

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
DOKTORA PROGRAMI

**TÜRKİYE VE İNGİLTERE’DEKİ BELEDİYELERİN
SUNDUĞU SPORTİF REKREASYON HİZMETLERİNİN
BELİRLENEREK, FAYDALANAN BİREYLERİN YAŞAM
KALİTESİ ÜZRİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI
(İSTANBUL VE LONDRA ÖRNEĞİ)**

ÜMİT ÖZÇALI
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Kürşat KARACABEY

AYDIN-2024

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Doktora Programı çerçevesinde Ümit ÖZÇALI tarafından hazırlanan “Türkiye ve İngiltere’deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek, Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması (İstanbul ve Londra Örneği)” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 12/08/2024

Üye (T.D.) : Prof. Dr. Kürşat KARACABEY Aydın Adnan (imza)
Menderes Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK Gaziantep Üniversitesi ... (imza) ...

Üye : Prof. Dr. Aydın Adnan ... (imza) ...
Recep ÖZMERDİVENLİ Menderes Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün 07.08.2024 tarih ve 29 sayılı oturumunda alınan XXXI nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü V.

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimimin başladığı günden itibaren desteğini hissettiren ve birlikte çalışmaktan onur duyduğum hocam ve danışmanım Prof. Dr. Kürşat KARACABEY'e, bu yola adım atmamda beni destekleyen Prof. Dr. Hüseyin ÖZTÜRK'e, çalışmam sırasında her türlü desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU'na, benimle fikirlerini paylaşıp zamanını ayıran değerli dostum Mustafa BÜYÜKÇELEBİ'ye, Kapısını her çaldığımda beni yorulmadan dinleyen ve yol gösteren Prof. Dr. Turgay BİÇER'e, Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için, bana inanan ve evladı olduğumdan onur duyduğum annem Adile ÖZÇALI ve ayrıca desteğini benden esirgemeyen KARDEŞLERİME teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	v
ÖZET vi	
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.2. Serbest zaman Kavramı	7
2.2.1. Boş Zamanın Tarihi Süreci.....	10
2.2.2. Serbest zaman Anlayışındaki Gelişim Süreci.....	13
2.2.3. Serbest zaman Hakkı	16
2.3.Rekreasyon Kavramı	18
2.3.1. Rekreyasyonun Tanımı.....	18
2.3.2. Rekreyasyonun Özellikleri	21
2.3.3. Toplumsal Açından Rekreyasyon.....	22
2.3.4. Rekreyasyonun Sınıflandırılması	24
2.3.5. Rekreyasyon İhtiyacı	26
2.3.6. Rekreyasyon ve Spor	28
2.4. Türkiye’de Yerel Yönetimler ve Rekreyasyon.....	30
2.4.1. Türkiye’de Yerel Yönetimlerin Rekreyasyon ile İlgili Görevleri ve Yasal Düzenlemeler.....	32
2.4.2. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Örneği	32
2.5.1. Londra Belediyesi Örneği.....	34
2.5.2. Londra Belediyesinin Rekreyasyon Hizmet ve Faaliyetleri	36
2.6. Yaşam Kalitesi ve Rekreyasyon	38
2.7. İlgili Araştırmalar	39
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	43
3.4. Araştırmanın Modeli	43
3.5. Araştırma Grubu	43

3.6. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği	47
3.7. Verilerin Toplanması	48
3.8. Verilerin Analizi	48
3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları	51
4. BULGULAR	52
4.1. SF-36 Ölçeği Açısından Katılımcıların Genel Sağlık Düzeylerine Yönelik Bulgular	52
4.2. SF-36 Ölçeği Açısından Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerine Yönelik Bulgular ...	52
4.3. SF-36 Ölçeği ile Demografik Özellikler Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	53
4.3.1. SF-36 Ölçeğinin ile Cinsiyet Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	53
4.3.3. SF-36 Ölçeği ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular ..	56
4.3.4. SF-36 Ölçeği ile Vücut Ağırlığı Değişkeni Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	57
4.3.5. SF-36 Ölçeği ile Boy Uzunluğu Değişkeni Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	58
4.4. SF-36 Ölçeğinin Boyutları Arasında ki Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular	59
5. TARTIŞMA	64
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	67
6.1. Sonuç	67
6.2. Öneriler	68
KAYNAKLAR	70
EKLER	85
Ek 1(ADÜ Ölçek Uygulama İzin Yazısı)	85
Ek 2(İstanbul Büyükşehir Belediyesi Ölçek Uygulama İzin Yazısı)	86
Ek 3(Londra Ölçek Uygulama İzin Yazısı)	87
Ek 4(Ölçek Formu)	88
BİLİMSEL ETİK BEYANI	92
ÖZ GEÇMİŞ	93

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Yönelik Bilgiler	45
Tablo 2. Kullanılan Ölçeğin Normallik Analizi Sonuçları	49
Tablo 3. Aritmetik Ortalamaların İşaret Ettiği Seçeneklerin Aralık Değerine Göre Dağılımı	50
Tablo 4. Korelasyon Katsayısı Aralık Değerine Göre Dağılım	50
Tablo 5. Katılımcıların Genel Sağlık Düzeylerine Yönelik Bulgular	52
Tablo 6. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerine Yönelik Bulgular	53
Tablo 7. Cinsiyet Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	54
Tablo 8. Yaş Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	55
Tablo 9. Eğitim Durumu Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	56
Tablo 10. Vücut Ağırlığı Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	57
Tablo 11. Boy Uzunluğu Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular	58
Tablo 12. SF-36 Ölçeği Boyutlarının Arasındaki Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular (İstanbul).....	59
Tablo 13. SF-36 Ölçeği Boyutlarının Arasındaki Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular (Londra)	61
Tablo 14. Araştırmanın Hipotez Sonuçlarına İlişkin Bulgular	63

ÖZET

TÜRKİYE VE İNGİLTERE'DEKİ BELEDİYELERİN SUNDUĞU SPORTİF REKREASYON HİZMETLERİNİN BELİRLENEREK, FAYDALANAN BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI (İSTANBUL VE LONDRA ÖRNEĞİ)

Özçalı Ü. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Doktora Tezi, Aydın, 2024.

Amaç: İstanbul ve Londra Belediyelerinin sunmuş olduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin değerlendirilmesi ve demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığının incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, nicel yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Analizler, Haziran 2023-Ocak 2024 tarihleri arasında, İstanbul'da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan 254 katılımcı ve Londra'da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan 176 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Ware ve Sherbourne (1992) tarafından hazırlanan genel yaşam kalitesi ölçeklerinden biri olan SF-36 (Short Form) ölçeği ile toplanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testler uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Tek Örneklem T Test (One Sample T Test), ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: İstanbul ($X=3,55$) ve Londra'da ($X=3,63$) sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanların genel sağlıklarını değerlendirme düzeyi yüksektir. Yaşam kalitesi düzeylerinin orta düzey olduğu tespit edilmiştir (İstanbul, $X=2,78$; Londra, $X=2,64$). İstanbul ve Londra katılımcıları için eğitim durumları, vücut ağırlıkları ve boy uzunluklarına göre anlamlı farklılık ($p>0,05$) tespit edilmemiştir. İstanbul katılımcılarının yaşam kalitesi düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç: SF-36 ölçeğine göre katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri değerlendirildiğinde, yaşam kalitesi orta düzeydedir. Cinsiyete göre farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. demografik özelliklere göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam kalitesi boyutlarının bazılarında pozitif yönlü ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: İstanbul belediyesi, Londra belediyesi, sportif rekreasyon, yaşam kalitesi.

ABSTRACT

DETERMINING THE SPORTS RECREATION SERVICES PROVIDED BY MUNICIPALITIES IN TURKEY AND ENGLAND AND INVESTIGATION OF THE EFFECT ON THE QUALITY OF LIFE OF THE BENEFITING INDIVIDUALS (ISTANBUL AND LONDON EXAMPLE)

Özçalı Ü. Aydın Adnan Menderes University, Institute of HealthSciences, Physical Education and Sports Education, Doctoral Thesis, Aydın, 2024.

Objective: Evaluation of the Quality of Life of Individuals Utilizing the Sports and Recreation Services Provided by the Municipalities of Istanbul and London, and an Examination of Differences According to Demographic Variables

Material and Methods: The study was conducted using the correlational survey method, one of the quantitative research methods. The analyses were carried out between June 2023 and January 2024 with 254 participants utilizing sports and recreation services in Istanbul and 176 participants utilizing sports and recreation services in London. Data were collected using the SF-36 (Short Form) scale, one of the general qualities of life scales developed by Ware and Sherbourne (1992). As the data followed a normal distribution, parametric tests were applied. Descriptive statistics, One Sample T-Test, ANOVA, and Pearson Correlation analysis were used in the data analysis.

Results: The level of general health assessment for those participating in sports and recreational activities in Istanbul ($X=3.55$) and London ($X=3.63$) is high. The quality-of-life levels were found to be moderate (Istanbul, $X=2.78$; London, $X=2.64$). No significant differences ($p>0.05$) were found for the educational status, body weights, and heights of participants in both Istanbul and London. Statistically significant differences were found in the quality-of-life levels according to gender among the participants in Istanbul.

Conclusion: When the quality-of-life levels of participants were evaluated using the SF-36 scale, it was found that the quality of life is at a moderate level. It was concluded that there is a difference according to gender and that it varies according to demographic characteristics. It was also found that there is a positive relationship in some dimensions of quality of life.

Keywords: Istanbul Municipality, London Municipality, Sportive recreation, Quality of life.

1. GİRİŞ

Zamanın önemi, günümüz dünyasında hem gelişmekte olan ülkelerde hem de gelişmiş ülkelerde daha fazla anlaşılmaya başlanmıştır. İnsanlar yenilenmek ve dinlenmek için kendilerine daha çok zaman ayırma ihtiyacı duymaktadırlar. Bu durum serbest zaman kavramının önemini arttırmaktadır. İnsanların yaşadıkları hayattan memnun olması, çalışma hayatındaki verimi ve performansın arttıracağı gibi, boş zamanlarını kendi istek ve amaçları doğrultusunda değerlendirmelerine de imkân vermektedir (Öztürk, 2013). Çalışma hayatı insanı yıpratıcı bir durum olarak karşımıza çıkar. Bu yüzden çalışma hayatından uzaklaşıldığı zamanlarda insanın kendisine vakit ayırması önemlidir. Bu da insanın yenilenmesine ve deyim yerindeyse hayata yeniden başlamasına olanak tanımaktadır. Yani çalışma zamanında işe gösterilen önem ile birlikte, çalışmanın gerçekleşmediği zamanın etkili kullanımı ayrı bir öneme sahiptir. Bu durum rekreasyon kavramının ortaya çıkışına neden olmuştur (Soyer ve Can, 2003).

Rekreasyon, Latince ‘‘recreation’’ kelimesinden türemiştir. Türkçe karşılığıyla yeniden yaratılma, yeniden yapılanma veya yenilenme anlamına gelen ve boş zamanların değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında rekreasyonun eğlendirici ve bir o kadar da dinlendirici etkinlikler olarak insanların istekleri ve amaçları doğrultusunda anlam kazandığı belirtilmektedir (Ozankaya, 1980). Boş zaman aktivitelerini ifade eden rekreasyon, kişinin kendi isteği doğrultusunda çeşitli alanlarda gerçekleşebilmektedir (Karaküçük, 2008).

İnsanın yaşam felsefesiyle yakından ilişkili olduğu belirtilen rekreasyon, yaşama anlam katan, yaşamdan beklentileri arttıran, yaşamı algılama ve anlama çabalarını arttıran, zamanın etkili değerlendirilmesini sağlayan temel fonksiyonları kapsamaktadır (Güngörmüş, 2007). Rekreatif aktiviteler bireylerin yaşam kalitesini arttırmaktadır. Yaşam kalitesi; fiziksel olarak iyi olma hali, sosyal iletişimlerin kuvvetliliğini, manevi durum, ruhsal durum ve duygusal durumlar ile ilgili iyilik halini ve yaşamdan memnuniyeti içerir (Gümüş, 2016).

Rekreatif etkinliklere bireyleri yönlendiren çok fazla etken olduğu bilinmektedir (Ozankaya, 1980). Rekreatif etkinlikler farklı özelliklere sahip her türlü insana hitap edebilecek özellikleri taşımaktadır. Kişilerin bu etkinliklere katılma amacının eğlenmek, vaktini keyifli geçirmek istemek, sağlığını korumak, çalışma yaşamındaki verimliliğini arttırmak, sosyalleşmek, güçlü olma isteği ve dinlenmek olduğu belirtilmektedir (Tel ve Köksalan, 2008; Göktepe, 2008). Rekreasyonun, yaşama uygun fiziksel aktivitelerle ve buna

bağlı olarak sağlığın ve yaşam kalitesinin iyi olması ile ilişkilendirilmektedir (Stanisz, 2016). Bu yönüyle bireylerin yaşam kalitesine pozitif yönde etki etmesi, sportif rekreasyonun da öneminin arttığını göstermektedir (Gökçe, 2008).

Rekreatif etkinliklere katılım amaçları farklı olan insanlar bu amaçları doğrultusunda katılabilecekleri bir sportif rekreatif etkinlik arayışı içerisindeyler. Sportif rekreasyon; yüzme, fitness, bisiklete binme, koşu gibi aktivitelerin örnek olarak verilebileceği ve temelini fiziksel aktiviteye dayandığı faaliyetleri kapsamaktadır. İnsanların amacına uygun rekreatif etkinlikleri yaşadığı şehirde bulabilmesinde belediyelere önemli görev düşmektedir. Çünkü belediyeler halka en yakın kuruluşlardır ve amaçları arasında; sanatsal etkimler düzenlemek, sosyo-kültürel etkinlikler düzenlemek ve sportif rekreasyon hizmetleri faaliyetleri düzenlemek sayılabilmektedir (Gümü, 2016). Belediyelerin amaçları arasında yer alan sportif rekreasyon faaliyetlerinin düzenlenmesi hem sağlığın hem de yaşam kalitesinin artması ile yakından ilgilidir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Belediyeler, yerel yönetim kuruluşlarından biri olarak kabul edilen ve halka en yakın kurum olarak bilinmektedir. Temel amacı halkın ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda hizmet sunmaktır. Bu hizmetlerden biri de sportif rekreasyon faaliyetleridir. Sportif rekreasyon faaliyetlerine bireyleri yönlendiren çok sayıda faktör vardır. Bunlar; sosyalleşmek, güçlü olma isteği, eğlenmek, verimliliği arttırmak, dinlenmek, keyifli vakit geçirmek ve sağlığını korumak şeklinde sıralanabilir (Tel ve Köksalan, 2008; Göktepe, 2008). Belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin, hizmetten beklentilerinin farklılaştığı ifade edilmektedir (Şimşek ve Mercanoğlu, 2014). Farklılıklar da ortak bir nokta olduğu söylenebilir. O da yaşama anlam katmaktır. Sportif rekreasyon faaliyetleri bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini etkilemektedir (Gümü, 2016). Yaşam kalitesi düzeylerinin, ülkeler arasında farklılık gösterebilmesinden hareketle araştırmanın problem cümlesi şöyledir: Türkiye’de ve İngiltere’de yaşayan, belediyenin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin, yaşam kalitesi düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Araştırmanın alt problemleri ise aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

- H_{1a}: Katılımcıların genel sağlık düzeyleri yüksektir.
- H_{1b}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi yüksektir.
- H_{1c}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- H_{1d}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- H_{1e}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- H_{1f}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- H_{1g}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, boy uzunluğuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- H_{1h}: Yaşam kalitesi ölçeğinin boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Sportif rekreasyon faaliyetleri bir kişinin sağlığı, görünümü ve en önemlisi psikolojik olarak iyi olması sürecinde (rahatlık, yaşam tarzı, hobi, yeni insanlarla tanışma vb.) faydalar sağlayabilmektedir (Gagea ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla sportif rekreasyon faaliyetlerinin, yaşam kalitesini etkilemede, önemli hale geldiğini ifade etmek mümkündür. Yaşam kalitesi düzeylerinin, ülkeler arasında farklılıklar gösterebileceği düşüncesiyle araştırmanın amacı, Türkiye’de ve İngiltere’de yaşayan, belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin, yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığını incelemektir.

Bu araştırma da Türkiye ve İngiltere’nin seçilmesinin temel nedeni; iki ülkenin belediyecilik anlayışı, sosyal politika ve sportif rekreasyon hizmetlerinin uygulanma biçimleri açısından farklı olmasıdır. Türkiye, genç nüfusu ve büyüyen belediye hizmetleriyle dinamik yapısıyla sahipken; İngiltere, yerel yönetim anlayışında köklü geleneği ve sistematik spor politikalarıyla öne çıkmaktadır. Bu durum, her iki ülkenin belediyelerinin sportif rekreasyon hizmetlerine yönelik araştırmaların karşılaştırmalı bir perspektiften yaklaşılmasını sağlayacaktır. Aynı zamanda bu karşılaştırma, sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarıdaki çeşitliliğin, sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin yaşam kalitelerine nasıl hizmet ettiğini de daha geniş bir noktadan ele almayı sağlar. Bu bağlamda, Türkiye ve İngiltere deneyimlerinin karşılıklı olarak öğrenilebilmesine ve sportif rekreasyon politikalarının gelişimine katkı sağlanabilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıda açıklanmaktadır:

- Yapılan literatür taraması ile kavram çerçevesinin yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmanın amacı doğrultusunda seçilen yöntemin, uygun olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılanların, ölçekte yer alan ifadelerle doğru bilgi verdikleri, dürüstlikle, net ve açık olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada seçilen örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Tanımları

Zaman: Belirli bir işin veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süreyi ifade eder (TDK, 1998).

Boş zaman: Bireyin iş, çalışma, uyku ve ev işleri gibi zorunlu faaliyetlerden sonra özgürce kullanabileceği bir zaman dilimini ifade eder (Broadhurst, 2001).

Serbest zaman hakkı: İnsanların yaşamlarında kendilerine zaman ayırma ve bu zamanı istedikleri gibi değerlendirme özgürlüğünü ifade eder (Harmon, 2016).

Rekreasyon: İnsanların boş zamanlarında katıldığı çeşitli aktiviteleri içeren bir kavramdır (Kathleen ve İbrahim, 2002).

Rekreasyon ve spor: Genel olarak boş zamanlarda yapılan ve keyif veren fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır (Uzuner ve Karagün, 2014).

Yaşam kalitesi: Bireyin yaşamındaki tatmin ve refah düzeyini ifade eder (Tütüncü, 2012).

2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde kavramsal çerçeve ele alınmaktadır.

2.1. Zaman Kavramı

İnsanoğlunun varoluşuyla bağlantılı en önemli kavramlardan biridir zaman kavramı. Çünkü zamanın insanın gelişmesinden, hayat akışını şekillendirmesine, günlük faaliyetlerini düzenlemesinde payının büyük olduğu ifade edilmektedir (Öztürk, 2018). Zaman kavramını insan yaşamını etkileyen ve düzenleyen bir olgu olarak ifade mümkündür. İnsan hayatında önemli bir role sahip olan zamanın ne olduğu düşünüldüğünde tam anlamıyla cevap verilememektedir. Tanımlanması oldukça güç bir kavramdır.

Zaman, düşünce tarihinin başlangıcından itibaren hemen her düşünürün üzerinde kafa yorduğu, fakat anlaşılması ve netliği hususunda açık bir yanıtın ortaya konulamadığı kavramların başında gelmektedir. Zamanın ne demek olduğuna dair düşünceler soruları beraberinde getirmektedir. Zaman nedir?

Zaman, insanlık tarihi boyunca önemini hiç kaybetmemiş, bireyin gelişiminden toplumların evrimine kadar geniş bir etki alanına sahip olmuştur. Demirel'in belirttiği gibi, zaman anlayışının iş hayatı, sosyal ilişkiler, eğlence ve dinlenme gibi alanlarda düzenlenmesi, toplumların gelişmişlik düzeyinde belirleyici bir faktördür (Demirel, 2009).

Bugünün dünyasında, en çok şikâyet edilen konulardan biri zaman ve para eksikliğidir. Para bir şekilde kazanılabilir, ancak geçen zaman geri alınamaz. Bu nedenle, zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi büyük önem taşır. Demirel'in ifadesiyle, "zamandan tasarruf edilmeli" ve boşa harcamalardan kaçınılmalıdır (Demirel, 2009). Zaman, demokratik bir kaynaktır; herkesin eşit bir şekilde 24 saati ve 7 günü vardır (Scoat, 1995). Özbey ve Çelebi'nin belirttiği gibi, zaman bireylerin kendilerini organize etmek, plan yapmak ve hayatlarını düzenlemek için kullandığı en kritik kavramdır (Özbey ve Çelebi, 2003).

