086$ ) bir etkisinin,
- Katılımcılarda yaşam becerilerinin gelişmesinde motivasyonun pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0.629$ ) bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen  $R^2$  değeri 0.416 hesaplanmıştır ( $R=0.645$ ;  $R^2=0.416$ ;  $p<0.001$ ). Bu diğer yaşam becerilerinin (toplam varyansın) %41,5’nin modeldeki bağımsız değişkenler olan katılım engelleri ve motivasyon tarafından açıklandığını (yordandığını) göstermektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenlerin beta katsayısı katılım engelleri  $\beta=0.086$  ve motivasyon  $\beta=0.629$  olarak bulunmuştur ( $p<0.003$ ;  $p<0.001$ ). Bu sonuçlara göre yaşam becerileri bağımlı değişkeni, aracı değişken olan katılım engelleri bağımsız değişkeninden çok az etkilenirken, asıl yordayıcı olan motivasyon durumu bağımsız değişkeninden yüksek düzeyde ve anlamlı bir şekilde etkilendiği anlaşılmıştır.

Tablo 16. Araştırma özet sonuçları

| Değişken                             | Grup                      | KATILIM ENGELLERİ |          |       |         |            |                                                       | KATILIM MOTİVASYONU |        |        |        |       |        | YAŞAM BECERİLERİ |                            |                       |                           |                            |                              |
|--------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------|-------|---------|------------|-------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|
|                                      |                           | Toplam Ölçek      | Güvenlik | Zaman | Arkadaş | Spor Alanı | Bireysel                                              | Toplam Ölçek        | Sosyal | Sağlık | Eğitim | Zaman | Gözlem | Toplam Ölçek     | Sürele Duygularla Baş Etme | Empati Öz Farkındalık | Karar Verme Problem Çözme | Yaratıcı Eleştirel Düşünme | İletişim Kişilerarası İlişki |
| Cinsiyet                             | (1)Kadın                  | YOK               | 1        |       |         |            |                                                       | 2<1                 | 1      | 1      | 1      |       |        | YOK              |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (2) Erkek                 |                   |          |       |         |            |                                                       |                     |        |        |        |       |        |                  |                            | 2                     |                           |                            |                              |
| Yaş                                  | (1) 18-65 yaş             | YOK               |          |       |         |            |                                                       | YOK                 |        |        |        |       |        | 1 < 2            |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (2) 66-79 yaş             |                   |          |       |         |            |                                                       |                     |        | 2      | 2      |       | 2      | 2                | 2                          | 2                     |                           |                            |                              |
|                                      | (3) 80-99 yaş             |                   |          |       |         |            |                                                       |                     |        |        |        | 2     | 2      |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
| Eğitim                               | (1) Lise veya Altı        | 3 < 2             |          |       |         |            |                                                       | 1< 2                |        |        |        |       |        | 1< 2             |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (2) Lisans veya Ön Lisans |                   | 2        | 2     |         |            |                                                       | 3< 2                | 2      | 2      | 2      | 2     | 2      | 3< 2             | 2                          | 2                     | 2                         | 2                          | 2                            |
|                                      | (3) Lisansüstü            |                   |          |       |         |            |                                                       |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
| Gelir                                | (1) Aşgari Ücret          | YOK               |          |       |         |            |                                                       | YOK                 |        |        |        |       |        | YOK              |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (2) 3000-5000 TL          |                   |          |       |         |            |                                                       |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (3) 5001 TL ve Üstü       |                   |          |       |         |            |                                                       |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
| İş Durumu                            | ( 1) Devlet               | YOK               | 1        |       |         |            |                                                       | 2 <1                | 1      | 1      | 1      | 1     |        | 2 < 1            |                            | 1                     | 1                         | 1                          |                              |
|                                      | (2) Özel Sektör           |                   |          |       |         |            |                                                       | 2 <3                |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (3) Çalışmayan            |                   | 3        |       |         |            |                                                       |                     | 3      | 3      | 3      |       |        |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
| Yürüme Tercihi                       | (1) Park                  | YOK               |          |       |         |            |                                                       | 2 <1                | 1      |        |        | 1     |        | 2 < 1            |                            | 1                     | 1                         | 1                          | 1                            |
|                                      | (2) Kent Ormanı           |                   |          |       |         |            |                                                       | 2 <3                |        |        |        |       | 2 < 3  |                  |                            |                       |                           |                            |                              |
|                                      | (3) Park ve Kent Ormanı   |                   |          |       |         |            |                                                       |                     | 3      | 3      | 3      | 3     | 3      | 1 < 3            | 3                          | 3                     | 3                         | 3                          | 3                            |
| İLİŞKİ DÜZEYİ                        |                           |                   |          |       |         |            | Katılım Engelleri - Katılım Motivasyonu Pozitif Yönlü |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            | (*)                          |
|                                      |                           |                   |          |       |         |            | Katılım Engelleri - Yaşam Becerileri Pozitif Yönlü    |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            | (**)                         |
|                                      |                           |                   |          |       |         |            | Katılım Motivasyonu - Yaşam Becerileri Pozitif yönlü  |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            | (***)                        |
| YAŞAM BECERİLERİNİN ETKİLENME DURUMU |                           |                   |          |       |         |            | Katılım Engelleri - Yaşam Becerileri Küçük Etki       |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            | (*)                          |
|                                      |                           |                   |          |       |         |            | Katılım Motivasyonu - Yaşam Becerileri Büyük Etki     |                     |        |        |        |       |        |                  |                            |                       |                           |                            | (***)                        |

Küçük \*, Orta \*\*, Yüksek \*\*\*

Tablo 16’da araştırma bulgularına ilişkin özet bilgiler tablo şeklinde sunulmuştur. Bu sonuçlara göre demografik bilgiler olan kontrol değişkenleri katılım engellerinde eğitim düzeyinde farklılaşma olduğu diğer değişkenlerde ise fark olmadığı görülmektedir. Katılım engellerinde cinsiyet, eğitim düzeyi, iş durumu ve yürüme tercihlerinde farklılaşma olduğu yaş ve gelir düzelerinde istatistiksel anlamlılık bulunmamıştır. Yaşam becerilerinde ise yaş, eğitim düzeyi, iş durumu ve

yürüme tercihlerinde farklılaşma olduğu, cinsiyet ve gelir düzeyinde istatistiksel anlamda farkın oluşmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişki düzeyinde katılım engelleri ile yaşam becerileri arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişkinin söz konusu olduğu, katılım motivasyonu ve yaşam becerileri arasın yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişkin söz konusu olduğu, bunun yanında katılım engelleri ile katılım motivasyonu arasında küçük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Araştırmanın amacında belirtilen yaşam becerilerini geliştirmeye olan etkilerde ise katılım motivasyonun yüksek düzeyde bir etkisinin yanında katılım engellerinin küçük bir etki düzeyinde yaşam becerilerinin geliştirilmesinde etken olduğu anlaşılmıştır.

## 7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara ilişkin sonuçların yorumlanması ile tartışma kısmı ele alınmıştır. Bu çalışma ile geleceği inşa etme sürecinde bireyden topluma doğru insanın varlık sürecinde önemli yeri olan yaşam becerileri incelenmiştir. Özellikle aile, iş, güç ve yoğun nüfus etkisinde yaşayan insanların asıl amaçlarının var olma ve yaşama gayelerinde kendilerini geliştirmek için bir araç olarak gördükleri rekreatif yürüme fiziksel aktivitelerinde katılım engelleri ve motivasyonu bağlamında yaşam becerilerinin geliştirmesinde nelerin etkili olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma ile parklarda ve kent ormanında yapılan rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin bir araç olduğu kabul edilmiştir. Bu doğrultuda bireylerin nihai amaçları aile ortamı, sosyal yaşantı ve iş yaşamlarında ihtiyaç ve beklentilerinin giderilmesi için sergiledikleri zihinsel algıları, davranışları ile gerçekte yaşam becerilerini geliştirmek niyeti taşıdığı ortaya konulmuştur.

Araştırmanın bulgularında belirtilen sonuçlar ile rekreasyon alanı katılım engelleri, katılım motivasyonu ve yaşam becerileri bağımlı değişkenleri kontrol değişkenleri kabul edilen demografik yapıya göre değerlendirilerek açıklayıcı ve betimsel çıkarımlara yer verilmiştir. Bağımsız değişkenler arası ve ilişki düzeyi ve yaşam becerilerini geliştirmede hangi faktörlerin etkisi olduğu kanıta dayandırılarak aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur. Ayrıca araştırma hipotezlerinde yer almayan ancak araştırma sonuçlarının daha iyi açıklanması ve yorumlanması için ölçeklere ait alt boyutlarda derinlemesine analizler yapılarak Tablo 16 ve Ek Tablo 7, Ek Tablo 8 ve Ek Tablo 9’da verilmiştir(Bkz. Tablo 16; Ek 7; Ek 8; Ek 9).

### 7.1.Demografik yapı ile ilgili değerlendirmeler

Araştırmada yer verilen 697 katılımcının cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında 351 bireyin (%50,4) kadın ve 346 bireyin (%49,6) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Çalışmada rekreasyon alanı için parklara yer verilmesi cinsiyetlerin birbirine yakın dağılım göstermesini sağladığı düşünülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımlarında 577 bireyin (%82,8) 18-65 yaş arasında, 103 bireyin (%14,8) 66-79 yaş arasında ve 17 bireyin (%2,4) 80-99 yaşları arasındaki bireylerden oluştuğu anlaşılmıştır. Bu sonuçlara göre kadınlar ve erkeklerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarında cinsiyet açısından toplumun eşit düzeyde temsil edildiği, önceki

yıllarda görülen erkek eğemen toplumdan eşitlikçi toplum anlayışına göre toplumsal cinsiyet kavramının hayata geçtiği düşünölmektedir. Toplumsal cinsiyet her iki cins arasındaki psikolojik, toplumsal ve kültürel farklarla ilgili olan ancak biyolojik farklılıklardan dolayı değil cinsiyetlerin birbirini nasıl gördüğu ve nasıl davrandığı ile ilgili anlayışlardır (Kaypak, 2014). Son zamanlarda yapılan rekreasyon araştırmalarında cinsiyetlerin birbirine yakın yüzdelerle diliminde temsil edilmesi bazı araştırmalarda ise aktivitenin özelliğine göre kadınların veya erkeklerin daha fazla katılım sağladıkları yaptığımız çalışma sonuçlarını desteklemektedir (Armutcu, 2018; avdar ve Yıldız, 2020; Kaypak, 2014; şışman ve ark., 2019).

Yaş değişkeninde en önemli sonuç olarak bireylerin yaşları ilerledikçe rekreasyon faaliyetlerine katılımdaki azalma görölmüsidir. Bu durumun yaşlılıktan kaynaklanan bazı fiziksel engellerden dolayı olduğu düşünölmektedir. Alanyazındaki çalışmalarda araştırma sonuçları destekler niteliktedir (Yuncu ve ark., 2020; Köse ve Kul, 2020; Uzun ve Oğlakçı, 2020).

Katılımcıların eğitim düzeylerinde 438 bireyin (%62,8) lisans veya önlisans eğitim düzeyinde olduğu, 199 bireyin (%28,6) lise ve altı eğitim düzeyinde olduğu, 60 bireyin (%8,6) lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu görölmüştür. Eğitim düzeyinde katılımcılardan lisans ve lisans üstündeki bireylerin rekreasyon faaliyetlerinde diğerlerine göre daha yüksek bilince sahip oldukları, kişsel ihtiyaç ve beklentileri karşılamada, dinlenme ve kendilerini geliştirmede rekreasyonun farkındalığı ile hareket ettikleri düşünölmektedir. İstanbul'da yaşayan kent halkının rekreasyon alanlarına ilişkin çalışmadaki katılımcıların çoğunluğunun üniversite mezunu olması araştırmamızın sonucunu desteklemektedir (Köse ve Kul, 2020b).

Gelir düzeyinde 273 bireyin %39,2) 3000-5000 TL gelire sahip olduğu, 269 bireyin (%38,6) asgari ücret seviyesinde ve 155 bireyin (%22,2) 5001 TL ve üstü gelir düzeyinde olduğu görölmüştür. Bu durum bireylerin gelirleri ile rekreasyon aktivitesine katılımlarında kısmen de olsa gelire düzeyi arttıkça bireylerin refah düzeyin rekreatif faaliyetlere de yansıdığı söylenebilir. Katılımcıların iş durumlarına göre olan dağılımlarında 271 bireyin (%38,9) devlette çalıştığı, 217 bireyin (%31,1) alışmadığı ve 209 bireyin (%30,0) özel sektörde çalıştığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bize iş durumunda devlette çalışanların rekreasyon faaliyetlerine daha fazla önem verdiğini ve bu faaliyetler için diğer gruplara göre daha fazla zaman

ayırabildiklerini göstermektedir. Ancak diğer gruplarda da azımsanmayacak sayıda katılımcının yer alması rekreasyon faaliyetlerine duyulan ilginin bir göstergesi olarak görülebilir. Yuncu ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçların yer aldığı hemen hemen her gelir grubunun aktiviteler katıldıkları çok az bir oranla gelir durumun diğerlerine göre daha fazla katılım sağladığı çalışmamızı destekleyen sonuçlardır.

Katılımcıların rekreasyon alanı tercihlerinde 296 birey (%42,5) parkları tercih ederken, 293 birey hem park hemde kent ormanını kullandığını, 108 birey (%15,5) sadece kent ormanını kullandığını belirtmiştir. Katılım tercihlerinde tespit edilen sonuçlara göre büyük çoğunluk ki bunların kadınlardan ve yaşlılardan kaynaklı olduğu dikkate alındığında güvenlik, zaman ve dinlenme ile sosyalleşme bakımından parkları yürüme alanı olarak tercih ettiği düşünülmektedir. Antalya Kepez kent ormanı ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların yeşil alan, yeterli aktivite ve olumsuz faktörlerin daha az oldu yerleri tercih ettikleri, başka bir çalışmada ise katılımcıların tercih nedenleri arasında yürüyüş, manzara ve dinlenme imkânının benimsenmesi araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir (Şahin ve Önder, 2021; Köse ve Kul, 2020)

Araştırmaya katılan bireylerin değerlendirilmesinde demografik yapı özellikleri itibarı ile evreni temsil ettiği düşünülmektedir. Benzer bir çalışmada ise araştırma sonuçlarımızın desteklendiği görülmüştür. Gaziantep ilinde yerel halkın rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada katılımcıların %44,3'ü kadın, %55,7'si erkek, %41,9'u 18- 24 yaş arasında, %33,3'ü 25-34 yaş arasında, %16,3'ü 35-44 yaş arasında, %8,6'sı 45 yaş ve üzerinde, katılımcıların %26,6'sı lise ve altı (%5,2'si ilkokul, %8,4'ü ortaokul, %13,0'ü lise), %27,5'i ön lisans ve %45,9'u lisans ve üzeri (%41,0'i lisans, %4,9'u lisansüstü mezunu) mezun olduğu, katılımcıların %40,4'ü asgari ücretin altında, %24,2'si asgari ücret-3000 ₺ arasında, %12,0'si 3001 ₺-4000 ₺ arasında, %11,5'i 4001 ₺-5000 ₺ arasında, %12,0'si ise 5001 ₺ veya üzerinde aylık kişisel gelire sahip olduğu belirtilmektedir (Karakan ve ark., 2021)

## 7.2 Katılım engelleri ile ilgili değerlendirmeler

Cinsiyet değişkeni katılım engellerinde kadınlar ( $\bar{x}=2.957$ ) ve erkekler ( $\bar{x}=2.865$ ) arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $U=64994.500$ ;  $p>0.108$ ). Tablo 8’de cinsiyet kontrol değişkenine göre kadınların ve erkeklerin benzer duygu ve düşünce yapılarına sahip olmalarından dolayı, rekreasyon alanı katılım engelleri kadınlar ve erkekler aynı şeyleri ifade etmektedir. Bunun yanında kadınların kısmen güvenlik engellerini erkeklere göre daha fazla önemsedikleri söylenebilir. Yılgin ve Alpullu (2020) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre kadınların güvenlik, zaman ve bireysel engellerini erkeklere göre biraz daha fazla algıladıkları belirtilmiştir. (Bkz. Tablo 16 ve Tablo Ek 7). Üniversite yerleşkesi rekreasyon uygulamalarında araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman engelleri kolaylaştırıcı ve doyum düzeylerinde cinsiyetler arası fark oluşmadığı (Beşikçi, 2020) Gaziantep’te yer halkın rekreasyon faaliyetlerinde katılımında cinsiyetler arası fark oluşmadığı, aynı sonucun Çolakoğlu vd (2020) tarafından yapılan çalışmada da ortaya çıktığı belirtilmektedir (Karkan ve ark., 2021). Farklı bir çalışmada açık hava rekreasyon kapsamında milli parkların kullanım engellerinin araştırıldığı farklı bir çalışmada kadınların erkeklerden daha fazla serbest zaman engelleri algıladıkları ve bunun nedinin ise erkek egemen toplumlardaki kadınların üstlendiği rollerden kaynaklı olduğu belirtilmiştir (Çetinkaya ve ark., 2016).

Yaş grupları 18-65 yaş ( $\bar{x}=2.893$ ), 66-79 yaş ( $\bar{x}=3.006$ ) ve 80-99 yaş ( $\bar{x}=2.965$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=1.151$ ;  $p>0.317$ ). Tablo 9’da yaş kontrol değişkenine göre 18-65 yaş, 66-79 yaş ve 80-99 yaş arasındaki katılımcı bireylerin rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yaparken içinde bulundukları ortamlarda benzer engeller algıladıkları veya herhangi bir engel algılamadıkları düşünülmektedir. Öğrencileri ile yapılan bir çalışmada rekreasyon faaliyetlerine düzenli katılan öğrencilerin belirli bir düzen içinde katılmayanlara göre öğrencilere göre serbest zaman engelleri bakımından kişisel, kişilere arası ve yapısal engellerinde daha az engel algıladıkları belirtilmiştir (Beşikçi, 2020). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi ile ilgili yapılan benzer bir çalışmada araştırma sonuçlarımız desteklenerek yaş değişkeninde bireyler arasında katılım engellerinde farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Yılgin ve Alpullu, 2020). Ancak

farklı araştırmacılar rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri için büyüme süreci, psikolojik ve fiziksel değişikliklerin, fiziksel aktiviteye katılmanın önündeki engelleri ve motivasyonu etkileyebileceği göz önünde bulundurulması gerektiği belirtilmektedir(Grajek ve ark., 2021).

Eğitim düzeyi kontrol değişkenleri Lisans veya önlisans ( $\bar{x}=2.969$ ) ile Lise ve ya altı ( $\bar{x}=2.798$ ) eğitim grupları arasında anlamlı farklılaşma olduğu, bu farklılaşmanın kaynağının küçük etki düzeyinde lisan ve önlisans grubundan kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=4.087$ ;  $p<0.017$ ;  $\eta^2=0.012$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 10’da belirtildiği üzere lisans ve önlisans eğitim düzeyine sahip bireylerin güvenlik ve zaman engellerini lise ve altı eğitim düzeyine göre daha fazla algıladıkları gözlenmiştir (Bkz.Tablo 16 ve Ek Tablo 7).

Bu durumun nedeni olarak katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça rekreatif faaliyetin yapıldığı alanlara ilişkin güvenlik ve zaman engellerinde soyulma korkuları, fiziksel saldırı korkularının yanında boş zaman ve program zamanlarının olmamasından kaynaklı boş zaman yetersizliği olarak tespit edilmiştir. Araştırmada lisan ve önlisans eğitim düzeyli bireylerin iş ve çalışma ortamlarından, sosyal medya ve benzeri bilgi kaynaklarına ulaşma imkânına sahip olmaları özellikle güvenlik engellerindeki farkındalıkları arttırdığı düşünülmektedir.Benzer bir çalışmada kişilerin fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon aktivitelerine katılımlarında ilköğretim mezunlarının fazla engel algılamadıkları ve olumlu baktıkları ancak eğitim seviyesi yükseldikçe katılımcıların daha olumsuz düşüncelerde olduğu dolayısıyla daha fazla engel algıladıkları belirtilmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Bunun yanında eğitim düzeyi açısından en yüksek kitleyi oluşturması bakımından akademisyenler ile yapılan farklı bir çalışmada akademik kariyer arttıkça fiziksel aktiviteye daha fazla zaman ayırdıkları da çalışma sonuçlarımızı desteklemektedir (Memiş ve Yıldırım, 2007).

Gelir düzeyi katılım engellerinde asgari ücret ( $\bar{x}=2.948$ ), 3000-5000 TL ( $\bar{x}=2.914$ ) ve 5001 TL ve üstü ( $\bar{x}=2.841$ ) gelire sahip katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=1.101$ ;  $p>0.333$ ). Tablo 11’de gelir düzeyi kontrol değişkenine göre katılımcı bireylerin rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapmalarında gelir düzeyinin katılım engeli algılamada engel eşkil etmediği veya benzer engellerin bütün gruplar için geçerli olduğu düşünülmektedir.

Bunun yanında araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak Gazianep'te rekreasyon faaliyetlerinde yerel halkın ulaşım, ekonomik durum, zaman gibi bireysel engellerden dolayı sorun yaşadıkları belirtilmiştir (Karakan ve ark., 2021).

İş durumu kontrol değişkenleri katılım engellerinde çalışmayan ( $\bar{x}=2.972$ ), devlette çalışan ( $\bar{x}=2.914$ ) ve özel Sektörde ( $\bar{x}=2.844$ ) çalışan katılımcıların arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=1.712$ ;  $p>0.181$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 12'de görüldüğü üzere iş durumu kontrol değişkeni katılım engellerinde çalışmayanlar, devlette çalışanlar ve özel sektörde çalışanların katılım engeli algılamada içinde bulundukları durumdan etkilenmedikleri veya benzer engellerin bütün gruplar için geçerli olduğu düşünülmektedir.

Ancak araştırma ölçüm aracı alt boyutlarında devlette çalışanların ve çalışmayanların güvenlik engeli algılamada özel sektör çalışanlarından biraz daha fazla kaygı duydukları söylenebilir (Bkz.Tablo 16 ve Ek Tablo 7). Farklı bir araştırmada çalışmayanlar yanında bir çok meslek grubundan oluşan bireyler ile kent halkının rekreasyon alanını kullanımının incelendiği sonuçlarda en önemli sorunlar arasında katılımcıların %51,2'si WC yetersizliğini, %49,8'i kirliliği, %42,8'i bakımsızlık durumlarını, %42,1'i kalabalık olmasını katılım nedeni olarak gördüğü belirtilmektedir (Köse ve Kul, 2020).

Yürüme tercihleri katılım engellerinde Park ( $\bar{x}=2.953$ ), Park ve Kent Ormanı ( $\bar{X}=2.923$ ) ve Kent Ormanı ( $\bar{x}=2.765$ ) katılımcıları arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=2.805$ ;  $p>0.061$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 13'de görüldüğü üzere katılımcıların yürüme tercihleri bakımından parklarda, kent ormanında ya da her ikisinde tercih eden bireylerden oluştuğu ve katılım engelleri algılama düzeylerinin birbirinden farklı olmadığı düşünülmektedir. Farklı bir sonuç olarak fiziksel aktiviteye katılımında bireylerin mekân seçimi ve katılımlarını engelleyen unsurların incelendiği çalışmada mekan seçimi ile yaş, gelir ve eğitim düzeyi arasında pozitif ve negatif düzeyde ilişkiler tespit edilerek bu durumun fiziksel aktivite mekanı tercihi yapan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik özelliklerinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Beşikçi ve ark., 2018).

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine göre katılım engelleri sonuçlarında genel olarak cinsiyet, eğitim düzeyi ve iş durumlarında güvenlik ve zaman engellerinin algılandığı ancak algılanan engellerin küçük bir etki olduğu

anlaşılmıştır. Gaziantep’te yerel halkın rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörlerin incelendiği farklı bir çalışmada 18 yaş ve üstü bireylerde rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörler fiziksel ve ruhsal kazananımlar, bireysel olanaklar ve rekreasyon alanlarının uygunluğu şeklinde belirlenerek cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve aylık gelir kategorilerinde farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir (Karakan ve ark., 2021). Başka bir çalışmada ise fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekan seçiminde cinsiyet değişkeninde bizim çalışmamıza benzer bir şekilde farklılık olmadığı belirtilmiştir (Gümüş ve ark., 2017). Bunun yanında çalışmamızdan farklı sonuç olarak yapılan bir çalışmada Crawford ve Godbey (1987) tarafından ortaya atılan “Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri” modeline göre Türklerin boş zaman aktivitelerine katılım açısından içsel, kişilerarası ve yapısal engelleri yaşadıkları belirtilmiştir (Coşkun, 2021).

### **7.3.Katılım motivasyonu ile ilgili değerlendirmeler**

Cinsiyet kontrol değişkeni katılım motivasyon durumlarında kadınlar ( $\bar{x}=4.114$ ) ve erkekler ( $\bar{x}=3.934$ ) arasında istatistiksel anlamda bir farklılaşma olduğu görülmüştür ( $U=68532.500$ ;  $p>0.003$ ; Cohens  $d=0.129$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 8’de belirtildiği üzere cinsiyet kontrol değişkenine göre küçük düzeyde kadınların motivasyon durumları erkeklere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak kadınların erkeklere göre sosyal, sağlık ve eğitim motivasyonları açısından daha fazla ihtiyaç ve beklentilerinden kaynaklandığı anlaşılmıştır(Bkz. Tablo 16 ve Ek Tablo 8). Bu durum kadınların arkadaş ortamında sosyalleşirken, sorunlardan ve stres kaynaklarından uzaklaştıkları, huzurlu hissetmeleri, fiziksel görünüş, formda ve güçlü olma ile birlikte rekreasyon ortamını dinlendirici buldukları, bu sayede zor koşullara karşı başa çıkmayı öğrenirken yaratıcılıkları ve üretkenliklerinin de artmasının katılım motivasyonlarını küçük düzeyde etkilediği düşünülmüştür.