Zamanın önemi, geçmişten günümüze insan yaşamının önemli bir sorunu olmuştur ve gelecekte de bu etkisini sürdürecektir (Doğan, 2002: 364). Bireylerin ve toplumların zamanla ilişkisi, sürekli bir dengede tutulması gereken bir denge olarak karşımıza çıkar. Zamanın etkili ve bilinçli bir şekilde kullanılması, bireylerin kişisel gelişimi ve toplumların ilerlemesi açısından kritik bir faktördür.

Zaman kavramı, belirli bir işin veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süreyi ifade eder (TDK, 1998). Ancak bu tanım, zamanın çok daha geniş bir bağlamda

ele alınabileceğini göz ardı eder. Zaman, sadece bir kronometre tarafından ölçülen bir süreç değil, aynı zamanda insan yaşamında, evrende ve felsefi düşünce alanlarında derin anlamlar taşıyan bir kavramdır. Fiziksel olarak ölçülebilen zamanın yanı sıra, insanın geçmişi hatırlama, şu anı yaşama ve geleceği planlama yeteneğini içeren bir psikolojik boyutu da vardır. Ayrıca, zamanın toplumsal, kültürel ve tarihsel bağlamlarda nasıl şekillendiği de önemlidir. Zaman, belirli bir kültürdeki gelenekler, ritüeller ve yaşam tarzları üzerinde derin etkilere sahiptir. Tarih boyunca zamanın ölçülmesi ve algılanması, toplumların evriminde önemli bir rol oynamıştır.

Zaman kavramı, birçok farklı perspektiften değerlendirilebilen karmaşık bir olgudur. Bu anlamda, Smith'in tanımında ifade edildiği gibi, zaman sözcük manasıyla geçmişten günümüze olayların getirilmesi, ileriki zamana doğru bir sıralama içinde olup bitenlerin izlenmesi olarak algılanabilir (Smith, 1998). Felsefi açıdan bakıldığında, zaman Aristoteles'in "şimdi", "geçmiş" ve "gelecek" olarak tanımladığı üç ayrı kategoride incelenir. Filozoflar, zamanın doğası ve varlığı konusunda derin düşüncelere dalarak, zamanın insan deneyimi üzerindeki etkilerini tartışırlar.

Bunun yanı sıra, fiziksel bir boyut olarak zaman, zamanın göreceli olduğunu savunan Einstein'ın izafiyet teorisine göre de ele alınır. Zamanın, mekânla birlikte bir bütün olarak düşünülmesi, olayların gözlemciye bağlı olarak nasıl değiştiğini anlamamıza yardımcı olur. Zamanın bu bilimsel boyutu, insanın zaman algısını anlamak ve açıklamak için önemli bir katkı sağlar. Zaman bireyin duyu organlarıyla doğrudan algılayamadığı, ancak bedensel, zihinsel ve psikolojik durumlar üzerinde etkisi olan karmaşık bir olgudur (Güven ve Yeşil, 2011). Bu bağlamda, zamanın soyutluğu ve algılanamayışı, insan deneyimini derinlemesine etkiler.

Zaman, gerçekleşen olayların birbirini takip ederek bireyin zihninde oluşturduğu bir sıralama içinde yer alır. Bu sıralama, olayların öncesini ve sonrasını kapsar ve insanın geçmişi hatırlamasını, şu anı yaşamasını ve geleceği tasarlamasını sağlar. Sucu'nun belirttiği gibi, zamanın öncesi ve sonrası olmayan soyut bir olgu olması, onun insan düşüncesinde nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemlidir (Sucu, 1996). Zamanın bu soyutluğu, bireyin yaşam deneyimini etkileyerek duygusal ve psikolojik durumlarını biçimlendirir. İnsanlar, geçmiş deneyimlerinden ders çıkararak şu anı değerlendirir ve geleceği planlar. Bu süreç, zamanın insanın yaşamındaki önemini vurgular ve zamanın, bireyin anlam dünyasında nasıl bir yer işgal ettiğini anlamak, psikoloji ve sosyal bilimlerin incelikli bir konusudur.

Zaman yönetimi, sadece daha fazla çalışmak değil, aynı zamanda yaşamın farklı alanlarına adil bir şekilde zaman ayırmak anlamına gelir. Çalışma süresi dışında kalan sosyal

yaşama, aileye ve toplumsal sorunlara, dinlenmeye ve eğlenmeye de yaşamsal akış içinde zaman ayrılmalıdır (Kılbaş, 2001; Baltaş ve Baltaş, 1995). Çalışmaya ayrılan zamanın önemli olduğu kadar, insanların dinlenmeye, sosyal ilişkilere ve kendi ihtiyaçlarına zaman ayırması da yaşam kalitesini artırır. Ancak günümüzde, birçok insan "zaman yoksunluğu" ile karşı karşıyadır. Kişisel gereksinimlere yeterli zaman ayrılamaması, stresin ve sorumlulukların artmasına neden olabilir.

Zaman yönetimi hem bireyler hem de toplumlar için de önemlidir. Doğan'ın vurguladığı gibi, toplumların gelişmişlik düzeyi, zamanın etkili bir şekilde kullanılmasıyla doğru orantılıdır (Doğan, 2007). Zamanı dengeli bir şekilde kullanabilen bireyler ve toplumlar, sadece çalışma hayatında değil, aynı zamanda diğer yaşam alanlarında da başarılı ve mutlu olma eğilimindedirler. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak, bireylerin ve toplumların genel refahını artıran bir faktördür. Çalışma yaşamı ile diğer yaşamsal alanlar arasında denge kurmak, insanların daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlar.

Kuşkusuz, zamanın farklı kullanım alanları, fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, çalışma faaliyetleri ve eğlence etkinlikleri gibi temel unsurlar üzerinde farklılaşsa da Gediz'in belirttiği gibi bu zaman türleri arasında ortak özellikler bulunmaktadır (Gediz, 2012). Zamanın bu farklı yönleri, bireylerin yaşamlarını düzenlemek ve çeşitli faaliyetlere ayırmak için bir çerçeve sunar. Bu üç zaman türü, esnek ve çeşitli durumlara adapte edilebilen özelliklere sahiptir. Her bir tür, bireyin ihtiyaçlarına, tercihlerine ve yaşam tarzına uygun olarak şekillendirilebilir. Ancak Gediz'in vurguladığı gibi, bu türlerin iyi veya kötü olarak tanımlanması, kişisel tercihlere, değerlere ve yaşam perspektifine bağlıdır. Örneğin, bir kişinin eğlence olarak seçtiği bir aktivite, diğer bir kişi için istenmeyen bir alışkanlık olabilir; bu durum, bireylerin farklı önceliklere ve değerlere sahip olduğunu gösterir (Gediz, 2012). Bu bağlamda, zamanın farklı kullanım biçimleri, bireylerin yaşamlarını zenginleştiren ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunan çeşitli alanları içerir. Bu tür farklı kullanımlar, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamalarına ve yaşamlarında denge kurmalarına olanak tanımaktadır.

2.2. Serbest zaman Kavramı

Yeni bir toplumsal değer ve anlayışın ortaya çıktığı 20. yüzyılın başlarına denk gelen dönemde, geleneksel sanayi toplumu içinde sadece çalışkan ve verimli olmanın bireylere tam anlamıyla refah ve huzur getirmediği fikri güç kazanmıştır. Monoton, disiplinli ve kalıplaşmış çalışma düzeni, birçok kişisel ve toplumsal sorunun kaynağı olmuştur; bu sorunlar arasında işe

uyumsuzluk, yabancılaşma ve manevi tatminsizlik öne çıkmıştır. Bu sorunlara yönelik çözümler, sadece dinlenme ve işe geri dönme anlayışından uzaklaşarak, boş zamanın niteliğini artırmayı ve değerlendirmeyi içeren bir anlayışın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu dönemde tepki, sadece işten arta kalan boş zamanı değerlendirmekle kalmamış, aynı zamanda eğlenme ve moral etkinliklerine de odaklanarak kişisel ve toplumsal sorunların çözümünde bütünsel bir yaklaşımı temsil etmiştir (Karaküçük, 2005). Bu bağlamda, bu dönemin getirdiği toplumsal değişim, bireylerin yaşam anlayışında ve iş-yaşam dengesinde bir değişim talebinin bir yansıması olarak görülmektedir. Refahın sadece işteki verimlilikle değil, aynı zamanda boş zamanın etkili ve tatmin edici bir şekilde değerlendirilmesiyle de ilişkilendirildiği bir dönemin başlangıcını temsil etmektedir.

Serbest zaman kelimesi Latin kökenli "leisure" kelimesinden türemiştir ve "licer" kelimesinden gelmektedir. Bu kelimenin anlamı, aynı zamanda "izin vermek" veya "müsaade etmek" gibi anlamları da içerir. Bunun dışında özgür seçim hakkı ve özgürlük gibi kavramlarla ilişkilendirilen Serbest zaman kavramı, zorunlu olmayan eylemleri ve bireyin zamanı istediği gibi kullanabileceğini ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu bağlamda, Serbest zaman sadece iş ve diğer zorunlu faaliyetlerden arınmış bir süreç olarak değil, aynı zamanda bireyin kendi tercihleri doğrultusunda özgürce değerlendirebildiği bir zaman dilimi olarak da ele alınabilir. Boş zaman, bireyin kişisel tatmin, rahatlama ve keyif alma amacına hizmet eden bir özgürlük alanı olarak düşünülebilir. Serbest zaman kavramı, sadece yapılması zorunlu olmayan faaliyetlere ayrılan bir süreci ifade etmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin kendi ilgi alanlarına, hobilerine ve tercihlerine göre şekillendirebileceği bir özgürlük alanını simgeler. Boş zamanın bu şekilde değerlendirilmesi, bireyin yaşam kalitesini artırabilir ve kişisel gelişimine katkıda bulunabilir.

Serbest zaman kavramı geniş bir yelpazede çeşitli anlamlara açık bir tanıma sahiptir. Genellikle çalışma ile zıtlı olarak düşünülse de bir bireyin çalışma saatleri başka bir bireyin boş zamanını oluşturabilir ve etkinliklerin çoğu hem çalışmayı hem de boş zamanı bir araya getirebilir. Boş zaman, genellikle zorunluluklardan kurtuluşun bir yolu olarak algılanır, ancak mesleğin dışındaki birçok etkinlik, ev içi aktiviteler, sosyal gönüllüğe dayalı faaliyetler önemli ölçüde zorunluluk içerebilir (Torkildsen, 2005). Bu bağlamda, sembolik anlamın ötesinde ele alınan boş zaman, kişisel bir özellik taşır ve her birey için farklı anlamlar taşıyabilmektedir (Madrigal, 2006).

Boş zaman, temel anlamıyla bireyin iş, çalışma, uyku ve ev işleri gibi zorunlu faaliyetlerden sonra özgürce kullanabileceği bir zaman dilimini ifade eder (Broadhurst, 2001).

Bu süreç, bireyin kendi özgür iradesi ve sağduyusu doğrultusunda nasıl değerlendireceği konusunda geniş bir esneklik sunar. Her bir bireyin boş zamanı farklı şekillerde değerlendirdiği göz önüne alındığında, bu kavramın öznel ve kişiselleştirilebilir bir nitelik taşıdığı ortaya çıkar. Boş zamanın anlamı, bireyin tercihlerine, ilgi alanlarına ve yaşam tarzına göre değişir, bu da bu kavramın herkes için farklı bir anlam ifade etmesine olanak tanır.

Kemp ve Pearson'a göre, boş zaman, çalışmak, uyumak, yemek yemek ve diğer zorunlu eylemler dışında kalan zaman dilimidir (Kemp ve Pearson, 1997: 2). Boş zaman, zorunlu eylemlerin ve işin dışında kalan zaman birimi olarak ifade edilirken, bir kültürü anlamının da en iyi yolu olduğu belirtilir (Cordes ve İbrahim, 1999: 4). Dünya Serbest zaman ve Rekreasyon Birliği'nin tanımına göre ise boş zaman; "seçme şansı, yaratıcılık, hoşnutluk ve memnuniyet içeren ve kişisel doyumu artıran eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanıdır" (Özdemir ve diğerleri, 2006). Bu çeşitlilik, boş zamanın sadece işten arta kalan bir zaman dilimi olmanın ötesinde, bireylerin tercihlerine, kültürel bağlamlara ve kişisel algılara bağlı olarak farklı anlamlar taşıdığını gösterir. Serbest zaman kavramı, yaşam tarzı, değerler ve bireylerin ihtiyaçlarına bağlı olarak geniş bir yelpazede yorumlanabilir.

Serbest zaman faaliyetleri psikolojik, sosyal ve fiziksel değerlere destek sağlayarak bireyin kendi felsefesinin oluşturmasını sağlamalıdır. Aynı zamanda, insanların ilgi duydukları alan içindeki çabaları içermeli, bireyin toplum içinde yer almasına yardımcı olmalı ve yaşama değer katmalıdır (Balcı ve İlhan, 2006). Boş zamanın tanımı ve sınıflandırılması konusunda farklı bakış açılarına değinen Torkildsen (2005) tarafından dört kategori belirtilmiştir:

- Vakit olan Boş Zaman: Bu tanıma göre boş zaman, bir insanın para kazanmak için çalışmadığı zaman dilimini ifade eder. Ancak bu tanım, bazı yanıltıcı sonuçlara neden olabilir.
- Etkinlik olarak Boş Zaman: Boş zaman, bireyin eğlenme, yeteneklerini geliştirme dinlenme, mesleki, ailevi ve sosyal görevlerini yerine getirdikten sonra kendi özgür iradesiyle seçebildiği etkinlikleri içerir. Bu etkinlikler genellikle fiziksel aktiviteleri kapsar, ancak zihinsel ve duygusal öğeleri de içerebilir.
- Yaşam Biçimi olarak Boş Zaman: Boş zamanın bir yaşam biçimini karakterize ettiği, Antik Yunan'da olduğu gibi, zihinsel hazların yaşamın eğlence ve coşkusunu içerdiği bir perspektife göre ele alınır.
- Rekreasyon olarak Boş Zaman: Serbest zaman ve rekreasyon terimleri birbirleri ile ilişkili kavramlar olsa da birbirlerinden farklı iki kavram olarak da vurgulanır ve bu yakın ilişki ile kavramlar birbirlerini tamamlarlar. Boş zaman, temel olarak zorunlu

ihtiyaçların dışında kalan zamanı ifade ederken; rekreasyon, boş zamanların gerçekleştirilmesi için geliştirilen etkinlikleri içermektedir (Torkildsen, 2005).

Bu çeşitlilik gösteriyor ki, Serbest zaman kavramı, bireyin yaşam tarzına, kültürel bağlamına ve kişisel tercihlerine bağlı olarak geniş bir yelpazede yorumlanabilir. Karaküçük'e göre ise boş zaman, bireyin zorunluluklardan bağımsız olarak, kendi iradesi ve tercihleri doğrultusunda başkalarıyla birlikte veya yalnız başına meşguliyeti ve dinlenmesi için hak ettiği zamanı ifade eder (Karaküçük, 2005).

2.2.1. Boş Zamanın Tarihi Süreci

İnsanlık tarihinin ilk çağlarından itibaren, ilkel kültürlerde yiyecek, güvenlik ve en temel ihtiyaçların karşılanması amacıyla yapılan avcılık gibi çalışmaların ardından, Serbest zaman kavramı ortaya çıkmıştır. Bu süreç, bir sebep-sonuç ilişkisi içinde gelişmiş ve zamanla kutlamalar, özel etkinlikler gibi olgulara dönüşmüştür. Bu Serbest zaman anlayışı, genellikle soyluluk ve yüksek sınıflara ayrıcalıklar sunan bir imtiyaz olarak ifade edilmektedir (İskender, 2019). Bu perspektife göre, boş zamanın evrimi, toplumların temel ihtiyaçlarını karşılama sürecinden türemiş ve zamanla sadece zorunlulukları yerine getirme amacının ötesine geçmiştir. Boş zaman, kutlamalar ve diğer sosyal etkinliklerle ilişkilendirilerek, toplumsal bağları güçlendiren ve kültürel gelişmelere katkıda bulunan bir olgu haline gelmiştir. Ancak bu Serbest zaman anlayışı, genellikle soyluluk ve zengin sınıfların daha fazla imtiyazına işaret etmiştir. Yani, Serbest zaman kavramı ilk başta temel ihtiyaçların karşılanması amacıyla yapılan faaliyetlerden türemiş olsa da zamanla daha karmaşık ve çeşitli bir nitelik kazanmıştır. Bu evrim, toplumsal sınıflar arasındaki farklılıkları da yansıtarak, boş zamanın sadece eğlence ve dinlenme değil, aynı zamanda toplumsal statü ve imtiyazların bir göstergesi olarak da algılandığını vurgular.

Boş zamanın tarihi hem yüksek sınıf hem de soyluluk ile ilişkilendirilmiştir. Ancak, ilginç bir şekilde, boş zamanın kökenleri ilkel kültürlerde, zorunlu ihtiyaçların karşılanması amacıyla yapılan avcılık gibi faaliyetlerden sonra kutlama olarak ortaya çıkmıştır (Torkildsen, 2005). Daha sonra, tarımın gelişmesiyle birlikte yönetici sınıfla toplumun geri kalanı arasındaki makas daha da genişlemiştir. Eski gelişmiş kültürler, birbirinden açıkça farklılaşan çalışma rolleri ile elit sınıflar oluşturmuş ve boş zamanı, yüksek kültür, sosyal kalkınma ve siyasi statü ile ilişkilendirmiştir. Örneğin, Babil, Asur ve Mısır kültürleri birçok "boş zaman" aktivitesine sahip olmuştur, ancak bu aktiviteler genellikle üst düzey sınıfların ayrıcalıklı etkinlikleridir. Bu üst düzey sınıflar genellikle soylular, askerler ve dini liderlerden oluşmaktadır. Yani, boş zamanın

tarihi, toplumsal yapı ve sınıf ayrımları üzerinden şekillenmiş ve zamanla farklı bir sosyal anlam kazanmıştır.

Serbest zaman kavramı, geleneklerle ilişkilendirilmesi ve tarımsal faaliyetlerin gelişmesiyle birlikte toplum içindeki makasın açılmasına neden olmuştur. İdareci tabaka ile toplumun geri kalanı arasındaki bu makasın açılması, özellikle gelişmiş medeniyetler ve kültürlerde, mesleki rollerin belirgin bir şekilde farklılaştığı dönemlerde gözlemlenmiştir. Bu dönemlerde boş zaman, yüksek kültür ve sosyal refahla ilişkilendirilerek, elit veya soylu sınıfların oluşmasına zemin hazırlamıştır. Mısır, Asur ve Babil toplumları gibi antik medeniyetlere odaklanıldığında, Serbest zaman faaliyetlerinin varlığı fark edilmektedir. Ancak bu faaliyetler, genellikle elit kesime, yani üst sınıfa aittir. Bu üst sınıf, soylular, dini liderler ve askerler gibi toplumun önde gelen figürlerini içermekte ve bu kişilerin boş zamanlarını genellikle sanat, kültür ve eğlence gibi yüksek kültürle ilişkilendirmek mümkündür (Kurar ve Baltacı, 2014). Yani, Serbest zaman aktiviteleri, toplumdaki bu özel sınıfın ayrıcalıklı yaşam tarzını vurgulayarak, sosyal tabakalaşmanın bir yansıması haline gelmiştir.

Antik Yunan medeniyetinde Serbest zaman kavramı, özellikle Platon ve Aristoteles'in yazılarının etkisiyle daha da gelişmiştir. Profesyonel spor, eğlence ve yarışmalar, Yunan uygarlığında "Serbest zaman ahlakının doğmasına neden olmuştur. Ancak, toplumun tamamının ideal boş zamanı elde edemeyeceği vurgulanarak bu konuda belirgin ayrılıklar olduğu ifade edilmiştir. Antik Yunan toplumlarında boş zaman, yaşamın bir amacı ve toplumda birleştirici bir öge olarak görülmüştür. Roma İmparatorluğu döneminde ise askeri fetihler, zenginliğe, güçlü bir ulusa ve sınıfsal bir yapıya yol açarak tarımsal demokrasiden sanayi toplumuna geçişin başlamasına neden olmuştur. Bu da daha fazla boş zamanın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Roma toplumunda boş zamanın önemi Yunan Serbest zaman ahlakından farklıdır. Spor müsabakaları, fiziksel zindeliği elde etmek ve savaşa hazırlık için yapılmıştır. Romalılarda Serbest zaman daha çok faydacı bir anlayışla ele alınmıştır. Ancak, bu anlayışın bir sonucu olarak boş zaman, Roma toplumunda bir sorun haline gelmiştir. Hükümdarlar, insanları bedava yiyecek ve eğlence ile memnun etmeye çalışmışlardır. Köleler, önce müzik, tiyatro ve spor müsabakalarında eğlence amacıyla kullanılmış, ardından kara ve deniz savaşlarında, at arabası yarışlarında ve şiddet gösterilerinde kullanılmıştır. Tarihçiler, Roma İmparatorluğu'nun çöküşünde boş zamanın etkin bir şekilde yönetilememesinin etkili olduğunu belirtmektedir (Torkildsen, 2005).

18. yüzyılın sonlarına doğru ortaya çıkan Sanayi Devrimi, Rönesans ve Reform hareketleri ile birlikte gelişen bilim hayatının etkisiyle yeni keşiflerin ortaya çıkmasıyla

başlamıştır. Bu dönemde fabrikaların kurulması, hızlı üretim, otomasyon gibi çalışma içi veya dışındaki hayatta önemli değişikliklere yol açmıştır. 18. yüzyılın sonlarına doğru Sanayi Devrimi döneminde, çalışmaya büyük önem verilmiş ve haftalık çalışma saatleri 70 saatin üzerine çıkmıştır. Bu dönemde boş zaman, yalnızca yorulan insanın fiziksel gücünü tamir etmek ve dinlenmek amacıyla kullanılmıştır. Boş zamanın eğlenmek ve kişiyi özgür kılma gibi ferdi ve toplumsal değerlerin gelişmesi için kullanılması, o dönemde savurganlık ve tembellik olarak görülmüştür (Karaküçük, 2005).

18. yüzyılda gerçekleşen sanayi devrimi, buhar gücünün ve elektriğin keşfi ve kullanımı ile günümüzde nükleer bilim, bilgisayar ve iletişim teknolojileri olarak yansımıştır. Bu gelişmeler sayesinde insan yaşamındaki temel ihtiyaçlar olan gıda maddeleri, hazır bir şekilde ulaşılabilir hale gelmiştir. Bu durum, teknolojik gelişmelerin ve sanayileşmenin insan yaşamında sağladığı büyük kolaylıkları ve bu kolaylıkların Serbest zaman kavramını genişlettiğini göstermektedir. Bucher'ın zaman kullanımı üzerine yaptığı araştırma, teknolojik gelişmelerin ve sanayileşmenin zaman kullanımında yarattığı değişikliği ortaya çıkarmıştır. Bu dönemde okul ve işte geçirilen süreler kısalmış, günlük yaşamda ise Serbest zaman süreleri artmıştır (İlban ve Özcan, 2003).

Sanayileşme süreciyle birlikte, az emek harcayarak büyük gelir elde eden çıkar kesimleri ortaya çıkarak kitlesel bir iş ortamını oluşturmuştur. Bu durum, modern yaşama geçişte önemli bir gelişme olmuştur. Ancak, bu durumu aşmak ve çalışma şartlarını iyileştirmek için sendikalar büyük mücadeleler vermiştir. Sendikaların çabaları sonucunda, çalışma şartlarında bazı iyileştirmeler sağlanmıştır. Bu iyileştirmeler, boş zamanın tanımlanmasına olanak tanımış ve iş yaşamının dışında geçen zorunlu olmayan zamanın ifadesi ortaya çıkmıştır. Başlangıçta kapitalist kesimler tarafından eleştirilen Serbest zaman hakkı, ilerleyen zamanlarda üretim verimliliğini artırmak amacıyla yine aynı çevreler tarafından geliştirilmiştir (Küçük, 2015). Bu durum, işçi hakları ve çalışma koşulları konusundaki mücadelelerin bir sonucu olarak ortaya çıkan Serbest zaman kavramının, hem işçilere daha iyi yaşam koşulları sağlamak hem de iş verimliliğini artırmak için kullanılan bir araç haline gelmesini yansıtmaktadır.

Blackshaw (2017), boş zamanı kimlik arayışı üzerinden tanımlayarak modern insanın özgün ve özgür olma arayışları içerisinde olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, boş zamanın ön plana çıkmasının nedeni, onun bir tür kolaylaştırıcı özgürlük şekli olmasıdır. Boş zaman, sadece hareketli ve akıcı bir zaman dilimi değil, aynı zamanda bir süreçtir. Blackshaw'a göre, boş zamanın insanın yenilenmesindeki sırrı, zevk, mutluluk ve özgünlük anlayışının yanı sıra bilinmeyen duyguların gücünde yatmaktadır. Bireyler, sosyal varlıklar olarak, bilmedikleri

zevkleri keşfetme veya bildiklerini sandıkları zevkleri tekrar yaşama amacıyla boş zamanlarını bu deneyimleri yaşamak için kullanabilirler. Çağımızda, sınırsız hayal gücünün dünyası boş zamanı daha da çekici hale getirmektedir (Gökçe, 2019). Yani, Serbest zaman sadece bir boşluk değil, aynı zamanda kişinin kendini keşfetme, özgürleşme ve duygusal deneyimlerini zenginleştirme sürecidir.

Günümüzde boş zaman, neredeyse tüm bireylerin sahip olduğu bir zaman dilimi olarak kabul edilmekte ve kişinin kendini gerçekleştirdiği, yaşam tarzını anlama biçimi olarak görülmektedir. Boş zaman, kaliteli deneyimler yaşamının önemli olduğu bir zaman aralığı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu zaman dilimi, bireyin kendini gerçekleştirme ve kişilik oluşumu için önemli bir alan haline gelmiştir. Bilmek, öğrenmek, deneyimlemek gibi değerler, boş zamanı sadece günlük rutin deneyimlerden öte, bireyin kendini gerçekleştirme, bireysel gelişim ve sosyal ilişkiler kurma gibi önemli deneyimlerin yaşandığı bir süreç olarak tanımlamaktadır. Boş zaman, sadece günlük yaşamın monotonluğunu kırmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin mutlu bir yaşam tarzı oluşturma hedefini öne çıkarmaktadır. Tecrübe etme arzusu, boş zamanı sadece bir zevk aracı olmaktan çıkararak, bireyin kendini tanıma, kişisel mutluluk ve pozitif yaşam tarzını benimseme alanına dönüştürmüştür (Neville, 2014; Barnett, 2005). Yani, Serbest zaman sadece boş geçirilen bir süreç değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme ve yaşamdan daha fazla keyif alma fırsatını içeren bir deneyimler serisidir.

2.2.2. Serbest zaman Anlayışındaki Gelişim Süreci

Bireylerin Serbest zaman aktiviteleri, çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Sosyal yaşam, iş, eğlence gibi içinde bulundukları fiziksel çevrenin unsurları, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri üzerinde etkili olabilir (Cordes ve İbrahim, 1999).

Zaman kavramı, evrenin oluşumuyla birlikte her zaman önemli olmuştur. Ancak, ilk çağlarda insanlar genellikle temel ihtiyaçlarına odaklanmak zorundaydı; avlanma, beslenme, barınma ve savunma gibi faaliyetler için zamanlarını harcamaktadırlar. Daha sonraları insanlar yerleşik hayata geçerek tarım ve hayvancılık gibi üretim faaliyetlerine yönelmeye başlamışlardır. Bu durum, insanların kendilerine yetenin ötesinde üretim yapmalarını mümkün kılmış ve böylece Serbest zaman etkinliklerinin ortaya çıkmasına olanak tanımıştır (Gülbahçe, 1996).

Serbest zaman etkinlikleri, artan üretkenlik ve ihtiyaçların karşılanması ötesinde, bireylerin kişisel gelişimine, eğlencesine ve dinlenmesine yönelik faaliyetler olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra artan zamanlarını farklı aktivitelerle

değerlendirmeye başlamışlardır. Bu durum, boş zamanın sadece fiziksel ihtiyaçlara ayrılan zaman olmaktan çıkıp, kişisel memnuniyeti artıran ve sosyal yaşamı zenginleştiren bir süreç haline gelmesine katkıda bulunmuştur. Farklı bir ifadeyle, zamanın Serbest zaman olarak değerlendirilmesindeki evrim, insanlığın yaşam tarzı ve ihtiyaçlarının değişimine paralel olarak gelişmiştir. Ancak, Serbest zaman ve turizm konuları, kamu politikası açısından önemli olmasına rağmen, yıllardır bu konunun siyasi boyutu ihmal edilmiştir (Veal, 2006).

Sanayileşmemiş toplumlarda boş zamanın değerlendirilmesi konusu, günümüzdeki gibi detaylı bir şekilde ele alınmamıştır. Sanayi öncesi toplumlarda, çalışma ve Serbest zaman arasında kesin bir ayrım yapılmamıştır. İnsanlar, avlanma, beslenme, barınma ve savunma gibi temel ihtiyaçları karşılamak için sürekli olarak aktif olmak zorundaydılar. Yerleşik hayata geçişle birlikte, Serbest zaman kavramı ortaya çıkmış ve insanlar bu zamanları günlük ihtiyaçlarını karşılamak, basit dokuma işleriyle uğraşmak, ev eşyaları yapmak, silahlar üretmek ve dini törenlere katılmak gibi faaliyetlerle değerlendirmeye çalışmışlardır. Farklı bir ifadeyle, sanayi öncesi toplumlarda Serbest zaman kavramı, temel ihtiyaçların karşılanması bir parçası olarak düşünülmüş ve bu dönemde boş zamanın ayrı bir değerlendirme konusu olarak öne çıkması henüz gerçekleşmemiştir.

İlk çağlarda insanlar, iş ve Serbest zaman arasında belirli bir ayrım yapmamışlardır. İş ve Serbest zaman net bir şekilde birbirinden ayrılmamıştır. Modern insanın günün belirli saatlerinde çalışıp, belirli saatlerinde dinlenmesiyle karşılaştırıldığında, ilkel insan gerektiği zaman ve iş mevcut olduğu zaman çalışmıştır. İlkel toplumlarda neredeyse her yaştan insanın boş zamanlarında çeşitli oyunlar oynadığı görülmüştür. Bu oyunlar, ilkel toplumların boş zamanlarını değerlendirmek için temel araçlardan biri olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla, ilkel toplumların Serbest zaman faaliyetleri, kültür seviyeleri ile özgün bir özellik taşımıştır. Tunç ve demir teknolojisinin tarım ve üretime girmesiyle, insan gücüne olan ihtiyaç artmıştır. Bu ihtiyaca cevap olarak, kölelerin çalıştırılması yaygınlaştı. Köleci toplumlarda, köle sahiplerinin boş zamanları arttı ve bu durum spor, müzik, resim gibi Serbest zaman aktivitelerine yönelmelerini tetikledi. Bu süreç, tarih boyunca ilk devletlerin kurulmasına ve Serbest zaman faaliyetlerinin uygulanabileceği ortamların oluşturulmasına yol açtı (Gülbahçe, 1996).

Özetle, ilkel toplumlarda insanlar, çalışma zamanı ve boş zamanı modern toplumdaki gibi birbirinden ayırmak zorunda hissetmemişlerdir. İlkel toplum insanları, yaşamsal ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan boş zamanlarını bulundukları coğrafyanın iklimine, kültürüne ve diğer faktörlere bağlı olarak çeşitli şekillerde değerlendirmişlerdir.

18. yüzyılın başlarında meydana gelen ekonomik ve sosyal değişimler, boş zamanların değerlendirilmesinde önemli etkiler yaratmıştır. Sanayi devrimiyle birlikte, insan ve hatta bazı durumlarda hayvan gücü, makinelere bırakılmıştır. Bu makineleşme sayesinde günlük, haftalık, aylık ve yıllık boş zamanlarda bir artış gözlenmiştir, bu da insanların bu zamanları nasıl ve hangi şekillerde değerlendirecekleri konusunda düşünmeye sevk etmiştir. Hızlı nüfus artışı, özellikle gelişmekte olan ülkelerde boş zamanların değerlendirilmesi için ayrılan alanların yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Bu duruma köyden kente göç de eklendiğinde, yoğun nüfuslu bölgelerdeki oyun alanları, parklar, spor salonları ve statlar gibi Serbest zaman alanları yetersiz hale gelmektedir. Gelişmiş ülkelerde boş zamanların değerlendirilmesi sadece sportif faaliyetlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda çeşitli kültürel ve mesleki faaliyetlerle de zenginleşmektedir. Bu ülkeler, sürekli olarak teknolojiyi güncelleyerek ve yeni buluşlar yaparak modern ve ileri teknolojilere dayalı üretim metotları kullanmaktadırlar. Bu durum, bireylerin daha fazla boş zamana sahip olmalarına katkı sağlamaktadır. Gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde ise bireyler, temel meslekleri dışında değerlendirebilecekleri zaman konusunda sınırlıdır (Gülbahçe, 1996).

Modern toplumlarda, teknolojik gelişmeler sayesinde makineleşme başladıktan sonra, insan gücü azalmış ve boş zamanlar çoğalmıştır. Ancak, önemli olan bireyin bu boş zamanları hem kendisine hem de çevresine faydalı olacak şekilde nasıl değerlendirebileceğini doğru bir şekilde belirlemesidir.

Türklerin İslamiyet'i kabul etmesi (XI. yy), Serbest zaman anlayışında önemli değişikliklere yol açmıştır. İslam dininin etkisiyle rekreasyonel faaliyetlerde çeşitlenme gözlenmiştir. Selçuklular dönemindeki ahilik teşkilatı, çalışma ve çalışma dışı zaman arasında ayırım yapılmasına katkı sağlamıştır. Osmanlı İmparatorluğu'nda ise boş zamanlar genellikle pasif etkinliklerle değerlendirilmeye çalışılmıştır. Cumhuriyetin kurulmasıyla birlikte Serbest zaman değerlendirme faaliyetleri, pasif etkinliklerden kurtarılarak daha aktif hale getirilmiştir, bu da modern ülkelerdeki gelişmelere benzer bir süreçtir (Güçlü, 2013).

Batı'da, özellikle A.B.D. öncülüğünde gelişen sanayisi ilerlemiş ülkelerde, sanayi toplumundan bilgi toplumuna geçiş ve bu geçiş ile ortaya çıkan sosyo-ekonomik değişimler, günümüzde en çok tartışılan ve teoriler geliştirilen konular arasında yer almaktadır. Bu değişimler, çağdaş batı toplumlarında mesleki ve sınıfsal yapıda büyük değişikliklere neden olmuş, araştırmacılar bu değişiklikleri ele alarak "Bilgi Sınıfı (Knowledge-Class)" veya "Yeni Sınıf (New Class)" adını verdikleri bir kesime odaklanmışlardır. Batı toplumları, günümüzde esasen üretim süreçlerinde zihinsel çalışmanın ve hizmet sektörünün ön plana çıkmasıyla,

imalata dayalı sanayi toplumundan farklı bir dönüşüm sürecinden geçmektedir. Bilgisayar teknolojisinin yaygınlaşması, özellikle bilgisayar kullanımını artırmıştır ve son yıllarda bilgisayarlar, toplumsal hayatın her alanında, ilkokullardan üniversitelere kadar, yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Teknolojinin kullanımı, boş zamanların da artmasına olanak sağlamaktadır. Ancak paradoksal bir şekilde, bilgisayar kullanımı sayesinde elde edilen boş zamanların bir kısmı yine bilgisayarla geçirilmektedir. Özellikle bilgi çağında bireylerin boş zamanlarını değerlendirdikleri en çok tercih edilen faaliyetlerden birisi, bilgisayar oyunlarıdır. Bu oyunlar, bireylerin zekalarını aktif tutmayı başardıkları için büyük ilgi görmektedir. İletişim teknolojilerindeki gelişmeler, bireylerin boş zamanlarını artırmakta ve bu artan boş zamanları değerlendirmeleri için kullandıkları faaliyetler de genellikle bilimsel bir yapıya sahip olmaktadır. Bu durum, teknolojik ilerlemenin bireylerin yaşam tarzları üzerindeki etkilerini ve bilgiye dayalı toplumun şekillenmesini göstermektedir (Akyüz ve Türkmen, 2016).

2.2.3. Serbest zaman Hakkı

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve iş hayatındaki değişimler, insanların çalışma koşullarının iyileşmesiyle birlikte mesai saatlerinin kısalmasına ve işgücü sayısındaki artışın getirdiği imkanlar sayesinde bireylerin daha fazla Serbest zaman elde etmesine olanak tanımaktadır. Bu boş zaman, kişilerin kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak bir dizi aktiviteyle değerlendirilebilir. Örneğin, hobilerle uğraşmak, eğitim almak, sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmek, sosyal etkileşimde bulunmak ve seyahat etmek gibi. Bu aktiviteler, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve genel refahlarını olumlu yönde etkileyebilir (Turhan, 2014).

Serbest zaman kavramının gelişimini incelediğimizde, sanayi devriminden sonra çalışma ve sermaye biriktirme gibi konuların toplumda önemli sosyal değerler olarak kabul gördüğünü ve boş zamanın ise genellikle savurganlık ve tembellikle ilişkilendirildiği görülmektedir. Sanayi devrimi döneminde işe verilen büyük önemle birlikte Serbest zaman genellikle dinlenme ve fiziksel yenilenme amacıyla kullanılmıştır. Ancak bu yaklaşım, dinlenmenin sadece fiziksel yorgunluğu gidermekle sınırlı olduğu düşüncesini yansıtmaktadır. Oysa ki dinlenme, sadece fiziksel açıdan değil, aynı zamanda kişinin sinir sistemini ve zihinsel yapısını canlandırarak, ruhsal dengeyi sağlamasına ve mental olarak yenilenmesine de katkı sağlar (Sağcan, 1986).

Yani, boş zamanın sadece fiziksel dinlenme için değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal yenilenme için de önemli bir fırsat olduğunu ifade edebiliriz. Bu süreçte, kişiler hobilerle uğraşabilir, eğitim alabilir, sanatsal faaliyetlere katılabilir veya meditasyon gibi ruhsal dengeyi sağlayan aktiviteler yapabilirler. Bu şekilde, boş zamanın sadece iş sonrası dinlenme için değil,

aynı zamanda kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam için de değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Serbest zamanın temel işlevleri, dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme olarak özetlenebilir. İnsanlar, yoğun iş temposu ve günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak için boş zamanlarını dinlenerek geçirme ihtiyacı duyarlar. Bu dinlenme süreci, fizyolojik ve psikolojik yorgunluğun giderilmesine yardımcı olur. Aynı şekilde, eğlenme de boş zamanın önemli bir parçasıdır. İnsanlar, keyif aldıkları ve zevkli buldukları aktivitelerle zaman geçirerek stresten arınırlar ve motivasyonlarını artırır. Bu aktiviteler spor yapmak, arkadaşlarla vakit geçirmek, sinemaya gitmek gibi çeşitli etkinlikleri kapsar. Son olarak, boş zamanın bir diğer önemli işlevi kişinin kendini geliştirmesine olanak sağlamasıdır. Bireyler, boş zamanlarını bilgi ve yeteneklerini artırmak, yeni beceriler edinmek veya var olan yeteneklerini daha ileri seviyelere taşımak için kullanabilirler. Bu tür aktiviteler kitap okuma, kurslara katılma, müzik enstrümanı çalma gibi çeşitli örneklerle gerçekleştirilebilir (Torkildsen, 2005).

Serbest zaman Hakkı, insanların yaşamlarında kendilerine zaman ayırma ve bu zamanı istedikleri gibi değerlendirme özgürlüğünü ifade eder. Bu kavram, modern toplumların gelişmesiyle birlikte iş yaşamının hızlı tempolu ve yoğunluğunun artmasıyla daha da önem kazanmıştır. Çalışma saatlerinin uzaması ve iş stresinin artmasıyla birlikte, bireylerin boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde kullanma ihtiyacı ortaya çıkmıştır (Harmon, 2016).

Serbest zaman hakkı, bireylerin sadece çalışma ve üretkenlik odaklı olmak zorunda olmadıklarını, aynı zamanda kendilerini geliştirebilecekleri, dinlenebilecekleri ve zevk alabilecekleri bir zaman dilimine de sahip olmaları gerektiğini savunur. Bu hakkın tanınması, insanların yaşam kalitesini artırabilir, stresi azaltabilir ve genel refahlarını iyileştirebilir. Bu kavram aynı zamanda kültürel ve eğlence etkinliklerine erişimi de içerir. İnsanların sanat galerilerini ziyaret etme, müze gezileri yapma, konserlere katılma, spor etkinliklerine iştirak etme gibi çeşitli alanlarda kendilerini ifade edebilecekleri ve keyif alabilecekleri aktivitelerle katılma hakkını vurgular (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Serbest zaman hakkı, bireylerin kişisel tatminlerini artırmanın yanı sıra toplumsal bir gereklilik olarak da kabul edilebilir. Çünkü toplumların sağlıklı bir şekilde işlemesi için bireylerin iyi bir denge kurmaları, dinlenmeleri ve ruhsal olarak da sağlıklı olmaları önemlidir. Bu nedenle, Serbest zaman hakkının tanınması ve desteklenmesi, toplumun genel refahı için kritik bir öneme sahiptir.

2.3.Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, insan yaşamında önemli bir kurum olarak kabul edilir ve birçok toplumsal kurum gibi evrensel, zorunlu ve değerlidir. Temel olarak, bireylerin dinlenme, eğlenme ve zevk alma gibi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çeşitli etkinlikleri kapsar. Bu etkinlikler genellikle dinlenme, eğlenme, oyun, spor gibi faaliyetlerden oluşmaktadır (Köktaş, 2014).