Yaptığımız araştırmaya benzer sonuçlar bakımından kadınlar ve erkeklerde hem aktif fiziksel hem de sadece fiziksel olarak egzersiz yapma motivasyonunun kadınlarda ruh halleri ve hayallerindeki figürün, erkeklerde genellikle fiziksel form durumlarının önemli olduğu her iki cinsiyet açısından sağlık nedenin ise ortak nokta olduğu ifade edilmiştir (Grajek ve ark., 2021). Farklı bir çalışmada bireyleri rekreasyon amaçlı egzersize motive eden faktörlerin fitness merkezleri üzerinden

incelendiği farklı bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre bireylerin sosyal ve eğlence güduları ile egzersize yönelmeleri arasında motivasyonel farklılık olmadığı bizim çalışmamızdan farklı sonuç olduğunu göstermiştir (Çuhadar ve ark., 2019). Yinde akademik personelin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarında genel anlamda cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olmadığı sadece ölçekte yer alan uyaran yaşama alt boyutunda kadınların erkeklere göre farklı güdü düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Çoban, 2018). Yine başka bir çalışmada ise doğa ve kültür fotoğrafçılığı kapsamında rekreasyonel motivasyonun kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu bizim araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Kement ve Bükey, 2019). Başka bir çalışmada şirket çalışanlarını rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin cinsiyetler açısından rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence becerilerindeki gelişmeler olduğu da çalışmamızı destekleyen sonuçlar arasında gösterilebilir (Çetinkaya ve Ay, 2015).

Yaş kontrol değişkeni katılım motivasyonlarında 18-65 yaş ( $\bar{x}=4.018$ ), 66-79 yaş ( $\bar{X}=4.045$ ) ve 80-99 yaş ( $\bar{x}=4.123$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=0.202$ ;  $p>0.861$ ;  $P<0.05$ ). Tablo 9'da belirtildiği üzere katılımcıların benzer motivasyon gücüne sahip oldukları görülmektedir. Ancak katılımcılardan 66-79 yaş arası bireylerin zaman ve gözlem motivasyonların çok küçük bir etki değerinde olmak üzere değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır. (Bkz. Tablo 16 ve Tablo Ek 8). Farklı bir çalışmada fitnes aktivitesi yapan bireylerin motivasyonlarında da cinsiyetler arasında fark oluşmadığı, akademik personellerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarında yaş değişkenine göre farklılaşma olmadığı belirtilmiş olup bu sonuçların çalışmamıza benzer olduğu anlaşılmıştır (Çoban,2018; Çuhadar ve ark., 2019). Buna karşılık şirket çalışanların rekreatif faaliyetlere katılımları arasında sadece 45-54 yaş ile 55 yaş üstü bireylerde farklılaşma olduğu bizim çalışmamızdan farklı sonuçlarında olduğunu göstermiştir (Çetinkaya ve Ay, 2015). Yürüme eylemi özgüven kazanma, kimlik edinme dinlenme, basit ve eğlenceli bir ulaşım türü olması açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle özellikle gençler için yürüme özellikle teşvik edilerek, gençlerin bağımsız bir yaşam sürmelerinde kritik bir fırsat olarak görülmüştür (Garrard, 2017).

Eğitim düzeyi kontrol değişkeni katılım motivasyon durumunda lisans veya önlisans ( $\bar{x}=4.125$ ) ile lise veya altı ( $\bar{x}=3.856$ ) grupları arasında, lisans veya önlisans

( $\bar{x}=4.125$ ) ile lisansüstü ( $\bar{x}=3.850$ ) eğitim grupları arasında istatistiksel anlamda farklılaşma olduğu, bu farklılaşmanın küçük etki düzeyinde lisans ve önlisans grubundan kaynaklandığı tespit edilmiştir (( $F=10.638$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.030$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 10’da belirtildiği üzere lisans ve önlisans eğitim düzeyine sahip bireylerin rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinde lise ve altı ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha fazla motivasyona sahip oldukları görülmektedir. Lisans ve önlisans eğitimi almış bireylerin sosyal, sağlık, eğitim, zaman ve gözlem motivasyonlarında diğer eğitim düzeylerine göre rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinde daha fazla iç veya dış motivasyona sahip oldukları anlaşılmıştır (Bkz. Tablo 16 ve Ek Tablo 8).

Katılımcıların çoğunluğu lisans ve önlisans eğitim düzeyi, yürüme alanı tercihinde parklar ile parklar ve kent ormanını tercih ettikleri dikkate alındığında bu tür aktiviteye gönüllülük esasına göre katılan bireylerin sağlıklı olma, arkadaşlarıyla birlikte olma, doğal çevreyi gözlemleme, yeni aktiviteler deneme gibi zihinsel ve fiziksel ihtiyaçları ön plana çıkmaktadır. Bireylerin sosyal statü, kendini yenileme, yüksek başarı ve kendini gerçekleştirme çabalarına ilişkin ihtiyaç ve beklentilerinin motive olmalarında önemli etkenler olarak görülmektedir. Araştırma sonuçlarımızı destekleyen farklı bir çalışmada eğitim düzeyi artışı ile boş zaman faaliyetlerinin arttığı ve eğitim seviyesindeki artışla birlikte aynı zamanda boş zaman motivasyonunun da arttığı belirtilmektedir (Kaya ve ark., 2021). Boş zaman faaliyetleri bireyin gönüllü katıldığı faaliyetler olup bir kişinin gönüllü olabilmesi için bir olay veya durumu ya güçlü bir şekilde destekliyor ya da onun karşısı bir düşünceye sahip olması gerektiği, bu gönüllü davranışın bireydeki motivasyonun ne kadar gerçekleşeceğini belirleyen önemli bir etki olarak görülmektedir (Ardahan ve Kaplan Kalkan, 2017). Benzer bir çalışmada ise fiziksel aktiviteyi üstlenmek için en önemli motivasyonlar zevk, zihinsel yenilenme ve sağlığın korunması olarak belirtilirken egzersiz yapmak için en önemli motivasyon kaynağının sağlık baskısı, sosyal tanınma ve bir gruba ait olma arzusu olduğu belirtilmiştir (Grajek ve ark., 2021).

Gelir düzeyi kontrol değişkeni katılım motivasyonu bakımından asgari ücret ( $\bar{x}=4.037$ ), 3000-5000 TL ( $\bar{X}=4.032$ ) ve 5001 TL ve üstü ( $\bar{x}=3.989$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=0.222$ ;  $p>0.801$ ;

$p<0.05$ ). Tablo 11’de gelir düzeyi kontrol değişkenine göre asgari ücret, 3000-5000 TL ve 5001 TL ve üstü gelire sahip katılımcı bireylerin rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yaparken içinde bulundukları ortamlarda benzer katılım motivasyon düzeyinde oldukları anlaşılmaktadır. Bu durumun her kesime uygun rekreatif yürüme imkânının olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak farklı bir çalışmada daha yüksek gelir diliminde yer alan bireylerde sosyal ve dış görünüş güdülerinin diğerlerine göre daha yüksek olması nedeniyle boş zaman yürüyüşünün başkalarıyla tanışma ve kişisel ilişkiler geliştirme aracı olarak teşvik edici programlar yapılması gerektiği belirtilmiştir (Beauchemin ve ark., 2019).

İş durumu kontrol değişkenleri katılım motivasyonlarında özel sektör ( $\bar{x}=3.858$ ) ile devlet ( $\bar{x}=4.099$ ) arasında ve özel sektör ( $\bar{x}=3.858$ ) ile çalışmayan ( $\bar{X}=4.091$ ) bireyler arasında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $F=7.284$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.021$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 12’de belirtildiği üzere bu farklılaşmanın küçük düzeyde etki ile devlet çalışanları ve çalışmayanlardan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Devlette çalışanların özel sektörde çalışanlara göre sosyal, sağlık, eğitim ve zaman motivasyonlarının daha yüksek olduğu, bunun yanında çalışmayanların da özel sektörde çalışanlara göre sosyal, sağlık ve eğitim motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 16 ve Ek tablo 8).

Bu duruma özel sektörde çalışan bireylerin etkinlik zamanlarının uygun olmadığı ancak bu tür aktiviteleri her mevsimde yapabilecekleri düşüncesinde olduklarından dolayı aslında iş kaygıları, iş yerinde daha fazla çaba sarfetmek zorunda oldukları ile biraz da kendilerini gerçekleştirme aşamasına gelmemiş olmalarının neden olduğu düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada bu duruma ilişkin katılımcıların maddi, mesleki, ailevi, sağlık ve toplumsal sorunlarına ekonomik anlamda çok zorlandıkları, iş imkânlarının azlığı, mesleki açıdan yönetici tutumlarının kendilerini etkilediklerini, iş yorgunluğu ve beklentileri karşılamaması gibi durumların etkili olduğu belirtilmektedir (Öztan Ulusoy, 2020). Ancak bu motivasyonsuzluk bireyin bir kısır döngü içerisine girmesine ve ruhsal anlamda daha depresif davranışlar sergilemesine neden olabilir. Oysaki rekreasyon faaliyetlerindeki motivasyon birey veya toplumun fiziksel ve ruhsal sorunları için önleyici, tedavi edici ve geliştirici bir etkiye sahiptir. Günümüzde göç, eğitim, mesleki nedenler bireyin yalnızlaşmasına neden olurken bu durumdan kurtulmak isteyen bireylerin

sosyalleşme ile rekreasyon faaliyetlerine daha fazla motive oldukları da belirtilerek bu çalışma ile araştırma sonuçlarımızın desteklendiği söylenebilir (Ardahan ve Kaplan Kalkan, 2017).

Yürüme tercihi kontrol değişkeni katılım motivasyon durumunda kent ormanını ( $\bar{x}=3.794$ ) tercih edenler ile park ve kent ormanı ( $\bar{x}=4.136$ ) tercih edenler arasında istatistiksel anlamda farklılaşma olduğu, bunun yanında kent ormanını ( $\bar{x}=3.794$ ) tercih edenler ile sadece parkları ( $\bar{x}=3.998$ ) tercih eden bireyler arasında da istatistiksel anlamda farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $F=8.485$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.024$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 13’de belirtildiği üzere küçük etki düzeyinde park ve kent ormanını tercih eden bireylerin sosyal, sağlık, eğitim, zaman ve gözlem motivasyon düzeylerinin sadece kent ormanını tercih edenlerden yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte sadece parkları tercih eden bireylerin sosyal ve zaman motivasyonlarının ise kent ormanı tercih eden bireylerden kısmen daha yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 16 ve Ek tablo 8).

Kent ormanını tercih edenlerle diğer tercihlerde bulunan insanlar arasındaki bu durumun nedeni ise parkların daha fazla sosyal yaşam içermesi, zaman yönetiminin daha kolay olması ve rekabet gerektirmeyen aktiviteler içermesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bireylerin tercihleri ve motivasyon durumları ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda araştırma sonuçlarımızın desteklendiği anlaşılmaktadır. Ardahan ve Kaplan Kalkan (2017) tarafından yapılan bir çalışmada egzersizin faydaları yanında rekabet içermeyen doğal aktiviteler eğlence, dinlenme ve tazelenmede bireyin bedensel ve ruhsal amacına daha uygun olduğu, bunun yanında ihtiyaçların motive etme özelliğinin yanında rekreasyon alanlarında sadece ihtiyaçların değil değil sosyal ve sosyal-psikolojik güdüler, erk ve bağlanma arzusu, başarı güdüsü, inanç ve tutumların da insanları etkilediği belirtilmektedir. Çalışmamızın desteklendiği başka bir çalışmada ise 18 ile 79 yaş aralığında yer alan bireylerde yürüme etkinliklerine katılım motivasyonları demografik özelliklere göre değişen içsel (yeterlilik, keyif ve sosyal) ve dışsal (fitness ve görünüm) motive kaynaklar beslendiği dolayısıyla parkların bu bağlamda önemli rekreatif yürüme alanları olduğu anlaşılmaktadır (Beauchemin ve ark., 2019).

#### 7.4 Yaşam becerileri ile ilgili değerlendirmeler

Cinsiyet kontrol değişkeni yaşam becerilerini geliştirmede kadınlar ( $\bar{x}=3,837$ ) ve erkekler ( $\bar{x}=3,824$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı görülmüştür ( $U=60018.500$ ;  $p>0.791$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların ortalamaları arasında birbirine yakın puanlar olduğu ve yaşam becerilerini geliştirmede cinsiyetlerin aynı davranış ve düşünce biçiminde hareket ettikleri anlaşılmaktadır. Bununla birlikte daha derinlemesine yapılan analizlerde erkeklerin kadınlara göre stres ve duygularla başa çıkabilme becerilerinde çok az oranda kendilerini geliştirdikleri görülmüş olmakla birlikte bu farklılığın küçük etki düzeyinde olduğu anlaşılmıştır. (Bkz. Tablo 16 ve Ek tablo 9).

Cinsiyetler arası bu durumun nedeninde katılımcıların yaşam becerileri geliştirme düşüncelerinde benzer niyet taşıdıkları düşünülmektedir. Bununla birlikte erkeklerin kadınlara göre stres ve duygular için sorun yaratan nedenlerle baş etme, stresi olumlu yönde değerlendirebilme, duygularını çevreye yansıtmama, iş stresine karşı planlı hareket edebilme ve strese karşı mizah yeteneğini kullanma becerilerinin biraz daha yüksek olduğu düşünülmüştür. Araştırmamıza benzer sonuçlardan olan bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinde mental rotasyon ve problem çözme becerileri ile ilgili farklı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre problem çözme becerilerinde kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı farklılaşma olmadığı belirtilmiştir (Öztürk, 2021). Araştırma bulgularımızdan farklı olarak badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisinin araştırıldığı farklı bir çalışmada kadınların erkeklere göre duygusal becerilerde farklılaşma gösterdiği ( $p<0.050$ ), bu farklılaşmanın ise istatistiksel anlamda sınırda olduğu görülmüştür (Savaş ve Serel, 2021). Başka bir çalışmada ise katılımcılar sorunlarla baş etmede, yaşamı olduğu gibi kabul etmek, iletişime açık olmak ve yaşamın manevi boyutuna sığınmak gibi ifadeleri kullanmayı tercih ettikleri bu durumun zaman zaman umutsuz olmaları yaşamla baş etme süreçlerinde zorlandıkları şeklinde yorumlanmıştır (Öztan Ulusoy, 2020).

Yaşam becerileri bireyin kendinde olan potansiyel becerilerin geliştirilmesi yanında kendinde yeterli bulunmayan becerilerin de rekreasyon aracılığı ile geliştirilmesi söz konusudur. Yetişkinlere ilişkin demografik bilgilere ile kendini izleme düzeyleri üzerinde yapılan farklı bir çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir

fark olmadığı tespit edilmiştir. Bazı araştırmalarda katılımcılardan elde edilen ortalamaların yorumlanmasına göre yetişkin kadınların kendini izleme düzeylerinin, yetişkin erkeklerden daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre cinsiyet farklılığı temelinde kadınların, kurmuş oldukları sosyal ilişkilerde, ortama göre kendilerini ayarlama ve kendilerini olduklarından farklı olarak ortamın gereklerine uygun bir şekilde sunma eğilimlerinin erkekeler göre biraz daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Koç, 2015).

Yaş kontrol değişkeni yaşam becerilerini geliştirmede 66-79 yaş ( $\bar{X}=4.045$ ) ile 18-65 yaş ( $\bar{x}=2.893$ ) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılaşmanın küçük etki düzeyinde 66-79 yaş grubundan kaynaklandığı ve büyük bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır ( $F=5.768$ ;  $p>0.003$ ;  $\eta^2=0.016$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 9’da görüldüğü üzere 66-79 yaş katılımcıların 18-65 yaş bireylere göre yaşam becerilerini daha fazla geliştirdiği anlaşılmıştır. Bununla birlikte rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi ile 66-79 yaş grubundaki bireylerin stres ve duygularla baş etme, empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme ile yaratıcı ve eleştirel düşünme becerilerini 18-65 yaş grubuna göre daha fazla geliştirdiği anlaşılmıştır. (Bkz Tablo 16 ve Ek tablo 9).

Bu durumun nedeni stres ve duyguları olumlu yönde kullanabilme, hoşlanmadıkları aktivitelerde başka alternatif düşünceleri, duyguların ne anlama geldiğini daha iyi bilmeleri, öncelikleri arasında problemi anlamaya çalışarak vereceği kararların sonuçlarını tahmin etmelerinin yer aldığı düşünülmüştür. Çalışmamızı desteleyen benzer bir bulgu da açık alan rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği farklı bir çalışmada elde edilmiş olup yaş ile bireylerin etkinliğe katılım nedenleri arasında ve yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir (Dirlik ve Köroğlu, 2021). Farklı bir çalışmada orta yaş grubundaki bireylerin en önemli özelliğinin algıları yönetme becerileri olduğu bu nedenle spor ve fiziksel aktivitelere yer veren ya da kendini fiziksel olarak yeterli hisseden yetişkinlerin daha umutlu pozitif duygu durumuna sahip oldukları belirtilmiştir (Ulusoy, 2020).

Eğitim düzeyi kontrol değişkeni yaşam becerilerini geliştirmede lisans veya önlisans ( $\bar{X}=3.927$ ) eğitim düzeyine sahip bireyler ile lise ve altı ( $\bar{x}=3.668$ ) ve Lisansüstü ( $\bar{x}=3.668$ ) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma tespit

edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılaşmanın lisans ve önlisans grubundan kaynaklandığı ve küçük bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır ( $F=10.638$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.030$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 10’da görüldüğü üzere lisans ve önlisans eğitime sahip katılımcıların lise ve altı ile lisansüstü bireylere göre yaşam becerilerini daha fazla geliştirdiği anlaşılmıştır. Araştırmaya göre rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin stres ve duygularla baş etme, empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme ile yaratıcı ve eleştirel düşünme ile iletişim ve kişiler arası iletişim becerilerini lise ve altı ile lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylere göre daha fazla geliştirdikleri anlaşılmıştır. (Bkz Tablo 16 ve Ek tablo 9).

Eğitim düzeylerine göre yaşam becerilerini geliştirme nedeni ihtiyaçlardan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Özellikle bu bireylerin yeteneklerinin farkına varmaları, ilgi alanlarına yönelebilmek, karşıdaki kişiyi anlayabilmek, duygularını tanıma ve bilinçli hareket etme farkındalıkları motivasyonun etkisiyle artmaktadır. Bunun yanında lisan ve ön lisans eğitimi alan bireyler kendileri ve içinde bulundukları aktivitede için stratejik karar vermede, iletişimde saygıya, sabırlı olmada, olaylar karşısında fikir yürütebilme tutum ve davranışlarının yaşam becerilerini geliştirmek için odaklandıkları aktivitedeki özgürlüğü kişisel gelişimleri için fırsat olarak değerlendirdikleri söylenebilir. Eğitim bireyin meslek ve gelir düzeyini doğrudan etkileyerek bireyde sosyal statü hedefine ulaşmasını sağlamaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça açık alan rekreasyon etkinliği ve diğer serbest zaman etkinliklerine olan katılım arasında doğrusal bir ilişki söz konusu olup eğitimde düzeyin artmasına paralel şekilde rekreasyondaki katılım sıklığı ve çeşitliliğinin de aynı oranda arttığı belirtilmektedir (Ardahan ve Kaplan Kalkan, 2017).

Araştırma sonuçlarımızdan farklı bir sonuç olması özelliği ile zekâ oyunları, satranç, bilardo, tavla, bowling, briç, paintball vb. boş zaman faaliyetlerine katılan bireylerin eğitim düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık oluşmadığı belirtilmektedir (Köse ve Kul, 2020). Buna karşılık açık hava rekreasyon faaliyetine katılan bireylerle ilgili farklı bir çalışmada eğitim düzeyü yüksek olanların diğerlerine göre bu tür aktivitelere daha fazla önem verdikleri tespit edilmiş olup bu bakımdan çalışmamızda en fazla katılımcının lisan ve ön lisans sahibi bireyler olması ve yaşam becerilerini geliştirdikleri sonucunu desteklemektedir (Sezer ve Akova, 2016).

Gelir düzeyi kontrol değişkeni yaşam becerilerinde asgari ücret ( $\bar{x}=3.846$ ), 3000-5000 TL ( $\bar{X}=3.785$ ) ve 5001 TL ve üstü ( $\bar{x}=3.885$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür ( $F=01.060$ ;  $p>0.347$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 11’de gelir düzeyi kontrol değişkenine göre asgari ücret, 3000-5000 TL ve 5001 TL ve üstü gelire sahip katılımcı bireylerin yaşam becerilerinde benzer algı ile hareket ettikleri anlaşılmaktadır. Bunun nedeni olarak yaşam becerilerini geliştirme düşüncesinin her kesime hitap eden beklentiler olması ve her bireyin imkânları ölçüsünde rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapabildiği şehir parklarındaki yürüme alanlarının yeterli olması olarak görülmektedir.

Bu düşüncüyü destekleyen bir çalışmada ulaşımın gelişmesi orta ve alt gelir düzeyine sahip toplum kesimlerinde rekreasyonun yapılabilir ve sürdürülebilir olmasını sağladığı belirtilmiştir (Ardahan ve Kaplan Kalkan, 2017). Badminton spor yapan sporcuların yaşam becerilerindeki gelişmenin araştırıldığı bir çalışmada ise bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmaya göre sporculardan 3001-6000 TL gelire sahip olanlar ile 6001 TL ve üzeri gelire sahip olanlar arasında sosyal beceriler faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu, gelir düzeyi daha az olanların sosyal becerilerinin daha fazla geliştiği belirtilmiştir (Savaş, 2021).

İş durumu kontrol değişkeni yaşam becerilerini geliştirmede Özel Sektör ( $\bar{x}=3.719$ ), Çalışmayan ( $\bar{X}=3.866$ ) ve Devlet ( $\bar{x}=3.888$ ) katılımcılar arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılaşmanın devlette çalışan ve özel sektörde çalışan bireyler arasında ve devlette çalışan bireylerden kaynaklandığı ve küçük düzeyde bir etki değerine sahip olduğu anlaşılmıştır ( $F=3.671$ ;  $p<0.026$ ;  $\eta^2=0.010$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 12’de görüldüğü üzere devlette çalışan katılımcıların özel sektörde çalışan bireylere göre karar verme ve problem çözme ile yaratıcı ve eleştirel düşünme becerilerinin daha fazla geliştiği anlaşılmıştır (Bkz Tablo 16 ve Ek tablo 9).

Katılımcıların iş durumlarına göre yaşam becerilerini geliştirme çabalarında devlet kurumu çalışanlarının özel sektör çalışanlara göre kendilerini geliştirme ihtiyaç ve beklentilerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bunun nedeni olarak algılanan özgürlük ortamının ve iş dışındaki motivasyon durumunun etkili olmasına bağlanmaktadır. Toplumsal değerlerdeki değişen algı iş alımlarında alana özgü

gelişen teknoloji ve yeni yaşam koşullarına göre bireyin sosyal, girişken, bireyde değişim ve gelişime uyumlu, geleneksellikten daha çok yenilikçi özelliğe yatkın, olay ve olgularda neden sonuç ilişkisi kurabilen, kendini geliştirmiş bireylerin tercih edilmesi bireylerin rekreasyon faaliyetlerinde yaşam becerilerini geliştirmelerinde önemli bir etki olarak görülmektedir (Ardahan ve Kaplan Kalkan, 2017).

Yürüme tercihi kontrol değişkeni yaşam becerilerinde kent ormanını ( $\bar{x}=3.561$ ) - park ve kent ormanı ( $\bar{x}=3.951$ ) tercih edenler arasında, kent ormanı ( $\bar{x}=3.561$ ) - Park ( $\bar{x}=3.811$ ) tercih edenler arasında, park ve kent ormanı ( $\bar{x}=3.951$ ) – park ( $\bar{x}=3.811$ ) tercih edenler arasında istatistiksel anlamda küçük bir etki düzeyinde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ( $F=12.212$ ;  $p<0.001$ ;  $\eta^2=0.034$ ;  $p<0.05$ ).

Tablo 13’de belirtildiği üzere park ve kent ormanını tercih eden bireylerin stres ve duygularla baş etme, empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme ile iletişim ve kişilerarası ilişki becerilerinde kent ormanını tercih eden ve sadece parkları tercih eden bireylere göre yaşam becerilerini daha fazla geliştirdikleri anlaşılmıştır. Bunun yanında sadece parkları tercih eden bireylerin ise empati ve öz farkındalık, karar verme ve problem çözme, yaratıcı ve eleştirel düşünme ile iletişim ve kişilerarası ilişki becerilerinde sadece kent ormanını tercih eden bireylere göre yaşam becerilerini daha fazla geliştirdiği, bu gelişmedeki etki düzeyinin ise küçük düzeyde olduğu anlaşılmıştır (Bkz. Tablo 16 ve Ek tablo 9).

Bu farklılığın nedeni olarak parklarda ve kent ormanındaki rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinde bireyler algılanan özgürlük ortamı içinde içsel olduğu kadar dışsal motivasyonu belirleyen sosyal çevredeki diğer bireylerin rol model alınmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Tablodan anlaşılabileceği üzere park ve kent ormanını kullanan bireylerin ihtiyaç ve beklentilerini diğerlerinden daha çok geliştirmesi bu durumu daha anlaşılır kılmaktadır. Öğrencilerin üniversite yerleşkesindeki rekreasyon uygulamaları ile ilgili farklı bir çalışmada araştırmamıza benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan bu çalışmada rekreasyonel etkinliklerin doğal yapısı gereği öğrencilerin sosyalleşme ile bir etkileşim içerisine girerek kendi aralarındaki paylaşımlar ile grup içerisinde benzer özelliklere sahip diğer öğrencilere göre kendilerini değerlendirme fırsatı buldukları, öğrencilerde fikir alışverişi, yardımlaşma ve birlikte hareket etme gibi durumların gözlemlendiği belirtilmiştir (Beşikçi, 2020).

#### 7.5. Değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

Rekreasyon alanı katılım engelleri ve katılım motivasyonun yaşam becerilerini geliştirmeye olan etkisinin araştırıldığı çalışmada Tablo 14 ve Tablo 16'da belirtildiği üzere rekreatif yürüme fiziksel aktivitesi yapan bireylerin sırasıyla algıladıkları katılım engelleri – yaşam becerileri, katılım engelleri – katılım motivasyonu ile katılım motivasyonu – yaşam becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu anlaşılmıştır ( $p<0.018^*$ ,  $r=8$ ;  $p<0.007^{**}$ ,  $r=9$  ve  $p<0.001^{***}$ ,  $r=62$ ;  $p<0.05$ ). Bu ilişki durumunda küçük bir etki düzeyinde olmak üzere katılım engelleri arttıkça bireylerin katılım motivasyon durumunun da arttığı, katılım motivasyon durumunun artması ile bireylerin yaşam becerilerinin de olumlu yönde arttığı anlaşılmıştır. Bu durumun nedeni olarak içsel ve dışsal uyaranlarda meydana gelen ihtiyaç ve beklentilerin, çeşitli arzuların, sorumluluk ve bireysel potansiyelin deneyimlenmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada bireylerin küçük zorluklar karşısında bir işi başarma niyetlerinde daha fazla motive oldukları bu sayede nihai amaçları olan yaşam becerileri ile doğrudan ilişki olduğu anlaşılmıştır. Çalışmaya göre katılımcılar kendilerini izleme, başkaları ile kendilerini kıyaslama yaparak kişisel becerilerini geliştirme çabası göstermişlerdir. Yapılan bir çalışmada yaşam becerilerini içeren kendini izleme davranışının yaş ilerledikçe azaldığı belirtilmektedir. Bu çalışmada bireyin ilk yetişkinlik dönemi sürecinde kendini izlemenin yüksek düzeyde olduğu, orta yaşla birlikte bu düzeyin dalgalanmalı bir düşme eğilimi göstererek ilişkinin yönü negatif olmak üzere yetişkin bireylerin yaşları yükseldikçe kendini izleme düzeylerinin de düştüğü belirtilmiş olup kısmen bizim araştırma sonuçlarımızdan farklı sonuçlar olduğu anlaşılmıştır (Koç, 2015). Araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak serbest zaman aktivitelerindeki özgürlük ve iş stresi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada iş stresi ile bilgi ve beceri alt boyutlarında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişkinin varlığı, heyecan ve beceri alt boyutlarında anlamlı ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlara dayanılarak rekreatif etkinliklere aktif katılım ile çalışan bireylerin iş stresi ile baş etme becerilerinde önemli etki yarattığı belirtilmiş olup kısmen bizim sonuçları desteklediği anlaşılmıştır (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019).

Yaşam becerilerinin geliştirmek için GOAL (Going for the Goal), SUPER (Sport United to Promote Education and Recreatio), Kicking for Peace (KP),

AMANDLA Edu Football (AEF), Girls and Football SA (GFSA) gibi faaliyetler özellikle gelişmekte olan ülkelerde kız çocuklarının, gençlerin ve yetişkinlerin yaşam becerilerini geliştirme amacıyla uygulanmıştır (Woodruff, 2016). Türkiye’de yapılan çalışmalarda spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımın, yanında yaşam kalitesindeki gelişmenin akademik başarı ve sosyalleşme ( $r=0.43, p<0.01$ ;  $r=0.31, p<0.01$ );  $r=0.31, p<0.01$ ;  $r=0.44, p<0.01$ ) üzerinde pozitif yönlü olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve Bayrak, 2019). Araştırmamıza benzer sonuçlar elde edilen başka bir çalışmada öğretmen adayları ile gerçekleştirilmiş olup çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ve boş zaman motivasyonu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve bu durumun yaşam kalitesini arttırdığı belirtilerek bizim yaptığımız çalışmayı desteklemiştir (Gümüş ve Işık, 2018).

#### 7.6.Yaşam becerilerini geliştirme modelinin değerlendirilmesi

Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engellerinin ve motivasyonun yaşam becerisine olan etkisinin incelendiği araştırmada Tablo 15 ve Tablo 16’da belirtildiği üzere katılımcıların rekreatif yürüme fiziksel aktivitelerindeki algılanan engeller ve motivasyon durumlarının nihai amaç olan yaşam becerilerini geliştirme etkisine çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır. Araştırmada modelin açıklama gücü ( $R=0.645$ ;  $R^2=0.416$ ;  $p<0.001$ )  $p<0.05$  anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenlerin beta katsayısı katılım engelleri  $\beta=0.086$  ve motivasyon  $\beta=0.629$  olduğu görülmüştür (Tablo 15). Araştırma modeline göre tespit edilen ilişkide yaşam becerilerinin gelişimine katılım engellerinin pozitif yönlü ve küçük düzeyde ( $r=0.086$ ) etkisinin olduğu, yaşam becerilerinin gelişmesinde asıl yordayıcı olan katılım motivasyonun pozitif yönlü ve yüksek düzeyde etkisinin olduğu anlaşılmıştır. Buradan da anlaşılabacağı üzere yaşam becerilerinin geliştirilmesinde katılım motivasyonun yüksek düzeyde etkisi olduğu bu duruma katılımcıların yaşama güdülerinde algıladıkları özgürlük ortamında ihtiyaç ve beklentilerini karşılama, kişisel potansiyelin açığa çıkarılması, sosyal ortama uyum gayreti, iç ve dış etkilere karşı rekabet edebilme düşünce yapısı, tutum ve davranışlarının neden olduğu düşünülmektedir.

Rekreasyon faaliyetleri farkındalığı artırarak bireylerin gözlem yoluyla yeni bir şeyler öğrenmesi ve öğrenilen yeni bilgileri deneyimleyerek yaşam sürecinde

yaşam becerilerine dönüştürmeye imkân tanımaktadır. Yapılan bir çalışmada algı kavramının duyulardan farklı olduğu, bireyin içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, duyu organlarından elde ettiği uyarıları toplumsal ve kültürel etkenlerin de içine katılmasıyla beynin anında oluşturduğu düzey olarak ifade edilmiştir ki bu çalışmada aracı aktivite de ortaya çıkan katılım engelleri ve katılım motivasyonu algısal durum olup bu algıya göre yaşam yaşam becerileri geliştirilmektedir (Topçuoğlu ve Özdemir, 2003). Fiziksel aktivite düzeyinin boş zaman motivasyonunu oluşturan boş zaman kalitesine etkisini ortaya koymak amacıyla yapılan bir çalışmada regresyon modelinde fiziksel aktivite düzeyinin ( $\beta = 0,330$ ,  $p < 0,01$ ) yaşam kalitesi üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğu, bu doğrultuda fiziksel aktivite ve eğlence aktivitelerine yönelik psikolojik olumlu tutumların ve öznel iyilik halinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki yarattığı belirtilmiştir (Gümüş ve Işık, 2018).

Geliştirilen yaşam becerileri bireyin refah düzeyi ve iş başarılarında oldukça önemli olup; bilişsel, davranışsal, duygusal, kişisel, kişilerarası veya sosyal beceriler gibi geniş bir yelpaze sunmaktadır (Cesim ve ark., 2019). Yaşam becerilerinin geliştirildiği ve motivasyonun bu gelişimde oldukça yüksek etkisinin tespit edildiği çalışmamızın alanyazında yapılan farklı araştırmalarla desteklendiği anlaşılmaktadır. Ortaöğretim düzeyindeki 10-14 yaş arasındaki çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada spor yoluyla edinilen yaşam becerilerinin özellikle zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler amaç belirleme becerilerini geliştirdiği belirtilmektedir. Bu çalışma sonuçları ile spor yapan kadınlarda iletişimi sosyal beceriler ve duygusal becerilerin daha fazla geliştiği, aile gelir durumunun bizim çalışmamızda da tespit edildiği gibi yaşam becerilerinin geliştirilmesinde etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Taşçı, 2020).

Bireylerin egzersiz esnasında gerçekleştirdiği davranışsal düzenlemeleri, serbest zaman egzersizlerine katılım düzeyleri ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise serbest zaman egzersiz katılımında ölçekler arasında pozitif doğrusal bir ilişki tespit edilerek yüksek motivasyon durumuna sahip bireylerin engellerle baş etme becerilerinin de yüksek olduğunun belirtilmesi bizim çalışmamızı desteklemektedir (Yağar, 2016). Rekreasyon ve sosyalleşme ile iletişim becerileri ilişkisinin incelendiği benzer bir

çalışmada rekreasyon faaliyetleri ile sosyalleşme değişkeninin, iletişim becerileri üzerinde pozitif ve istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, rekreasyon faaliyetleri ile sosyalleşmenin bireyin duygusal zekasını kullanma yeteneğini etkilediği bu doğrultuda bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirmiş oldukları ve sosyalleşme düzeylerini artıran faaliyetlerin, iletişim becerilerini ve duygusal zekâlarını kullanma kabiliyetlerini artırdığı bizim çalışmamızdaki yaşam becerilerinin geliştirildiğini desteklemektedir (Koçyiğit ve ark., 2018).

Günlük yaşamda gerek sporculara gerekse sıradan bir kişide zaman zaman yaşama dair, iş ve aile ilişkilerinde, başarı ve başarısızlıklarda mutlaka iniş ve çıkışların olduğu bir gerçektir. Bu gerçeklik doğrultusunda bireylerde olumsuz duygu ve davranışlar için motivasyonun düzeylerinin güçlendirilmesi ve başarı isteğinin artırılması gerekmektedir (Koç, 2018). Bunun yanında normal yaşamda çoğunlukla insanların boş zamanlarında gerçekleştirdikleri hem rekreasyon hem de ulaşım amaçlı mahalle yürüyüşlerinin de önemli bir yeri olduğu, kentsel rekreasyon çerçevesinde bir aktivite olarak görülmesi ve motive edilmeleri gerektiği belirtilmiştir (Nordh ve ark., 2017).

Araştırmanın kuramsal dayanağında belirtilen Neulinger (1974) boş zaman paradigması doğrultusunda aracı durumundaki rekreasyonel yürüme fiziksel aktivitesinde bireyin özgürlük algısına göre oluşan motivasyon durumunun asıl amacının yaşam becerilerini geliştirme olduğu bu çalışmaya ile kanıta dayalı olarak ortaya konulmuştur. Sonuç olarak rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve motivasyonun yaşam becerisine olan etkisini belirlemek amacıyla rekreasyonel yürüme fiziksel aktivitesinde bireylerin algıladıkları engellere karşılık ortaya koydukları motivasyon durumunun yaşam becerilerini geliştirdiği bu çalışmada kanıt olarak sunulmuştur.

Araştırmanın temel değişkenleri olan katılım engelleri, katılım motivasyonu ve yaşam becerileri arasındaki ilişki düzeyinde katılım motivasyonu ve yaşam becerileri arasında pozitif yönlü yüksek ilişkinin olduğu ve yaşam becerilerinin geliştirilmesinde katılım motivasyonlarının etkisinin oldukça yüksek olduğu anlaşılmıştır. Araştırmada bulgularında bireylerin demografik yapılarına göre katılım engelleri eğitim düzeyi kontrol değişkeninde, katılım motivasyonları cinsiyet, eğitim düzeyi, iş durumu ve yürüme alanı tercihi kontrol değişkenlerinde ve yaşam

becerileri yaş, eğitim düzeyi, iş durumu ve yürüme alanı tercihi kontrol değişkenlerinde farklılık olduğu görülmüştür.

Yaşam becerileri gelişimi için eğitimin her kademesinde, çalışan bireylerde, aile yapısının korunmasında, refah düzeyi yüksek ve ya düşük bireylerde, çalışmayanlarda, yaşlı ve engelli bireylerde sektör ve toplumun ihtiyaç ve beklentilerine özgü rekreasyon faaliyetlerinin sürdürülebilir programlar ile desteklenmesi gerekmektedir. Toplumsal refah ve her türlü başarılar için rekreatif yürüme fiziksel aktivitelerinin çeşitlendirilmesi, faaliyetlerin program düzeyinde ele alınması, yerel ve ulusal politika aracı haline getirilerek gelişime ihtiyacı olan bireylerin hizmetine sunulması gerektiği ön görülmektedir. Bu çalışma ile yaşam becerilerinin gelişimi Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ölçütlerinde yer alan genel beceriler olarak incelenmiştir. Toplumsal yaşam içinde birey fiziksel, zihinsel ve sosyal varlık olmayı sürdürebilmesi için kendisini koruması ve geliştirmesi düşüncesinde hareket ederek diğer insanların yaşayış biçimini rol model almaktadır. Bireyin başkalarıyla olan ilişkileri sağlayan yegane ortamlar elbette ki aile, iş ve serbest zamanların değerlendirildiği rekreasyon alanlarıdır. Birey bu tür ortamlarda yeni deneyimler, yaşama dair sağlık düşüncesi, topluma uyum sağlama, kendini geliştirme ve farklı bakış açısı kazanma ile sürdürülebilir refah düzeyi için yaşam becerilerini geliştirmek isteyecektir.

Bu bağlamda daha özel amaçları olan yaşam becerilerinin gelişimi rekreasyon aktivitelerinin farklı türlerinde de araştırılmalıdır. Bu çalışmada rekreasyon faaliyetleri açısından biraz daha kısıtlayıcı olan yürüme aktivitesi araç kabul edilmiştir. Bundan elde edilen sonuçlara göre nihai amaçlardan biri olan yaşam becerilerinin geliştiği sonraki çalışmalarda daha özelleşmiş spor ve rekreasyon aktivitelerinde temel yaşam becerilerin kapsamı daraltılarak araştırılması gerektiği önerilebilir.

## 8. KAYNAKLAR

Açak, M., ve Düz, S. (2018). Adaptation of life skills scale for sport into the Turkish culture. *Inonu University Institute of Educational Sciences Journal*, 5(9), 74-86.

Adolph, K. E., Hoch, J. E. ve Cole, W. G. (2018). Development (of walking): 15 suggestions. *Trends in cognitivesciences*, 22(8), 699-711.

Adorno, Theodor W. (1991). Free Time. In *The Culture Industry: Selected Essays on Mass Culture*, ed. Theodor W. Adorno and J.M. Bernstein, 162–170. London: Routledge.

Ağaoğlu, Y. S., & Boyacı, M. (2013). Rekreasyon Kavramına Felsefi Yaklaşım. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Ağluç, L. (2013). Sanat yaratıcılık bağlamında insan ve yaratma güdüsü. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1), 1-14.

Aile Eğitim Programı (AEP), (2012). Gençler İçin Yaşam Becerileri-I, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Uygulama Projesi, 1. Baskı; Artı6 Medya, ISBN: 978-605-68705-5-2 Birinci Baskı Ankara, 2018.

Ak, M. O., & Alpulu, A. (2020). Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması. *Sport Sciences*, 15(1), 1-16.

Akarsu, B., & Akarsu, B. (2019). Bilimsel araştırma tasarımı-Nicel, nitel ve karma araştırma yaklaşımları. İstanbul: Cinius Yayınları.

Akbaş, O. ve Özdemir, S. M. (2002). Avrupa Birliğinde Yaşam Boyu Öğrenme, *Milli Eğitim Dergisi*, 2002; Sayı 155-156.

Akesen, A. (1978). Açık hava rekreasyonunda yaş ve öğrenim etkenlerinin rekreasyonel eylemler üzerindeki etkileri. Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University, 28(1), 166-177.

Akı, A. ve Erdönmez, M. E. (2005). Açık Kamusal Kent Mekânlarının Toplum İlişkilerindeki Etkileri. Megaron, Ytü Dergisi, 1(1), 67-87.

Akyol, C., & Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin Boş Zamanlarında Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Engelleri Üzerine Bir. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 8(3), 2072-2089.

Alisinanoğlu, İ. (2019). Gaziantep Doğu Gazetesi.

Altınkaya, Z. (2014). Değişik Vücut Kitle İndeksine Sahip Bireylerin Fiziksel Aktivite Seviyelerinin ve Yürüme Parametrelerinin Karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Anabilim Dalı, Danışman Doç. Dr. Uğur DAL, Mersin.

An, M., & Yu, X. (2021). A Rasch analysis of emerging adults' health motivation questionnaire in higher education context. PloS one, 16(3), e0248389.

Antiga, E. R.(2012). Reseña “The Psychology Of Leisure” Research Approaches To The Study Of Leisure John Neulinger (1974), Revista Latinoamericana De Recreación Volumen 1. Número 2. Enero – Junio 2012.

Arapoğlu, F. (2018). Disiplinlerarasılık, Coğrafi Kavramlar Ve Sanatsal Bir Edim Olarak Yürümek, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sanat ve Tasarım Ana Bilim Dalı Doktora Programı, Doktora Tezi, İstanbul.

Arat, T., Summak, M.E. ve Yıldız, A.N. (2018). Konya'nın Rekreasyon Alanları Ve Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları, 2018.

Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1(2), 11-19.

Ardahan, F. ve Kaplan Kalkan, A. (2017). Açık Alan Rekreasyonu, Detay Yayıncılık, Baskı 1, ISBN 978-605-9440-50-9, Yayıncı Sertifika No 13188, Matbaa Sertifika No 26649, Ankara.

Ardahan, F. ve Mert, M. (2013). Bireyleri Doğa Yürüyüşü Yapmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği ve Bu Faaliyetlere Katılarak Elde Edilen Faydalar Ölçeğinin Türk Popülasyonu İçin Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *International Journal Of Human Sciences*, 10(2), 338-355.

Argan, M., Argan, MT ve Dursun, MT (2018). Refah, boş zaman memnuniyeti, yaşam doyumları ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek. *Uluslararası Tıbbi Araştırma ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 49-59.

Armutcu, F. (2018). Fiziksel aktivite amaçlı park ve rekreasyon alanlarının kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi (Master's thesis, Batman Üniversitesi).

Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, Ankara: Nobel Yayınları

Arslan Ayazlar, R. (2015). Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumları ve yaşam doyumuna etkileri.

Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon Ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.

Astell-Burt, T. ve Feng, X. (2019). Association of urban green space with mental health and general health among adults in Australia. *JAMA network open*, 2(7), e198209-e198209.

AUZEK (2019), İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi Yaşam Becerileri, Çocuk Gelişimi Lisans Programı

Avşar, F. (2007). Doğrulayıcı faktör analizi ve Beck Depresyon Envanteri üzerine bir uygulama.

Aylan, F. K. ve Aylan, S. (2020). Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Rekreatif Faaliyetlere Yansıması: Dijital Rekreasyon, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 2746-2760. © 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Cilt, 12, 231-260.

Aytaç, Ö. (2006). Tüketimcilik ve metalaşma kışkırtıcısında boş zaman, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), s. 27-53

Baillie, P. H., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The sport psychologist*, 6(1), 77-98.

Ball, J. W., Bice, M. R., & Parry, T. (2014). Adults' Motivation for Physical Activity: Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation. *Recreational Sports Journal*, 38(2), 130–142

Barrett, A. G. (2017). Diverse Stakeholders' Views and Perceptions of Local Park and Recreation Services.

Başkan, A.H. (2016). Öğrenim Alanlarına Göre Lise Mezunlarının Üniversite Kazanma Başarıları İle Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Arasındaki İlişki, *Gazi*

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Danışman; Prof. Dr. Suat Karaküçük, Ankara.

Bayram, A., Demirtaş, Ö., & Karaca, M. (2019). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İnsan Enerjisi Üzerindeki Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 4-22.

Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456-470.

Beauchemin, J. D., Gibbs, T. A., Granello, P. F., & Gabana, N. T. (2019). Motivation for movement: Influences for walking event participation. *Health Education Journal*, 78(2), 111-123.

Bektaş, F., Kural, B., Erbaş, S., & Nişancı, R. (2015). Coğrafi Bilgi Sistemleri (Cbs) İle 3d (3 Boyutlu) Trekking Parkur Haritalarının Üretilmesi: Artvin-Yusuflı Örneği. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi.

Beşikçi, T. (2020). Üniversite Kampüslerinde Rekreasyon Uygulamalarının Serbest Zaman Engelleri, Kolaylaştırıcıları Ve Doyumu Üzerine Etkileri, Türkiye Cumhuriyeti Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Danışman Prof. Dr. Hatice Çamlıyer, Manisa 2020.

Beşikçi, T., Yıldız, K., & Güzel, P. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılımda Mekân Seçimi Ve Katılımı Engelleyen Unsurların İncelenmesi: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Kampüsü.

Beşiktaş, M. Y. (2013). Elit Sporcular için Zihinde Canlandırma Antrenman Programı Uygulaması ve Ölçülmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul.

Bıyık, Y., & Aydoğan, E. (2017). Psikolojik Sermayenin İş Yaşamı Kalitesine Etkisi: Banka Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma.

Biçer, T. (2016). Doruk Performans. Beyaz Yayınları, 13. Baskı, İstanbul.

Biçer, T. (2016). NLP Kişisel Liderlik, Beyaz Yayınları, 3. Baskı, ISBN 978-975-8261-80-2, İstanbul.

Biçer, T. (2017) Yaşamda ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri, 20. Yüzyıl Özel Baskısı, Beyaz yayınları E-kitap 1. Sürüm, Nisan 2018, İstanbul.

Biçer, T. (2018). Doruk Performans, Beyaz Yayınları, 14. Basım, ISBN 978-975-8261-04-5, İstanbul.

Bilir, Z.T. (2019). Yaşam Becerileri Programının Beş Yaş Çocuklarının Yaşam Becerileri, Benlik Algıları ve Sosyal Duygusal Uyum Düzeylerine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Programı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara, 2019.

Birinci, M. C. (2018). Boş Zaman Motivasyonu ve Davranışsal Niyet İlişkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracılık Etkisi ve Rekreatif Hizmet Kalitesinin Düzenleyici Rolü: Rekreatif Kayak Etkinliğine İlişkin Bir Çalışma, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatif Yönetimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Kasım, 2018, Ankara.

Birol, S. Ş. (2014). Sportif Rekreatif Uygulama Politikaları üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Ankara).

Bolat, Y. ve Balaman, F. (2017). Yaşam Becerileri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(4), 22-39.

Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı. Ankara.

Bozdağ, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara. 2019.

Breton, D. (2008). Eloge De La Marche (Yürümeye Övgü), Çeviri İsmail Yerguz, Sel Yayıncılık, İkinci Baskı, Haziran 2008, İstanbul.

Brooks Jr, D. K. (1984). A Life-Skills Taxonomy: Defining Elements Of Effective Functioning Through The Use Of The Delphi Technique (Social Skills, Psychoeducational) (Doctoral Dissertation, University Of Georgia).

Bryson, J. (2017). Disciplinary perspectives on skill. In The Oxford handbook of skills and training.

Burnside, K., Wright, K., & Poulin-Dubois, D. (2017). Social motivation and implicit theory of mind in children with autism spectrum disorder. Autism Research, 10(11), 1834-1844.

Bucher, C. and Bucher, R.D. (1974). Recreation for Today's Society, Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, pp. 6-8.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü N. (2018). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara: Pegem Akademi.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126–131.

Cesim, Ö. B., Abaoğlu, H., Çelik, Z., & Demirok, T. (2019). Çocuk ve Ergenlerde Yaşam Becerileri ve Ergoterapi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 6(3), 264-275.

Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1974). *The Economics of Outdoor Recreation* (Revised edition) Resources for the Future.

Codina, N., Pestana, J. V., & Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants' self-descriptions.

Coombs, P. H., & Ahmed, M. (1973). *New paths to learning for rural children*. New York: International Centre for Educational Development.

Cleland, C. E., & Chyba, C. F. (2002). Defining 'life'. *Origins of Life and Evolution of the Biosphere*, 32(4), 387-393.

Cummins, RA (1997). Zihinsel engelli kişiler için kendi kendine değerlendirilen yaşam kalitesi ölçekleri: bir inceleme. *Entelektüel Yetersizliklerde Uygulamalı Araştırmalar Dergisi*, 10 (3), 199-216.

Coetzee, B. A. (2018). *Self-reported fitness levels, actual fitness levels and recorded energy expenditure on graded hiking trails* (Doctoral dissertation, University of the Free State).

Coşkun, G. (2021). Türk Toplumunun Boş Zaman Aktivitelerine Katılım Durumu: Motivasyon ve Engeller. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 50-64.

Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). Applications in recreation and leisure: for today and the future (No. Ed. 2). McGraw-Hill Book Company Europe.

Cordes, K.A.; Ibrahim, H. (1993). Outdoor recreation. USA: WCB Brown & Benchmark, 1993.

Coşkun , R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Sakarya: Sakarya Kitabevi.

Ansiklopedisi, C. (2002). Cumhuriyet Ansiklopedisi, Cilt 1/1923–1940. Cilt 2/1941–1960, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure sciences, 9(2), 119-127.

Cropley, A. J., & Dave, R. H. (1978). Lifelong education and the training of teachers. Hamburg. Unesco Institute for Education. Pergamon Press: Oxford.

Cronin, L., Marchant, D., Johnson, L., Huntley, E., Kosteli, M. C., Varga, J., & Ellison, P. (2020). Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigation across the school term. Psychology of Sport and Exercise, 49, 101711.

Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(31).

Çapan, E. (2011) "Kur'an'da Bir Ahlak Ölçüsü Olarak" Yürüme Tarzı". Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 26(26), 31-60.

Çavdar, Ç., & Yıldız, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Eğilimleri Ve Katılımlarına Engel Olan Faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 437-449.

Çelik, E. ( 2018). Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması, *Akademik Hassasiyetler Cilt:5 Sayı:9 Makale Gönderim Tarihi: 28/04/2018 - Makale Kabul Tarihi: 30/05/2018*.

Çeşmeci, N. (2018). Yürüyüş Deneyimine Yönelik Akış Durumunun Algılanan Değere ve Davranışsal Niyete Etkisi, *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Mersin Haziran 2019*.

Çeşmeci, N., & Koçak, G. N. (2018) Yürüyüşteki Akış Durumunun Tespitine Yönelik Keşifsel Bir Araştırma ve Ölçek Önerisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 60-76.

Çetinkaya, G., & Ay, S.(2015).Şirket Çalışanlarını Sportif Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi.

Çetinkaya, G., Yıldız, M., & Özçelik, M. A. (2016). Açık hava rekreasyon kapsamında milli park kullanım engelleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6, 99-114.

Çoban, A. (2018). Akademik personellerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Csikszentmihalyi, M. (1992). A reponse to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 181-183.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2). Ankara: Pegem Akademi.

Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 153-161.

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, ISSN:1304-0278, Güz-2016 Cilt:15 Sayı:59 (1250-1262).

Danish, S. J., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. Preventing violence in America, 4, 133-155.

Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life developmentinter vention for athletes: Life skills through sports. The counseling psychologist, 21(3), 352-385.

Daştan, U. (2017). Max Horkheimer: Rasyonalizm Ve Empirizmin Bilimsel Olarak Eleştirisi. Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(3), 45-55.

Demiralp, M., Demiralp B., Sarıkoç, G., İyigün, E., Açikel, C. ve Başbozuk, M. (2015). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Anadolu Psikiyatri Derg 2015; 16(Özel sayı.1):82-90.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of research in personality, 19(2), 109-134.

Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E. C., Açikel, C., & Başbozkurt, M. (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması.

Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 2(3), 74-84.

Demirel, M. (2009, May). Yaşam boyu öğrenme ve teknoloji. In 9th International Educational Technology Conference (IETC2009).

Demirel, M., Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2009). Rekreatif Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliliği Ve Güvenirliği.

Dirlik, R., & Köroğlu, Ö. (2021). Açık Alan Rekreatif Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi, Journal of Recreation and Tourism Research, 8(1), 48-72.

Duman, A. (2003). Bazı Eğitim Bilimi Kavramlarına İlişkin Genel Bir Değerlendirme. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. (10), 7-8.