Rekreasyon, geleneksel olarak bireyin yeniden doğması sürecini ifade eder. Bu süreç, bireyin iş veya diğer günlük zorunluluklarından uzaklaşarak bedensel ve zihinsel olarak dinlenmesine, yeniden enerji toplamasına ve ruhsal olarak rahatlama sağlamasına olanak tanır. Rekreasyonun amacı, bireyin yaşam dengesini sağlamak ve yaşam kalitesini artırmaktır. Rekreasyon iş dışında gerçekleştirilen Serbest zaman aktivitelerini içerir. Bu aktiviteler kişinin tercihlerine bağlı olarak değişebilir ve yürüyüş yapma, doğa gezilerine çıkma, müzik dinleme, resim yapma, spor yapma gibi çeşitli faaliyetleri içerebilir. Bu aktiviteler bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel iyiliğine katkıda bulunabilir ve genel yaşam memnuniyetini artırabilir (Çolakoğlu ve Yenel, 2003).

Rekreasyon aynı zamanda sosyal bağlantıları güçlendirmek, yeni insanlarla tanışmak ve toplumsal katılımı teşvik etmek için bir fırsat sunar. Özellikle grup halinde yapılan rekreasyonel etkinlikler, insanların bir araya gelmesini, etkileşimde bulunmasını ve ortak ilgi alanlarına sahip olduklarını keşfetmelerini sağlar.

Genel olarak, rekreasyon bireylerin yaşam dengesini sağlamak, ruh sağlığını desteklemek ve genel refahlarını artırmak için önemli bir rol oynar. Bu nedenle, rekreasyona erişimin sağlanması ve teşvik edilmesi, sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşturulmasında kritik bir unsurdur.

2.3.1. Rekreasyonun Tanımı

Rekreasyon, genellikle insanların boş zamanlarında katıldığı çeşitli aktiviteleri içeren bir kavramdır. Bu aktiviteler, bireylerin fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamak, dinlenmek, eğlenmek, heyecan duymak veya farklı deneyimler elde etmek amacıyla gerçekleştirilir. Rekreasyon, geniş bir yelpazede faaliyetleri içerir ve kişisel tercihlere göre değişiklik gösterebilir. Örneğin, rekreasyonel aktiviteler arasında doğa yürüyüşleri, kampçılık, yüzme, bisiklete binme gibi fiziksel aktiviteler bulunabilir. Bunun yanı sıra, müzik dinleme, kitap okuma, resim yapma gibi daha sakin ve yaratıcı etkinlikler de rekreasyonun bir parçası olabilir.

Ayrıca, seyahat etme, yeni yerler keşfetme, farklı kültürleri deneyimleme gibi aktiviteler de rekreasyonel faaliyetler arasında yer alır (Kathleen ve İbrahim, 2002).

Rekreasyon etkinlikleri oldukça çeşitlidir ve her yaş grubundan insanlar tarafından aktif veya pasif, bireysel veya grup halinde, açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilebilir. Rekreasyon etkinlikleri, fiziksel aktivitelerden sanatsal faaliyetlere, doğa etkinliklerinden kültürel etkinliklere kadar geniş bir yelpazeye sahiptir. Örneğin, spor yapma, yürüyüşe çıkma, koşu, yüzme gibi fiziksel aktiviteler aktif rekreasyon örnekleridir. Bunun yanı sıra, piknik yapma, seyahat etme, film izleme gibi daha dinlendirici ve pasif etkinlikler de rekreasyonun bir parçasıdır. Rekreasyon etkinlikleri genellikle bireysel olarak yapılabileceği gibi, grup halinde de gerçekleştirilebilir. Spor takımlarına katılma, grup turlara çıkma, müzik topluluklarında yer alma gibi grup etkinlikleri rekreasyonun sosyal boyutunu güçlendirir (Ekici ve Yenel, 2002).

Açık hava etkinlikleri genellikle doğa ile iç içe vakit geçirmeyi sağlar ve genellikle doğa yürüyüşleri, kampçılık, piknik gibi faaliyetleri içerirken, kapalı alan etkinlikleri müze gezileri, tiyatro, resim atölyeleri gibi daha iç mekanlarda gerçekleştirilen etkinlikleri içerebilir. Rekreasyon etkinlikleri, yaşlılardan gençlere kadar herkes için uygundur ve yaşam kalitesini artırmak, stresi azaltmak, sosyal bağları güçlendirmek gibi birçok fayda sağlar. Bu etkinliklerin çeşitliliği, bireylerin tercihlerine ve ilgi alanlarına göre seçenekler sunar, böylece herkes kendisi için en uygun olanını seçebilir.

Rekreasyon kelimesi Latince "recreation" kelimesinden gelir ve yenilenme, yeniden yaratılma veya yapılanma anlamına gelir. Türkçe 'de ise yaygın bir şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılır. Bu, bireylerin veya toplumsal grupların boş zamanlarında isteyerek yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklerin anlamını içerir. Rekreasyon, insanların günlük yaşamlarındaki stresi atmak, zihinsel ve fiziksel olarak dinlenmek, keyif almak ve yaşam kalitesini artırmak için tercih ettikleri çeşitli aktiviteleri kapsar. Bu aktiviteler genellikle gönüllü olarak yapılır ve kişinin tercihlerine, ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre çeşitlilik gösterebilir. Rekreasyonel etkinlikler arasında spor, doğa yürüyüşleri, sanat etkinlikleri, seyahat, kitap okuma, müzik dinleme gibi aktiviteler bulunabilir. Bunlar bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını desteklerken aynı zamanda sosyal bağları güçlendirmelerine de yardımcı olabilir (Karaküçük, 2005).

Bu nedenle, rekreasyon boş zamanları verimli bir şekilde değerlendirme, dinlenme ve zevk alma fırsatı sunar. İnsanların stresle başa çıkmalarına, ruh hallerini iyileştirmelerine ve

genel refahlarını artırmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, toplumda sosyal bağların güçlenmesine ve insanların birbirleriyle etkileşim kurmasına olanak tanır.

Jensen (1977) 'e göre, rekreasyon kişinin ilgi ve yeteneklerini gerçekleştirmek ve kişisel gelişim doyumunu artırmak için boş zamanlarında kendi isteğiyle katıldığı aktiviteleri ifade eder. Bu tanıma göre, rekreasyon kişisel tatmin ve mutluluğu artıran etkinliklerdir ve bireyin tercihinine bağlı olarak gerçekleşir. Robertson (2011) ise rekreasyonu boş zamanlarda katılım sağlanan her çeşit aktivite, deneyim veya etkinlik olarak tanımlar. Ancak, önemli olan tek koşul, bireyin kendi isteğiyle tercih ettiği aktivite olmasıdır. Bu tanıma göre, rekreasyonun özü bireyin isteğine ve tercihlerine dayanır ve kişisel tatmin ve doyum elde etmesini sağlamaktadır. Bu tanımlar, rekreasyonun kişisel ve toplumsal boyutlarını vurgular. Rekreasyon sadece boş zamanı doldurmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin kişisel gelişimine katkı sağlar, sosyal bağları güçlendirir ve genel yaşam memnuniyetini artırmaktadır.

Rekreasyon; yoğun iş temposu, monoton yaşam biçimi ve olumsuz sosyal etkenlerin yol açtığı stres, bunalım veya fiziksel ve zihinsel yorgunluk gibi durumlarla başa çıkmak için kullanılan bir araç olarak tanımlanabilir. Bu kavram, bireylerin fiziksel, bilişsel ve duygusal sağlığını yeniden kazanmalarına, gelişim alanlarını korumalarına veya genişletmelerine ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Rekreasyon, bireylerin günlük görevler ve sorumlulukları dışında kalan, özgür zaman diliminde gerçekleştirdikleri aktiviteleri kapsar. Bu aktiviteler, açık veya kapalı mekanlarda, insan eliyle yapılmış veya doğal alanlarda gerçekleşebilir. Spor yapma, doğa yürüyüşleri, sanat etkinlikleri, seyahat etme gibi çeşitli aktiviteler rekreasyonun bir parçası olabilir. Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini artırmak, stresi azaltmak, ruh sağlığını desteklemek ve genel refahlarını iyileştirmek için önemli bir rol oynar. Ayrıca, sosyal bağları güçlendirir, yeni ilgi alanları keşfetme fırsatı sunar ve yaşamın keyifli yönlerini deneyimleme şansı verir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyon, bireyin boş zamanlarında gerçekleştirdiği, pasif dinlenme eylemi yerine aktif katılımı teşvik eden ve kişisel tercihlere dayanan çeşitli aktivitelerin toplamını ifade eder. Bu aktiviteler, fiziksel, zihinsel, sosyal veya duygusal açıdan aktif bir katılım gerektirebilir ve kişinin kendi isteğiyle seçtiği ve katıldığı faaliyetleri içerir. Rekreasyon, sadece fiziksel aktiviteleri kapsamaz; aynı zamanda zihinsel aktiviteleri, sosyal etkileşimi ve duygusal deneyimleri de içerir. Kişinin ilgi ve yeteneklerine göre farklı aktiviteleri tercih etme özgürlüğüne sahip olması önemlidir ve zorunluluk veya mecburiyet duygularından uzak olmalıdır. Bu tanımlama, rekreasyonun bireyin yaşam kalitesini artıran, stresi azaltan, ruh sağlığını güçlendiren ve genel refahını iyileştiren çeşitli aktivitelerin bir kombinasyonunu

içerdiğini vurgular. Aynı zamanda, rekreasyon bireyin kişisel tatminini artırmak ve mutlu bir yaşam sürdürmek için önemli bir araçtır (Munusturlar, 2016).

Serbest zaman ve rekreasyon terimlerinin genellikle benzer anlamlarda kullanıldığı ve birbirleriyle sıkça özdeşleştirildiği doğrudur. Ancak, literatür incelendiğinde, bu terimlerin farklı ince ayrımlara sahip olduğunu görmekteyiz. Serbest zaman terimi genellikle bir zaman dilimini ifade eder ve kişinin çalışma veya diğer zorunluluklarının dışında kalan, kendisine ayrılmış zaman dilimini tanımlar. Bu terim, kişinin dinlenme, eğlenme veya kişisel ilgi alanlarına yönelik aktiviteler için ayırdığı zamanı ifade eder. Rekreasyon ise, boş zamanın durağanlık dışı, aktif bir şekilde değerlendirilmesini ifade eder. Bu terim, Serbest zaman içinde yapılan bilişsel veya fiziksel eylemleri kapsar ve genellikle dinlenme, eğlenme, spor, sanat gibi çeşitli aktiviteleri içerir. Rekreasyon, kişinin kendi isteğiyle ve gönüllü olarak katıldığı aktiviteleri vurgular (Kara, 2015).

Yani, rekreasyon genellikle Serbest zaman içinde gerçekleşen ve bireyin isteğine bağlı olarak seçtiği, aktif bir katılım gerektiren faaliyetlerdir. Bu bağlamda, her rekreasyonel aktivite Serbest zaman olarak değerlendirilebilir, ancak her Serbest zaman aktivitesi rekreasyon olarak nitelendirilemez. Çünkü rekreasyon, genellikle kişisel tercih ve katılımın olduğu, aktif bir şekilde gerçekleşen faaliyetlerle ilişkilendirilir. Bu açıdan bakıldığında, Serbest zaman terimi sadece bir zaman dilimini ifade ederken, rekreasyon terimi bu zaman diliminde gerçekleştirilen aktif ve isteğe bağlı aktiviteleri tanımlar.

2.3.2. Rekreasyonun Özellikleri

Günümüzde, bireyler genellikle kendi ilgi ve yeteneklerine uygun olduğunu düşündükleri ve üstesinden gelebilecekleri farklı aktivitelere katılmayı tercih etmektedirler. Aktivitelere katılım ve ilgili aktivitelerde devam etme konusunda, bireyler genellikle bağımsız bir şekilde kişisel tercihlerini yaparlar. Bu, rekreasyonun önemli özelliklerinden biridir ve birçok araştırma tarafından da kabul görmüştür. Alan yazın çerçevesinde en temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Karaküçük, 2005; Karaküçük 2008):

- Rekreasyon aktiviteleri bireylere özgürlük hissi verir.
- Katılımlarda devam etme gibi bir zorlama yoktur; kişiler kendi istekleri doğrultusunda bu aktivitelere katılır.
- Seçimde gönüllülük esastır ve her yaş ve cinsiyetten bireyler bu aktivitelere katılabilir.

- Rekreasyon aktiviteleri hem kapalı hem de açık alanlarda ve her mevsimde gerçekleştirilebilir.
- Rekreasyon, fiziksel, psikolojik ve sosyal faaliyetleri içerir ve kişisel bir deneyimdir; başkaları adına yapılabilecek bir şey değildir.
- Çeşitli aktiviteler sunar ve bireylere haz ve neşe verirken aynı zamanda evrenseldir, yani herkesin katılabilmesi mümkündür.
- Rekreasyon, bireylerin kendilerini geliştirmelerine imkan tanır ve herkes için farklı anlamlar taşır.
- Aktiviteler, katılımcılara toplumsal ve bireysel fayda sağlamalıdır ve sosyal değerlere aykırı olmamalıdır.

Bu özellikler, rekreasyonun katılımcılara kişisel memnuniyet sağlayan, toplumsal ve bireysel gelişime katkıda bulunan, çeşitli ve kapsayıcı bir aktivite alanı olduğunu göstermektedir.

Bu özelliklerden yola çıkarak: Rekreasyon, çeşitli aktivitelerin bireylerin tercihlerine göre, kapalı ya da açık alanlarda, grup halinde ya da bireysel olarak gerçekleştirilebileceği, belirli bir tarih aralığına bağlı olmayan ve kişiden kişiye değişen anlamlar taşıyan bir kavramdır. Bu aktiviteler, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olurken aynı zamanda toplumsal ve bireysel faydalar sağlar. Rekreasyonel etkinliklere katılım tamamen gönüllülük esasına dayanır ve kişilerin özgür iradeleriyle seçtikleri aktivitelere katılması söz konusudur. Bu aktiviteler, iyileştirici, eğlendirici, dinlendirici, mutluluk ve neşe verici olmakla birlikte bireylerin fiziksel, psikolojik ve bilişsel sağlığına katkıda bulunur. Dolayısıyla, rekreasyon yaşamın temel unsurlarından biridir ve bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar.

2.3.3. Toplumsal Açıdan Rekreasyon

İnsanın boş zamanlarını değerlendirmesi, yaşam felsefesiyle derinden ilintilidir. Hayattan beklentileri, yaşama anlam yüklemesi, algılaması ve anlamlandırma çabaları, zamanın etkin bir şekilde kullanılmasının önemini ortaya koyar. Bu hassasiyetlere sahip insanlar için yaşam, her anın değerlendirilmesi gereken geniş bir zaman dilimidir. Tasavvuf geleneğinde bu hassasiyet, zamanın belirli anlara indirgenerek algılanmasını gerektirir. Bu nedenle, zamanı ve anı değerlendiren insanlar, "vaktin babası" anlamına gelen "ebu'l-vakt" olarak adlandırılırlar (Çakıroğlu, 1998).

21. yüzyılın ilerleyen dönemlerinde, tıbbın ve yaşam kalitesinin artmasıyla birlikte insan ömrünün uzayacağı ve emeklilik yaşının düşeceği öngörülmektedir. Bu değişimlerin gerçekleşmesi durumunda, serbest zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesi daha da önem kazanacaktır. Gelişen teknoloji ve değişen yaşam koşullarıyla birlikte, serbest zamanın nasıl kullanılacağına dair bilgi ve beceriler giderek daha fazla önem kazanacaktır. Bu durum, serbest zaman kültürünün bir uzmanlık alanı haline gelmesine neden olabilmektedir (Hazar, 2003).

Geleceğin insanı, bu değişen koşullara uyum sağlamak için yeni bilgi ve becerilere odaklanmak zorunda kalacaktır. Serbest zaman aktiviteleri, sadece kişisel keyif ve tatmin için değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel gelişim için de önemli bir rol oynayacaktır. Bu nedenle, bireylerin yeni beceriler öğrenmeye ve farklı etkinliklere yönelmeye olan ilgisi artacaktır. Bu durum, toplumsal ve kültürel normların ve beklentilerin de değişmesine yol açabilir, çünkü bireylerin yaşamlarını dolu geçirmeleri ve kendilerini geliştirmeleri toplumun genel refahı için önemli bir unsurdur (Doğan, 2000).

Toplum, ortak özelliklerin ve ilgi alanlarının farkına vararak bir araya gelen insanların oluşturduğu bir birlikteliktir. Bu birliktelik, sadece ortak ilgi alanlarına sahip olan gruplarla sınırlı kalmaz; aynı zamanda belirli bir coğrafi bölgede yaşayan insanların oluşturduğu yerel yönetimler, etnik gruplar veya kültürel geçmişi paylaşan bireyler arasındaki ilişkileri de içerir. Dolayısıyla, toplum terimi genellikle belirli bir coğrafi alanın sakinlerini ifade etmek için kullanılırken, aynı zamanda ortak ilgi alanlarına sahip grupları veya belirli bir etnik kökene mensup insanları da kapsar. Bu nedenle, toplum kavramı, geniş bir perspektiften ele alındığında, birçok farklı sosyal, kültürel ve coğrafi yapıyı içerebilmektedir (Çakıroğlu, 1998).

Toplumun genel yapısı, içinde bulunan bireylerin arasındaki etkileşimler ve bu etkileşimlerin sonucunda ortaya çıkan çabalarla şekillenir. Bu çabaların temel amacı, yaşadıkları yeri daha iyi hale getirmek ve toplumun refahını artırmaktır. Bireyin anlam ve amacını bulduğu çevre, genellikle aile, komşular, okullar, spor grupları, ibadethaneler, kütüphaneler, sosyal organizasyonlar, rekreasyon birimleri ve genel olarak toplumun kendisidir. Bu çevre, bireylerin kendilerini ifade etmeleri, hedeflerine ulaşmaları ve mutluluklarını sağlamaları için önemli bir rol oynar. Eğer bireyler bu çevrede amaçlarını gerçekleştirmek ve mutlu bir yaşam sürdürmek istiyorlarsa, toplumsal aktivite programları yaşamlarının temel bir parçası haline gelir. Bu programlar, bireylerin topluma katılımını artırır, sosyal ilişkilerini güçlendirir ve genel refahlarını artırmak için fırsatlar sunar. Dolayısıyla, toplumsal aktiviteler bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve topluma katkıda bulunmak için önemli araçlardır.

Günlük yaşamda, sıradan bireyler ve aileler, toplumun genel gelişimini ve refahını sağlamak amacıyla gerçekleştirilen toplumsal planlama ve projelerde önemli bir rol oynarlar. Bu süreçte, kendi hedeflerini ve amaçlarını belirleyerek, liderlerini seçme ve toplumsal işbirliği içinde hareket etme konusunda özgürdürler. Bu durum, toplumsal rekreasyon için bir dayanak ve felsefi temel oluşturur. Toplumsal rekreasyon, genellikle belirli coğrafi alanlarda yaşayan birey gruplarının, organizasyonların, derneklerin ve kurumların bir araya gelerek kaynaklarını ve çabalarını birleştirdiği bir kavramdır. Ortak ilgi ve amaçlara sahip bireylerin bir araya gelerek kulüp veya dernekler kurmaları oldukça doğaldır ve bu gruplar, toplumun yapı taşlarını oluşturur. Toplumsal rekreasyon, genellikle yerel yönetimler ve okullar gibi sosyal kurumlar aracılığıyla sunulan rekreasyon aktivitelerini ifade eder. Rekreasyon kavramı sıklıkla olumlu değerlerle ilişkilendirilse de bireylerin özel tercihleri bazen olumsuz aktivitelere de yönlendirebilir. Ancak, toplumsal rekreasyon programları genellikle olumlu değerleri teşvik eden ve içinde barındıran rekreasyonu desteklemeyi amaçlarlar (Doğan, 2000).

2.3.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreatif etkinliklerin düzenlendiği mekanlar, zaman dilimleri ve katılımcı sayıları gibi birçok faktöre bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Bu çeşitlilikte dikkate alınması gereken önemli bir nokta, aynı etkinliğin farklı kategorilere ait olabileceğidir. Örneğin, futbol oynamak bir dizi farklı kategoride değerlendirilebilir: kentsel veya kırsal alanda gerçekleşen, bir grup tarafından veya bireysel olarak yapılan, aktif bir şekilde katılımı bulunan veya daha rekreatif amaçlarla yapılan şekilde örnek olarak verilebilir. Dolayısıyla, rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılması, gerçekleştirilen etkinliklerin çeşitli yönlerini dikkate alarak yapılmalıdır (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009).