Dumazedier, J. (1974). Sociologie empirique du loisir: critique et contre-critique de la civilisation du loisir. FeniXX.

Durmuş, Z. Ö. (2019). Doğanın Diyalektiği Bağlamında Yaşam Nedir?, Madde, Diyalektik Ve Toplum, Cilt 2, Sayı 4.

Dymond, S. K. (2008). Adaptive behavior and skills important to community use. In Adaptive Behavior Assessment System-II (pp. 71-92). Academic Press.

World Health Organization. (2013). Mental health action plan 2013–2020. Geneva: WHO

World Health Organization (1993). Life skills education for children and adolescents in school. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes.

Ekinci, E., Yenel, F., & Sarol, H. (2012). Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyon ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Anatolia Turizm Akademisi.

Elias, N. (2000). Zaman Üzerine Norbert Elias, Almancadan çeviren Veysel Ataman, Birinci basım, Mart Matbaacılık Sanatları Ltd. Şti. İstanbul.

Engizek, N. (2014). Tüketicilerin Taklit Ürün Satın Alma Niyetlerinde Kişisel Özelliklerin, Sosyal Motivasyonların Ve Ürün İle İlgili Faktörlerin Rolü, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Pazarlama Bilim Dalı. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.

Eravşar, H. (2020). Rekreasyonun Psikolojik İyiye Ve Yaşam Tatminine Etkisi, İksad Yayın Evi, Gelişim Ve Sosyal Araştırmalar Yayınları, Yayıncı Lisans Numarası: 2014/31220, Aralık 2020, Ankara

Erdönmez, M. E., & Akı, A. (2005). Açık kamusal kent mekanlarının toplum ilişkilerindeki etkileri. Megaron, 1(1), 67.

Ergen, E. (2012). Rekreasyonel Etkinliklerin Psikososyal Boyutları.

Ertay Dölek, B. (2017). 18 yaş üzeri sağlıklı yetişkin bireylerin, egzersiz alışkanlıklarının incelenmesi. Journal of Human Sciences, 14(2), 1924-1937. doi:10.14687/jhs.v14i2.4525

Eryılmaz, G., & Akgündüz, Y. (2017). Bireyleri rekreatif faaliyetlere yönelten motive edici faktörler. Journal of Recreation and Tourism Research (JRTR), 4(1), 13-26.

Esatbeyoğlu, F., Hazır, T., Coşkun, B., Köse, M. G. ve Atabey, C. I. (2018). Değişik Eğimlerde Yürüyüş Esnasında Enerji Harcaması: Yöntemsel Karşılaştırma. Spor Bilimleri Dergisi, 29(2), 67-78.

Esencan, T. Y., & Rathfisch, G. (2017). Psikoseksüel gelişim kuramının kadın hastalıkları ve doğum hemşireliği alanına yansımaları. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 3(2), 68-82.

Ewert, A. W. (2000). Trends in adventure recreation: Programs, experiences, and issues. In Proceedings of the 5th outdoor recreation and tourism trends symposium (pp. 17-20).

Felce, D., & Perry, J. (1996). Exploring current conceptions of quality of life: A model for people with and without disabilities.

Fondren, K. M., & Brinkman, R. (2019). A Comparison of Hiking Communities on the Appalachian and Pacific Crest Trails. Leisure Sciences, 1-18.

Frick, J., Degenhardt, B., & Buchecker, M. (2007). Predicting local residents' use of nearby outdoor recreation areas through quality perceptions and recreational expectations. Forest Snow and Landscape Research, 81(1-2), 31-41.

Fridland, E. (2021). Skill and strategic control. Synthese, 1-28.

Fridland, E., & Pavese, C. (Eds.). (2020). The Routledge Handbook of Philosophy of Skill and Expertise. Routledge.

Galloway, J. (2005). Walking: The Complete Book. New York, NY: Meyer & Meyer Verlag

Garrard, J. (2017). Gençler ve yürüyüş.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçuk, K. (2011). Kadın Ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması, Kocatepe Tıp Dergisi, 12: 145-150 / Eylül 2011.

Gibson, J., & Wood, I. (2000). Vocational A-level leisure and recreation. England.

Gist, N. P., & Fava, S. F. (1964). Urban society. TY Crowell Company.

Gros, F. (2017). Yürümenin Felsefesi, Marcher, UnePhilosophie, Çevirmen: AlbinaUlutaşlı, Kollektif Kitap -91, ISBN:978-605-5029-64-7, Baskı 11, Temmuz 2019, İstanbul).

Goss-Sampson, M. (2019). Statistical analysis in JASP: A guide for students.

Goudas, M. (2010).Prologue: A review of life skillsteaching in sport and physicaleducation. Hellenic Journal of Psychology, 7(3), 241-258.

Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. American journal of preventive medicine, 28(2), 150-158.

Godbey, G., Crawford, D. ve Xiangyou, S. H. E. N. (2015). 20 Yıl Sonrasında Hiyerarşik Boş Zaman Kısıtlar Teorisini Değerlendirmek. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 26(1), 114-129.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. International review of sport and exercise psychology, 1(1), 58-78.

Grajek, M., Sas-Nowosielski, K., Sobczyk, K., Działach, E., Białek-Dratwa, A., Górski, M., & Kobza, J. (2021). Motivation to engage in physical activity among health sciences students. Journal of Physical Education and Sport, 21(1), 140-144.

Green, Samuel B. ve Salkind, Neil J. (2014) Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and Understanding Data, (Seventh Edition), Pearson, New Jersey

Gros, F. (2017). Yürümenin Felsefesi, Marcher, Une Philosophie, Çevirmen: Albina Ulutaşlı, Kollektif Kitap -91, ISBN:978-605-5029-64-7, Baskı 11, Temmuz 2019, İstanbul.

Guinto, J. (2012.). “Golden Boy.” AmericanWay.

Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 1(2), 157-160.

Gumus, H., & Isik, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. International Journal of Progressive Education, 14(5), 22-32.

Güleç, C. (2015). Thorstein Veblen ve gösterişçi tüketim kavramı. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(38), 62-82.

Güleç, İ., Çelik, S., & Demirhan, B. (2012). Yaşam boyu öğrenme nedir? Kavram ve kapsamı üzerine bir değerlendirme. Sakarya University Journal of Education, 2(3), 34-48.

Gülez, S. (1990). Ormaniçi rekreasyon potansiyelinin saptanması için geliştirilen bir değerlendirme yöntemi. Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University, 40(2).

Gümüş, H., & Özgül, S. A. (2017). Development of scales for barriers to participation and preference factors in the use of recreation area Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi. Journal of Human Sciences, 14(1), 865-882.

Gümüş, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2017). Fiziksel Aktivite İçin 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.

Gümüş, H., Alay, S. ve Karakılıç, M. (2015). Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal Of SportSciences*, 2015, 26 (1), 1–8.

Gümüşoğlu, Ö. Küçük, V. (2019) Genç Sporculara Uygulanan Yaşam Becerileri Eğitim Programının Takım Sarginlığına Etkisi. *Eurasian Research İn Sport Science*, 4(2), 97-111.

Güncan, Ö. (2021). Are Electronic Leisure Applications “Virtual Recreation” or “Digital Recreation”?, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 4(2):163-181.© 2021 Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi.

Günüç, S., Odabaşı, H. F., & Kuzu, A. (2012). Yaşam Boyu Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(2).

Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.

Gürsel, N., Güzel, P., & Yıldız, K. (2019). Kadınların Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımında Motivasyon ve Engelleri İle İlgili Durum Tespiti; Manisa İli Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174.

Hançerlioğlu, O. (1989). *Felsefe Sözlüğü*. 7. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Hagerty, M. R., Cummins, R., Ferriss, A. L., Land, K., Michalos, A. C., Peterson, M., ... & Vogel, J. (2001). Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research. *Bulletin of Sociological Methodology/Bulletin de Méthodologie Sociologique*, 71(1), 58-78.

Heggie, T.W. ve Heggie, T.M. (2012).Dead Men Hiking: Case StudiesfromtheAmericanWilderness. MedicinaSportiva, 16(3):118-121.

Hemphill, M. A., Gordon, B., & Wright, P. M. (2019). Sports as a passport to success: life skill integration in a positive youth development program. Physical Education and Sport Pedagogy, 24(4), 390-401.

Hendricks, P. A. (1996). Targeting life skills model. Iowa State University Extension.

Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. Research quarterly for exercise and sport, 88(4), 408-424.

Hobfoll, S.E. (1989). Kaynakların korunması: stresi kavramsallaştırmada yeni bir girişim. Amerikalı psikolog, 44 (3), 513.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. International review of sport and exercise psychology, 10(1), 1-49.

Horzum, T., Çelik, F., Gök, E., Kumlu, G. D. Y., Şahin, D., Yanış, H., ... & Hacıoğlu, Y. (2016). Sosyal Bilimler Alanlarında Hazırlanan Tezler için Raporlaştırma Önerileri: Bir Tez Nasıl Yazılmalıdır?. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36(3).

Houge Mackenzie, S. ve Hodge, K. (2020). Macera rekreasyonu ve öznel refah: Kavramsal bir çerçeve. Boş Zaman Çalışmaları , 39 (1), 26-40.

Howitt, D. &Cramer, D. (1997). An introductiontostatistics in psychology: A completeguideforstudents. London: PrenticeHill.

Incedayi, D. (2005). Architect as a Facilitator, The Changing Education (of Architecture). Writings in Architectural Education EAAE Prize 2003-2005, 112-129.

İskender, A. (2017). Neulinger Boş Zaman Paradigması ve Boş Zaman Katılım Motivasyonları Üzerine Nitel Bir Araştırma, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Eylül 2017 21(3): 819-825.

İskender, A. ve Güçer, E. (2018). Yaşam Doyumu İle Boş Zaman Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Hiyerarşik Boş Zaman Teorisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Ekonomi Bilimleri Dergisi, 10(2), 1-16.

Iwasaki, Y. (2007). Uluslararası ve çok kültürlü bir bağlamda boş zaman ve yaşam kalitesi: Boş zamanları yaşam kalitesine bağlayan ana yollar nelerdir? Sosyal Göstergeler Araştırması , 82 (2), 233-264.

JASP Team (2020). JASP (Version 0.14.1) [Computer software].

Kalfa, V.R. (2018). Doğal Kaynakların Rekreatif Amaçlı Kullanımının Ekonomik Değerinin Belirlenmesi: Pamukkale Ören Yeri Örneği, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Danışmanı Prof. Dr. Mehmet Erdemir Gündoğmuş, Aydın.

Kalaycı, Ş. (2008). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.(3. baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım

Kanouse, D. E. (1984). Explaining negativity biases in evaluation and choice behavior: Theory and research. ACR North American Advances.

Kapusuzoğlu, Ş. (2004). Beni Harekete Geçiren Nedir?. Eğitim ve Bilim, 29(131).

Karakan, H. İ., Ertas, Ç., Çolak, O., & Yurtman, S. (2021). Yerel Halkın Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Faktörlere Yönelik Bir Çalışma. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 12(2), 557-569.

Karakaş, G. (2018). Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklara Uygulanan Serbest Zaman Aktivitelerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Gelişimleri Üzerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yayımlanmış Doktora Tezi, Sakarya, 2018.

Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma. Seren Ofset, Ankara, 30-51.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma. Gazi Kitabevi. 5. Baskı. Ankara

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon - Boş Zamanları Değerlendirme, sf.11, Baskı 6, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme, S.31, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2016). Ekorekreasyon, Rekreasyon ve Çevre, Gazi Kitabevi, Nisan 2016.

Karayılmazlar, A. S., & Çelikyay, H. S. (2018). Kentlerde Kamusal Alanların Tasarımı ve Önemi. Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(17), 83-90.

Kasim, A., & Dzakiria, H. (2001). Influence of recreation on education aspiration. Asia Pacific Journal of Tourism Research, 6(2), 53-64

Kay, G. ve Moxham, N. (1996). Paths for whom? Countryside access for recreational walking. *Leisure Studies*, 15(3), 171-183.

Kaya, B., Karakaya, M., Sunay, H., & Yavuz, E. (2021). Fiziksel Aktiviteler Yapan Bireylerin Sosyal İzolasyon Ortamında Boş Zaman ve Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarını Motive Eden Faktörlerin Ve Yaşamsal Doyumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 14(77).

Kaypak, Ş. (2014). Toplumsal cinsiyet bakış açısından kente bakmak. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 344.

Kement, Ü. (2015). Doğaya yönelik gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerde tüketicilerin çevre dostu rekreasyon davranışlarının incelenmesi: kamping örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kement, Ü., & Bükey, A. (2019). Doğa ve kültür fotoğrafçılığı kapsamında rekreasyonel motivasyonun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Tourism and Recreation*, 1(1), 23-30.

Kılbaş Ş. (2010). Rekreasyon -Boş Zamanı Değerlendirme, Genişletilmiş 5. Bs, Ankara: Gazi Kitabevi

Kılbaş-Köktaş, Ş. (2004). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme, Nobel Basımevi, Sağlık ve Spor Yayın Dizisi No 65, Geliştirilmiş 3. Baskı, ISBN: 975-591-608-3, Şubat 2004, Ankara.

Kim, Y. K., & Trail, G. (2010). Constraints and motivators: A new model to explain sport consumer behavior. *Journal of Sport Management*, 24(2), 190-210.

Koç, M. (2015). Demografik Özellikler ile Kendini İzleme Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(34), 133-157.

Koç, S. (2018). Çocuklarda Beceri Gelişimi, Erol Ergün Basın Yayınevi, 1. Baskı, Sertifika No: 16295, ISBN: 978-605-9543-26-2, İzmir.

Koçak, Ö.F. (2016). Kişilerarası Çatışmalar ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 9 Sayı: 43, Nisan 2016.

Koçak, G. N. Ve Eryılmaz, G. (2018). Rekreasyon araştırmaları için temel bir araştırma yapısı ve ölçek önerisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 61-84.

Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Uyar, M. & Çınar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2), 966-988.

Kozak, M. A., & Özkeroğlu, Ö.(2018) Turizm ve Rekreasyon Kavramları: Sanal Bakış İle Değerlendirme, II. Uluslararası Sürdürülebilir Turizm Kongresi / September 20-22, 2018 / Gümüşhane-Turkey

Köse, M., & Kul, A. A. (2020). Kent halkının rekreasyonel alan kullanımlarının incelenmesi: İstanbul örneği. Ağaç ve Orman, 1(1), 46-57.

Kraus, R. G. (1985). Recreation Program Planning Today, London: Scott Foresman & Co.

Kuldna, P., Poltimäe, H., & Tuhkanen, H. (2020). Perceived importance of and satisfaction with nature observation activities in urban green areas. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29, 100227.

Kunstler, R. A., & Daly, F. S. (2010). Therapeutic recreation leadership and programming. *Human Kinetics*.

Küçüktopuzlu, F. (2003). Turizm İle Rekreasyon Faaliyeti Arasındaki İlişkiler ve Doğa Sporlarının Turizmde Kullanılması, Antalya Köprülü Kanyon Rafting Uygulaması. I. Gençlik ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi İşletmeciliği.

Lapa, T. Y., Köse, E., & Günbayı, İ. (2018). Türkiye’de yapılan Rekreasyon Araştırmaları: Sistematik bir Derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 87-102.

Lee, I., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of Physical Inactivity on Major Non-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. *Lancet*, 380:219-29.

Leikind, B. J., & McCarthy, W. J. (1988). Firewalking. *Experientia*, 44(4), 310-315.

Leitner, M., and Leitner, S. (2012). *Leisure in Later Life*. Urbana, IL: Sagamore Publishing.

Loehr, J., & Schwartz, T. (2011). *On form: Managing energy, not time, is the key to high performance, health and happiness*. Hachette UK.

Løvoll, H. S., Røysamb, E., & Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1340083.

Lucas, P., & Fleming, J. (2012). Reflection in sport and recreation cooperative education: Journals or blogs?. *International Journal of Work-Integrated Learning*, 13(1), 55.

Luo, Y. ve Deng, J. (2008). Yeni Çevresel Paradigma ve Doğaya Dayalı Turizm Motivasyonu, *Seyahat Araştırmaları Dergisi*, 46 (4), 392 402.

McLean, D., & Hurd, A. (2014). Kraus' recreation and leisure in modern society (10. b.). MA: Jones and Bartlett Learning.

McLean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*, USA: Johns and Bartlett Publishers

Marafa, L. M., & Tung, F. (2004). Changes in participation in leisure and outdoor recreation activities among Hong Kong people during the SARS outbreak. *World Leisure Journal*, 46(2), 38-47.

Marafa, L. M., Ting, H. Y. ve Cheong, C. K. (2007). Perceived benefits of hiking as an outdoor recreation activity in Hong Kong. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 10(2).

MEB (2015). Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi Kapsamında Eğitici Ve Eğitici Olmayan Personeler Yönelik Eğitim Programı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 11-24.

Metin T. C., Kesici M., Kodaş D. (2013). Rekreatyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları, *Journal of Yasar University*, 30(8), 5021-5048.

Montoye, H. J. (1974). Physical activity and health: an epidemiologic study of an entire community. Prentice-Hall.

Munusturlar, S. (2015) Boş Zaman Ve Eğitim Kavramları Arasındaki İlişkiye Kuramsal Bir Bakış. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi

Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., ve Karaş, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan bazı kuramsal yaklaşımlar. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-19.

Müderrişoğlu, H., Yerli, Ö., Turan, A. A., & Duru , N. (2005). ROS Rekreasyonel Fırsat Dağılımı Yöntemi ile Abant Tabiat Parkı'nda Kullanıcı Memnuniyetinin Belirlenmesi. Journal of Agricultural Sciences, 11(04), 397-405.

Narkauskaitė-Nedzinskienė, L., Samsonienė, L., Karanauskienė, D., & Stankutė, V. (2020). Psychomotor abilities of elderly people and their motivation to participate in organized physical activity. Experimental aging research, 46(3), 257-271.

Nelson-Jones, R. (1995). Danışma Psikolojisi Kuramları. Ankara: TDFO Ltd. Şti.

Nicholson, G. 2008. TheLost Art of Walking: TheHistory, Science, and Literature of Pedestrianism. New York, NY: River head Books.

Nyaupane, G. P., Morais, D. B., & Graefe, A. R. (2004). Nature tourism constraints: A cross-activity comparison. Annals of tourism research, 31(3), 540-555.

Nergiz, G. (2017). Susanna Tamaro'nun Tobia Ve Melek Kitabındaki Kahramanların Carl Gustav Jung'ın Psikanalitik Bakış Açısıyla İncelenmesi. Uluslararası Çocuk Edebiyatı ve Eğitim Araştırmaları Dergisi (ÇEDAR), 1(1), 51-63.

Neulinger, J. (1974). The Psychology Of Leisure: Research Approaches To The Study Of Leisure. Springfield, 11, 295-306.

Nicholson, Geoff. 2008. The Lost Art of Walking: The History, Science, and Literature of Pedestrianism. New York, NY: River head Books.

Nordh, H., Vistad, O. I., Skår, M., Wold, L. C., & Bærum, K. M. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 20, 60-66.

Nurbakova, D., Laporte, L., Calabretto, S. ve Gensel, J. (2017). Users Psychological Profiles For Leisure Activity Recommendation: User Study. In *Proceedings of the International Workshop on Recommender Systems for Citizens* (pp. 1-4).

Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813).

Rojek, C. (2005). *Leisure theory. Principles and Practice*.

Özdemir, A. (2013). Öğretim elemanlarının kullandıkları güç kaynakları ile öğretmen adaylarının örgütsel özdeşleşmeleri arasındaki ilişki: İç motivasyonun aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 269-291.

Özer, A. Y., & Kocabaş, Z. T. D. (2007). *Normallik Testlerinin Karşılaştırılması* (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Zootehni Anabilim Dalı).

Özer, Ö. (2017). *Rekreasyonel Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Kütahya, 2017.

Öztan Ulusoy, Y. (2020). Orta Yaş Dönemi Bireylerin İçinde Bulundukları Yaş Dönemine İlişkin Algılarının İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(74).

Öztürk, M. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mental rotasyon ve problem çözme becerileri üzerine bir inceleme: Bursa ili örneği (Master's thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).

Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). Anlam arayışı, yaşam doyumu ile ne zaman ilişkilidir? *Uygulamalı Psikoloji: Sağlık ve Esenlik* , 2 (1), 1-13).

Parr, M. G., & Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.

Pearce, P. (1998). Marketing and management trends in tourist attractions. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 3(1), 1-8.

Pearce, P. (1988) *The Ulysses Factor: Evaluating Visitors in Tourist Settings*. New York: Springer Verlag

Pedersen, C., Halvari, H., & Williams, G. C. (2018). Worksite intervention effects on motivation, physical activity, and health: A cluster randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 171-180.

Pekdoğan, S. (2016). Annelerin istismar potansiyellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 425-441.

Peterson, C., Park, N. ve Seligman, ME (2005). Mutluluk ve yaşam doyumuna yönelimler: Dolu yaşam ve boş yaşam. *Mutluluk çalışmaları dergisi* , 6 (1), 25-41.

Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The sport psychologist*, 19(1), 63-80.

Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 11-20.

Polat, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kütahya ili örneği) (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Prajapati, R.K, Sharma, B, Sharma, D. (2017).Significance of Life Skills Education. *ContemporaryIssues in Education Research*, v10 n1 p1-6).

Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A., & Yüksekokulu-Elazığ, S. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.

Rasmussen, L. J. H., Caspi, A., Ambler, A., Broadbent, J. M., Cohen, H. J., d'Arbeloff, T., ... &Houts, R. (2019).Association of neurocognitive and physical function with gait speed in midlife. *JAMA network open*, 2(10), e1913123-e1913123.

Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure sciences*, 15(2), 99-113.

Roberts, K. (2010).Sociology of Leisure, International Sociological Association: Socilopedia.isa, University of Liverpool, UK

Robinson, K.M. 2013. How Hiking Is Goodfor Body and Mind. Retrievedfrom: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/hiking-body-mind> Accessed on 05 June 2015.

Robinson, D. W. (1992). A Descriptive Model Of Enduring Risk Recreation Involvement, *Journal of Leisure Research*, vol. 24, no. 1, pp. 52-63.

Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163.

Rosa, CD, Collado, S., Profice, CC ve Larson, LR (2019). Brezilya'daki öğrenciler arasında doğaya bağlılık ve boş zaman memnuniyetiyle ilişkili doğa temelli rekreasyon. *Boş Zaman Çalışmaları*, 38 (5), 682-691.

Rojek, C. (2005). *Leisure Theory Principles and Practices*, New York: Palgrave Macmillan

Russell, R. V. (2002). *Pastimes: The context of contemporary leisure. Pastimes: the context of contemporary leisure.*, (Ed. 2).

Russell, R. (2013). *Pastimes-The Context Of Contemporary Leisure* (5. B.). II: Sagamore Publishing.

Ryan, C. (1998). The Travel CareerLadder: An Appraisal. *Annals of TourismResearch*, Vol. 25 (4), 936-957.

Sağıroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi.

Saravanakumar, A. R. (2020). Life skill education for creative and productive citizens. *Journal of Critical Reviews*, 7(9), 554-558.

Saruhan, G., & Göksoy, F. (2015). Araştırma Görevlilerinin Sağlığı Geliştirici Davranışları ve Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumlarının İncelenmesi. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi.

Savaş, E. (2021). Badminton ve Yaşam Becerileri Üzerine Etkisi “Badminton and Its Effect on Life Skills”. *Anatolia Sport Research*, 2(1), 16-29.

Schalock, R. L. (2000). Three decades of quality of life. Focus on autism and other developmental disabilities, 15(2), 116-127.

Schacter, D. (2011). *Psychology* (pp. 324). United States of America: Catherine Woods

Schön, D. (1987). *Educating the reflective practitioner*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Schreck, C. M., Weilbach, J. T., & Reitsma, G. M. (2020). Improving graduate attributes by implementing an experiential learning teaching approach: A case study in recreation education. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 26, 100214.

Schroeder, S. A., Cornicelli, L., Fulton, D. C., & Merchant, S. S. (2019). The influence of motivation versus experience on recreation satisfaction: How appreciative-versus achievement-oriented recreation experience preferences relate to hunter satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 50(2), 107-131.

Schneider, I. E., & Wilhelm Stanis, S. A. (2007). Coping: An alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, 29(4), 391-401.

Semih, Ş. A. L. K., & Koroğlu, Ö. Turist Rehberlerinin Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarına Yönelik Algılarının Belirlenmesi. *Journal of Yaşar University*, 15(58), 313-328.)

Sert, A. N., & Arslan, M. (2019). Türkiye’deki Kuş Gözlemcilerinin Motivasyon ve Destinasyon Tercihlerinin Belirlenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(2), 2104-2124.

Sezer, B. ve Akova, O. (2016). Kent Sakinlerinin Rekreasyon Tercihleri, Rekreasyon Alanlarının Algılanan Değeri ve Gerçek Kullanımı Arasındaki İlişki, Trakya Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi Temmuz 2016 Cilt 5 Sayı 2

Sezgin, E.Y. ve Ulus, L. (2019).Yaşam Becerileri, İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.

Sheehan, R. B., Herring, M. P., Campbell, M. J. (2018). Associations between motivation and mental health in sport: A test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. Frontiers in Psychology, 9, 707.

Shaw, G. ve Williams, A. M. (1994). Critical issues in tourism: A geographical perspective. Blackwell Publishers.

Shores, K. A., Scott, D., & Floyd, M. F. (2007). Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. Leisure sciences, 29(3), 227-246.

Slack MK. (2006). Interpreting Current Physical Activity Guidelines and Incorporating them into Practice for Health Promotion and Disease Prevention. Am J Health-Syst Pharm 2006; 63(17): 1647-53.

Speck BJ. (2002). From Exercise to Physical Activity. Holist Nurs Pract 2002; 16 (5): 24-31.

Stone ve Mackie (2013). National Research Council (2013)SubjectiveWell-Being: MeasuringHappiness, Suffering, andOtherDimensions of Experience, Panel on MeasuringSubjectiveWell-Being in a Policy-Relevant Framework.

Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1):91-110.

Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S., & Pomfret, G. (2003). *Adventure tourism: The new frontier*. Routledge.

Şahin, C., & Önder, G. (2021). Antalya Kepez Kent Ormanı Örneğinde Mesire Alanlarının Rekreasyon Amaçlı Kullanımı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 210-222.

Şişman, E. E., Özyavuz, M., & Gültürk, P. (2019). Turizm ve Rekreatif Tercihlerin Demografik Yapıya Göre Değişiminin Tekirdağ Örneğinde İncelenmesi. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 21(3), 589-596.

Taşçı, M. (2020). Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Doktora Programı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Danışman Doç. Dr. Mahmut AÇAK, Malatya 2020.