2.3.4.1. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

Aktif rekreasyon, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere doğrudan katılımı ve etkin bir şekilde fiziksel veya zihinsel olarak aktif olmalarıyla gerçekleşen bir rekreasyon türüdür. Bu türde, insanlar genellikle hareket ederler, egzersiz yaparlar, spor veya açık hava etkinliklerine katılırlar. Örneğin, koşu, yürüyüş, yüzme, bisiklet sürme, dağcılık, kampçılık gibi etkinlikler aktif rekreasyona örnek olarak verilebilir (Sevil ve diğerleri, 2012).

Pasif rekreasyon ise, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere doğrudan katılmak yerine, genellikle izleyici veya alıcı konumunda oldukları bir türdür. Bu tür rekreasyonda insanlar genellikle dinlenme, eğlence veya keyif alma amacıyla aktiviteleri izler veya deneyimlerler.

Örneğin, tiyatro izlemek, konserlere gitmek, film veya dizi izlemek, kitap okumak, müzeleri gezmek gibi etkinlikler pasif rekreasyona örnek olarak gösterilebilir (Sevil ve diğerleri, 2012).

Aktif ve pasif rekreasyon türleri, bireylerin tercihlerine, fiziksel durumlarına ve ilgi alanlarına bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Her iki tür de insanların boş zamanlarını değerlendirme şekillerini ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, rekreasyonel etkinliklerin çeşitliliği ve seçenekleri, bireylerin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre geniş bir yelpazede sunulmalıdır.

2.3.4.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon

Şehir rekreasyonu, genellikle şehir merkezi ve çevresindeki alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikleri ifade eder. Bu tür etkinlikler genellikle şehir parklarında, kültür merkezlerinde, müzelerde, tiyatrolarda veya diğer sanat ve eğlence mekanlarında yapılmaktadır. Örneğin, şehirde bulunan parklarda spor yapma, açık hava konserlerine katılma, sanat galerilerini gezip sergileri izleme gibi aktiviteler şehir rekreasyonuna örnek olarak verilebilir (Karaküçük, 2009).

Kırsal rekreasyon ise, genellikle kırsal alanlarda, doğal çevrelerde gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikleri ifade eder. Bu tür etkinlikler genellikle doğa yürüyüşleri, kampçılık, dağcılık, bisiklet sürme, balık tutma, piknik yapma gibi doğa odaklı aktiviteleri içerir. Örneğin, bir doğa parkında yürüyüş yapmak, bir göl veya nehirde su sporları yapmak, dağlık bir bölgede doğa turizmi yapmak kırsal rekreasyona örnek olarak gösterilebilir (Sevil ve diğerleri, 2012).

Şehir ve kırsal rekreasyon türleri, farklı çevresel koşullara ve tercihlere göre çeşitlilik gösterir. Her iki tür de bireylerin dinlenme, eğlenme ve doğayla iç içe olma ihtiyacını karşılamak için önemlidir.

2.3.4.3. Mekânsal Açıdan Rekreasyon

Açık alan rekreasyonu, genellikle doğada veya şehirdeki açık hava alanlarında gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikleri kapsar. Bu tür etkinlikler genellikle doğa ile iç içe yapılan aktiviteleri içerir ve açık havanın tadını çıkarmayı amaçlar. Örneğin, kamp yapma, piknik yapma, doğa yürüyüşleri, bisiklet sürme, açık hava sporları gibi etkinlikler açık alan rekreasyonuna örnek olarak verilebilir (Hazar, 2003).

Kapalı alan rekreasyonu ise, belirli yapılarda veya bir şekilde üzeri kapatılmış mekanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetleri ifade eder. Bu tür etkinlikler genellikle hava koşullarından etkilenmeden yapılan ve kapalı mekanlarda sunulan aktiviteleri içerir. Örneğin,

spor salonlarında egzersiz yapma, kapalı yüzme havuzlarında yüzme, sinema veya tiyatro gibi kapalı mekân etkinlikleri kapalı alan rekreasyonuna örnek olarak gösterilebilir (Hazar, 2003).

2.3.4.4. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon

Bireysel rekreasyon, bireyin kendi başına gerçekleştirdiği ve genellikle kendi tercihlerine göre planladığı rekreasyonel etkinlikleri ifade eder. Bu tür etkinliklerde birey, kendi ilgi alanlarına ve zamanlama tercihlerine göre hareket eder. Örneğin, kitap okuma, yürüyüş yapma, bisiklet sürme gibi bireysel spor aktiviteleri, resim yapma, müzik çalma gibi bireysel yaratıcı aktiviteler bireysel rekreasyona örnek olarak verilebilmektedir (Sevil ve diğerleri, 2012)..

Grup rekreasyonu ise, bireylerin bir araya gelerek birlikte gerçekleştirdiği rekreasyonel etkinlikleri ifade eder. Bu tür etkinliklerde bir grup insan, ortak ilgi alanlarına sahip olabilir ve birlikte vakit geçirmek için çeşitli aktiviteler yaparlar. Örneğin, arkadaşlarla spor yapma, ailecek piknik yapma, birlikte doğa yürüyüşü yapma gibi etkinlikler grup rekreasyonuna örnek olarak verilebilir (Sevil ve diğerleri, 2012).

2.3.5. Rekreasyon İhtiyacı

İhtiyaç, insanın biyolojik veya psikolojik gereksinimlerinden kaynaklanan bir durumdur. Bu gereksinimlerin karşılanmaması veya eksiklik durumu, bireyi bir amaca ulaşmak için harekete geçirir ve motive eder. Torkildsen, ihtiyacı, bir şeyi özleme veya yokluk durumu olarak basitçe tanımlar ve ihtiyacın, arzularla aynı olmadığını vurgular (Torkilsen, 2005). Çünkü ihtiyaç, motivasyonun kendisi değil, motivasyonun oluşmasına neden olan eksiklik durumunu ifade eder. İnsanların ihtiyaçlarının tamamen veya mükemmel bir şekilde tatmin edilmesi nadir bir durumdur. Bu nedenle, insanlar bir şeyin eksikliğini hissettiklerinde, bu eksikliği gidermeye yönelik amaçlı eylemler yaparak tatmin olmaya çalışırlar. İhtiyaçlar, insan davranışlarının temel itici güçlerinden biri olarak insan yaşamında önemli bir rol oynar ve insanların hayatlarını yönlendiren önemli bir faktördür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

İhtiyaçlar, her insan için temel olarak aynı olmasına rağmen, çeşitlilik ve şiddet bakımından büyük farklılıklar gösterebilir. Örneğin, bir kişi için öncelikli ihtiyaç sağlıklı beslenme olabilirken, başka bir kişi için eğlence daha ön planda olabilir. Eğlence ihtiyacını karşılarlarken de bireylerin tercihleri farklılık gösterebilir. Bazıları tiyatroya gitmeyi veya spor etkinliklerine katılmayı tercih ederken, diğerleri daha farklı aktivitelerde bulunmayı veya belirli etkinliklerde aktif rol almayı tercih edebilirler. Bu durum, bireylerin kişisel tercihlerine, ilgi alanlarına ve yaşam tarzlarına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Örneğin, bir kişi sporla ilgileniyor ve aktif bir sporcu olarak yer almayı tercih ederken, diğer bir kişi sanat etkinliklerine

ilgi duyuyor ve tiyatrodaki sahne olarak eğlenme ihtiyacını karşılıyor olabilir. Bu nedenle, ihtiyaçlar ve ihtiyaçların karşılanma şekilleri bireyden bireye önemli ölçüde değişiklik gösterebilir (Karaküçük, 2005).

Çalışma yaşamı, günlük rutinler ve teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte artan hareketsizlik gibi faktörler, tekrarlanabilir ve yüksek stres düzeylerine neden olan etkileriyle bilinir. Bu stres faktörlerinin etkisini azaltmanın anahtarı, çalışma dışında kişinin kendine ayırabileceği özgür ve seçici bir boş zamanın olmasıdır. Boş zamanın, kişisel tercihlere, eğitim seviyesine, kültürel arka plana ve kişilik özelliklerine göre şekillendirilmesi önemlidir. Günümüzde rekreasyonel endüstrisi, insanlara geniş olanaklar sunmaktadır. Bu olanaklar, bireylerin ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre çeşitli aktiviteler bulmalarını sağlar. Rekreasyonel ihtiyaçlar, tek bir nedene dayanmaz, ancak kişisel ve toplumsal faydaların yanı sıra fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları içerir. Bu nedenle, rekreasyona olan ihtiyaç, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve kendilerini geliştirmek için doğal bir eğilimdir (Güngörmüş, 2007).

Genel olarak, ihtiyaç kavramı, bir eksiklik hissi veya bu eksikliğin giderilmesine yönelik doğal veya toplumsal bir gereksinimin ifadesidir. Her davranışın temelinde, insanın yaşam sürecinde karşılaşması gereken zorunlu gereksinimler bulunmaktadır. İnsan, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel bir varlık olarak tanımlanır ve yaşamı boyunca çeşitli ihtiyaçlarla karşılaşır. Doğduğumuz andan itibaren başlayan ve yaşam boyu devam eden bu ihtiyaçlar, beslenme, korunma, çoğalma gibi temel fizyolojik gereksinimlerin yanı sıra sevgi, bağlılık, aidiyet, güvenlik, toplumsal kabul, kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ve sosyal gereksinimleri içerir. İnsanın bu ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli yollar ve arayışlar içinde olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, ihtiyaçlar, insan davranışlarının temelini oluşturur ve yaşamın her alanında etkilidir (Ulubey, 2010).

İnsan yaşamını devam ettirebilmek ve gündelik ihtiyaçlarını karşılayabilmek için birincil ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçlar, yeme, içme, barınma, uyuma, dinlenme gibi temel fizyolojik gereksinimleri içerir. Bunlar yaşamı sürdürmek için gerekli olan ihtiyaçlardır. İkincil ihtiyaçlar ise kişisel tercihler, sosyal ilişkiler, duygusal memnuniyet gibi daha derin ve soyut ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, kişinin kendi tercihleri, sorumlulukları, duygusal ve sosyal gereksinimleriyle ilgilidir. Rekreatif etkinliklere katılımın amaçlarının bireyden bireye değiştiği kabul edilir, ancak yapılan araştırmalar genellikle benzer sonuçları gösterir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde sağladığı faydalardan kaynaklanır. Kişisel düzeyde, fiziksel sağlığı koruma, ruh sağlığını geliştirme, sosyal ilişkileri artırma, kişisel yetenekleri ve becerileri geliştirme gibi faktörler önemlidir. Toplumsal düzeyde ise, dayanışmayı artırma,

toplumsal bütünleşmeyi sağlama, demokratik bir toplum oluşturma gibi etkileri bulunmaktadır. Bu nedenlerle, rekreasyona duyulan ihtiyaç birçok insan için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Karaküçük, 2005).

Rekreasyona duyulan ihtiyacın kişisel ve toplumsal nedenleri, insanların yaşam kalitesini artırmak ve toplumsal uyumu desteklemek için önemli bir rol oynar. Kişisel yönden, rekreasyonun sağladığı faydalar şunlardır (Karaküçük, 2005):

- Fiziki sağlık gelişimi: Rekreasyon aktiviteleri, fiziksel aktiviteyi teşvik ederek sağlıklı bir yaşam tarzını destekler.
- Ruh sağlığı: Rekreasyon, stresi azaltabilir, zihinsel refahı artırabilir ve ruh sağlığını iyileştirebilir.
- Sosyalleşme: Rekreasyon etkinlikleri, insanların bir araya gelmesini ve sosyal ilişkiler kurmasını teşvik eder.
- Kişisel gelişim: Rekreasyon, bireylerin yeni beceriler öğrenmesini, yeteneklerini geliştirmesini ve kendilerini ifade etmelerini sağlar.
- Yaratıcılık: Rekreasyon aktiviteleri, yaratıcılığı teşvik eder ve insanların kendilerini ifade etmelerini sağlar.
- İş verimi: Rekreasyon, çalışanların iş verimini artırabilir ve iş stresini azaltabilir.
- Ekonomik hareketlilik: Rekreasyon, turizm ve eğlence sektörlerine katkıda bulunarak ekonomik büyümeyi destekleyebilir.
- Mutluluk: Rekreasyon etkinlikleri, insanların zevk aldığı ve keyif aldığı aktivitelerdir.

Toplumsal yönden, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri şunlardır (Gediz, 2012):

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşme: Rekreasyon, insanları bir araya getirir ve toplumsal ilişkileri güçlendirir.
- Demokratik toplumun yaratılması: Rekreasyon, katılımcılara eşit fırsatlar sunarak toplumsal adaleti ve eşitliği teşvik eder.

Bu nedenlerle, rekreasyona duyulan ihtiyaç hem bireysel hem de toplumsal yaşamın önemli bir parçasıdır ve sağlık, refah ve mutluluk için önemli bir faktördür.

2.3.6. Rekreasyon ve Spor

Modern toplumda, artan bireyselleşme ve şehirleşme gibi faktörler, yalnızlık ve izolasyon problemlerinin artmasına neden olmaktadır. Yalnızlık hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Rekreasyon ve spor, genel olarak boş zamanlarında yapılan ve keyif veren fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır

(Uzuner ve Karagün, 2014). Metaverse, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve internetin bir araya geldiği, insanların birbirleriyle ve dijital dünyayla etkileşime girebilecekleri 3 boyutlu bir sanal ortamdır. Metaverse, spor ve rekreasyon için yeni ve heyecan verici fırsatlar sunmaktadır. İnsanlar, sanal ortamlarda spor yapabilir, oyunlar oynayabilir ve diğer insanlarla etkileşime girebilirler (Güler ve diğerleri, 2022). Temel amacı, rekabet ve kazanmak olan sporda belirli kurallar çerçevesinde belirli bir hedefe ulaşmak için mücadele etmektir. Rekreasyonun ise temel amacı eğlenmek, stresi azaltmak ve rahatlamaktır. Bireyler, keyif aldıkları ve kendilerini iyi hissettikleri aktivitelere katılırlar. Spor ve rekreasyon, her ikisi de fiziksel ve zihinsel sağlığa birçok fayda sağlayan önemli kavramlardır. Farklı amaçlara, motivasyonlara ve yapılarla sahip olsalar da, birbirini tamamlayabilir ve geçiş noktaları oluşturabilirler. Hem sporcular hem de rekreasyona katılanlar, bu aktivitelerin sunduğu birçok faydadan yararlanabilirler (Bülbül ve diğerleri, 2021).Rekreasyon ve spor Antik Yunanistan'da, M. . 776'da Zeus onuruna düzenlenen dini bir şenlik Olimpiyat Oyunları ile başlamıştır. Elis bölgesindeki Olympia kentinde, her dört yılda bir gerçekleştirilen oyunlarda sadece koşu, güreş, boks ve pentatlon (beş dal) yer almaktadır (Eren, 2023). Orta  ağ'da rekreasyon ve spor, çoğunlukla aristokrasi ve soylulara ait bir ayrıcalık olarak görülmektedir. Avlanma, at binme ve turnuvalar gibi aktivitelerden oluşmaktadır (Memiş ve Yıldıran, 2011). Sanayi Devriminde ise, fabrikalarda uzun saatler çalışan işçiler, boş zamanlarında dinlenmek ve eğlenmek için yeni yollar aramaya başladılar. Spor salonları, parklar ve oyun alanları kuruldu ve takım sporları, rekreasyon ve spor üzerinde önemli bir etkiye sahip oldu (Ulug z, 2019). 20. yüzyılda, rekreasyon ve spor, kitle iletişim araçlarının gelişmesi ve teknolojinin ilerlemesi ile daha da popüler hale gelmiştir Televizyon, radyo ve internet, spor m سابakalarının milyonlarca insana ulaşmasını sağlaması Yeni sporlar ve aktiviteler ortaya çıkarmıştır. Rekreasyon ve spor, modern toplumun önemli bir parçası haline gelmiştir (Emir, 2012). Günümüzde ise rekreatif sporun, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde stres ve anksiyeteyi azaltma, ruh halini iyileştirme, özgüveni artırma, bilişsel işlevi geliştirme ve kalp hastalığı, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkları  nleme gibi faydası vardır (Uzuner ve Karagün, 2014). Rekreasyonel sporun katılımcıların yeni beceriler öğrenmesine ve sosyalleşmesine yardımcı olabileceğini de öne sürmektedir. Takım sporları ve grup aktiviteleri, iş birliği, iletişim ve spor ruhunu teşvik ederek sosyalleşme ve bağ kurma imk nı sağlar. Böylelikle sosyal becerileri ve empatiyi geliştirmeye yardımcı olur. Spor ve rekreasyon, disiplin, dürüstlük, adil oyun ve saygı gibi etik değerleri öğretmektedir. Kişisel sorumluluk duygusunu ve benlik saygısını geliştirmeye yardımcı olur (Siddikov, 2020).

Spor salonları, parklar ve diğer rekreasyon tesisleri, insanların diğer insanlarla tanışmaları ve yeni arkadaşlıklar kurmaları için fırsatlar sunar. (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2004). İnsanların rekreasyonel motivasyonları sağlıklı kalmak, stresi azaltmak ve eğlenmektir (Ceyhun, 2008). Spor ve rekreasyon programları, gençlere yapacakları olumlu bir şey sunarak ve boş zamanlarını meşgul ederek suç ve suça karışmayı azaltmaya yardımcı olabilir (Yaman ve Arslan, 2009). Spor ve rekreasyon programları, insanları bir araya getirerek ve topluluk bilincini geliştirerek topluluk katılımını teşvik edebilir (Hacıcaferoğlu ve diğerleri, 2014) Spor ve rekreasyon sektörü, iş imkanları yaratarak ve yerel ekonomiye katkıda bulunarak ekonomiyi canlandırmaya yardımcı olabilir (Özyazıcı, 2018). rekreatif spor türleri yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, takım sporları ve fitness gibi çeşitlidir (Uzuner ve Karagün, 2014). Takım sporları (futbol, basketbol, voleybol vb.) ve bireysel sporlar (koşu, yüzme, bisiklete binme vb.) olmak üzere iki ana rekreasyonel spor türünde Takım sporlarının, bireysel sporlara kıyasla daha olumlu tutumlar ve daha yüksek motivasyonlar geliştirmeye yardımcı olur (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2004). Spor tesislerinin rekreasyonel amaçlı olarak kullanılmaktadır. Tercih edilen spor tesisleri spor salonları, yüzme havuzları ve parklardır (Ceyhun, 2008). Erkeklerin kadınlardan daha fazla rekreasyonel spora katıldığı, yaşları arttıkça katılımın azaldığı ve daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin daha fazla rekreasyonel spora katıldığı gözlemlenir. (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2004). Son yıllarda, rekreasyon ve sporun sadece eğlence için değil, aynı zamanda toplumların gelişmesi için de önemli bir araç olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir. Bu nedenle, hükümetler ve sivil toplum kuruluşları, tüm insanların rekreasyon ve spor yapma imkanına sahip olmasını sağlamak için yatırımlar yapmaktadır (Ham ve diğerleri, 2009).

2.4.Türkiye’de Yerel Yönetimler ve Rekreasyon

Modern yaşam tarzı ve teknolojik gelişmeler, insanların daha fazla serbest zamana sahip olmasını sağlamıştır. Bu durum, yerel yönetimlerin bu zamanı değerlendirecek şekilde rekreasyon hizmetleri sunmasını gerekli kılmıştır (Doğan ve diğerleri, 2014). Mersinli, (2009) yaptığı çalışmada yerel yönetimlerde sunulan spora yönelik rekreasyon hizmetleri şu şekilde sınıflandırmıştır:

- Spor Tesisleri: Spor salonları, yüzme havuzları, futbol sahaları, tenis kortları, basketbol sahaları gibi halka açık spor tesisleri.
- Spor Kursları ve Etkinlikleri: Farklı yaş gruplarına ve ilgi alanlarına hitap eden yüzme, aerobik, fitness, futbol, basketbol gibi spor kursları ve turnuvalar.

- Açık Hava Spor Alanları: Bisiklet ve yürüyüş yolları, koşu parkurları, kaykay parkları gibi açık havada spor yapmaya imkân veren alanlar.
- Engelli Sporları: Engelli bireylerin spor yapabilmeleri için özel olarak tasarlanmış tesisler ve programlardır.

Yerel yönetimlerin sunduğu serbest zaman ve rekreasyon hizmetlerinin önemi ise bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını iyileştirir. Stres ve kaygıyı azaltır. Sosyalleşmeyi ve toplumsal uyumu teşvik eder. Suç oranlarını düşürmeye yardımcı olur. Yerel ekonomiyi canlandırır. Şehirlerin daha yaşanabilir hale gelmesine katkıda bulunur (Alaca ve Akyüz, 2023; Atay ve Kaplan, 2022; Gökçe, 2020). Yerel yönetimlerin sunduğu serbest zaman ve rekreasyon hizmetleri, bireylerin yaşam kalitesini ve refahını etkilemektedir. Bu hizmetlerin kapsamlı ve erişilebilir olması, tüm vatandaşların faydalanabilmesi için önemlidir (Esenkaya, 2010). Müniroğlu ve diğerleri, (2023) yaptığı çalışma da yerel yönetimlerin rekreasyon üzerindeki rolünün bireylerin serbest zamanlarını değerlendirecek şekilde rekreasyonel alanlar ve imkanlar sunması açısından önemli olduğu ifade etmiştir. Bu alanlar ve imkanlar, farklı yaş gruplarına, ilgi alanlarına ve sosyoekonomik statülere hitap etmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bununla birlikte Yerel yönetimler, rekreasyonel faaliyetlerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için gerekli kaynakları ve altyapıyı sağlaması gerektiğini ifade etmiştir. Ağılönü, (2007) yaptığı çalışmada yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerini daha etkin ve verimli bir şekilde sunabilmeleri için model önerilmektedir. Bu model, şu unsurları içermektedir:

- İhtiyaç analizi: Bireylerin ve toplumun rekreasyonel ihtiyaçlarının belirlenmesi
- Planlama: Rekreasyonel alanların ve imkanların planlanması ve geliştirilmesi
- Yönetim: Rekreasyonel alanların ve imkanların yönetilmesi ve işletilmesi
- Finansman: Rekreasyonel hizmetlerin finanse edilmesi
- Değerlendirme: Rekreasyonel hizmetlerin değerlendirilmesi ve izlenmesi

Rekreasyon program ve hizmetlerinin geliştirilmesi yerel yönetimlerin daha yaşanabilir ve sürdürülebilir şehirler oluşturmalarına yardımcı olabilir (Kesim, 2006). Yerel yönetimlerin görevi vatandaşlarının rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bu ihtiyaçları karşılamak için planlı ve erişilebilir hizmetler sunmaları gerekir (Ağılönü, 2007; Kesim, 2006). Bu alanların planlaması ve yönetimiyle ilgili yasal düzenlemeler yetersizdir. Yerel yönetimler stratejilerini güçlendirmeli ve katılımcı planlamaya önem vermelidir (Hassamancıoğlu, 2021).

2.4.1. Türkiye’de Yerel Yönetimlerin Rekreatyon ile İlgili Görevleri ve Yasal Düzenlemeler

Yerel yönetimler, Türkiye’de rekreatyon alanlarının planlanması, geliştirilmesi ve işletilmesi ile ilgili önemli görevler üstlenirler. Bu görevler, çeşitli yasal düzenlemeler ile çerçevelenmiştir (Çakır, 2016). Yerel yönetimler, imar planları ve kentsel gelişme planları aracılığıyla parklar, bahçeler, spor tesisleri, oyun alanları ve diğer rekreatyon alanlarının konumunu, büyüklüğünü ve işlevini belirlerler (Surat ve diğerleri, 2014). Yerel yönetimler, rekreatyon alanlarının inşasını, onarımını ve bakımı finanse ederler. Bu alanlarda ağaçlandırma, peyzaj düzenlemesi, aydınlatma ve mobilyalar gibi unsurların da yer almasını sağlarlar (Korkmaz ve Karadeniz, 2004). Yerel yönetimler, rekreatyon alanlarının günlük işleyişinden sorumludur. Bu, güvenlik, temizlik, atık yönetimi ve programlı etkinlikler gibi hizmetlerin sağlanmasını içerir (Ceyhun, 2008). Yerel yönetimler, tüm yaş gruplarından ve sosyoekonomik geçmişlerden insanların rekreatyon ihtiyaçlarını karşılayacak programlar ve hizmetler sunabilirler. Bu programlar arasında spor kursları, sanat ve el sanatları atölyeleri, konserler, festivaller ve diğer özel etkinlikler yer alabilir (Mobley, 2006). 5393 Sayılı Belediyeler Kanunu belediyelerin rekreatyon alanları ile ilgili temel görevlerini ve sorumluluklarını belirler (Çelik, 2009). belediyelere park ve bahçeler oluşturma ve işletme zorunluluğunu ise 1593 Sayılı Umumi Hıfzıssıhha Kanunu getirir (Demir ve Sezgin, 2020). Park ve bahçelerin planlanması, geliştirilmesi ve işletilmesi ile ilgili genel ilkeleri ve standartları 3194 Sayılı Parklar ve Bahçeler Kanunu belirler (S. Öztürk, 2013). Yerel yönetimlerin rekreatyon ile ilgili görevlerini etkileyen diğer yasal düzenlemeler arasında Çevre Kanunu, Orman Kanunu ve Kıyı Kanunu gibi yasalar da yer almaktadır (Korkutan, 2016).

2.4.2. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Örneği

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), kentin sakinlerinin rekreatyon ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli parklar, bahçeler, spor alanları ve diğer rekreatyon tesisleri işletmektedir. Bu alanlar, halka açık ve ücretsizdir ve çeşitli aktiviteler için kullanılabilir (Uyanık, 2023). İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), rekreatyon amaçlı parklar ve bahçeler: Emirgan Korusu, Yıldız Parkı, Gülhane Parkı, Fenerbahçe Parkı, Belgrad Ormanı, Atatürk Arboretumu, Gümüşhane Korusu, Florya Atatürk Ormanı, Fıstık ağacı Tabiat Parkı (Aksoy ve diğerleri, 2009; Çan, 2009; Demirkaya, 1999; Sabitoğlu, 2011; Uyanık, 2023). İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), rekreatyon amaçlı Spor Alanları: Alibeyköy Atletizm Pisti, Atatürk Olimpiyat Stadı, Sarıyer Spor Kompleksi, Küçükçekmece Spor Salonu, Başakşehir Fatih Terim Stadı, Zeytinburnu Spor Kompleksi (Çakır, 2020; Çan, 2009). Diğer Rekreatyon Tesisleri ise

Hayvanat Bahçesi, Dolmabahçe Sarayı, Minyatür, Vialand Tema Parkı, İstanbul Akvaryumdur (Bekdemir, 2018).

İstanbul Büyükşehir Belediyesi , rekreasyon alanlarının yanı sıra çeşitli rekreasyon hizmet ve faaliyetleri de sunmaktadır(Şahinoğlu, 2019). Yüzme, futbol, basketbol, voleybol, tenis, aerobik, yoga gibi çeşitli spor dallarında kurslar ve turnuvalar yapılmaktadır (Sivrikaya, 2022). Konserler, tiyatro oyunları, sergiler, festivaller ve diğer sanat ve kültür etkinlikleri düzenlenmektedir (Cançat, 2016; Kurtkapan, 2018). Çocuklara ve gençlere yönelik oyun grupları, atölyeler, kamplar ve diğer programlar çeşitlendirilmektedir (Baş, 2016).Engelli bireylere yönelik özel spor kursları, sanat ve kültür etkinlikleri ve diğer programlar düzenlenmektedir(Karaağaç, 2017; Paçal ve diğerleri, 2021).

İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin rekreasyon alanları ve faaliyetleri, İstanbul'da yaşayan insanların yaşam kalitesini birçok yönden olumlu etkilemektedir (Özcan ve Polat, 2019). Rekreasyon alanları ve faaliyetleri, insanlara egzersiz yapmaları ve aktif kalmaları için fırsatlar sunarak genel sağlık ve zindeliklerini geliştirmelerine yardımcı olur (Eroğlu, 2020).Yeşilliklerle çevrili alanlarda vakit geçirmek ve açık havada egzersiz yapmak stres ve kaygı seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir.(Altuntaş ve diğerleri, 2022). Rekreasyon alanları ve faaliyetleri, insanların bir araya gelmeleri, sohbet etmeleri ve yeni arkadaşlar edinmeleri için fırsatlar sunarak sosyal etkileşimi artırır (Gültekin ve diğerleri, 2018). Rekreasyon alanları ve faaliyetleri, insanların ortak bir topluluğa ait olma duygusunu geliştirmelerine yardımcı olabilir (Bayazit ve diğerleri, 2007). Rekreasyon alanları, insanların doğayla iç içe olmalarını ve çevreyi korumaya yönelik bilinçlerini geliştirmelerini sağlayabilir (Açıkdilli, 2023). İstanbul'u daha yaşanabilir bir şehir haline getirmeye rekreasyon alanları ve faaliyetleri katkıda bulunmaktadır (Avkan, 2015).

2.5. İngiltere’de Yerel Yönetimler ve Rekreasyon

İngiltere’de 1950-1970 yılları arasında yerel yönetimler tarafından gecekondular temizlenmiş ve yerlerine yeni konutlar inşa edilmesi ile artan nüfusun ihtiyaçlarını karşılamak için halka açık parklar, oyun alanları ve spor tesisleri gibi tesisler sağlamaya başlanmıştır (Yıldırım, 2018). Yerel yönetimlerin rekreasyona dahil olmasının ilk resmi tanınması, 1870 Yerel Yönetim Yasası ile geldi. Bu yasa, yerel yönetimlere parklar ve oyun alanları satın alma ve geliştirme yetkisi vermiştir. 1936 Yerel Yönetim Yasası bu yetkileri arttırılmış ve yerel yönetimlerin yüzme havuzları, spor salonları ve diğer eğlence tesisleri sağlamasına izin verilmiştir (Çiçek, 2014; Zengin ve Öztaş, 2008). 1945'te Ulusal Parklar ve Kırsal Alanlar

Komisyonu'nun kurulması ve 1967'de Spor ve Rekreasyon Konseyi'nin kurulması gibi gelişmelerle yerel yönetimler, rekreasyon sağlayıcıları olarak öne çıkmaya başlamıştır (Aksu, 2015).

İngiltere'de yerel yönetimler, halka açık parklar, spor tesisleri ve rekreasyon programları gibi çeşitli spor ve rekreasyon hizmetleri sunmaktan sorumludur. Bu hizmetler, yerel halkın fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek, sosyal uyumu teşvik etmek ve yerel ekonomiye katkıda bulunmak için önemlidir (King, 2012).

İngiltere'de (Curry, 2001) rekreasyonla ilgili ulusal politikalar amaçlı Büyük Britanya Adası'nda 1949 yılında kabul edilen Milli Parklar ve Kırsal Alanlar Yasası ile Milli Parklar Komisyonu kurulmuştur. Bu komisyon ile yerel yönetimlerin rekreasyon alanlarının planlanması, geliştirilmesi ve yönetimi amaçlanmıştır (Seyhan ve Demirel, 2021).

İngiltere'de korunan alanların rekreasyon ve turizm amaçlı kullanımı teşvik edilmektedir. Bu bağlamda, yerel yönetimler bu alanları yönetmek ve halka erişimi sağlamakta önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyona izin verilen korunan alanların yönetimi, Ulusal Parklar ve Orman Komisyonu gibi çeşitli kurumlar ve kuruluşlar tarafından desteklenmektedir (Seyhan ve Demirel, 2021).

Ravenscroft, Curry ve Markwell (2002), İngiltere ve Galler'de açık hava rekreasyonunun yerel yönetim açısından önemini yerel halkın toplanabileceği ve topluluk kimliğini geliştirebileceği kamusal alanlar sağlayarak toplulukların güçlendirilmesine katkıda bulunabileceği şeklinde açıklamıştır. İngiltere de Şehir merkezlerinde yaşayan insanlar, kırsal alanlarda yaşayan insanlara kıyasla açık hava rekreasyon imkanlarına daha az erişim imkanına sahiptir (Curry, 2001). Reid (2019), yaptığı çalışma da İngiltere'de rekreasyon uygulamaları için bütçe kesintilerinin spor ve rekreasyon hizmetlerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırmacı, yeni fikirlere ve yöntemlere açık olmak ve bunları geliştirmek için aktif bir şekilde çalışmadığı için maliyetleri düşürmeye ve gelir elde etmeye odaklandığı için yeterli değeri görmediğini ifade etmiştir.

2.5.1. Londra Belediyesi Örneği

Londra, 17. ve 18. yüzyıllarda aydınlanmanın önemli bir merkezi olmuştur. Londra, bir zamanlar Birleşik Krallık'ın geniş imparatorluğunun başkenti niteliğindedir. Bu durum, şehre önemli bir siyasi ve ekonomik güç kazandırmış ve güçlü bir sivil topluma sahip bir şehir haline gelmiştir (Bevir, 2022).

Londra'daki parklar, bahçeler, oyun alanları ve yeşil alanlar gibi farklı açık alan türleri ve bu alanların sosyolojik ve psikolojik sebeplerden dolayı açık hava rekreasyonu açısından kaynak olarak görülmektedir (Green, 1980). O'reilly (2013) çalışmasında parkların sadece yeşil alanlar ve dinlenme alanları olmadığını, aynı zamanda toplumun değişen ihtiyaçlarına göre şekillenen sosyal ve kültürel mekanlar olduğunu göstermesi açısından önemli olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacı çalışmasında, parkların 19. yüzyılda sosyal kontrol aracı olarak kullanılmasının ardından, 20. yüzyılda nasıl eğlence ve popüler kültürün merkezi haline geldiğini ortaya koymuştur. Olimpiyat Oyunları, Londra'nın modern ve yenilikçi bir şehir olarak görselleştirilmesine ve çeşitli ve çokkültürlü bir şehir olarak görselleştirilmesine katkıda bulunmuştur (Williams, 2020). Turizm ve rekreasyon, birbiriyle iç içe geçmiş ve birbirini tamamlayan iki kavramdır. Her ikisinin de Serbest zaman ve serbest zaman kavramlarıyla bağlantılı olduğu söylenebilir

Londra, turistler için en popüler Avrupa destinasyonlarından biridir. Turist pazarı son yıllarda büyümektedir. Turistler tarihi ve kültürel mekanları gezmeyi, alışveriş yapmayı ve tiyatroya gitmeyi tercih etmektedir (Novák, 2020). Londra, Big Ben, Buckingham Sarayı, Tower Bridge ve LondonEye gibi dünyaca ünlü simge yapılara ev sahipliği yapmaktadır (Habajec, 2022)

Londra Belediyesi Rekreasyon Alanları, çeşitli türlerde ve boyutlarda alanlardan oluşmaktadır. Bu alanlar, şehrin her yerinde bulunmakta ve vatandaşlar tarafından çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır. Popüler kullanım türleri arasında yürüyüş, koşu, bisiklet, piknik ve oyun oynamak yer almaktadır. Londra Belediyesi Rekreasyon Alanları alan yazısından elde edilen verileri kullanarak aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Afshar Bakeshloo & Griffiths, 2022; Andersson Burnett, 2023; Feldman, 2022; Gerhold, 2021; McWilliam, 2024; Oskam, 2020; Phillips, 2008; Pick, 1946; Roberts, 2023; Waasmaier, 2023; Youngman, 2023).

- BigBen: Big Ben, Londra'nın en ikonik simgelerinden biridir ve Westminster Sarayı'nın saat kulesidir.
- Buckingham Sarayı: Buckingham Sarayı, Birleşik Krallık kraliyet ailesinin resmi ikametgahıdır.
- Tower Bridge: Tower Bridge, Londra'nın Thames Nehri üzerinde bulunan bir asma köprüdür.
- LondonEye: LondonEye, Londra'nın en popüler turistik yerlerinden biri olan büyük bir dönme dolaptır.

- British Museum: British Museum, dünyanın en büyük ve en kapsamlı müzelerinden biridir.
- Ulusal Galeri: Ulusal Galeri, 13. yüzyıldan 19. yüzyıla kadar uzanan Batı Avrupa sanat eserlerinin bir koleksiyonuna ev sahipliği yapmaktadır.
- Doğa Tarihi Müzesi: Doğa Tarihi Müzesi, dinazor fosillerinden minerallere kadar geniş bir yelpazede doğal tarih örneğine ev sahipliği yapmaktadır.
- Hyde Park: Hyde Park, Londra'nın en büyük parklarından biridir ve yürüyüş yapmak, bisiklete binmek veya piknik yapmak için popüler bir yerdir.
- West End: West End, Londra'nın tiyatro bölgesidir ve birçok dünya standartlarında tiyatro ve müzikale ev sahipliği yapmaktadır.
- Oxford Caddesi: Oxford Street, Avrupa'nın en yoğun alışveriş caddelerinden biridir.
- Regent Caddesi: Regent Street, Londra'nın en popüler alışveriş caddelerinden biridir.

Her yaştan insanın düzenli olarak rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımı, yaşam kalitesini yükseltir ve sağlıklı bir yaşam sürmeye yardımcı olmaktadır.

2.5.2. Londra Belediyesinin Rekreasyon Hizmet ve Faaliyetleri

Londra'da rekreasyon faaliyetlerinin tarihsel gelişimi incelendiğinde krala ait bahçeler ve avlanma alanları olarak planlanan Londra Kraliyet Parkları (The Royal Parks) akıllara gelmektedir (Gökçen, 1997; Yılmaz, 2011). Fakat kral için kullanıma planlanan bu alanlar halkın direniş amaçlı gösterdiği 1866 Ortak metropolit hareketi (The Metropolitan Commons Act of 1866) ile halka açılması ve korunması amaçlanmıştır (Taylor, 1995).bu parkların devamında halka açık ve ortak kullanıma uygun olarak Victoria Parkı ve Battersea Parkı ve bir çok park yapılmıştır (Nice, 1983; Smith, 2019). parklar, bahçeler ve spor tesisleri gibi kamu alanlarının insanların rekreasyon ihtiyaçları için önemli olmakta ve düşük gelirli bireyler, pahalı aktivitelere katılma imkanı olmayabilir ve ücretsiz veya düşük maliyetli seçenekler gelen insanların rekreasyon tercihlerini de etkileyebilir (Baştuğ ve diğerleri, 2017).

Londra da rekreasyon alanları Londra il Meclisi (London County Council) tarafından yönetilmekte olup Londra'nın büyüüp gelişmesine paralel olarak yavaş yavaş değişmiştir (Davis, 2001).Londra da rekreasyon etkinliklerini, kullanıcının güven ve huzurunu, çocuk kullanıcılar için gerekli koşulların sağlanmasını, park kullanıcılar için açık hava gösterilerinin düzenlenmesini, yaban hayatının korunmasıyla ilgilenilmesini ve kirlenmenin en aza indirgenmesi için çalışmalar yapılmasını sorumluluğu yerel yetkililer tarafından yönetilmektedir (Gökçen, 1997). Londra Belediyesi, farklı sosyoekonomik geçmişlere sahip

tüm sakinlerin rekreasyona erişimini sağlamayı amaçlayan programlar sunmaktadır. Bu programlar festivaller, konserler ve tiyatro oyunları gibi kültürel etkinlikler olup insanların rekreasyon deneyiminde önemli bir rol oynamaktadır. Londra Belediyesi, şehrin çeşitli yerlerinde bu tür birçok etkinliğe ev sahipliği yapmaktadır (Baştuğ ve diğerleri, 2017).

Londra'da bekarlar, evliler ile karşılaştırıldığında ev dışında daha çeşitli rekreasyon faaliyetlerine katılmaktadır. Beyaz yakalı ve profesyoneller, mavi yakalılara göre daha fazla kulübe, gruba ve organizasyona üye olma eğilimindedir. Sosyal sınıf, tüm yaş gruplarında Serbest zaman değerlendirmeyi etkileyen önemli bir faktördür (Tetik, 2006).

Spor ve Serbest zaman faaliyetleri, tek bir bakanlık tarafından değil, birden fazla bakanlık tarafından yönetilmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde (Akgün, 2018; Gümüş, 2019; Harris ve diğerleri, 2009; Houlihan ve Green, 2009) Londra'da spor ve Serbest zaman faaliyetlerinin organizasyonundan sorumlu kurumları ve görevlerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Eğitim Dairesi, okullar ve üniversitelerde spor tesislerinin geliştirilmesinden sorumludur.
- Tarım Bakanlığı, dinlendirici amaçlarla tarım arazilerinin kullanımından sorumludur.
- Ulaştırma Dairesi, şehirlerde ve kırsal kesimde bisiklet yolları ve bisiklet yarışmaları gibi konulardan sorumludur.
- Yabancılar Ofisi, uluslararası spor etkinliklerinden sorumludur.
- Ticaret Dairesi, Britanya Turizm Kurulu'na mali yardımda bulunur ve turistler için dinlence tesisleri hakkında bilgi sağlar.
- Çevre Dairesi, spor ve Serbest zaman faaliyetlerinin genel koordinasyonundan sorumludur. Bu daire, Spor Konseyi'ne ve yerel yönetimlere para yardımı yapar.
- Çevre Dairesi'ne bağlı birimler şunlardır: Doğayı Koruma Konseyi, Kalkınma Komisyonu ve Planlama Müdürlükleri. Bu birimler, doğanın korunması, kırsal kalkınma ve Milli Parkların yönetimi gibi konulardan sorumludur.
- İçişleri Bakanlığı, spor tesislerinin güvenliği ve yangınlarla ilgili sertifikaların verilmesinden sorumludur.
- Savunma Bakanlığı, silahlı kuvvetlere ait spor tesislerinden sorumludur.