Taylor, H. L. (1983). Physical activity: is it still a risk factor?. *Preventive medicine*, 12(1), 20-24.

Tekel, A. ve Özalp, Y. (2016). Mekânın Fiziksel ve Algısal Niteliğinin Yürünebilirliğe ve Mekânda Yürümeden Duyulan Memnuniyete Etkisi: Ankara Atatürk Bulvarı Örneği. *Planlama Dergisi*, 26(1), 40-50.

Tekel, A. ve Tamer, N.G. (2016). Yürünebilirlik Kavramı ve Yürünebilirliği Etkileyen Temel Faktörler, *Seksen Sonrası Mekan ve Planlama*, 207, ISBN: 978-975-507-283-8

Teker, N., Çelikten, M., & Halavuk, F. (2018). Eğitim yönetiminde mizah tarzı ve iş doyumu ilişkisi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(1), 521-546.

Tekin, A. (2003) Bir Rekreatif Aktivite Olan Doğa Yürüyüşü Programına Katılımın İş Görenlerin Uyum Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmış Doktora Tezi, Danışman Prof. Dr. Müslüm Bakır, İstanbul 2003.

Tezcan Kardaş, N. (2015) Düzce İli Sportif Rekreatif Alanlarının Haritasının Çıkarılması ve Örnek Model Oluşturulması, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Danışman Prof. Dr. Kürşat Karacabey, Düzce.

Tezcan, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.

Thompson, N. (1996). People Skills, First published 1996 by MacmillanPress LTD Houndmills, Basingstoke, Hampshire RG21 6XS and London, 1996.)

Torkildsen, G. (2012). Leisure and recreation management. Routledge.

Torkildsen. G. (2005). Leisure and Recreation Management. 4<sup>th</sup> Ed, UK: Routledge

Topcu Bilir, Z. (2019). Yaşam Becerileri Programının Beş Yaş Çocuklarının Yaşam Becerileri, Benlik Algıları ve Sosyal Duygusal Uyum Düzeylerine Etkisi.

Topçuoğlu, H., & Özdemir, Ş. (2003). İş sağlığı ve güvenliğinde davranış değişikliği yaratma süreci. İş Sağlığı ve Güvenliği Kongresi, Yayın no E/2003/317, Adana, 2-3.

Toy, B. Y.,& Tosunoğlu, N. G. (2007). Sosyal bilimler alanındaki araştırmalarda bilimsel araştırma süreci, istatistiksel teknikler ve yapılan hatalar. Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, (1), 1-20.

Tunç, U. (2014). Demografik Yapıdaki Değişikliklerin İşgücü Piyasasına Etkileri Ve Aktif İstihdam Tedbirleri: Avrupa Ülkeleri Politika ve Uygulamalarının Türkiye Açısından Değerlendirilmesi, Çalışma Ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Türkiye İş Kurumu Genel Müdürlüğü, Tez Danışmanı Emrullah Aslan İstihdam Uzmanı, Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Ankara 2014.

Tunçel, E. F. (1999). Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tümer, A. ve Özsoy, S. (2015). Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkisi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 31(2), 26-39.

Tütüncü, A. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü, Anadolu Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 23, Sayı 2, Güz: 248 – 252, ISSN: 1300-4220 (1990-2012).

Tütüncü, Ö. ( 2020). Şiddet, Suç ve Na-Hoş Zaman İlişkisi. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 31(1), 85-91.

Tüzün, H., E. ve Eker, L., (2003). Sağlık değerlendirme ölçütler ve yaşam kalitesi, Sağlık ve Toplum, 13: 2.

Ulus, L. (2018). Ergen Bireyler İçin Yaşam Becerileri, Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead), Cilt 5 Sayı 12 Yıl 2018, S 516-537.

Ulusoy, Y. (2020). Orta Yaş Dönemi Bireylerin İçinde Bulundukları Yaş Dönemlerine İlişkin Algılarının İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 19(74), 587-601.

Ulutaş, A. E. (2019). Serbest Zaman Ve Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ekim 2019, Ankara.

Ummanel, A. (2010). Yaşam Becerileri, İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Lisans Programı, Ders Kitabı, İstanbul 2010.

UNESCO (2008). Gender-Responsive Life Skills-Based Education - Advocacy Brief. Bangkok: Bangkok

UNESCO (2013). Skills for life for children: life skills and psychosocial support for children in emergencies; teacher guide for children.

UNESCO, (2004). Report of the Inter-Agency Working Group on Life Skills in EFA. Paris: UNESCO.

Uzun, G., Altunkasa F., 1991. Rekreasyonel Planlamada Arz ve Talep Çukurova Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Genel Yayın No: 6 Yardımcı Ders Kitapları Yayın No :1 Adana

Uzun, G., Altunkasa, F., Doygun, H., 1995. Adana Halkının Rekreasyonel Eğilimleri Ve Mevcut Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeyleri İle Taleplerinin Belirlenmesi, Çukurova Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 10, (4):49-60

Uzun, Ö. Ü. A., & Oğlakcı, B. (2020). Değirmen Boğazı Tabiat Parkı Donatı Elemanlarının Ve Ziyaretçilerin Rekreasyonel Memnuniyetinin Değerlendirilmesi.

Uzun, S., & Müderrisoğlu, H. (2010). Kırsal rekreasyon alanlarında kullanıcı memnuniyeti: Bolu Gölcük Ormaçı dinlenme yeri örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi Seri: A, (1), 67-82.

Üçer, Z.A.G. (2016). Kentsel Yaşam Kalitesi Araştırmalarından Öğrendiklerimiz, Gazi Üniversitesi Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, Seksen Sonrası Mekân ve Planlama Elektronik Ders Kitabı, S..517-530, Yayın tarihi: 9 Eylül 2016 ISBN: 978-975-507-283-8, Ankara.

Üstün, Ü. D. ve Kalkavan, A. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Walliman, N. (2006). Research strategies and design. Social research methods. London, 37-50.

Vanderbilt, T. (2012) “The Crisis in American Walking: How We Got Off the Pedestrian Path.” Slate. Nisan 10, 2012.

Walker, G. J., & Virden, R. J. (2005). Constraints on outdoor recreation. Constraints to leisure, 201, 219.

Walker, G. J., Deng, J., & Dieser, R. B. (2001). Ethnicity, acculturation, self-construal, and motivations for outdoor recreation. Leisure Sciences, 23(4), 263-283.

Walliman, N. (2006). Research strategies and design. Social research methods. London, 37-50.

Wen, Y. C., & Lin, C. H. (2012). A Study of Relationship between Mountaineering Participation Motivation and Risk Perception. International Scholary and Scientific Research & Innovation, 130.

Woodruff, R.J. (2016). An Exploratory Study Of Essential Life Skills For Adolescent Elite Athletes In South Africa, University Of The Western Cape

Faculty Of Community And Health Sciences, Masters In Sport, Recreation And Exercise Science, In The Department Of Sport, Recreation And Exercise Science.

World Health Organization. (1993). Guidelines for drinking-water quality. World Health Organization.

World Health Organization (1997). Life skills education for children and adolescents in schools: introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Geneva, Switzerland.

World Health Organization (1999). Partners in life skills education—Conclusions from a United Nations interagency meeting (Report No. WHO/MNH/MHP/99.2).

World Health Organization. (2012). Noncommunicable diseases including mental health and neurological disorders (No. SEA-NCD-84). WHO Regional Office for South-East Asia.

Vroom, V. H. (1964). Work and motivation.

Yağar, G. (2016). Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi.

Yalçın, İ. (2019). Profesyonel futbolcularda zihinde canlandırma ile öz güven arasındaki ilişkinin araştırılması.

Yaşartürk, F. ve Yılmaz, H. (2019). “Rekreatif Etkinliklere Katılan Kamu Personellerinin İş Stresi ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8 (Ek Sayı 1): 1325-1335

Yaşartürk, F., Uzun, M., İmamoğlu, O., & Yamener, F. (2016). Sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 789-803.

Yaşın, T. (2016). Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkisi.

Yates, J. (1992). In J. F. Yates (Ed.), *Risk-taking behavior*, pp.321-330, New York: John Wiley & Sons, 1992.

Yavuz ve Doğan, 2019). Yavuz, N., & Doğan, A. (2019). İş stresinin iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisinin esnek çalışma bağlamında test edilmesi, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Yıl:18 Sayı:35 Bahar 2019/1 s.41-62

Yayla, Ö. & Güven, Y. (2020). Elektronik sporlar: Rekreatif etkinlik perspektiften değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22 (1), 283-301.

Yazıcıoğlu Halu, Z. ve Yürekli, F. (2011).Yürünebilirlik kavramı ve kentsel mekânlarda yürüme. *ITU Journal Series A: Architecture, Planning, Design*, 10(2).

Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği).

Yıldırım, M. & Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144. doi: 10.16986/HUJE.2017032928.

Yıldırım, A. ve Güngör, G. A. (2019). Türkiye İmalat Sanayinde Gelir Değişimleri ve Boş Zaman Tercihleri İlişkisi. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 26(1), 93-108.

Yıldırım, B., & Latifoğlu, G. (2020, September). Serbest Zaman Tatmini İle Yaşam Doyumu ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. In Conference Proceeding Book (p. 68). Near East University.

Yıldız, M.C. ve Aydemir, C. (2016). Sosyal Bilimlerde / Sosyolojide Sosyal Kuram-Sosyal Pratik İlişkisi ve Uygulamalı Araştırma Bulgularının Yorumlanmasına İlişkin Bazı Problemler, Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi C:6, S:10, 2016 (1-15).

Yılgin, A. ve Alpulu, A. (2020). Participation Barriers in Recreational Walking Activity Gaziantep Sample. Ambient Science, 2020: Vol. 07(Sp1); 258-264 DOI:10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa3.

Yılgin, D. (2019). Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı (Gaziantep Örneği), Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Batman, 2019

Yılmaz, V. & Çelik, E. H. (2009). Lisrel ile Yapısal Eşitlik Modellemesi-I: Temel Kavramlar, Uygulamalar, Programlama. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Yiğiter, K. (2012). Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi.

Yin, L., (2013), “Assessing Walkability in the City of Buffalo: Application of Agent-Based Simulation”, Journal of Urban Planning and Development, 139, 166-175.

Yukic, T. S. (1970). Fundamentals of recreation. Harper & Row.

Yuncu, E. N., Dilmeç, M. U., & Yurcu, G. (2020). Kentsel Rekreatif Park Katılım Engellerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya İli Örneği. *Journal of International Social Research*, 13(74).

Yurcu, G., Kasalak, M. A., & Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.

Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor, *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.

Zorba, E. (2007). Türkiye’de Rekreasyona bakış açısı ve gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, Eylül 2008, s. 52-55

## 9.EKLER

Ek 1. Ölçüm araçları katılım engelleri ölçeği faktör analizi sonuçları

| Katılım Engelleri Ölçeği |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
|--------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|-------------------|-------|-------|--|-------------------|-----------------|-----------------|------------|----------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|--|--|----|-------|--|--|--|--|----|--|--|-------|--|--|----|--|--|-------|--|--|----|--|--|-------|--|--|----|--|--|--|-------|--|----|--|--|--|-------|--|-----|--|--|--|-------|--|-----|--|-------|--|--|--|-----|--|-------|--|--|--|-----|--|-------|--|--|--|-----|--|--|--|--|-------|-----|--|--|--|--|-------|-----|--|--|--|--|-------|-----|--|--|--|--|-------|
| Bartlett's test          |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <table><tr><th colspan="4">Açıklanan Varyans</th></tr><tr><th>Katılım Engelleri</th><th>SumSq. Loadings</th><th>Proportion var.</th><th>Cumulative</th></tr><tr><td>Factor 1</td><td>2.594</td><td>0.153</td><td>0.153</td></tr><tr><td>Factor 2</td><td>1.890</td><td>0.111</td><td>0.264</td></tr><tr><td>Factor 3</td><td>1.745</td><td>0.103</td><td>0.366</td></tr><tr><td>Factor 4</td><td>1.655</td><td>0.097</td><td>0.464</td></tr><tr><td>Factor 5</td><td>1.478</td><td>0.087</td><td>0.551</td></tr></table> |       |  |  |  |  | Açıklanan Varyans |       |       |  | Katılım Engelleri | SumSq. Loadings | Proportion var. | Cumulative | Factor 1 | 2.594 | 0.153 | 0.153 | Factor 2 | 1.890 | 0.111 | 0.264 | Factor 3 | 1.745 | 0.103 | 0.366 | Factor 4 | 1.655 | 0.097 | 0.464 | Factor 5 | 1.478 | 0.087 | 0.551 |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Açıklanan Varyans        |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Katılım Engelleri        | SumSq. Loadings | Proportion var. | Cumulative                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Factor 1                 | 2.594           | 0.153           | 0.153                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Factor 2                 | 1.890           | 0.111           | 0.264                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Factor 3                 | 1.745           | 0.103           | 0.366                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Factor 4                 | 1.655           | 0.097           | 0.464                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Factor 5                 | 1.478           | 0.087           | 0.551                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| X²                       | df              | p               | p                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| 4.861.309                | 136.000         | < .001          | < .001                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Ki-Kare Testi            |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Value                    | df              | p               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Model                    | 135.464         | 61              | < .001                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Kaiser-Meyer-Olkin test  |                 |                 | <table><tr><th colspan="6">Faktör Analizi</th></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>K1</td><td>0.566</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K2</td><td>0.829</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K3</td><td>0.954</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K4</td><td>0.826</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K5</td><td></td><td></td><td>0.716</td><td></td><td></td></tr><tr><td>K6</td><td></td><td></td><td>0.756</td><td></td><td></td></tr><tr><td>K7</td><td></td><td></td><td>0.778</td><td></td><td></td></tr><tr><td>K8</td><td></td><td></td><td></td><td>0.676</td><td></td></tr><tr><td>K9</td><td></td><td></td><td></td><td>0.849</td><td></td></tr><tr><td>K10</td><td></td><td></td><td></td><td>0.642</td><td></td></tr><tr><td>K11</td><td></td><td>0.596</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K12</td><td></td><td>0.930</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K13</td><td></td><td>0.909</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>K14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0.563</td></tr><tr><td>K15</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0.751</td></tr><tr><td>K16</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0.673</td></tr><tr><td>K17</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0.584</td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  | Faktör Analizi    |       |       |  |                   |                 |                 | 1          | 2        | 3     | 4     | 5     | K1       | 0.566 |       |       |          |       | K2    | 0.829 |          |       |       |       | K3       | 0.954 |       |       |  |  | K4 | 0.826 |  |  |  |  | K5 |  |  | 0.716 |  |  | K6 |  |  | 0.756 |  |  | K7 |  |  | 0.778 |  |  | K8 |  |  |  | 0.676 |  | K9 |  |  |  | 0.849 |  | K10 |  |  |  | 0.642 |  | K11 |  | 0.596 |  |  |  | K12 |  | 0.930 |  |  |  | K13 |  | 0.909 |  |  |  | K14 |  |  |  |  | 0.563 | K15 |  |  |  |  | 0.751 | K16 |  |  |  |  | 0.673 | K17 |  |  |  |  | 0.584 |
| Faktör Analizi           |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
|                          | 1               | 2               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  | 3                 | 4     | 5     |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K1                       | 0.566           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K2                       | 0.829           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K3                       | 0.954           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K4                       | 0.826           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K5                       |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  | 0.716             |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K6                       |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  | 0.756             |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K7                       |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  | 0.778             |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K8                       |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   | 0.676 |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K9                       |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   | 0.849 |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K10                      |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   | 0.642 |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K11                      |                 | 0.596           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K12                      |                 | 0.930           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K13                      |                 | 0.909           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K14                      |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       | 0.563 |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K15                      |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       | 0.751 |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K16                      |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.673 |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K17                      |                 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.584 |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Katılım Engelleri        | MSA             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| Overall MSA              | 0.854           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K1                       | 0.912           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K2                       | 0.869           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K3                       | 0.804           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K4                       | 0.834           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K5                       | 0.879           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K6                       | 0.872           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K7                       | 0.872           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K8                       | 0.865           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K9                       | 0.814           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K10                      | 0.869           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K11                      | 0.942           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K12                      | 0.792           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K13                      | 0.791           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K14                      | 0.875           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K15                      | 0.868           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K16                      | 0.884           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |
| K17                      | 0.888           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |  |  |  |  |                   |       |       |  |                   |                 |                 |            |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |          |       |       |       |  |  |    |       |  |  |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |       |  |  |    |  |  |  |       |  |    |  |  |  |       |  |     |  |  |  |       |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |       |  |  |  |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |     |  |  |  |  |       |

Ek 2. Ölçüm araçları katılım motivasyon ölçeği faktör analizi sonuçları.

| Katılım Motivasyon Ölçeği |       |         |       |                   |       |        |
|---------------------------|-------|---------|-------|-------------------|-------|--------|
| Bartlett's test           |       |         |       |                   |       |        |
| X²                        |       | df      |       | p                 |       |        |
| 12.592.440                |       | 276.000 |       | < .001            |       |        |
| Ki-Kare Testi             |       |         |       | Açıklanan Varyans |       |        |
| Value                     |       | df      |       | p                 |       |        |
| Model                     |       | 826.212 |       | 166               |       | < .001 |
|                           |       |         |       | SumSq. Loadings   |       |        |
|                           |       |         |       | Proportion var.   |       |        |
|                           |       |         |       | Cumulative        |       |        |
|                           |       |         |       | Factor 1          |       |        |
|                           |       |         |       | Factor 2          |       |        |
|                           |       |         |       | Factor 3          |       |        |
|                           |       |         |       | Factor 4          |       |        |
|                           |       |         |       | Factor 5          |       |        |
|                           |       |         |       |                   |       |        |
| Katılım Motivasyonu       |       | MSA     |       |                   |       |        |
| Overall MSA               |       | 0.963   |       |                   |       |        |
| MOT1                      |       | 0.950   |       |                   |       |        |
| MOT2                      |       | 0.945   |       |                   |       |        |
| MOT3                      |       | 0.976   |       |                   |       |        |
| MOT4                      |       | 0.965   |       |                   |       |        |
| MOT5                      |       | 0.981   |       |                   |       |        |
| MOT6                      |       | 0.956   |       |                   |       |        |
| MOT7                      |       | 0.975   |       |                   |       |        |
| MOT8                      |       | 0.959   |       |                   |       |        |
| MOT9                      |       | 0.967   |       |                   |       |        |
| MOT10                     |       | 0.959   |       |                   |       |        |
| MOT11                     |       | 0.963   |       |                   |       |        |
| MOT12                     |       | 0.981   |       |                   |       |        |
| MOT13                     |       | 0.970   |       |                   |       |        |
| MOT14                     |       | 0.967   |       |                   |       |        |
| MOT15                     |       | 0.966   |       |                   |       |        |
| MOT16                     |       | 0.956   |       |                   |       |        |
| MOT17                     |       | 0.965   |       |                   |       |        |
| MOT18                     |       | 0.967   |       |                   |       |        |
| MOT19                     |       | 0.965   |       |                   |       |        |
| MOT20                     |       | 0.928   |       |                   |       |        |
| MOT21                     |       | 0.952   |       |                   |       |        |
| MOT22                     |       | 0.977   |       |                   |       |        |
| MOT23                     |       | 0.958   |       |                   |       |        |
| MOT24                     |       | 0.954   |       |                   |       |        |
| Faktör Analizi            |       |         |       |                   |       |        |
|                           | 1     | 2       | 3     | 4                 | 5     |        |
| MOT1                      |       | 0.621   |       |                   |       |        |
| MOT2                      |       | 0.774   |       |                   |       |        |
| MOT3                      |       | 0.772   |       |                   |       |        |
| MOT4                      |       | 0.698   |       |                   |       |        |
| MOT5                      |       | 0.578   |       |                   |       |        |
| MOT6                      |       | 0.683   |       |                   |       |        |
| MOT7                      |       | 0.575   |       |                   |       |        |
| MOT8                      | 0.574 |         |       |                   |       |        |
| MOT9                      | 0.664 |         |       |                   |       |        |
| MOT10                     | 0.851 |         |       |                   |       |        |
| MOT11                     | 0.877 |         |       |                   |       |        |
| MOT12                     | 0.586 |         |       |                   |       |        |
| MOT13                     |       |         | 0.618 |                   |       |        |
| MOT14                     |       |         | 0.866 |                   |       |        |
| MOT15                     |       |         | 0.623 |                   |       |        |
| MOT16                     |       |         | 0.513 |                   |       |        |
| MOT17                     |       |         | 0.583 |                   |       |        |
| MOT18                     |       |         |       |                   | 0.502 |        |
| MOT19                     |       |         |       |                   | 0.594 |        |
| MOT20                     |       |         |       |                   | 0.649 |        |
| MOT21                     |       |         |       |                   | 0.724 |        |
| MOT22                     |       |         |       | 0.597             |       |        |
| MOT23                     |       |         |       | 0.547             |       |        |
| MOT24                     |       |         |       | 0.550             |       |        |

Ek 3. Ölçüm araçları yaşam becerileri ölçeği faktör analizi sonuçları.

| YAŞAM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ  |           |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
|--------------------------|-----------|--------|--------|-------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|------------|--|
| Bartlett testi           |           |        |        |                         | Açıklanan Varyans   |                    |                    |            |  |
|                          |           |        |        |                         | Yaşam<br>Becerileri | SumSq.<br>Loadings | Proportion<br>var. | Cumulative |  |
|                          |           |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| X²                       | df        | p      |        | Factor 1                | 4.637               | 0.155              | 0.155              |            |  |
| 13.498.878               | 435.000   | < .001 |        | Factor 2                | 4.435               | 0.148              | 0.302              |            |  |
| Ki-Kare Testi            |           |        |        | Factor 3                | 3.454               | 0.115              | 0.418              |            |  |
|                          |           |        |        | Factor 4                | 2.575               | 0.086              | 0.503              |            |  |
|                          |           |        |        | Factor 5                | 2.022               | 0.067              | 0.571              |            |  |
| Value                    | df        | p      |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| Model                    | 1.088.457 | 295    | < .001 |                         |                     |                    |                    |            |  |
| Kaiser-Meyer-Olkin Testi |           |        |        | Faktör Analiz Sonuçları |                     |                    |                    |            |  |
| Yaşam<br>Becerileri      | MSA       |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| Overall<br>MSA           | 0.962     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB1                      | 0.943     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB2                      | 0.954     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB3                      | 0.961     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB4                      | 0.952     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB5                      | 0.964     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB6                      | 0.967     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB7                      | 0.978     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB8                      | 0.962     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB9                      | 0.953     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB10                     | 0.947     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB11                     | 0.947     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB12                     | 0.952     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB13                     | 0.958     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB14                     | 0.957     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB15                     | 0.963     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB16                     | 0.965     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB17                     | 0.973     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB18                     | 0.968     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB19                     | 0.971     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB20                     | 0.968     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB21                     | 0.963     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB22                     | 0.968     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB23                     | 0.973     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |
| YB24                     | 0.963     |        |        |                         |                     |                    |                    |            |  |

|      |       |  |  |      |       |       |  |  |  |
|------|-------|--|--|------|-------|-------|--|--|--|
| YB25 | 0.963 |  |  | YB25 |       | 0.516 |  |  |  |
| YB26 | 0.964 |  |  | YB26 | 0.599 |       |  |  |  |
| YB27 | 0.970 |  |  | YB27 | 0.683 |       |  |  |  |
| YB28 | 0.975 |  |  | YB28 | 0.717 |       |  |  |  |
| YB29 | 0.961 |  |  | YB29 | 0.884 |       |  |  |  |
| YB30 | 0.962 |  |  | YB30 | 0.817 |       |  |  |  |

Ek 4. Katılım engelleri frekans ve yüzde sonuçları.

| Sıra | Sorular                                                    | Katılım İfadeleri | n   | %    | Sıra | Sorular                                   | Katılım İfadeleri | n   | %    |
|------|------------------------------------------------------------|-------------------|-----|------|------|-------------------------------------------|-------------------|-----|------|
| 1    | Suça meyilli kişilerin buraya gelmesi                      | Hiç               | 206 | 29,6 | 10   | Arkadaşlarımın zamanının olmaması         | Hiç               | 133 | 19,1 |
|      |                                                            | Az                | 146 | 20,9 |      |                                           | Az                | 221 | 31,7 |
|      |                                                            | Orta              | 101 | 14,5 |      |                                           | Orta              | 110 | 15,8 |
|      |                                                            | Çok               | 148 | 21,2 |      |                                           | Çok               | 174 | 25,0 |
|      |                                                            | Tamamen           | 96  | 13,8 |      |                                           | Tamamen           | 59  | 8,5  |
| 2    | Soyulma korkusu                                            | Hiç               | 119 | 17,1 | 11   | Alanın, istediğim faaliyetleri sunmaması  | Hiç               | 83  | 11,9 |
|      |                                                            | Az                | 196 | 28,1 |      |                                           | Az                | 188 | 27,0 |
|      |                                                            | Orta              | 119 | 17,1 |      |                                           | Orta              | 151 | 21,7 |
|      |                                                            | Çok               | 181 | 26,0 |      |                                           | Çok               | 177 | 25,4 |
|      |                                                            | Tamamen           | 82  | 11,8 |      |                                           | Tamamen           | 98  | 14,1 |
| 3    | Fiziksel saldırı korkusu                                   | Hiç               | 114 | 16,4 | 12   | Spor aletlerinin bakımsız olması          | Hiç               | 81  | 11,6 |
|      |                                                            | Az                | 180 | 25,8 |      |                                           | Az                | 162 | 23,2 |
|      |                                                            | Orta              | 111 | 15,9 |      |                                           | Orta              | 126 | 18,1 |
|      |                                                            | Çok               | 189 | 27,1 |      |                                           | Çok               | 183 | 26,3 |
|      |                                                            | Tamamen           | 103 | 14,8 |      |                                           | Tamamen           | 145 | 20,8 |
| 4    | Cinsel saldırı korkusu                                     | Hiç               | 147 | 21,1 | 13   | Spor aletlerinin yetersiz olması          | Hiç               | 64  | 9,2  |
|      |                                                            | Az                | 183 | 26,3 |      |                                           | Az                | 159 | 22,8 |
|      |                                                            | Orta              | 93  | 13,3 |      |                                           | Orta              | 132 | 18,9 |
|      |                                                            | Çok               | 158 | 22,7 |      |                                           | Çok               | 216 | 31,0 |
|      |                                                            | Tamamen           | 116 | 16,6 |      |                                           | Tamamen           | 126 | 18,1 |
| 5    | Program zamanlarımın uygun olmaması                        | Hiç               | 90  | 12,9 | 14   | Rekreasyon alanlarıyla çok ilgili olmamak | Hiç               | 93  | 13,3 |
|      |                                                            | Az                | 176 | 25,3 |      |                                           | Az                | 214 | 30,7 |
|      |                                                            | Orta              | 145 | 20,8 |      |                                           | Orta              | 198 | 28,4 |
|      |                                                            | Çok               | 223 | 32,0 |      |                                           | Çok               | 143 | 20,5 |
|      |                                                            | Tamamen           | 63  | 9,0  |      |                                           | Tamamen           | 49  | 7,0  |
| 6    | Boş zaman yetersizliği                                     | Hiç               | 102 | 14,6 | 15   | Alışılmış programı istememek              | Hiç               | 95  | 13,6 |
|      |                                                            | Az                | 186 | 26,7 |      |                                           | Az                | 219 | 31,4 |
|      |                                                            | Orta              | 131 | 18,8 |      |                                           | Orta              | 140 | 20,1 |
|      |                                                            | Çok               | 210 | 30,1 |      |                                           | Çok               | 174 | 25,0 |
|      |                                                            | Tamamen           | 68  | 9,8  |      |                                           | Tamamen           | 69  | 9,9  |
| 7    | Boş zaman saatlerinin uygun olmaması                       | Hiç               | 100 | 14,3 | 16   | Dermansızlık/ enerjisizlik                | Hiç               | 110 | 15,8 |
|      |                                                            | Az                | 171 | 24,5 |      |                                           | Az                | 215 | 30,8 |
|      |                                                            | Orta              | 130 | 18,7 |      |                                           | Orta              | 115 | 16,5 |
|      |                                                            | Çok               | 231 | 33,1 |      |                                           | Çok               | 178 | 25,5 |
|      |                                                            | Tamamen           | 65  | 9,3  |      |                                           | Tamamen           | 79  | 11,3 |
| 8    | Arkadaşlarımın bu tür etkinliklere atılmaktan hoşlanmaması | Hiç               | 144 | 20,7 | 17   | Ailevi yükümlülükler                      | Hiç               | 85  | 12,2 |
|      |                                                            | Az                | 226 | 32,4 |      |                                           | Az                | 184 | 26,4 |
|      |                                                            | Orta              | 127 | 18,2 |      |                                           | Orta              | 119 | 17,1 |
|      |                                                            | Çok               | 140 | 20,1 |      |                                           | Çok               | 204 | 29,3 |
|      |                                                            | Tamamen           | 60  | 8,6  |      |                                           | Tamamen           | 105 | 15,1 |
| 9    | Beraber gelecek kimsenin olmaması                          | Hiç               | 138 | 19,8 |      |                                           |                   |     |      |
|      |                                                            | Az                | 212 | 30,4 |      |                                           |                   |     |      |
|      |                                                            | Orta              | 109 | 15,6 |      |                                           |                   |     |      |
|      |                                                            | Çok               | 178 | 25,5 |      |                                           |                   |     |      |
|      |                                                            | Tamamen           | 60  | 8,6  |      |                                           |                   |     |      |

Ek 5. Katılım motivasyonu frekans ve yüzde sonuçları

| Sıra | Sorular                                        | Katılım İfadeleri | n   | %    | Sıra | Sorular                                           | Katılım İfadeleri | n   | %    |
|------|------------------------------------------------|-------------------|-----|------|------|---------------------------------------------------|-------------------|-----|------|
| 1    | Kentteki sorunları unutturur                   | Hiç               | 63  | 9,0  | 13   | Yaratıcılığımı üretkenliğimi artırır ve           | Hiç               | 28  | 4,0  |
|      |                                                | Az                | 47  | 6,7  |      |                                                   | Az                | 34  | 4,9  |
|      |                                                | Orta              | 76  | 10,9 |      |                                                   | Orta              | 92  | 13,2 |
|      |                                                | Çok               | 286 | 41,0 |      |                                                   | Çok               | 303 | 43,5 |
|      |                                                | Tamamen           | 225 | 32,3 |      |                                                   | Tamamen           | 240 | 34,4 |
| 2    | Beni huzurlu hissettirir                       | Hiç               | 26  | 3,7  | 14   | Yeni yerler keşfetmemi sağlar                     | Hiç               | 20  | 2,9  |
|      |                                                | Az                | 51  | 7,3  |      |                                                   | Az                | 60  | 8,6  |
|      |                                                | Orta              | 55  | 7,9  |      |                                                   | Orta              | 72  | 10,3 |
|      |                                                | Çok               | 297 | 42,6 |      |                                                   | Çok               | 286 | 41,0 |
|      |                                                | Tamamen           | 268 | 38,5 |      |                                                   | Tamamen           | 259 | 37,2 |
| 3    | Ailemle birlikte doğada zaman geçirmemi sağlar | Hiç               | 31  | 4,4  | 15   | Şehirdeki kirliliğinden kalmamı sağlar çevre uzak | Hiç               | 27  | 3,9  |
|      |                                                | Az                | 61  | 8,8  |      |                                                   | Az                | 47  | 6,7  |
|      |                                                | Orta              | 80  | 11,5 |      |                                                   | Orta              | 63  | 9,0  |
|      |                                                | Çok               | 294 | 42,2 |      |                                                   | Çok               | 282 | 40,5 |
|      |                                                | Tamamen           | 231 | 33,1 |      |                                                   | Tamamen           | 278 | 39,9 |
| 4    | Beni sosyalleştirir                            | Hiç               | 29  | 4,2  | 16   | Zor koşullarla başa çıkmamı öğretir               | Hiç               | 25  | 3,6  |
|      |                                                | Az                | 53  | 7,6  |      |                                                   | Az                | 59  | 8,5  |
|      |                                                | Orta              | 60  | 8,6  |      |                                                   | Orta              | 111 | 15,9 |
|      |                                                | Çok               | 315 | 45,2 |      |                                                   | Çok               | 282 | 40,5 |
|      |                                                | Tamamen           | 240 | 34,4 |      |                                                   | Tamamen           | 220 | 31,6 |
| 5    | Gereksiz şeyleri düşünmemi engeller            | Hiç               | 21  | 3,0  | 17   | Yeni aktiviteler denememi sağlar                  | Hiç               | 24  | 3,4  |
|      |                                                | Az                | 58  | 8,3  |      |                                                   | Az                | 45  | 6,5  |
|      |                                                | Orta              | 64  | 9,2  |      |                                                   | Orta              | 76  | 10,9 |
|      |                                                | Çok               | 292 | 41,9 |      |                                                   | Çok               | 310 | 44,5 |
|      |                                                | Tamamen           | 262 | 37,6 |      |                                                   | Tamamen           | 242 | 34,7 |
| 6    | Arkadaşlarımla birlikte olmamı sağlar          | Hiç               | 21  | 3,0  | 18   | İyi vakit geçirmemi sağlar                        | Hiç               | 19  | 2,7  |
|      |                                                | Az                | 52  | 7,5  |      |                                                   | Az                | 33  | 4,7  |
|      |                                                | Orta              | 82  | 11,8 |      |                                                   | Orta              | 52  | 7,5  |
|      |                                                | Çok               | 331 | 47,5 |      |                                                   | Çok               | 304 | 43,6 |
|      |                                                | Tamamen           | 211 | 30,3 |      |                                                   | Tamamen           | 289 | 41,5 |
| 7    | Beni daha özgür hissettirir                    | Hiç               | 23  | 3,3  | 19   | Doğada zaman geçirmeyi sağlar                     | Hiç               | 20  | 2,9  |
|      |                                                | Az                | 38  | 5,5  |      |                                                   | Az                | 30  | 4,3  |
|      |                                                | Orta              | 70  | 10,0 |      |                                                   | Orta              | 53  | 7,6  |
|      |                                                | Çok               | 283 | 40,6 |      |                                                   | Çok               | 288 | 41,3 |
|      |                                                | Tamamen           | 283 | 40,6 |      |                                                   | Tamamen           | 306 | 43,9 |
| 8    | İş stresinden kurtarır                         | Hiç               | 29  | 4,2  | 20   | Her mevsimde rahatlıkla yapılabilir               | Hiç               | 34  | 4,9  |
|      |                                                | Az                | 40  | 5,7  |      |                                                   | Az                | 78  | 11,2 |
|      |                                                | Orta              | 61  | 8,8  |      |                                                   | Orta              | 140 | 20,1 |
|      |                                                | Çok               | 281 | 40,3 |      |                                                   | Çok               | 237 | 34,0 |
|      |                                                | Tamamen           | 286 | 41,0 |      |                                                   | Tamamen           | 208 | 29,8 |
| 9    | Beni dinlendirir                               | Hiç               | 22  | 3,2  | 21   | Etkinlik zamanı uygundur                          | Hiç               | 27  | 3,9  |
|      |                                                | Az                | 36  | 5,2  |      |                                                   | Az                | 56  | 8,0  |
|      |                                                | Orta              | 59  | 8,5  |      |                                                   | Orta              | 153 | 22,0 |
|      |                                                | Çok               | 293 | 42,0 |      |                                                   | Çok               | 276 | 39,6 |
|      |                                                | Tamamen           | 287 | 41,2 |      |                                                   | Tamamen           | 185 | 26,5 |
| 10   | Daha sağlıklı görünmemi sağlar                 | Hiç               | 23  | 3,3  | 22   | Doğayı gözlemlememi sağlar                        | Hiç               | 22  | 3,2  |
|      |                                                | Az                | 25  | 3,6  |      |                                                   | Az                | 35  | 5,0  |
|      |                                                | Orta              | 61  | 8,8  |      |                                                   | Orta              | 59  | 8,5  |
|      |                                                | Çok               | 283 | 40,6 |      |                                                   | Çok               | 313 | 44,9 |
|      |                                                | Tamamen           | 305 | 43,8 |      |                                                   | Tamamen           | 268 | 38,5 |
| 11   | Beni daha güçlü hissettirir                    | Hiç               | 16  | 2,3  | 23   | Bölgedeki bitkileri gözlemlememi sağlar           | Hiç               | 26  | 3,7  |
|      |                                                | Az                | 30  | 4,3  |      |                                                   | Az                | 31  | 4,4  |
|      |                                                | Orta              | 79  | 11,3 |      |                                                   | Orta              | 47  | 6,7  |
|      |                                                | Çok               | 278 | 39,9 |      |                                                   | Çok               | 332 | 47,6 |
|      |                                                | Tamamen           | 294 | 42,2 |      |                                                   | Tamamen           | 261 | 37,4 |
| 12   | Formumu korumamı sağlar                        | Hiç               | 21  | 3,0  | 24   | Bölgedeki hayvanları gözlemlememi sağlar          | Hiç               | 24  | 3,4  |
|      |                                                | Az                | 30  | 4,3  |      |                                                   | Az                | 46  | 6,6  |
|      |                                                | Orta              | 50  | 7,2  |      |                                                   | Orta              | 71  | 10,2 |
|      |                                                | Çok               | 297 | 42,6 |      |                                                   | Çok               | 298 | 42,8 |
|      |                                                | Tamamen           | 299 | 42,9 |      |                                                   | Tamamen           | 258 | 37,0 |

Ek6. Yaşam becerileri frekans ve yüzde sonuçları.

| Sıra | Sorular                                                       | Katılım İfadeleri | n   | %    | Sıra | Sorular                                                               | Katılım İfadeleri | n   | %    |
|------|---------------------------------------------------------------|-------------------|-----|------|------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|------|
| 1    | Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim                   | Hiç               | 57  | 8,2  | 16   | Bir karar anında bütün sorumlulukları üzerime alabilirim.             | Hiç               | 32  | 4,6  |
|      |                                                               | Az                | 58  | 8,3  |      |                                                                       | Az                | 71  | 10,2 |
|      |                                                               | Orta              | 155 | 22,2 |      |                                                                       | Orta              | 133 | 19,1 |
|      |                                                               | Çok               | 254 | 36,4 |      |                                                                       | Çok               | 275 | 39,5 |
|      |                                                               | Tamamen           | 173 | 24,8 |      |                                                                       | Tamamen           | 186 | 26,7 |
| 2    | Stresi yapacağım işler için olumlu kullanabilirim.            | Hiç               | 44  | 6,3  | 17   | Bir problemle karşı karşıya olduğumu tanımlayabilirim                 | Hiç               | 20  | 2,9  |
|      |                                                               | Az                | 96  | 13,8 |      |                                                                       | Az                | 42  | 6    |
|      |                                                               | Orta              | 176 | 25,3 |      |                                                                       | Orta              | 112 | 16,1 |
|      |                                                               | Çok               | 234 | 33,6 |      |                                                                       | Çok               | 315 | 45,2 |
|      |                                                               | Tamamen           | 147 | 21,1 |      |                                                                       | Tamamen           | 208 | 29,8 |
| 3    | Olumsuz duygularımı insanlara yansıtmayabilirim-im            | Hiç               | 30  | 4,3  | 18   | Bir konu hakkında vereceğim kararların sonuçlarını tahmin edebilirim. | Hiç               | 26  | 3,7  |
|      |                                                               | Az                | 95  | 13,6 |      |                                                                       | Az                | 56  | 8    |
|      |                                                               | Orta              | 170 | 24,4 |      |                                                                       | Orta              | 124 | 17,8 |
|      |                                                               | Çok               | 231 | 33,1 |      |                                                                       | Çok               | 319 | 45,8 |
|      |                                                               | Tamamen           | 171 | 24,5 |      |                                                                       | Tamamen           | 172 | 24,7 |
| 4    | Olumsuz duygularla başa çıkabilirim                           | Hiç               | 26  | 3,7  | 19   | Grupça bir konu hakkında kararlar alabilirim.                         | Hiç               | 29  | 4,2  |
|      |                                                               | Az                | 72  | 10,3 |      |                                                                       | Az                | 50  | 7,2  |
|      |                                                               | Orta              | 169 | 24,2 |      |                                                                       | Orta              | 113 | 16,2 |
|      |                                                               | Çok               | 267 | 38,3 |      |                                                                       | Çok               | 291 | 41,8 |
|      |                                                               | Tamamen           | 163 | 23,4 |      |                                                                       | Tamamen           | 214 | 30,7 |
| 5    | İş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilirim. | Hiç               | 38  | 5,5  | 20   | Konuşma anında kullanacağım iletişim araçlarına karar verebilirim     | Hiç               | 13  | 1,9  |
|      |                                                               | Az                | 70  | 10   |      |                                                                       | Az                | 55  | 7,9  |
|      |                                                               | Orta              | 148 | 21,2 |      |                                                                       | Orta              | 98  | 14,1 |
|      |                                                               | Çok               | 263 | 37,7 |      |                                                                       | Çok               | 327 | 46,9 |
|      |                                                               | Tamamen           | 178 | 25,5 |      |                                                                       | Tamamen           | 204 | 29,3 |
| 6    | Stres karşısında mizah unsurlarını kullanabilirim.            | Hiç               | 42  | 6    | 21   | Problem çözme planımın adımlarını uygulayabilirim                     | Hiç               | 24  | 3,4  |
|      |                                                               | Az                | 71  | 10,2 |      |                                                                       | Az                | 51  | 7,3  |
|      |                                                               | Orta              | 152 | 21,8 |      |                                                                       | Orta              | 94  | 13,5 |
|      |                                                               | Çok               | 239 | 34,3 |      |                                                                       | Çok               | 317 | 45,5 |
|      |                                                               | Tamamen           | 193 | 27,7 |      |                                                                       | Tamamen           | 211 | 30,3 |
| 7    | Stresi artıracak mükemmeliyetçilik duygusundan vazgeçebilirim | Hiç               | 89  | 12,8 | 22   | Sorunlara karşı duyarlılık gösterebilirim                             | Hiç               | 22  | 3,2  |
|      |                                                               | Az                | 91  | 13,1 |      |                                                                       | Az                | 42  | 6    |
|      |                                                               | Orta              | 157 | 22,5 |      |                                                                       | Orta              | 94  | 13,5 |
|      |                                                               | Çok               | 226 | 32,4 |      |                                                                       | Çok               | 309 | 44,3 |
|      |                                                               | Tamamen           | 134 | 19,2 |      |                                                                       | Tamamen           | 230 | 33   |
| 8    | Bedensel becerilerimi gösterebilirim.                         | Hiç               | 27  | 3,9  | 23   | Problemde asıl noktaya bağlı kalmaya çalışırım                        | Hiç               | 23  | 3,3  |
|      |                                                               | Az                | 77  | 11   |      |                                                                       | Az                | 50  | 7,2  |

|    |                                                                          |         |     |      |    |                                                                         |         |     |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---------|-----|------|----|-------------------------------------------------------------------------|---------|-----|------|
|    |                                                                          | Orta    | 119 | 17,1 |    |                                                                         | Orta    | 105 | 15,1 |
|    |                                                                          | Çok     | 285 | 40,9 |    |                                                                         | Çok     | 320 | 45,9 |
|    |                                                                          | Tamamen | 189 | 27,1 |    |                                                                         | Tamamen | 199 | 28,6 |
| 9  | Yeteneklerimin neleri başarabileceğini fark edebilirim.                  | Hiç     | 27  | 3,9  | 24 | Sorunların nedenlerini tespit edebilirim.                               | Hiç     | 17  | 2,4  |
|    |                                                                          | Az      | 59  | 8,5  |    |                                                                         | Az      | 47  | 6,7  |
|    |                                                                          | Orta    | 127 | 18,2 |    |                                                                         | Orta    | 109 | 15,6 |
|    |                                                                          | Çok     | 293 | 42   |    |                                                                         | Çok     | 319 | 45,8 |
|    |                                                                          | Tamamen | 191 | 27,4 |    |                                                                         | Tamamen | 205 | 29,4 |
| 10 | İlgi alanlarıma yönelebilirim                                            | Hiç     | 19  | 2,7  | 25 | Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisini kurabilirim.                    | Hiç     | 19  | 2,7  |
|    |                                                                          | Az      | 57  | 8,2  |    |                                                                         | Az      | 33  | 4,7  |
|    |                                                                          | Orta    | 115 | 16,5 |    |                                                                         | Orta    | 95  | 13,6 |
|    |                                                                          | Çok     | 315 | 45,2 |    |                                                                         | Çok     | 325 | 46,6 |
|    |                                                                          | Tamamen | 191 | 27,4 |    |                                                                         | Tamamen | 225 | 32,3 |
| 11 | Kendimi karşımdaki bireyin yerine koyabilirim.                           | Hiç     | 17  | 2,4  | 26 | Olaylar karşısında fikir yürütürken analitik (çözümsel) düşünebilirim   | Hiç     | 28  | 4    |
|    |                                                                          | Az      | 51  | 7,3  |    |                                                                         | Az      | 36  | 5,2  |
|    |                                                                          | Orta    | 84  | 12,1 |    |                                                                         | Orta    | 91  | 13,1 |
|    |                                                                          | Çok     | 284 | 40,7 |    |                                                                         | Çok     | 308 | 44,2 |
|    |                                                                          | Tamamen | 261 | 37,4 |    |                                                                         | Tamamen | 234 | 33,6 |
| 12 | Duygularıma dair bilinçli bir farkındalık geliştirebilirim.              | Hiç     | 23  | 3,3  | 27 | Diğer insanların sorunlarını anlayabilmek için sabırlı davranabilirim.  | Hiç     | 26  | 3,7  |
|    |                                                                          | Az      | 37  | 5,3  |    |                                                                         | Az      | 46  | 6,6  |
|    |                                                                          | Orta    | 115 | 16,5 |    |                                                                         | Orta    | 102 | 14,6 |
|    |                                                                          | Çok     | 303 | 43,5 |    |                                                                         | Çok     | 306 | 43,9 |
|    |                                                                          | Tamamen | 219 | 31,4 |    |                                                                         | Tamamen | 217 | 31,1 |
| 13 | Problemlerle başa çıkabilmek için risk alabilirim.                       | Hiç     | 28  | 4    | 28 | Kişisel iletişim becerilerinin farkına vararak hareket edebilirim.      | Hiç     | 20  | 2,9  |
|    |                                                                          | Az      | 62  | 8,9  |    |                                                                         | Az      | 37  | 5,3  |
|    |                                                                          | Orta    | 144 | 20,7 |    |                                                                         | Orta    | 88  | 12,6 |
|    |                                                                          | Çok     | 269 | 38,6 |    |                                                                         | Çok     | 329 | 47,2 |
|    |                                                                          | Tamamen | 194 | 27,8 |    |                                                                         | Tamamen | 223 | 32   |
| 14 | Yapmaktan hoşlanmadığım aktivitelerde başka alternatifler düşünebilirim. | Hiç     | 17  | 2,4  | 29 | Bir konu hakkında konuşurken karşımdaki kişiye tolerans gösterebilirim. | Hiç     | 20  | 2,9  |
|    |                                                                          | Az      | 59  | 8,5  |    |                                                                         | Az      | 46  | 6,6  |
|    |                                                                          | Orta    | 96  | 13,8 |    |                                                                         | Orta    | 99  | 14,2 |
|    |                                                                          | Çok     | 326 | 46,8 |    |                                                                         | Çok     | 325 | 46,6 |
|    |                                                                          | Tamamen | 199 | 28,6 |    |                                                                         | Tamamen | 207 | 29,7 |
| 15 | Duygularımın ne anlama geldiğine karar verebilirim                       | Hiç     | 25  | 3,6  | 30 | İletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilirim        | Hiç     | 23  | 3,3  |
|    |                                                                          | Az      | 52  | 7,5  |    |                                                                         | Az      | 39  | 5,6  |
|    |                                                                          | Orta    | 114 | 16,4 |    |                                                                         | Orta    | 73  | 10,5 |
|    |                                                                          | Çok     | 318 | 45,6 |    |                                                                         | Çok     | 288 | 41,3 |
|    |                                                                          | Tamamen | 188 | 27   |    |                                                                         | Tamamen | 274 | 39,3 |

Ek 7. Katılım engelleri kontrol değişkeni alt boyut sonuçları

| Cinsiyet Değişkeni Katılım Engelleri Independent Samples T-Test                                |            |     |        |                           |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|--------|---------------------------|-------|
| Katılım Engelleri                                                                              | W          | df  | p      | Rank-Biserial Correlation |       |
| Güvenlik                                                                                       | 70.529.000 |     | < .001 | 0.161                     |       |
| Zaman                                                                                          | 64.662.000 |     | 0.136  | 0.065                     |       |
| Arkadaş                                                                                        | 59.572.500 |     | 0.663  | -0.019                    |       |
| Spor Alanı                                                                                     | 56.834.000 |     | 0.141  | -0.064                    |       |
| Bireysel                                                                                       | 63.798.000 |     | 0.245  | 0.051                     |       |
| <i>Note.</i> For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation. |            |     |        |                           |       |
| <i>Note.</i> Mann-Whitney U test.                                                              |            |     |        |                           |       |
| Descriptives                                                                                   |            |     |        |                           |       |
| Group Descriptives                                                                             |            |     |        |                           |       |
|                                                                                                | Group      | N   | Mean   | SD                        | SE    |
| RAGENT                                                                                         | Kadın      | 351 | 3.013  | 1.199                     | 0.064 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 2.693  | 1.081                     | 0.058 |
| RAZAT                                                                                          | Kadın      | 351 | 3.037  | 1.025                     | 0.055 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 2.904  | 1.048                     | 0.056 |
| RARENGT                                                                                        | Kadın      | 351 | 2.687  | 1.065                     | 0.057 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 2.702  | 1.029                     | 0.055 |
| RASAENT                                                                                        | Kadın      | 351 | 3.104  | 1.072                     | 0.057 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 3.230  | 1.102                     | 0.059 |
| RABİRET                                                                                        | Kadın      | 351 | 2.932  | 0.892                     | 0.048 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 2.855  | 0.870                     | 0.047 |

| ANOVA<br>ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ GÜVENLİK ENGELİ            |                          |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| Cases                                                     | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| EĞİTİM                                                    | 30.940                   | 2               | 15.470      | 12.016 | < .001             | 0.033 |
| Residuals                                                 | 893.519                  | 694             | 1.287       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ GÜVENLİK ENGELİ              |                          |                 |             |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | Mean                     | SD              | N           |        |                    |       |
| Lisans Üstü                                               | 2.596                    | 1.208           | 60          |        |                    |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                     | 3.016                    | 1.118           | 438         |        |                    |       |
| Lise veya Altı                                            | 2.575                    | 1.149           | 199         |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic                | df              | p           |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | 25.091                   | 2               | < .001      |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                          |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                          |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ GÜVENLİK ENGELİ      |                          |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Lise, veya, Altı                                          | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.441          | 0.097       | -4.542 | < .001             |       |
|                                                           | Lisans, Üstü             | -0.020          | 0.167       | -0.122 | 0.992              |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                  | Lisans, Üstü             | 0.420           | 0.156       | 2.690  | 0.020              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                          |                 |             |        |                    |       |

| ANOVA                                              |                          |                 |             |        |                    |       |
|----------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ ZAMAN ENGELİ                 |                          |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                              | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| EĞİTİM                                             | 8.081                    | 2               | 4.041       | 3.780  | 0.023              | 0.011 |
| Residuals                                          | 741.881                  | 694             | 1.069       |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                      |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ ZAMAN ENGELİ          |                          |                 |             |        |                    |       |
| EĞİTİM                                             | Mean                     | SD              | N           |        |                    |       |
| Lisans Üstü                                        | 2.928                    | 1.261           | 60          |        |                    |       |
| Lisans veya Ön Lisans                              | 3.050                    | 1.019           | 438         |        |                    |       |
| Lise veya Altı                                     | 2.809                    | 0.990           | 199         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                     |                          |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                           |                          |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ ZAMAN ENGELİ  |                          |                 |             |        |                    |       |
|                                                    |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Lise, veya, Altı                                   | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.241          | 0.088       | -2.729 | 0.018              |       |
|                                                    | Lisans, Üstü             | -0.119          | 0.152       | -0.780 | 0.716              |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                           | Lisans, Üstü             | 0.122           | 0.142       | 0.860  | 0.666              |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                          |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                             | Statistic                | df              | p           |        |                    |       |
| EĞİTİM                                             | 8.116                    | 2               | 0.017       |        |                    |       |

| ANOVA                                              |                |                 |             |        |         |       |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU GÜVENLİK ENGELİ                  |                |                 |             |        |         |       |
| Cases                                              | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| İŞ                                                 | 10.818         | 2               | 5.409       | 4.109  | 0.017   | 0.012 |
| Residuals                                          | 913.641        | 694             | 1.316       |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                      |                |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                       |                |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU GÜVENLİK ENGELİ           |                |                 |             |        |         |       |
| İŞ                                                 | Mean           | SD              | N           |        |         |       |
| Özel Sektör                                        | 2.664          | 1.161           | 209         |        |         |       |
| Çalışmayan                                         | 2.944          | 1.086           | 217         |        |         |       |
| Devlet                                             | 2.929          | 1.184           | 271         |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                     |                |                 |             |        |         |       |
| Standard                                           |                |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - İŞ DURUMU GÜVENLİK ENGELİ   |                |                 |             |        |         |       |
|                                                    |                | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Devlet                                             | Özel, Sektör   | 0.265           | 0.106       | 2.510  | 0.033   |       |
|                                                    | Çalışmayan     | -0.015          | 0.105       | -0.140 | 0.989   |       |
| Özel, Sektör                                       | Çalışmayan     | -0.280          | 0.111       | -2.515 | 0.032   |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 |                |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                |                 |             |        |         |       |
| Factor                                             | Statistic      | df              | p           |        |         |       |
| İŞ                                                 | 9.294          | 2               | 0.010       |        |         |       |