Londra gibi dinamik bir şehirde parklar, ormanlık alanlar, nehirler ve sulak alanlar rahatlamak ve birbirleriyle bağlantı kurmak için alanlar sağlamaktadır. Londra Belediyesi 2020- 2023 yılları arasında Grow Back Greener fonu ile Londra'daki topluluklara gölge

sağlamak ve yeşil alan yaratmak ve geliştirmek için ağaçlar dikilmiştir (Owen, 2023). Londra Belediyesi'nin sunduğu bazı rekreasyon programları ve etkinlikleri şunlardır (McGillivray ve McPherson, 2012; Pugh ve Wood, 2004; Tallon ve diğerleri, 2006):

- Ücretsiz yüzme: Londra'nın birçok havuzunda çocuklar ve yetişkinler için ücretsiz yüzme seansları sunulmaktadır.
- Spor programları: Futbol, basketbol ve kriket gibi çeşitli spor dallarında çocuklar ve yetişkinler için spor programları mevcuttur.
- Sanat ve el sanatları kursları: Her yaştan insan için resim, heykel ve çömlekçilik gibi çeşitli sanat ve el sanatları kursları sunulmaktadır.
- Yürüyüş ve bisiklet turları: Londra'nın tarihi ve doğal güzelliklerini keşfetmenin harika bir yolu olan rehberli yürüyüş ve bisiklet turları düzenlenmektedir.
- Etkinlikler: Yıl boyunca konserler, festivaller ve fuarlar gibi çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir.

Londra'daki rekreasyon alanları ve hizmetleri, mevcut literatürde şehrin tarihi ve kültürel kimliğinin mühim bir unsuru olarak ele alınmaktadır. Bu alanlar, sakinlerin refahına katkıda bulunarak, şehrin ekonomisini canlandırarak ve çevreyi koruyarak hayati bir rol oynamaktadır. Londra'daki rekreasyon alanlarının ve hizmetlerinin önemini vurgulayan Gökçen, (1997) ve Yılmaz, (2011) gibi çalışmalar, bu alanların sakinlerin refahına katkıda bulunarak, şehrin ekonomisini canlandırarak ve çevreyi koruyarak hayati bir rol oynadığını göstermektedir.

2.6. Yaşam Kalitesi ve Rekreasyon

Yaşam kalitesi, genel olarak bir bireyin yaşamındaki tatmin ve refah düzeyini ifade eder. Bu düzey, maddi imkanlar, sağlık, ilişkiler, eğitim, iş ve Serbest zaman gibi birçok faktörden etkilenir. Yaşam kalitesi; bir kişinin yaşam doyumu, yaşamını etkileyen nesnel koşullar ve şartlar olarak adlandırılabilir; sağlık hizmeti, eğitim, kâr sağlama ile ilgili olabileceği gibi, öznel olarak ele alınıp bunlara değer biçilen çok boyutlu bir kavramdır. farklı bir pencereden bakıldığında, yaşam kalitesi, bireyin özel yaşamı hakkında herhangi bir değerlendirme yaparak, onun duygusal, sosyal ve fiziksel yönlerini içerir (Li, 2020). Sağlık koşulları ile ilişkili önemli gelişmelerden biri olan ve yaşam kalitesine ilgi duyan birçok alan vardır; bunlar bilim dallarının yanı sıra hem yerel yönetimleri hem de devletleri yakından ilgilendirmektedir (Diener ve Seligman, 2004). Yaşam kalitesi, toplumların ve bireylerin genel refahını ölçmek için kullanılan bir kavramdır. Yaşam kalitesi araştırmaları nesnel göstergeler veya öznel göstergeler

kullanılarak yapılabilmektedir. Öznel göstergeler hedonik ve eudaimonik mutluluk, yaşam tatmini, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş gibi kavramları içerirken; nesnel göstergeler eğitim seviyesi, gelir seviyesi, su ve hava kirliliği, sağlık hizmetleri, sunulan rekreasyonel fırsatları içermektedir (Yılmaz, 2021).

Rekreasyon ise boş zamanlarda yapılan ve keyif veren aktiviteleri kapsar. Spor, oyunlar, doğa yürüyüşleri, sanat çalışmaları ve sosyal aktiviteler gibi birçok farklı rekreasyon türü vardır (Tütüncü, 2012). Rekreasyon etkinliklerine katılımın daha mutlu ve daha yüksek yaşam kalitesine sahip olmayı sağlamaktadır. Sosyal içerikli rekreasyon etkinliklerinin mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde diğer etkinliklere göre daha fazla etkisi vardır (Ortaç, 2019). Rekreasyonel fiziksel aktivitelere daha fazla katılan bireyler, fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanlarda daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir gibi sosyo-demografik değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde de rekreasyonel fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki anlamlıdır (Nurten ve diğerleri, 2018). Spor, sanat, hobi edinme gibi birçok farklı alanda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyeti, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumasına, sosyalleşmesine ve yaşam kalitesini artırmasına katkıda bulunur. Bireyin genel refah ve mutluluk duygusunu ifade eden yaşam kalitesi ise, maddi durum, sağlık, aile ilişkileri, çevresel faktörler gibi birçok unsurdan etkilenir. Rekreasyon faaliyetleri bu unsurları da olumlu yönde etkileyerek daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmemize yardımcı olur. Rekreasyon ve yaşam kalitesi birbirini tamamlayan ve besleyen iki önemli kavramdır (Arslan, 2010). Rekreasyona zaman ayırmak, yaşam kalitemizi yükseltmenin en etkili yollarından biridir demek mümkündür. Rekreasyon, stres ve kaygıyı azaltmaya, sosyal etkileşimi ve bağlantıyı artırmaya, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye ve genel ruh halini ve zihinsel refahı iyileştirerek yaşam kalitesini arttırabilmektedir (Baker ve Palmer, 2006). Ellis ve diğerleri, (2002) rekreasyon ve yaşam kalitesi ile ilgili yaptığı bir araştırmada Amerika Birleşik Devletleri üniversitesinde 300 lisansüstü öğrenci üzerinde ölçek yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Rekreasyona katılımın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Rekreasyona katılan öğrenciler, daha az stres, kaygı ve depresyon bildirmişlerdir. Ayrıca, daha yüksek özgüven ve benlik saygısına sahip olduklarını ve daha iyi bir genel refah duygusuna sahip olduklarını belirtmişlerdir.

2.7.İlgili Araştırmalar

Arslan (2010) yaptığı çalışmada, belediyelerin rekreasyon ve serbest zaman eğitim hizmetlerinin sunumunda önemli rol oynadığını ifade etmektedir. Belediyelerin rekreasyon ve

serbest zaman eğitim hizmetlerini daha etkili ve verimli bir şekilde sunmalarına yardımcı olacağını bulgulamıştır.

Nurten ve diğerleri, (2018) yaptığı çalışmada rekreasyonel fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Yetişkinlerin genel sağlıklarını ve refahını geliştirmek için rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımlarının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Ceyhun, (2008) çalışması, spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımına ilişkin önemli bilgiler sunan bir araştırmadır. Araştırma sonuçlarına göre Spor tesisleri, insanların rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir rol oynamaktadır. Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımını teşvik etmek için tesislerin çeşitliliği ve erişilebilirliği artırılmalıdır. Tesislerin kullanıcılarının ihtiyaçlarını ve taleplerini karşılamak için tesislerin işletmesi ve yönetimi iyileştirilmelidir.

Curry, (2001) yaptığı çalışmada İngiltere ve Galler'de açık hava rekreasyonuna erişimle ilgili üretim, tüketim ve pazarları incelemektedir. Araştırmacı, açık hava rekreasyonuna erişimin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı, refahı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Doğan ve diğerleri, (2014) yaptığı çalışmada yerel yönetimlerin sunduğu serbest zaman ve rekreasyon hizmetleri, bireylerin yaşam kalitesini, yerel ekonomiyi ve sosyal uyumu geliştirmede önemli bir rol oynadığı bulgulamıştır. İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin bu alandaki çalışmaları, diğer yerel yönetimler için örnek teşkil edebileceğini ifade etmiştir.

Ellis ve diğerleri, (2002)yaptığı çalışmada, üniversite kampüsünde rekreasyona katılımın, öğrencilerin sağlık ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini gösteren bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre, üniversitelerin ve toplumların, rekreasyona erişimi ve katılımı teşvik ederek genel sağlığı ve refahı iyileştirmeye katkıda bulunabileceklerini önermektedir.

Güler ve diğerleri, (2022) Metaverisinin spor ve rekreasyon alanlarında neler sunabileceği ve bu teknolojinin potansiyel faydaları ve zorluklarını ele alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonuçlarına göre Metaverse, sanal spor salonları, oyunlar ve etkileşimli aktiviteler gibi yeni spor ve rekreasyon imkanları sunuyor. Bu sayede bireyler fiziksel olarak uzak olsalar bile bir arada spor yapabilir ve sosyalleşebilir. Ancak, metaverse teknolojisinin altyapı sorunları, gizlilik endişeleri ve etik kaygılar gibi bazı zorlukları da mevcut olduğu ifade edilmiştir.

Ham ve diğ erleri, (2009)  alışması, ABD'de fiziksel yetersizliğin yaygın bir sorun olduğunu ve halk sağlığı için önemli bir risk oluşturduğunu gösteriyor. Çalışma, düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlığı ve refahı için çok önemli olduğunu vurgulamaktadır.

King, (2012) yaptığı çalışmada İngiltere'de yerel yönetimlerin spor ve rekreasyon hizmetlerinin geleceğini incelemektedir. Araştırmacı, son yıllarda bu hizmetlerde önemli bir düşüş olduğunu ve bu eğilimin gelecekte de devam etmesini beklediğini bulgulamıştır. Bu durumun çeşitli nedenleri arasında bütçe kesintileri, artan talep ve artan maliyetler yer almaktadır.

Ortaç, (2019) yaptığı çalışmada rekreasyon etkinliklerine katılan çalışanların katılmayan çalışanlara göre daha mutlu ve daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, rekreasyonun çalışanların stresi azaltmasına, sosyalleşmesine ve genel refahını iyileştirmesine yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Ramazanoğlu ve diğ erleri, (2004)  alışması, rekreasyonel sporun beden eğitimi ve spor tutumları ve motivasyonları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu gösteren önemli bir araştırmadır. Çalışmanın bulguları, rekreasyonel spor programları geliştirirken ve uygularken dikkate alınmalıdır.

Ravenscroft ve diğ erleri, (2002) yaptığı çalışmada İngiltere ve Galler'de açık hava rekreasyonunun ve katılımcı demokrasinin ilişkilerini incelemektedir. Araştırmacılar, açık hava rekreasyonunun sadece bireysel sağlık ve refah için değil, aynı zamanda yerel toplulukların güçlendirilmesi ve yerel yönetim süreçlerine katılımın artırılması için de önemli bir araç olabileceğini savunmaktadır.

Seyhan ve Demirel, (2021) yaptığı çalışmada İngiltere'de yerel yönetimlerin rekreasyon alanlarının planlanması, geliştirilmesi ve yönetiminde önemli bir rol oynadığını belirlemiştir. Yerel yönetimlerin bu alandaki yetkileri ve sorumlulukları oldukça geniş ve farklı yaklaşımlar ve uygulamalar mevcut olduğunu ifade etmiştir. Rekreasyon alanlarının finansmanın karmaşık ve farklı kaynaklardan sağlandığı tespit edilmiştir. Yerel yönetimler, rekreasyon alanlarını yönetmek için diğ er kamu kurumları, özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarıyla ortaklıklar kurması gerektiğini bulgulamıştır.

Siddikov, (2020)  alışması, rekreasyon ve sporun bireylerin ve toplumların genel refahı için ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve uyumlu bir şekilde gelişmiş bir nesil yetiştirmek için gerekli olduğu ifade edilmektedir.

Tütüncü, (2012) Çalışmada, rekreasyonun sadece Serbest zaman aktiviteleri olarak değil, kişinin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal refahını geliştirmeye katkıda bulunan kapsamlı bir kavram olduğu savunulmaktadır. Rekreasyona katılımın teşvik edilmesi ve rekreasyon terapisinin sağlık ve sosyal hizmetlerde daha yaygın olarak kullanılması önerilmektedir.

Uzuner ve Karagün, (2014) çalışması, artan yalnızlık sorununun çözümü için rekreatif sporun potansiyel faydalarını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın bulguları, rekreatif sporun yalnızlık ve zihinsel refah üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler, kamu sağlığı politikaları ve rekreasyon programları için önemli bir temel oluşturacaktır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde İstanbul ve Londra Belediyelerinin sunmuş olduğu sportif rekreasyon hizmetlerden faydalanan bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın yöntemi hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Bu bölümde ilk olarak araştırmanın modeli hakkında bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra, bu araştırmayı temsil edebilecek evren ve örneklem grubu açıklanıp son olarak veri toplama araçları, verilerin analizi ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.4. Araştırmanın Modeli

İstanbul ve Londra örneğinde, Belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini ve demografik değişkenler arasında farklılığın olup olmadığını, incelemeyi amaçlayan bu araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birbirleri arasında değişiklik olan iki veya daha fazla veri türünün düzeyini belirleme amacıyla kullanılmaktadır (Creswell, 2017). Bu model iki ayrı değişken arasındaki ilişkiyi, bir korelasyon katsayısı olarak keşfetmektir ifade etmektedir (Fraenkel ve diğerleri, 2012).

3.5. Araştırma Grubu

Araştırma bulgularının genellenerek içerisinden araştırma örnekleminin seçildiği farklı büyüklükteki grup evren olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2015). Bilgilerin genellenebilmesi için büyük bir evrenden temsil gücü yüksek bir ya da daha çok örnek grup, örnekleme yöntemlerine başvurularak araştırmacılar tarafından seçilir. Evrenin doğru tanımlanması, seçilen örneklemin evreni temsil edecek olmasından dolayı oldukça önemlidir. Örneklemin seçiminde iki adımdan bahsedilir. Birinci adım örnekleme yöntemine karar vermek, ikinci adım ise, örneklem büyüklüğünün belirlenmesi olarak ifade edilmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken temel noktanın örnek hacminin büyüdükçe örnek üzerinden elde edilen bilgilerin evren için geçerlilik olasılığının yüksek olmasının vurgulanmasıdır (İslamoğlu ve Alınışık, 2014:186-195).

Bu araştırmanın evreni İstanbul ve Londra Belediye'lerinin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerden oluşmaktadır. İkisi İstanbul Büyükşehir Belediyesine ve ikisi Londra Belediyesine ait en çok üyesi olan dört spor merkezinde rekreasyonel sportif etkinliklere katılan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Rekreasyonel sportif etkinliklere katılanların 18 yaş üstü katılımcı olması ve gönüllü olması kriter olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunu, rastlantısal olmayan örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel (Haphazard) örnekleme yöntemi ile belirlenecek olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmacının herhangi bir şekilde, belirlenen örneklem büyüklüğüne göre evrenin bir parçasını seçmesi olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2013). Örneğin herhangi bir okula gidip daha önceden belirlenen sayıda (200 öğrenci) öğrenciyi olasılıklı olmadan örnekleme alma gelişigüzel örneklemedir.

Elde edilen veriler doğrultusunda araştırma evreninin büyüklüğünün 14500 kişi olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ulaşılması gereken en küçük örneklem büyüklüğü, evreni oluşturan kişi sayısı bilindiğinden dolayı aşağıdaki formül kullanılarak 387 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020).

$$N = \text{Evrendeki birey sayısı (N=14500)}$$

$$n = \text{Örnekleme alınacak birey sayısı (n=?)}$$

$$p = \text{İncelenen olayın görülüş sıklığı (n=0,50)}$$

$$q = \text{İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (q=0,50)}$$

t = Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer (t=1,96)

$$d = \text{Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen } \pm \text{ sapma (d=0,05)}$$

$$n = N * t^2 * p * q / d^2 (N-1) + t^2 * p * q$$

$$n = 14500 * (1,96)^2 * 0,50 * 0,50 / (0,05)^2 * (14500-1) + (1,96)^2 * 0,50 * 0,50$$

$$n = 14406 / 37.2$$

$$n = 387$$

Örneklem büyüklüğü 387 olarak hesaplanmış olmasına rağmen olası kayıplar göz önünde bulundurularak %10 eklemeye yapılmış ve örneklem büyüklüğü 426 olarak belirlenmiştir. Toplanan veriler sonucunda toplam 430 örneklem sayısına (İstanbul: 254, Londra: 176) ulaşılmıştır. Bu sayı kapsamı içerisinde geçersiz ölçekler bulunmamaktadır. Toplam analizi yapılan ölçek sayısı 430 dur. Katılımcılara, kişisel bilgilerin gizli kalacağı ve elde edilen verilerin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı taahhüdü verilmiştir. Katılımcılara yönelik bilgiler aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Yönelik Bilgiler

Demografik Değişkenler		İstanbul		Londra	
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	102	40	104	59
	Erkek	152	60	72	41
Yaş	18-29	161	63	60	34
	30-41	56	23	63	36
	42-53	29	11	29	16
	54-66	5	2	19	11
	67+	3	1	5	3
Eğitim Durumu	İlkokul	6	2	11	6
	Ortaokul	3	1	55	29
	Lise	135	54	46	25
	Ön lisans/Lisans	98	38	64	34
	Lisansüstü	12	5	11	6
Boy Uzunluğu (cm)	150-160	45	17	20	11
	161-171	85	33	73	41
	172-182	102	41	67	38
	183-193	22	9	15	9
	194+	-	-	1	1
Vücut Ağırlığı (kg)	45-59	72	28	50	28
	60-74	86	34	55	32
	75-89	68	27	56	31
	90-104	20	8	14	8
	105+	8	3	1	1
Toplam		254	100	176	100

İlgili tabloya göre İstanbul’da araştırmaya katılan katılımcıların %40 (n=102)’ı kadın ve %60 (n=154)’ı erkekten oluşmaktadır. Londra’da araştırmaya katılan katılımcıların ise %59 (n=104)’u kadın ve %41 (n=72)’i erkekten oluşmaktadır.

İstanbul’da araştırmaya katılan katılımcıların %63 (n=161)’ü 18-29 yaş, %23 (n=57)’ ü 30-41 yaş, % 11 (n=29)’i 42-53 yaş, %2 (n=6)’ si 54-66 yaş aralığındayken, %1 (n=3)’ inin de 67 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir. Londra’ da araştırmaya katılan katılımcıların ise %34 (n=60)’ ü 18-29 yaş, % 36 (n=63)’ sı 30-41 yaş, %16 (n=29)’sı 42-53 yaş, %11 (n=19)’ i 54-66 yaş aralığındayken, %3 (n=5)’ünün de 67 yaş ve üstünde olduğu görülmektedir.

İstanbul'da araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımına bakıldığında %2 (n=6)'si ilkokul, %1 (n=3) ortaokul, %54 (n=137)'ü lise, %38 (n=98)'i ön lisans/lisans, %5 (n=12)'i lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Londra' da araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımına bakıldığında ise %6 (n=11)'si ilkokul, %29 (n=55)' u ortaokul, %25 (n=46)'i lise, %34 (n=64)'ü ön lisans/lisans ve %6 (n=11)' sınıfın lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

İstanbul'da araştırmaya katılan katılımcıların boy uzunluklarına göre dağılımına bakıldığında %17(n=45)'si 150-160 cm aralığında, %33(n=85)'ü 161-171 cm aralığında, %41 (n=10)'i 172-182 cm aralığında ve %9 (n=22)'unun 183-193 cm aralığında boy uzunluğuna sahip olduğu görülmektedir. Londra' da araştırmaya katılan katılımcıların boy uzunluklarına göre dağılımına bakıldığında ise %11 (n=20)' i 150-160 cm aralığında, %41 (n=73)'i 161-171 cm aralığında, %38 (n=67)'i 172-182 cm aralığında ve %9 (n=15)'unun 183-193 cm aralığında boy uzunluğuna sahip olduğu görülmektedir.

İstanbul'da araştırmaya katılan katılımcıların vücut ağırlıklarına göre dağılımına bakıldığında %28(n=72)'i 45-59 kg aralığında, %34 (n=87)'ü 60-74 kg aralığında, %27 (n=68)' si 75-89 kg aralığında, %8(n=21)'i 90-104 kg aralığında ve %3(n=8)'ü 105 kg ve üstü olduğu görülmektedir. Londra'da araştırmaya katılan katılımcıların vücut ağırlıklarına göre dağılımına bakıldığında ise %28 (n=72)'i 45-59 kg aralığında, %31 (n=87)'i 60-74 kg aralığında, %32 (n=68)'si 75-89 kg aralığında, %8 (n=21)'i 90-104 kg aralığında ve %1 (n=8)' inin 105 kg ve üstü olduğu görülmektedir.

3.6. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Verilerin, hangi yöntem ve tekniklerin kullanılarak toplandığı araştırma sürecinin önemli bir adımını oluşturmaktadır. Sosyal bilimlerde verilerin toplanma sürecinde gözlem, ölçek , deney gibi (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014: 1204) yöntemlerin kullanıldığı bilinmektedir.