Ek 8. Katılım motivasyonu kontrol değişkeni alt boyut sonuçları.

| ANOVA                                              |                   |                 |             |        |                    |       |
|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YAŞ ZAMAN MOTİVASYONU                      |                   |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                              | Sum of Squares    | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YAŞ                                                | 4.308             | 2               | 2.154       | 3.201  | 0.041              | 0.009 |
| Residuals                                          | 466.970           | 694             | 0.673       |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                      |                   |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                       |                   |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YAŞ ZAMAN MOTİVASYONU               |                   |                 |             |        |                    |       |
| YAŞ                                                | Mean              | SD              | N           |        |                    |       |
| 18-65 yaş arası                                    | 3.894             | 0.845           | 577         |        |                    |       |
| 66-79 yaş arası                                    | 4.097             | 0.642           | 103         |        |                    |       |
| 80-99 yaş arası                                    | 4.132             | 0.940           | 17          |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                     |                   |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                           |                   |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons -YAŞ ZAMAN MOTİVASYONU        |                   |                 |             |        |                    |       |
|                                                    |                   | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| 18-65, yaş, arası                                  | 66-79, yaş, arası | -0.203          | 0.088       | -2.311 | 0.055              |       |
|                                                    | 80-99, yaş, arası | -0.238          | 0.202       | -1.179 | 0.466              |       |
| 66-79, yaş, arası                                  | 80-99, yaş, arası | -0.035          | 0.215       | -0.164 | 0.985              |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 |                   |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                   |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                   |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                             | Statistic         | df              | p           |        |                    |       |
| YAŞ                                                | 5.093             | 2               | 0.078       |        |                    |       |

| ANOVA                                              |                   |                 |             |        |         |       |
|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - YAŞ GÖZLEM MOTİVASYONU                     |                   |                 |             |        |         |       |
| Cases                                              | Sum of Squares    | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| YAŞ                                                | 7.487             | 2               | 3.744       | 5.363  | 0.005   | 0.015 |
| Residuals                                          | 484.476           | 694             | 0.698       |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                      |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                       |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - YAŞ GÖZLEM MOTİVASYONU              |                   |                 |             |        |         |       |
| YAŞ                                                | Mean              | SD              | N           |        |         |       |
| 18-65 yaş arası                                    | 3.813             | 0.851           | 577         |        |         |       |
| 66-79 yaş arası                                    | 4.074             | 0.741           | 103         |        |         |       |
| 80-99 yaş arası                                    | 4.157             | 0.843           | 17          |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                     |                   |                 |             |        |         |       |
| Standard                                           |                   |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - YAŞ GÖZLEM MOTİVASYONU      |                   |                 |             |        |         |       |
|                                                    |                   | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| 18-65, yaş, arası                                  | 66-79, yaş, arası | -0.261          | 0.089       | -2.921 | 0.010   |       |
|                                                    | 80-99, yaş, arası | -0.343          | 0.206       | -1.670 | 0.217   |       |
| 66-79, yaş, arası                                  | 80-99, yaş, arası | -0.082          | 0.219       | -0.377 | 0.925   |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                   |                 |             |        |         |       |
| Factor                                             | Statistic         | df              | p           |        |         |       |
| YAŞ                                                | 11.297            | 2               | 0.004       |        |         |       |

| ANOVA                                                     |                          |                 |             |        |                    |          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|----------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ SOSYAL MOTİVASYON                   |                          |                 |             |        |                    |          |
| Cases                                                     | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | $\eta^2$ |
| EĞİTİM                                                    | 13.973                   | 2               | 6.987       | 11.173 | < .001             | 0.031    |
| Residuals                                                 | 433.957                  | 694             | 0.625       |        |                    |          |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                          |                 |             |        |                    |          |
| Descriptives                                              |                          |                 |             |        |                    |          |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ SOSYAL MOTİVASYON            |                          |                 |             |        |                    |          |
| EĞİTİM                                                    | Mean                     | SD              | N           |        |                    |          |
| Lisans Üstü                                               | 3.792                    | 0.974           | 60          |        |                    |          |
| Lisans veya Ön Lisans                                     | 4.112                    | 0.724           | 438         |        |                    |          |
| Lise veya Altı                                            | 3.828                    | 0.868           | 199         |        |                    |          |
| Post Hoc Tests                                            |                          |                 |             |        |                    |          |
| Standard                                                  |                          |                 |             |        |                    |          |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ SOSYAL MOTİVASYON    |                          |                 |             |        |                    |          |
|                                                           |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |          |
| Lise, veya, Altı                                          | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.284          | 0.068       | -4.201 | < .001             |          |
|                                                           | Lisans, Üstü             | 0.036           | 0.116       | 0.311  | 0.948              |          |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                  | Lisans, Üstü             | 0.320           | 0.109       | 2.942  | 0.009              |          |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                          |                 |             |        |                    |          |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |          |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |          |
| Factor                                                    | Statistic                | df              | p           |        |                    |          |
| EĞİTİM                                                    | 19.798                   | 2               | < .001      |        |                    |          |

| ANOVA                                                   |                          |                 |             |        |         |       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ SAĞLIK MOTİVASYONU                |                          |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                   | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| EĞİTİM                                                  | 13.948                   | 2               | 6.974       | 9.893  | < .001  | 0.028 |
| Residuals                                               | 489.235                  | 694             | 0.705       |        |         |       |
|                                                         |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                           |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                            |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ SAĞLIK MOTİVASYONU         |                          |                 |             |        |         |       |
| EĞİTİM                                                  | Mean                     | SD              | N           |        |         |       |
| Lisans Üstü                                             | 3.917                    | 0.963           | 60          |        |         |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                   | 4.134                    | 0.788           | 438         |        |         |       |
| Lise veya Altı                                          | 3.824                    | 0.907           | 199         |        |         |       |
|                                                         |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                          |                          |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ SAĞLIK MOTİVASYONU |                          |                 |             |        |         |       |
|                                                         |                          | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Lise, veya, Altı                                        | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.310          | 0.072       | -4.319 | < .001  |       |
|                                                         | Lisans, Üstü             | -0.093          | 0.124       | -0.748 | 0.735   |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                | Lisans, Üstü             | 0.217           | 0.116       | 1.882  | 0.145   |       |
|                                                         |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3      |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                          |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                  | Statistic                | df              | p           |        |         |       |
| EĞİTİM                                                  | 18.467                   | 2               | < .001      |        |         |       |

| ANOVA                                                     |                          |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ EĞİTİM MOTİVASYONU                  |                          |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| EĞİTİM                                                    | 10.246                   | 2               | 5.123       | 7.430  | < .001             | 0.021 |
| Residuals                                                 | 478.488                  | 694             | 0.689       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ EĞİTİM MOTİVASYONU           |                          |                 |             |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | Mean                     | SD              | N           |        |                    |       |
| Lisans Üstü                                               | 3.860                    | 0.965           | 60          |        |                    |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                     | 4.110                    | 0.776           | 438         |        |                    |       |
| Lise veya Altı                                            | 3.858                    | 0.900           | 199         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                          |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                          |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ EĞİTİM MOTİVASYONU   |                          |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Lise, veya, Altı                                          | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.251          | 0.071       | -3.540 | 0.001              |       |
|                                                           | Lisans, Üstü             | -0.002          | 0.122       | -0.014 | 1.000              |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                  | Lisans, Üstü             | 0.250           | 0.114       | 2.184  | 0.075              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic                | df              | p           |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | 12.528                   | 2               | 0.002       |        |                    |       |

| ANOVA                                                     |                          |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ ZAMAN MOTİVASYONU                   |                          |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| EĞİTİM                                                    | 12.830                   | 2               | 6.415       | 9.711  | < .001             | 0.027 |
| Residuals                                                 | 458.448                  | 694             | 0.661       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ EĞİTİM MOTİVASYONU           |                          |                 |             |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | Mean                     | SD              | N           |        |                    |       |
| Lisans Üstü                                               | 3.671                    | 0.997           | 60          |        |                    |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                     | 4.032                    | 0.739           | 438         |        |                    |       |
| Lise veya Altı                                            | 3.784                    | 0.902           | 199         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                          |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                          |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons -EĞİTİM DÜZEYİ EĞİTİM MOTİVASYONU    |                          |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Lise, veya, Altı                                          | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.248          | 0.069       | -3.570 | 0.001              |       |
|                                                           | Lisans, Üstü             | 0.113           | 0.120       | 0.945  | 0.612              |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                  | Lisans, Üstü             | 0.361           | 0.112       | 3.228  | 0.004              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic                | df              | p           |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | 15.164                   | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                     |                          |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ GÖZLEM MOTİVASYONU                  |                          |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| EĞİTİM                                                    | 6.070                    | 2               | 3.035       | 4.335  | 0.013              | 0.012 |
| Residuals                                                 | 485.893                  | 694             | 0.700       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ GÖZLEM MOTİVASYONU           |                          |                 |             |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | Mean                     | SD              | N           |        |                    |       |
| Lisans Üstü                                               | 3.822                    | 0.886           | 60          |        |                    |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                     | 3.929                    | 0.776           | 438         |        |                    |       |
| Lise veya Altı                                            | 3.720                    | 0.944           | 199         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                          |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                          |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ GÖZLEM MOTİVASYONU   |                          |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Lise, veya, Altı                                          | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.209          | 0.072       | -2.921 | 0.010              |       |
|                                                           | Lisans, Üstü             | -0.102          | 0.123       | -0.827 | 0.686              |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                  | Lisans, Üstü             | 0.107           | 0.115       | 0.929  | 0.622              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                          |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic                | df              | p           |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                    | 6.830                    | 2               | 0.033       |        |                    |       |

| ANOVA                                              |                |                 |             |        |                    |       |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU SOSYAL MOTİVASYON                |                |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                              | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| İŞ                                                 | 10.241         | 2               | 5.120       | 8.119  | < .001             | 0.023 |
| Residuals                                          | 437.689        | 694             | 0.631       |        |                    |       |
|                                                    |                |                 |             |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                      |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU SOSYAL MOTİVASYON         |                |                 |             |        |                    |       |
| İŞ                                                 | Mean           | SD              | N           |        |                    |       |
| Özel Sektör                                        | 3.820          | 0.891           | 209         |        |                    |       |
| Çalışmayan                                         | 4.058          | 0.718           | 217         |        |                    |       |
| Devlet                                             | 4.101          | 0.772           | 271         |        |                    |       |
|                                                    |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                     |                |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                           |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - İŞ DURUMU SOSYAL MOTİVASYON |                |                 |             |        |                    |       |
|                                                    |                | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Devlet                                             | Özel, Sektör   | 0.281           | 0.073       | 3.838  | < .001             |       |
|                                                    | Çalışmayan     | 0.042           | 0.072       | 0.586  | 0.828              |       |
| Özel, Sektör                                       | Çalışmayan     | -0.238          | 0.077       | -3.095 | 0.006              |       |
|                                                    |                |                 |             |        |                    |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                |                |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                             | Statistic      | df              | p           |        |                    |       |
| İŞ                                                 | 13.457         | 2               | 0.001       |        |                    |       |

| ANOVA                                                     |                |                 |             |        |         |          |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|---------|----------|
| ANOVA - İŞ DURUMU SAĞLIK MOTİVASYONU                      |                |                 |             |        |         |          |
| Cases                                                     | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p       | $\eta^2$ |
| İŞ                                                        | 10.283         | 2               | 5.141       | 7.239  | < .001  | 0.020    |
| Residuals                                                 | 492.901        | 694             | 0.710       |        |         |          |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                |                 |             |        |         |          |
| Descriptives                                              |                |                 |             |        |         |          |
| Descriptives - İŞ DURUMU SAĞLIK MOTİVASYONU               |                |                 |             |        |         |          |
| İŞ                                                        | Mean           | SD              | N           |        |         |          |
| Özel Sektör                                               | 3.843          | 0.932           | 209         |        |         |          |
| Çalışmayan                                                | 4.082          | 0.740           | 217         |        |         |          |
| Devlet                                                    | 4.125          | 0.848           | 271         |        |         |          |
| Post Hoc Tests                                            |                |                 |             |        |         |          |
| Standard                                                  |                |                 |             |        |         |          |
| Post Hoc Comparisons - İŞ DURUMU SAĞLIK MOTİVASYONU       |                |                 |             |        |         |          |
|                                                           |                | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |          |
| Devlet                                                    | Özel, Sektör   | 0.281           | 0.078       | 3.625  | < .001  |          |
|                                                           | Çalışmayan     | 0.043           | 0.077       | 0.557  | 0.843   |          |
| Özel, Sektör                                              | Çalışmayan     | -0.238          | 0.082       | -2.920 | 0.010   |          |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                |                 |             |        |         |          |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                |                 |             |        |         |          |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                |                 |             |        |         |          |
| Factor                                                    | Statistic      | df              | p           |        |         |          |
| İŞ                                                        | 13.562         | 2               | 0.001       |        |         |          |

| ANOVA                                               |                |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU EĞİTİM MOTİVASYONU                |                |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                               | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| İŞ                                                  | 7.957          | 2               | 3.978       | 5.743  | 0.003              | 0.016 |
| Residuals                                           | 480.777        | 694             | 0.693       |        |                    |       |
|                                                     |                |                 |             |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                        |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU EĞİTİM MOTİVASYONU         |                |                 |             |        |                    |       |
| İŞ                                                  | Mean           | SD              | N           |        |                    |       |
| Özel Sektör                                         | 3.856          | 0.898           | 209         |        |                    |       |
| Çalışmayan                                          | 4.110          | 0.810           | 217         |        |                    |       |
| Devlet                                              | 4.066          | 0.796           | 271         |        |                    |       |
|                                                     |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                      |                |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                            |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - İŞ DURUMU EĞİTİM MOTİVASYONU |                |                 |             |        |                    |       |
|                                                     |                | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Devlet                                              | Özel, Sektör   | 0.210           | 0.077       | 2.743  | 0.017              |       |
|                                                     | Çalışmayan     | -0.044          | 0.076       | -0.580 | 0.831              |       |
| Özel, Sektör                                        | Çalışmayan     | -0.254          | 0.081       | -3.151 | 0.005              |       |
|                                                     |                |                 |             |        |                    |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3  |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                 |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                 |                |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                              | Statistic      | df              | p           |        |                    |       |
| İŞ                                                  | 9.898          | 2               | 0.007       |        |                    |       |

| ANOVA                                                     |                |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU ZAMAN MOTİVASYONU                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| İŞ                                                        | 5.192          | 2               | 2.596       | 3.865  | 0.021              | 0.011 |
| Residuals                                                 | 466.086        | 694             | 0.672       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU ZAMAN MOTİVASYONU                |                |                 |             |        |                    |       |
| İŞ                                                        | Mean           | SD              | N           |        |                    |       |
| Özel Sektör                                               | 3.801          | 0.862           | 209         |        |                    |       |
| Çalışmayan                                                | 3.960          | 0.783           | 217         |        |                    |       |
| Devlet                                                    | 4.006          | 0.815           | 271         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - İŞ DURUMU ZMAN MOTİVASYONU         |                |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Devlet                                                    | Özel, Sektör   | 0.204           | 0.075       | 2.705  | 0.019              |       |
|                                                           | Çalışmayan     | 0.046           | 0.075       | 0.614  | 0.812              |       |
| Özel, Sektör                                              | Çalışmayan     | -0.158          | 0.079       | -1.992 | 0.115              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic      | df              | p           |        |                    |       |
| İŞ                                                        | 8.063          | 2               | 0.018       |        |                    |       |

| ANOVA -YÜRÜME TERCİHİ SOSYAL MOTİVASYON                 |                        |                 |             |        |                    |       |
|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| Cases                                                   | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                | 12.147                 | 2               | 6.074       | 9.672  | < .001             | 0.027 |
| Residuals                                               | 435.783                | 694             | 0.628       |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives -YÜRÜME TERCİHİ SOSYAL MOTİVASYON          |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                             | 3.752                  | 1.007           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                     | 4.133                  | 0.740           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                    | 3.966                  | 0.753           | 296         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ SOSYAL MOTİVASYON |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                         |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                    | Kent, Ormanı           | 0.214           | 0.089       | 2.401  | 0.044              |       |
|                                                         | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.167          | 0.065       | -2.556 | 0.029              |       |
| Kent, Ormanı                                            | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.381          | 0.089       | -4.269 | < .001             |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                  | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                | 15.157                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                    |                        |                 |             |        |                    |       |
|----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ SAĞLIK MOTİVASYONU                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                    | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                 | 7.105                  | 2               | 3.553       | 4.970  | 0.007              | 0.014 |
| Residuals                                                | 496.078                | 694             | 0.715       |        |                    |       |
|                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                             |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives -YÜRÜME TERCİHİ SAĞLIK MOTİVASYONU          |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                 | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                              | 3.833                  | 1.006           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                      | 4.125                  | 0.810           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                     | 4.000                  | 0.815           | 296         |        |                    |       |
|                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                 |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ SAĞLIK MOTİVASYONU |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                          |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                     | Kent, Ormanı           | 0.167           | 0.095       | 1.754  | 0.186              |       |
|                                                          | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.125          | 0.070       | -1.800 | 0.170              |       |
| Kent, Ormanı                                             | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.292          | 0.095       | -3.069 | 0.006              |       |
|                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                   | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                 | 8.973                  | 2               | 0.011       |        |                    |       |

| ANOVA                                                    |                        |                 |             |        |                    |       |
|----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ EĞİTİM MOTİVASYONU                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                    | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                 | 11.264                 | 2               | 5.632       | 8.186  | < .001             | 0.023 |
| Residuals                                                | 477.469                | 694             | 0.688       |        |                    |       |
|                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                             |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ EĞİTİM MOTİVASYONU         |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                 | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                              | 3.776                  | 1.003           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                      | 4.142                  | 0.796           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                     | 3.980                  | 0.791           | 296         |        |                    |       |
|                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                 |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ EĞİTİM MOTİVASYONU |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                          |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                     | Kent, Ormanı           | 0.204           | 0.093       | 2.186  | 0.074              |       |
|                                                          | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.162          | 0.068       | -2.374 | 0.047              |       |
| Kent, Ormanı                                             | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.366          | 0.093       | -3.920 | < .001             |       |
|                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                   | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                 | 15.369                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                   |                        |                 |             |        |                    |       |
|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ ZAMAN MOTİVASYONU                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                   | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                | 13.423                 | 2               | 6.712       | 10.173 | < .001             | 0.028 |
| Residuals                                               | 457.854                | 694             | 0.660       |        |                    |       |
|                                                         |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ ZAMAN MOTİVASYONU         |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                             | 3.620                  | 0.946           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                     | 4.032                  | 0.788           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                    | 3.943                  | 0.782           | 296         |        |                    |       |
|                                                         |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ ZAMAN MOTİVASYONU |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                         |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                    | Kent, Ormanı           | 0.322           | 0.091       | 3.529  | 0.001              |       |
|                                                         | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.089          | 0.067       | -1.330 | 0.379              |       |
| Kent, Ormanı                                            | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.411          | 0.091       | -4.497 | < .001             |       |
|                                                         |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                  | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                | 18.997                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                    |                        |                 |             |        |                    |       |
|----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ GÖZLEM MOTİVASYONU                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                    | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                 | 13.269                 | 2               | 6.634       | 9.618  | < .001             | 0.027 |
| Residuals                                                | 478.695                | 694             | 0.690       |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                             |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ GÖZLEM MOTİVASYONU         |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                 | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                              | 3.630                  | 0.958           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                      | 4.008                  | 0.776           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                     | 3.798                  | 0.833           | 296         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                 |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ GÖZLEM MOTİVASYONU |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                          |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                     | Kent, Ormanı           | 0.169           | 0.093       | 1.808  | 0.168              |       |
|                                                          | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.210          | 0.068       | -3.062 | 0.006              |       |
|                                                          | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.378          | 0.093       | -4.047 | < .001             |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                   | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                 | 19.826                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

Ek 9. Yaşam becerileri kontrol değişkeni alt boyut sonuçları.

| Independent Samples T-Test                                                                     |            |     |       |                           |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-------|---------------------------|-------|
| Yaşam Becerileri Alt Boyutlar                                                                  | W          | df  | p     | Rank-Biserial Correlation |       |
| Stres ve Duygularla Baş Etme Becerileri                                                        | 55.341.000 |     | 0.042 | -0.089                    |       |
| Empati ve Öz Farkındalık                                                                       | 60.821.500 |     | 0.970 | 0.002                     |       |
| Karar Verme ve Problem Çözme                                                                   | 61.427.000 |     | 0.790 | 0.012                     |       |
| Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme                                                                  | 59.798.500 |     | 0.725 | -0.015                    |       |
| İletişim ve Kişilerarası İlişki                                                                | 64.942.000 |     | 0.106 | 0.069                     |       |
| <i>Note.</i> For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation. |            |     |       |                           |       |
| <i>Note.</i> Mann-Whitney U test.                                                              |            |     |       |                           |       |
| Group Descriptives                                                                             |            |     |       |                           |       |
|                                                                                                | Group      | N   | Mean  | SD                        | SE    |
| Stres ve Duygularla Baş Etme Becerileri                                                        | Kadın      | 351 | 3.524 | 0.836                     | 0.045 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 3.635 | 0.872                     | 0.047 |
| Empati ve Öz Farkındalık                                                                       | Kadın      | 351 | 3.888 | 0.758                     | 0.040 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 3.852 | 0.826                     | 0.044 |
| Karar Verme ve Problem Çözme                                                                   | Kadın      | 351 | 3.886 | 0.767                     | 0.041 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 3.840 | 0.837                     | 0.045 |
| Yaratıcı ve Eleştirel Düşünme                                                                  | Kadın      | 351 | 3.965 | 0.779                     | 0.042 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 3.953 | 0.853                     | 0.046 |
| İletişim ve Kişilerarası İlişki                                                                | Kadın      | 351 | 4.050 | 0.778                     | 0.042 |
|                                                                                                | Erkek      | 346 | 3.918 | 0.884                     | 0.048 |

| ANOVA                                                                |                   |                 |             |        |         |       |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - YAŞ STRES VE DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ                |                   |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                                | Sum of Squares    | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| YAŞ                                                                  | 10.877            | 2               | 5.439       | 7.580  | < .001  | 0.021 |
| Residuals                                                            | 497.915           | 694             | 0.717       |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                                        |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                         |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - YAŞ STRES VE DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ         |                   |                 |             |        |         |       |
| YAŞ                                                                  | Mean              | SD              | N           |        |         |       |
| 18-65 yaş arası                                                      | 3.523             | 0.854           | 577         |        |         |       |
| 66-79 yaş arası                                                      | 3.827             | 0.808           | 103         |        |         |       |
| 80-99 yaş arası                                                      | 3.983             | 0.846           | 17          |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                       |                   |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                             |                   |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - YAŞ STRES VE DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ |                   |                 |             |        |         |       |
|                                                                      |                   | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| 18-65, yaş, arası                                                    | 66-79, yaş, arası | -0.303          | 0.091       | -3.347 | 0.002   |       |
|                                                                      | 80-99, yaş, arası | -0.460          | 0.208       | -2.206 | 0.071   |       |
| 66-79, yaş, arası                                                    | 80-99, yaş, arası | -0.157          | 0.222       | -0.706 | 0.760   |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3                   |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                  |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                  |                   |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                               | Statistic         | df              | p           |        |         |       |
| YAŞ                                                                  | 17.240            | 2               | < .001      |        |         |       |

| ANOVA                                                     |                   |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YAŞ EMPATİ BECERİLERİ                             |                   |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares    | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YAŞ                                                       | 6.967             | 2               | 3.484       | 5.630  | 0.004              | 0.016 |
| Residuals                                                 | 429.427           | 694             | 0.619       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                   |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                   |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YAŞ EMPATİ BECERİLERİ                      |                   |                 |             |        |                    |       |
| YAŞ                                                       | Mean              | SD              | N           |        |                    |       |
| 18-65 yaş arası                                           | 3.824             | 0.804           | 577         |        |                    |       |
| 66-79 yaş arası                                           | 4.089             | 0.660           | 103         |        |                    |       |
| 80-99 yaş arası                                           | 4.092             | 0.876           | 17          |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                   |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                   |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YAŞ EMPATİ BECERİLERİ              |                   |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                   | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| 18-65, yaş, arası                                         | 66-79, yaş, arası | -0.264          | 0.084       | -3.141 | 0.005              |       |
|                                                           | 80-99, yaş, arası | -0.268          | 0.194       | -1.384 | 0.350              |       |
| 66-79, yaş, arası                                         | 80-99, yaş, arası | -0.004          | 0.206       | -0.018 | 1.000              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                   |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                   |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                   |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic         | df              | p           |        |                    |       |
| YAŞ                                                       | 11.200            | 2               | 0.004       |        |                    |       |

| ANOVA                                                              |                   |                 |             |        |         |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - YAŞ KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ                |                   |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                              | Sum of Squares    | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| YAŞ                                                                | 5.492             | 2               | 2.746       | 4.308  | 0.014   | 0.012 |
| Residuals                                                          | 442.418           | 694             | 0.637       |        |         |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                               |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                       |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - YAŞ KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ         |                   |                 |             |        |         |       |
| YAŞ                                                                | Mean              | SD              | N           |        |         |       |
| 18-65 yaş arası                                                    | 3.825             | 0.819           | 577         |        |         |       |
| 66-79 yaş arası                                                    | 4.019             | 0.628           | 103         |        |         |       |
| 80-99 yaş arası                                                    | 4.218             | 0.994           | 17          |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                     |                   |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                           |                   |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - YAŞ KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ |                   |                 |             |        |         |       |
|                                                                    |                   | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| 18-65, yaş, arası                                                  | 66-79, yaş, arası | -0.194          | 0.085       | -2.274 | 0.060   |       |
|                                                                    | 80-99, yaş, arası | -0.393          | 0.196       | -2.002 | 0.113   |       |
| 66-79, yaş, arası                                                  | 80-99, yaş, arası | -0.199          | 0.209       | -0.952 | 0.607   |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3          |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                |                   |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                             | Statistic         | df              | p           |        |         |       |
| YAŞ                                                                | 8.060             | 2               | 0.018       |        |         |       |

| ANOVA                                                               |                   |                 |             |        |         |       |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - YAŞ YARATICI VE ELEŞTÜREL DÜŞÜNME BECERİLERİ                |                   |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                               | Sum of Squares    | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| YAŞ                                                                 | 4.401             | 2               | 2.201       | 3.327  | 0.036   | 0.009 |
| Residuals                                                           | 459.049           | 694             | 0.661       |        |         |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                                |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                        |                   |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - YAŞ YARATICI VE ELEŞTÜREL DÜŞÜNME BECERİLERİ         |                   |                 |             |        |         |       |
| YAŞ                                                                 | Mean              | SD              | N           |        |         |       |
| 18-65 yaş arası                                                     | 3.923             | 0.838           | 577         |        |         |       |
| 66-79 yaş arası                                                     | 4.122             | 0.639           | 103         |        |         |       |
| 80-99 yaş arası                                                     | 4.188             | 0.893           | 17          |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                      |                   |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                            |                   |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - YAŞ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ |                   |                 |             |        |         |       |
|                                                                     |                   | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| 18-65, yaş, arası                                                   | 66-79, yaş, arası | -0.200          | 0.087       | -2.295 | 0.057   |       |
|                                                                     | 80-99, yaş, arası | -0.266          | 0.200       | -1.327 | 0.381   |       |
| 66-79, yaş, arası                                                   | 80-99, yaş, arası | -0.066          | 0.213       | -0.310 | 0.949   |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3           |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                 |                   |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                 |                   |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                              | Statistic         | df              | p           |        |         |       |
| YAŞ                                                                 | 4.800             | 2               | 0.091       |        |         |       |

| ANOVA                                                                           |                          |                 |             |        |         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ STRES VE DUYGULARALA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ                |                          |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                                           | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| EĞİTİM                                                                          | 6.215                    | 2               | 3.107       | 4.291  | 0.014   | 0.012 |
| Residuals                                                                       | 502.577                  | 694             | 0.724       |        |         |       |
|                                                                                 |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                                                   |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                                    |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives -EĞİTİM DÜZEYİ STRES VE DUYGULARALA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ          |                          |                 |             |        |         |       |
| EĞİTİM                                                                          | Mean                     | SD              | N           |        |         |       |
| Lisans Üstü                                                                     | 3.405                    | 0.964           | 60          |        |         |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                                           | 3.651                    | 0.795           | 438         |        |         |       |
| Lise veya Altı                                                                  | 3.475                    | 0.930           | 199         |        |         |       |
|                                                                                 |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                                  |                          |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                                        |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ STRES VE DUYGULARALA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ |                          |                 |             |        |         |       |
|                                                                                 |                          | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Lise, veya, Altı                                                                | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.175          | 0.073       | -2.412 | 0.043   |       |
|                                                                                 | Lisans, Üstü             | 0.070           | 0.125       | 0.562  | 0.840   |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                                        | Lisans, Üstü             | 0.246           | 0.117       | 2.099  | 0.091   |       |
|                                                                                 |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3                              |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                             |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                             |                          |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                                          | Statistic                | df              | p           |        |         |       |
| EĞİTİM                                                                          | 8.478                    | 2               | 0.014       |        |         |       |

| ANOVA                                                  |                          |                 |             |        |         |       |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ EMPATİ BECERİLERİ                |                          |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                  | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| EĞİTİM                                                 | 7.128                    | 2               | 3.564       | 5.762  | 0.003   | 0.016 |
| Residuals                                              | 429.266                  | 694             | 0.619       |        |         |       |
|                                                        |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                          |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                           |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ EMPATİ BECERİLERİ         |                          |                 |             |        |         |       |
| EĞİTİM                                                 | Mean                     | SD              | N           |        |         |       |
| Lisans Üstü                                            | 3.788                    | 0.848           | 60          |        |         |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                  | 3.947                    | 0.733           | 438         |        |         |       |
| Lise veya Altı                                         | 3.726                    | 0.877           | 199         |        |         |       |
|                                                        |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                         |                          |                 |             |        |         |       |
| Standard                                               |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ EMPATİ BECERİLERİ |                          |                 |             |        |         |       |
|                                                        |                          | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Lise, veya, Altı                                       | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.221          | 0.067       | -3.288 | 0.003   |       |
|                                                        | Lisans, Üstü             | -0.062          | 0.116       | -0.538 | 0.853   |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                               | Lisans, Üstü             | 0.159           | 0.108       | 1.466  | 0.308   |       |
|                                                        |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3     |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                    |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                    |                          |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                 | Statistic                | df              | p           |        |         |       |
| EĞİTİM                                                 | 8.986                    | 2               | 0.011       |        |         |       |

| ANOVA                                                                        |                          |                 |             |        |                    |       |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ                |                          |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                                        | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| EĞİTİM                                                                       | 18.795                   | 2               | 9.397       | 15.198 | < .001             | 0.042 |
| Residuals                                                                    | 429.116                  | 694             | 0.618       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                                         |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                                                 |                          |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ         |                          |                 |             |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                                       | Mean                     | SD              | N           |        |                    |       |
| Lisans Üstü                                                                  | 3.719                    | 0.984           | 60          |        |                    |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                                        | 3.989                    | 0.707           | 438         |        |                    |       |
| Lise veya Altı                                                               | 3.632                    | 0.881           | 199         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                                               |                          |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                                     |                          |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ KARAR VERME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ |                          |                 |             |        |                    |       |
|                                                                              |                          | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Lise, veya, Altı                                                             | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.357          | 0.067       | -5.309 | < .001             |       |
|                                                                              | Lisans, Üstü             | -0.087          | 0.116       | -0.754 | 0.731              |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                                     | Lisans, Üstü             | 0.270           | 0.108       | 2.490  | 0.035              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3                    |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                          |                          |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                          |                          |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                                       | Statistic                | df              | p           |        |                    |       |
| EĞİTİM                                                                       | 23.430                   | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                                         |                          |                 |             |        |         |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ                |                          |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                                         | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| EĞİTİM                                                                        | 12.833                   | 2               | 6.417       | 9.882  | < .001  | 0.028 |
| Residuals                                                                     | 450.617                  | 694             | 0.649       |        |         |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                                          |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                                  |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ         |                          |                 |             |        |         |       |
| EĞİTİM                                                                        | Mean                     | SD              | N           |        |         |       |
| Lisans Üstü                                                                   | 3.730                    | 0.966           | 60          |        |         |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                                         | 4.062                    | 0.719           | 438         |        |         |       |
| Lise veya Altı                                                                | 3.800                    | 0.926           | 199         |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                                |                          |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                                      |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ |                          |                 |             |        |         |       |
|                                                                               |                          | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Lise, veya, Altı                                                              | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.262          | 0.069       | -3.805 | < .001  |       |
|                                                                               | Lisans, Üstü             | 0.070           | 0.119       | 0.590  | 0.826   |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                                      | Lisans, Üstü             | 0.332           | 0.111       | 2.994  | 0.008   |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3                     |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                           |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                           |                          |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                                        | Statistic                | df              | p           |        |         |       |
| EĞİTİM                                                                        | 15.478                   | 2               | < .001      |        |         |       |

| ANOVA                                                                              |                          |                 |             |        |         |       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - EĞİTİM DÜZEYİ İLETİŞİM VE KİŞİLER ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ                |                          |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                                              | Sum of Squares           | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| EĞİTİM                                                                             | 15.564                   | 2               | 7.782       | 11.515 | < .001  | 0.032 |
| Residuals                                                                          | 469.013                  | 694             | 0.676       |        |         |       |
|                                                                                    |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. Type III Sum of Squares                                                      |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                                       |                          |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - EĞİTİM DÜZEYİ İLETİŞİM VE KİŞİLER ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ         |                          |                 |             |        |         |       |
| EĞİTİM                                                                             | Mean                     | SD              | N           |        |         |       |
| Lisans Üstü                                                                        | 3.754                    | 0.993           | 60          |        |         |       |
| Lisans veya Ön Lisans                                                              | 4.099                    | 0.696           | 438         |        |         |       |
| Lise veya Altı                                                                     | 3.802                    | 1.004           | 199         |        |         |       |
|                                                                                    |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                                     |                          |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                                           |                          |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - EĞİTİM DÜZEYİ İLETİŞİM VE KİŞİLER ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ |                          |                 |             |        |         |       |
|                                                                                    |                          | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Lise, veya, Altı                                                                   | Lisans, veya, Ön, Lisans | -0.297          | 0.070       | -4.229 | < .001  |       |
|                                                                                    | Lisans, Üstü             | 0.047           | 0.121       | 0.391  | 0.919   |       |
| Lisans, veya, Ön, Lisans                                                           | Lisans, Üstü             | 0.345           | 0.113       | 3.045  | 0.007   |       |
|                                                                                    |                          |                 |             |        |         |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3                                 |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                                |                          |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                                |                          |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                                             | Statistic                | df              | p           |        |         |       |
| EĞİTİM                                                                             | 11.116                   | 2               | 0.004       |        |         |       |

| ANOVA                                                     |                |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU EMPATİ BECERİLERİ                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| İŞ                                                        | 3.750          | 2               | 1.875       | 3.007  | 0.050              | 0.009 |
| Residuals                                                 | 432.644        | 694             | 0.623       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU EMPATİ BECERİLERİ                |                |                 |             |        |                    |       |
| İŞ                                                        | Mean           | SD              | N           |        |                    |       |
| Özel Sektör                                               | 3.758          | 0.833           | 209         |        |                    |       |
| Çalışmayan                                                | 3.915          | 0.740           | 217         |        |                    |       |
| Devlet                                                    | 3.920          | 0.793           | 271         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - İŞ                                 |                |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Devlet                                                    | Özel, Sektör   | 0.162           | 0.073       | 2.234  | 0.066              |       |
|                                                           | Çalışmayan     | 0.005           | 0.072       | 0.074  | 0.997              |       |
| Özel, Sektör                                              | Çalışmayan     | -0.157          | 0.077       | -2.052 | 0.101              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic      | df              | p           |        |                    |       |
| İŞ                                                        | 4.822          | 2               | 0.090       |        |                    |       |

| ANOVA                                                                     |                |                 |             |        |                    |       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU KARAR VEREME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ                |                |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                                     | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| İŞ                                                                        | 6.857          | 2               | 3.428       | 5.394  | 0.005              | 0.015 |
| Residuals                                                                 | 441.054        | 694             | 0.636       |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                                             |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                                              |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU KARAR VEREME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ         |                |                 |             |        |                    |       |
| İŞ                                                                        | Mean           | SD              | N           |        |                    |       |
| Özel Sektör                                                               | 3.733          | 0.907           | 209         |        |                    |       |
| Çalışmayan                                                                | 3.851          | 0.755           | 217         |        |                    |       |
| Devlet                                                                    | 3.974          | 0.738           | 271         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                                            |                |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                                  |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - İŞ DURUMU KARAR VEREME VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ |                |                 |             |        |                    |       |
|                                                                           |                | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Devlet                                                                    | Özel, Sektör   | 0.240           | 0.073       | 3.273  | 0.003              |       |
|                                                                           | Çalışmayan     | 0.122           | 0.073       | 1.686  | 0.211              |       |
| Özel, Sektör                                                              | Çalışmayan     | -0.118          | 0.077       | -1.525 | 0.280              |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3                        |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                       |                |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                                    | Statistic      | df              | p           |        |                    |       |
| İŞ                                                                        | 9.043          | 2               | 0.011       |        |                    |       |

| ANOVA                                                                    |                |                 |             |        |                    |       |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - İŞ DURUMU YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ               |                |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                                    | Sum of Squares | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| İŞ                                                                       | 4.499          | 2               | 2.249       | 3.401  | 0.034              | 0.010 |
| Residuals                                                                | 458.951        | 694             | 0.661       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                                     |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                                             |                |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - İŞ DURUMU YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ        |                |                 |             |        |                    |       |
| İŞ                                                                       | Mean           | SD              | N           |        |                    |       |
| Özel Sektör                                                              | 3.837          | 0.858           | 209         |        |                    |       |
| Çalışmayan                                                               | 3.994          | 0.773           | 217         |        |                    |       |
| Devlet                                                                   | 4.024          | 0.808           | 271         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                                           |                |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                                 |                |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons -İŞ DURUMU YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ |                |                 |             |        |                    |       |
|                                                                          |                | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Devlet                                                                   | Özel, Sektör   | 0.186           | 0.075       | 2.488  | 0.035              |       |
|                                                                          | Çalışmayan     | 0.029           | 0.074       | 0.393  | 0.918              |       |
| Özel, Sektör                                                             | Çalışmayan     | -0.157          | 0.079       | -1.994 | 0.114              |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3                |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                      |                |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                      |                |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                                   | Statistic      | df              | p           |        |                    |       |
| İŞ                                                                       | 6.567          | 2               | 0.037       |        |                    |       |

| ANOVA                                                                           |                        |                 |             |        |         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|---------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ STRES VE DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ                |                        |                 |             |        |         |       |
| Cases                                                                           | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p       | η²    |
| YÜR_TERC                                                                        | 11.210                 | 2               | 5.605       | 7.818  | < .001  | 0.022 |
| Residuals                                                                       | 497.582                | 694             | 0.717       |        |         |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                                            |                        |                 |             |        |         |       |
| Descriptives                                                                    |                        |                 |             |        |         |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ STRES VE DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ         |                        |                 |             |        |         |       |
| YÜR_TERC                                                                        | Mean                   | SD              | N           |        |         |       |
| Kent Ormanı                                                                     | 3.354                  | 0.964           | 108         |        |         |       |
| Park ve Kent Ormanı                                                             | 3.711                  | 0.785           | 293         |        |         |       |
| Park                                                                            | 3.531                  | 0.860           | 296         |        |         |       |
| Post Hoc Tests                                                                  |                        |                 |             |        |         |       |
| Standard                                                                        |                        |                 |             |        |         |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ STRES VE DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ |                        |                 |             |        |         |       |
|                                                                                 |                        | Mean Difference | SE          | t      | p tukey |       |
| Park                                                                            | Kent, Ormanı           | 0.177           | 0.095       | 1.858  | 0.152   |       |
|                                                                                 | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.180          | 0.070       | -2.572 | 0.028   |       |
| Kent, Ormanı                                                                    | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.356          | 0.095       | -3.739 | < .001  |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3                       |                        |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                             |                        |                 |             |        |         |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                             |                        |                 |             |        |         |       |
| Factor                                                                          | Statistic              | df              | p           |        |         |       |
| YÜR_TERC                                                                        | 13.803                 | 2               | 0.001       |        |         |       |

| ANOVA                                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ EMPATİ BECERİLERİ                  |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                     | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                  | 12.913                 | 2               | 6.456       | 10.581 | < .001             | 0.030 |
| Residuals                                                 | 423.481                | 694             | 0.610       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                              |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ EMPATİ BECERİLERİ           |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                  | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                               | 3.618                  | 0.940           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                       | 4.007                  | 0.734           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                      | 3.827                  | 0.762           | 296         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                  |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ EMPATİ BECERİLERİ   |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                           |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                      | Kent, Ormanı           | 0.209           | 0.088       | 2.380  | 0.046              |       |
|                                                           | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.180          | 0.064       | -2.798 | 0.015              |       |
| Kent, Ormanı                                              | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.389          | 0.088       | -4.425 | < .001             |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3 |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                    | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                  | 19.414                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                   |                        |                 |             |        |                    |       |
|---------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ EMPATİ BECERİLERİ                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                   | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                | 12.505                 | 2               | 6.253       | 9.966  | < .001             | 0.028 |
| Residuals                                               | 435.405                | 694             | 0.627       |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ EMPATİ BECERİLERİ         |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                             | 3.586                  | 0.902           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                     | 3.982                  | 0.775           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                    | 3.847                  | 0.765           | 296         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ EMPATİ BECERİLERİ |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                         |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                    | Kent, Ormanı           | 0.262           | 0.089       | 2.937  | 0.010              |       |
|                                                         | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.134          | 0.065       | -2.060 | 0.099              |       |
| Kent, Ormanı                                            | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.396          | 0.089       | -4.441 | < .001             |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                     |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                  | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                | 18.351                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                                          | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                                       | 14.036                 | 2               | 7.018       | 10.837 | < .001             | 0.030 |
| Residuals                                                                      | 449.414                | 694             | 0.648       |        |                    |       |
| <i>Note.</i> Type III Sum of Squares                                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                                                   |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ         |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                                       | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                                                    | 3.639                  | 0.960           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                                            | 4.058                  | 0.785           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                                           | 3.977                  | 0.761           | 296         |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                                                 |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                                       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ YARATICI VE ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                                                |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                                           | Kent, Ormanı           | 0.338           | 0.090       | 3.738  | < .001             |       |
|                                                                                | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.081          | 0.066       | -1.221 | 0.441              |       |
| Kent, Ormanı                                                                   | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.419          | 0.091       | -4.627 | < .001             |       |
| <i>Note.</i> P-value adjusted for comparing a family of 3                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                                         | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                                       | 19.102                 | 2               | < .001      |        |                    |       |

| ANOVA                                                                                    |                        |                 |             |        |                    |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|--------|--------------------|-------|
| ANOVA - YÜRÜME TERCİHİ İLETİŞİM VE KİŞİLERARASI ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ                |                        |                 |             |        |                    |       |
| Cases                                                                                    | Sum of Squares         | df              | Mean Square | F      | p                  | η²    |
| YÜR_TERC                                                                                 | 12.814                 | 2               | 6.407       | 9.425  | < .001             | 0.026 |
| Residuals                                                                                | 471.762                | 694             | 0.680       |        |                    |       |
|                                                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. Type III Sum of Squares                                                            |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives                                                                             |                        |                 |             |        |                    |       |
| Descriptives - YÜRÜME TERCİHİ İLETİŞİM VE KİŞİLERARASI ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ         |                        |                 |             |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                                                 | Mean                   | SD              | N           |        |                    |       |
| Kent Ormanı                                                                              | 3.681                  | 1.027           | 108         |        |                    |       |
| Park ve Kent Ormanı                                                                      | 4.082                  | 0.770           | 293         |        |                    |       |
| Park                                                                                     | 3.998                  | 0.794           | 296         |        |                    |       |
|                                                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Tests                                                                           |                        |                 |             |        |                    |       |
| Standard                                                                                 |                        |                 |             |        |                    |       |
| Post Hoc Comparisons - YÜRÜME TERCİHİ İLETİŞİM VE KİŞİLERARASI ARASI İLETİŞİM BECERİLERİ |                        |                 |             |        |                    |       |
|                                                                                          |                        | Mean Difference | SE          | t      | p <sub>tukey</sub> |       |
| Park                                                                                     | Kent, Ormanı           | 0.318           | 0.093       | 3.428  | 0.002              |       |
|                                                                                          | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.084          | 0.068       | -1.230 | 0.436              |       |
| Kent, Ormanı                                                                             | Park, ve, Kent, Ormanı | -0.401          | 0.093       | -4.324 | < .001             |       |
|                                                                                          |                        |                 |             |        |                    |       |
| Note. P-value adjusted for comparing a family of 3                                       |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Kruskal-Wallis Test                                                                      |                        |                 |             |        |                    |       |
| Factor                                                                                   | Statistic              | df              | p           |        |                    |       |
| YÜR_TERC                                                                                 | 12.069                 | 2               | 0.002       |        |                    |       |

## Anket formu

Sayın Katılımcı;

\* Bu çalışmanın amacı Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Başkanlığı tarafından kabul edilen doktora tezi doğrultusunda yürüyüş yapan bireylerin rekreasyon alanı katılım engelleri, katılım motivasyonu ve yaşam becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

\* Çalışma tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup, katılma zorunluluğu bulunmamaktadır. Bu çalışmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katılımcılardan elde edilen veriler bilimsel yayın amacıyla kullanılacaktır.

\* Bu çalışmada sizlere demografik özelliklerinizin yanında “Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri”, “Doğa yürüyüşlerine katılım motivasyonu” ve “Yaşam Becerileri” Ölçeklerinden oluşturulan anket sunulmuştur. Bu çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Çalışmada anketi doldurduktan sonra araştırmacıya aynı gün içerisinde vermeniz önemle rica edilir.

**Demografik Bilgiler**

Cinsiyet : Kadın ( ) Erkek ( )

Yaş : 18-65 yaş ( ) 66-79 yaş ( ) 80-99 yaş ( )

Eğitim Düzeyi : Lise ve Altı ( ) Lisans ve Ön Lisans ( ) Lisans Üstü ( )

Gelir Düzeyi : Asgari Ücret ( ) 3000-5000 TL ( ) 5001 TL ve Üstü ( )

İş Durumu : Devlet ( ) Özel Sektör ( ) Çalışmayan ( )

Yürüyüş Alanı Tercih : Park ( ) Kent Ormanı ( ) Park ve Kent Ormanı ( )

| Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri |                                                            | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| 1                                                                          | Suçta meyilli kişilerin buraya gelmesi                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 2                                                                          | Soyulma korkusu                                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 3                                                                          | Fiziksel saldırı korkusu                                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 4                                                                          | Cinsel saldırı korkusu                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 5                                                                          | Program zamanlarının uygun olmaması                        | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 6                                                                          | Boş zaman yetersizliği                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 7                                                                          | Boş zaman saatlerinin uygun olmaması                       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 8                                                                          | Arkadaşlarının bu tür etkinliklere atılmaktan hoşlanmaması | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 9                                                                          | Beraber gelecek kimsenin olmaması                          | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 10                                                                         | Arkadaşlarının zamanının olmaması                          | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 11                                                                         | Alanın, istediğim faaliyetleri sunmaması                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 12                                                                         | Spor aletlerinin bakımsız olması                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 13                                                                         | Spor aletlerinin yetersiz olması                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 14                                                                         | Rekreasyon alanlarıyla çok ilgili olmamak                  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 15                                                                         | Alışılmış günlük programı bozmak istememek                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 16                                                                         | Dermansızlık/ enerjisizlik                                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 17                                                                         | Ailevi yükümlülükler                                       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| Doğa Yürüyüşlerine Katılım Motivasyonu                                     |                                                            | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1                                                                          | Kentteki sorunları unutturur                               | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 2                                                                          | Beni huzurlu hissettirir                                   | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 3                                                                          | Ailemle birlikte doğada zaman geçirmemi sağlar             | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 4                                                                          | Beni sosyalleştirir                                        | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 5                                                                          | Gereksiz şeyleri düşünmemi engeller                        | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 6                                                                          | Arkadaşlarımla birlikte olmamı sağlar                      | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 7                                                                          | Beni daha özgür hissettirir                                | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 8                                                                          | İş stresinden kurtarır                                     | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 9                                                                          | Beni dinlendirir                                           | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 10                                                                         | Daha sağlıklı görünmemi sağlar                             | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 11                                                                         | Beni daha güçlü hissettirir                                | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 12                                                                         | Formumu korumamı sağlar                                    | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 13                                                                         | Yaratıcılığımı ve üretkenliğimi artırır                    | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 14                                                                         | Yeni yerler keşfetmemi sağlar                              | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 15                                                                         | Şehirdeki çevre kirliliğinden uzak kalmamı sağlar          | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 16                                                                         | Zor koşullarla başa çıkmamı öğretir                        | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |

|                  |                                                                         |                         |              |            |             |                        |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| 17               | Yeni aktiviteler denememi sağlar                                        | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 18               | İyi vakit geçirmemi sağlar                                              | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 19               | Doğada zaman geçirmeyi sağlar                                           | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 20               | Her mevsimde rahatlıkla yapılabilir                                     | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 21               | Etkinlik zamanı uygundur                                                | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 22               | Doğayı gözlemlememi sağlar                                              | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 23               | Bölgedeki bitkileri gözlemlememi sağlar                                 | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| 24               | Bölgedeki hayvanları gözlemlememi sağlar                                | 5                       | 4            | 3          | 2           | 1                      |
| Yaşam Becerileri |                                                                         | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1                | Stresle başa çıkma yollarını kullanabilirim                             | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 2                | Stresi yapacağım işler için olumlu kullanabilirim.                      | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 3                | Olumsuz duygularımı çevremdeki insanlara yansıtmayabilirim.             | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 4                | Olumsuz duygularla başa çıkabilirim                                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 5                | İş stresini engellemek için bir plan dâhilinde çalışabilirim            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 6                | Stres karşısında mizah unsurlarını kullanabilirim                       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 7                | Stresi artıracak mükemmeliyetçilik duygusundan vazgeçebilirim           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 8                | Bedensel becerilerimi gösterebilirim                                    | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 9                | Bedensel becerilerimi gösterebilirim                                    | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 10               | İlgi alanlarıma yönelebilirim                                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 11               | Kendimi karşımdaki bireyin yerine koyabilirim                           | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 12               | Duygularıma dair bilinçli bir farkındalık geliştirebilirim              | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 13               | Problemle başa çıkabilmek için risk alabilirim                          | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 14               | Yapmaktan hoşlanmadığım aktivitelerde başka alternatifler düşünebilirim | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 15               | Duygularımın ne anlama geldiğine karar verebilirim                      | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 16               | Bir karar anında bütün sorumlulukları üzerime alabilirim                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 17               | Bir problemle karşı karşıya olduğumu tanımlayabilirim                   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 18               | Bir konu hakkında vereceğim kararların sonuçlarını tahmin edebilirim    | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 19               | Grupça bir konu hakkında kararlar alabilirim                            | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 20               | Konuşma anında kullanacağım iletişim araçlarına karar verebilirim       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 21               | Problem çözme planımın adımlarını uygulayabilirim                       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 22               | Sorunlara karşı duyarlılık gösterebilirim                               | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 23               | Problemde asıl noktaya bağlı kalmaya çalışırım.                         | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 24               | Sorunların nedenlerini tespit edebilirim                                | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 25               | Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisini kurabilirim                     | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 26               | Olaylar karşısında fikir yürütürken analitik (çözümsel) düşünebilirim   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 27               | Diğer insanların sorunlarını anlayabilmek için sabırlı davranabilirim   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 28               | Kişisel iletişim becerilerinin farkına vararak hareket edebilirim       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 29               | Bir konu hakkında konuşurken karşımdaki kişiye tolerans gösterebilirim  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 30               | İletişim ortamını bozmamak adına konuşma sırasını bekleyebilirim.       | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |

Ek şekil 2. Anket formu