Bu araştırmada İstanbul ve Londra Belediyelerinin sunmuş olduğu sportif rekreasyon hizmetlerden faydalanan bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla veri toplama yöntemlerinde ölçek yöntemi kullanılmıştır. Çünkü bu yöntemle elde edilen verilerin istatistiksel verilerden geçirilmesi kolaydır ve ölçekler çok sayıda kişilere uygulandığından ideal bir veri toplama aracı görevindedir. Sosyal bilimlerde en çok tercih edilen veri toplama araçlarından biri olan ölçek , araştırmaya katılanlardan belirli bir konuda düşünce, tutum ve davranışları önceden belirlenen soru veya ifadeler aracılığıyla elde edilmesini sağlayan yöntem olarak ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015). Ölçek yöntemi sosyal bilimlerde

araştırmalarında en fazla tercih edilen yöntemlerden biri olarak ifade edilmektedir. Çünkü bu yöntem ile elde edilen verilerin istatistiksel olarak incelenmesi kolaydır, çok sayıda kişiye ulaşılabilir, katılımcılar kişisel değerlendirmelerine göre cevap vermektedir ve katılımcıların tutumlarına yönelik çıkarımlar yapabilmek kolaylaşır (Gürbüz ve Şahin, 2015). Dolayısıyla bu araştırmada ölçek formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçek formu kişisel bilgi formu ve SF-36 ölçeği (Yaşam Kalitesi Ölçeği) olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılanların kişisel bilgilerine ulaşmak için ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu şehir, yaş, cinsiyet, boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg) ve eğitim durumu gibi kişisel özellikleri sorgulayan altı temel ifadeden oluşmaktadır.

3.3.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği

Bu araştırmada kullanılan ölçek, daha önce yapılmış ve literatürde var olan ölçekten elde edilmiştir. Bu ölçek yaşam kalitesini ölçmek için kullanılan ölçeklerden biri olarak bilinen The Medical Outcomes Study-MOS (Tıbbi Sonuçlar Çalışması) ölçeğidir. Genel yaşam kalitesi ölçeklerinden biri olan ölçeğin otuz altı maddelik kısa formu (Short Form/SF-36) Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin sağlığın fiziksel, sosyal ve ruhsal bileşenlerine ağırlık vererek yaşam kalitesini değerlendirmesinin yanında klinik uygulama ve araştırmalarda, sağlık politikası değerlendirmelerinde ve genel nüfus ölçeklerinde kullanılmak üzere tasarlandığı bilinmektedir (Ware, 2000). SF-36 fiziksel sağlık (Physical Healty) ve akıl sağlığı (Mental Healty) olmak üzere iki skala şeklinde değerlendirme yapılabilmekte ve sekiz boyutta (fiziksel fonksiyon, rol-fiziksel, bedensel ağrı, genel sağlık, canlılık/enerji, sosyal fonksiyon, rol-duygusal, akıl sağlığı) sağlık kavramını değerlendiren çok maddeli bir ölçek içermektedir (Ware, 2000: 3132).

Fiziksel fonksiyon boyutu on ifaden (3a, 3b, 3c, 3d, 3e, 3f, 3g, 3h, 3i, 3j), rol-fiziksel boyutu dört ifaden (4a, 4b, 4c, 4d), bedensel ağrı boyutu iki ifaden (7 ve 8), genel sağlık boyutu beş ifaden (1, 11a, 11b, 11c, 11d), canlılık/enerji boyutu dört ifaden (9a, 9e, 9g, 9i), sosyal fonksiyon boyutu iki ifaden (6 ve 10), rol-duygusal boyutu üç ifaden (5a, 5b, 5c) ve akıl sağlığı boyutu beş ifadeden (9b, 9c, 9d, 9h, 9f) oluşmaktadır. Ölçek yaşam kalitesini, son dört haftayı göz önüne alarak kişinin kendisini değerlendirme ölçeğidir. Ayrıca katılımcılardan 1 yıllık süre zarfında genel sağlık durumlarındaki değişim miktarını derecelendirmelerini isteyen son bir madde SF 36'ya dahil edilmiştir, ancak bu madde 8 boyutun herhangi birine dahil edilerek kullanılmamaktadır. Bu maddeye yanıt olarak kendi kendine bildirilen geçişlerin doğruluğu ve

anlamına ilişkin analizlerden elde edilecek sonuçlar beklenirken, bu madde kategorik bir değişken olarak veya sıra düzeyli bir ölçek olarak analiz edilmelidir (Ware, 2000; Ware ve Sherbourne, 1992). Ware (2000) sekiz boyutun güvenilirliğini hem iç tutarlılık hem de test-tekrar test yöntemlerini kullanılarak tespit etmiş ve önerilen minimum standart olan 0,70'i aştığını (0,76-0,93 aralığında rapor edilmiştir) bulmuştur.

SF-36 ölçeğinin Türkçe uyarlaması güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Koçyiğit ve diğerleri (1999) tarafından yapılmıştır. Sekiz boyuttan oluşan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarında her bir boyutun Cronbach alfa katsayıları ayrı ayrı hesaplanarak 0,73-0,76 arasında bulunmuştur. Bu araştırmada SF-36 ölçeğinin, Türkçe (İstanbul katılımcıları için) uyarlaması ve İngilizce (Londra katılımcıları için) orijinal ölçek kullanılmıştır.

3.7. Verilerin Toplanması

Veriler, ölçek uygulaması ile İstanbul ve Londra Büyükşehir Belediyelerine ait en çok üyesi olan dört spor merkezinde (2'si İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne ait; 2'si Londra Büyükşehir Belediyesi'ne ait) rekreatif spor etkinliklere katılan bireylerle yüz yüze görüşme tekniğinden yararlanılarak toplanmıştır. Ölçek uygulamaları spor merkezlerinin en yoğun kullanıldığı saatler olan sabah 08.00-11.00 ve akşamüzeri 16.00-19.00 saatleri arasında gerçekleştirilmiştir. Türkiye'de yapılan ölçek uygulamalarında belirlenen ölçeklerin Türkçe 'ye uyarlanmış halleri kullanılırken, İngiltere'de yapılan ölçek uygulamalarında belirlenen ölçeğin İngilizce hali kullanılmıştır.

Belirlenen ölçeklerin çalışmada kullanılabilmesi için ölçek formlarını geliştiren ve Türkçe 'ye uyarlayan kişilerden elektronik posta yoluyla izin alınmıştır. Ölçek uygulamaları Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu onayı ve İstanbul ve Londra Belediyelerinden izin alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Ölçek uygulaması öncesi katılımcılardan yazılı onay alınmıştır. Ölçek uygulamaları, araştırmaya katılan her bir katılımcı için ortalama 15 dakika sürmüştür.

3.8. Verilerin Analizi

Türkiye ve İngiltere'deki belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinin belirlenerek, faydalanan bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırılmasını amaçlayan bu araştırmada, çeşitli veri analizi teknikleri kullanılarak bu teknikler doğrultusunda araştırma bulguları ortaya konmuştur.

Microsoft Excel tablolama programına işlenen veriler, sayısal verilere dönüştürülerek istatistik işlemler düzenlenmiştir. Verilerin analiz edilmesinde SPSS 26 programı

kullanılmıştır. Veriler %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Analiz kapsamında gerçekleştirilen ilk araştırma, demografik verilerin frekans dağılımlarının tespit edilmesidir. Frekans dağılımları diğer bir ifadeyle sıklık dağılımlarını ifade etmektedir. Frekans dağılımı, bir değişkene ait değerlerin sıralamasıdır. Bu dağılım verinin tekrar sayısını göstermektedir (Gülbüz ve Şahin, 2015).

Bu araştırma için kullanılacak olan analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla verinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Bunun için Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılmıştır. Bununla beraber verilerin "Skewness" ve "Kurtosis" katsayıları da hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen normallik testi sonuçları aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Kullanılan Ölçeğin Normallik Analizi Sonuçları

		Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Yaşam Kalitesi Ölçeği	İstanbul	,469	2,000
	Londra	-,456	,002

Veriye uygulanan Kolmogorov-Smirnov Testi sonucunun anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). George ve Mallery, Skewness ve Kurtosis değerinin -1 ile +1 aralığında olmasının normallik için yeterli olduğunu bunun dışında -2 ile +2 arasında bir değerinde normallik için kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir (George ve Mallery, 2000). Bu doğrultuda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Veriler normal dağılım gösterdiği için hipotezlerin test edilmesi amacıyla parametrik testlerden Tek Örneklem T Test (One Sample T Test), ANOVA ve ayrıca Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tek Örneklem T Test (One Sample T Test), belirli bir değişkene ilişkin aynı örneklemin belirlenen ortama değerin karşılaştırılması olarak ifade edilmektedir. Böylece örneklem istatistiklerine dayanarak belli bir güven seviyesinde ana kütle değişkeni hakkında genelleme yapılabilmektedir (Gülbüz ve Şahin, 2015).

Bu çalışmada kullanılan diğer bir analiz ise ANOVA’dır. ANOVA testi, çok sayıda grubun incelenmesinde kullanılmaktadır (Altunışık ve Boz, 2022).

Araştırmanın analiz aşamasında verilen cevapların aritmetik ortalamaları 5’e yaklaştıkça katılımcıların ifadeye katılım düzeylerinin yüksek, 1’e yaklaştıkça ise düşük olduğu kabul edilmiştir. Araştırmada verilerin analiz aşamasında elde edilen aritmetik ortalamaların değişim aralığı Tekin (1977)’e göre aşağıda ki şekilde hesaplanmıştır;

$$\text{Değişim Aralığı} = 5-1 = 4$$

$$\text{Değişim Aralığı} = 4/5 = 0,80$$

Bu kapsamda aritmetik ortalamaların değişim aralığı değerlerinin hangi seçeneğe işaret ettiği Tablo 2' de gösterilmektedir.

Tablo 3. Aritmetik Ortalamaların İşaret Ettiği Seçeneklerin Aralık Değerine Göre Dağılımı

Aralık Değeri Sonuç	Aralık Değeri Sonuç
4,20-5,00	Çok Yüksek Düzeyde
3,40-4,19	Yüksek Düzeyde
2,60-3,39	Orta Düzeyde
1,80-2,59	Düşük Düzeyde
1,00-1,79	Çok Düşük Düzeyde

Araştırmada kullanılan analiz yöntemlerinden bir diğeri de korelasyon analizidir. Korelasyon analizi iki sayısal ölçüm arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, bir ilişki varsa da bu ilişkinin yönünü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek için kullanılan istatistiksel bir yöntem olarak ifade edilmektedir. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değerler alır. Korelasyon katsayısı -1'e yaklaştıkça iki değişken arasında ters yönde (negatif yönlü) ilişki vardır. Bu durumda değişkenlerden biri artarken diğeri azalmaktadır. Korelasyon katsayısı +1'e yaklaştıkça iki değişken arasında aynı yönde (pozitif yönlü) ilişki vardır. Değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014: 347). Bu kapsamda korelasyon değerlerinin hangi seçeneğe işaret ettiği Tablo 4'de gösterilmektedir (Konca, 2020).

Tablo 4. Korelasyon Katsayısı Aralık Değerine Göre Dağılımı

r	İlişki
0,00	İlişki Yok
0,01-0,29	Düşük Düzeyde İlişki
0,30-0,70	Orta Düzeyde İlişki
0,71-0,99	Yüksek Düzeyde İlişki
1,00	Mükemmel İlişki

3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarını aşağıdaki gibi ifade etmek mümkündür:

- Araştırma sürecinde elde edilen veriler, ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.
- Araştırma sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanlar ile sınırlıdır.
- Araştırma Türkiye’den katılan 254 ve Londra’dan katılan 176 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma; katılımcıların demografik özelliklerine göre SF-36 ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. BULGULAR

Türkiye’deki ve İngiltere’deki belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon faydalanan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılmasını amaçlayan bu bölümde, yapılan analizler sonucu elde edilen araştırma bulgularına yer verilmiştir.

4.1. SF-36 Ölçeği Açısından Katılımcıların Genel Sağlık Düzeylerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu kısmında İstanbul ve Londra’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların, SF-36 ölçeği açısından genel sağlıklarını değerlendirme düzeylerinin ortaya konulmasına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Bulguların ortaya çıkarılması için verilere Tek Örneklem T Test (One Sample T Test) analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5’de yer almaktadır. Analiz edilen hipotez aşağıda tanımlanmıştır:

H_{1a}: Katılımcıların genel sağlık düzeyleri yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Genel Sağlık Düzeylerine Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	P	Şehir
Genel Sağlık Düzeyi	254	3,55	1,049	,023*	İstanbul
	176	3,63	,909	,001*	Londra

İlgili tabloya göre, İstanbul’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların genel sağlık düzeylerinin yüksek olduğu (X=3,55) tespit edilmiştir. Londra’da da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların genel sağlık düzeylerinin yüksek olduğu (X=3,63) tespit edilmiştir. Bu analiz ile elde edilen bulgular kapsamında, geliştirilen H_{1a} hipotezi hem İstanbul hem de Londra katılımcılarından elde edilen bulgulara göre kabul edilmiştir.

4.2. SF-36 Ölçeği Açısından Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerine Yönelik Bulgular

Bu bölümde İstanbul ve Londra’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri SF-36 ölçeği açısından araştırılmış olup, Tek Örneklem T Test (One Sample T Test) analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6’da yer almaktadır. Analiz edilen hipotez aşağıda tanımlanmıştır:

H_{1b}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri yüksektir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerine Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	P	Şehir
Yaşam Kalitesi Düzeyi	254	2,78	1,049	,000*	İstanbul
	176	2,64	,909	,000*	Londra

İstanbul’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi ile ilgili bulgular tabloda gösterilmektedir (Tablo 6). İlgili tabloya göre İstanbul katılımcılarının SF-36 ölçeği açısından yaşam kalitesi düzeylerinin ($X=2,78$) orta düzey olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Londra katılımcılarının da SF-36 ölçeği açısından yaşam kalitesi düzeylerinin ($X=2,64$) orta düzey olduğu tespit edilmiştir. Tekin (1977)’e göre düzeylerin yüksek düzeyde olduğunu söyleyebilmek için 3,40 olması gerektiğinden bu araştırmada H_{1b} hipotezi hem İstanbul hem de Londra katılımcılarından elde edilen bulgulara göre reddedilmiştir. İlgili tabloya göre yaşam kalitesi düzeyleri yüksek olmasa da İstanbul katılımcılarının Londra katılımcılarından biraz daha fazla yaşam kalitesi düzeyine sahip olduğunu söylemek mümkündür.

4.3. SF-36 Ölçeği ile Demografik Özellikler Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu kısmında sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların SF-36 ölçeği ile demografik özelliklerinden olan; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları değişkenleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. SF-36 ölçeğinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Independent Sample T Testi (Bağımsız Örneklem T Testi) ile ANOVA testleri yapılmış ve elde edilen bulgular aşağıdaki bölümlerde açıklanmıştır.

4.3.1. SF-36 Ölçeğinin ile Cinsiyet Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

Sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların, yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla Independent Sample T Test (Bağımsız Örneklem T Test) analizi uygulanmıştır. Cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığının analiz edilmesi için geliştirilen hipotez ve analiz sonucunda elde edilen bulgular (Tablo 7) aşağıda gösterilmektedir.

H_{1c}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 7. Cinsiyet Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	P	Şehir
Kadın	102	2,73	,21511	,006*	İstanbul
Erkek	152	2,81	,22637		
Kadın	102	2,62	,23101	,112	Londra
Erkek	72	2,67	,22280		

*p<,05

Tablo 7'ye göre, İstanbul'da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=,006<,05$). İlgili tabloya göre erkeklerin ($X=2,81$) yaşam kalitesi düzeyi, kadınlara ($X=2,73$) göre daha yüksektir. Dolayısıyla ortaya çıkan bu farklılığın erkekler lehine olduğu görülmüştür. İlgili tabloya göre Londra'da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı ($p=,112>,05$) bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu kapsamda, geliştirilen H_{1c} hipotezi İstanbul katılımcılarından elde edilen verilere göre kabul edilirken, Londra katılımcılarından elde edilen verilere göre reddedilmiştir.

4.3.2. SF-36 Ölçeği ile Yaş Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

Sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığının analiz edilmesi için geliştirilen hipotez ve analiz sonucunda elde edilen bulgular (Tablo 8) aşağıda gösterilmektedir.

H_{1d}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 8. Yaş Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	F	P	Şehir
18-29 yaş	161	2,8301	,21889	4,810	,006*	İstanbul
30-41 yaş	56	2,7274	,19944			
42-53 yaş	29	2,6704	,25837			
54-66 yaş	5	2,7529	,19242			
67+ yaş	3	2,7059	,05882			
Toplam	254	2,7862	,22489			
18-29 yaş	60	2,7269	,18234	8,059	,001*	Londra
30-41 yaş	63	2,6408	,22566			
42-53 yaş	29	2,6015	,24536			
54-66 yaş	19	2,5643	,21136			
67+ yaş	5	2,2278	,15138			
Toplam	176	2,6437	,22868			

*p<,05

İlgili tabloya göre, İstanbul’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=,001<,050$) tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlayabilmek için ise Tukey testi değerlerine bakılmıştır. Farklılığın 18-29 yaş ile 30-41 ($X=2,83$; $2,72$; $p=,02$) ve 42-53 yaş ($X=2,83$; $2,67$; $p=,00$) aralığında olanlar arasında olduğu ve bu farklılığın 18-29 yaş aralığında olanlar lehinde olduğu görülmüştür.

Londra’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=,000<,050$) tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlayabilmek için de Tukey testi değerlerine bakılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılığın, 18-29 yaş ile 54-66 yaş aralığında ($X=2,66$; $2,11$; $p=,001$) ve 67 yaş ve üstü ($X=2,66$; $1,94$; $p=,033$) olanlar arasında, 18-29 yaş aralığında olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bir diğer farklılığın 30-41 yaş ile 54-66 yaş aralığında olanlar arasında ($X=2,54$; $2,11$; $p=,001$) olduğu ve bu farklılığın 18-29 yaş aralığında olanlar lehine olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular kapsamında, geliştirilen H_{1d} hipotezi hem İstanbul hem de Londra katılımcılarından elde edilen bulgulara göre kabul edilmiştir.

4.3.3. SF-36 Ölçeği ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

Sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığının analiz edilmesi için geliştirilen hipotez ve analiz sonucunda elde edilen bulgular (Tablo 9) aşağıda gösterilmektedir.

H_{1e}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 9. Eğitim Durumu Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	F	P	Şehir
İlkokul	6	2,5294	,39939	4,255	,090	İstanbul
Ortaokul	3	2,5294	,29850			
Lise	135	2,7819	,20817			
Ön Lisans	98	2,8253	,22470			
Lisansüstü	12	2,7083	,16422			
Toplam	254	2,7862	,22489			
İlkokul	-	-	-	,855	,466	Londra
Ortaokul	11	2,6010	,36563			
Lise	55	2,6167	,23488			
Ön Lisans	46	2,6390	,20522			
Lisansüstü	64	2,6775	,21106			
Toplam	176	2,6437	,22868			

Tablo 9'a göre İstanbul'da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=,090>,050$) tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Londra'da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların da yaşam kalitesi düzeylerinde, eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=,075>,050$) tespit edilmemiştir. Bu noktadan hareketle, geliştirilen H_{1e} hipotezi hem İstanbul hem de Londra katılımcılarından elde edilen bulgulara göre reddedilmiştir.

4.3.4. SF-36 Ölçeği ile Vücut Ağırlığı Değişkeni Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

Sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin vücut ağırlıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Vücut ağırlığı değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığının analiz edilmesi için geliştirilen hipotez ve analiz sonucunda elde edilen bulgular (Tablo 10) aşağıda gösterilmektedir.

H_{1f}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, vücut ağırlıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 10. Vücut Ağırlığı Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	F	P	Şehir
45-59 kg	72	2,7770	,19276	,981	,419	İstanbul
60-74 kg	86	2,7664	,25697			
75-89 kg	68	2,8300	,21129			
90-104 kg	20	2,7794	,25418			
105+ kg	8	2,7279	,13501			
Toplam	254	2,7862	,22489			
45-59 kg	50	2,6767	,19227	1,041	,376	Londra
60-74 kg	55	2,6232	,23374			
75-89 kg	56	2,6187	,25352			
90-104 kg	15	2,7019	,22234			
105+ kg	-	-	-			
Toplam	176	2,6437	,22868			

İlgili tabloya göre İstanbul’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, vücut ağırlıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p=,419>,050$) görülmüştür. Benzer şekilde Londra’da da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, vücut ağırlıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p=,376>,050$) tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, geliştirilen H_{1f} hipotezi hem İstanbul katılımcılarından elde edilen bulgulara göre hem de Londra katılımcılarından elde edilen bulgulara göre reddedilmiştir.

4.3.5. SF-36 Ölçeği ile Boy Uzunluğu Değişkeni Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

Sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin boy uzunluklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesi amacıyla ANOVA testi analizi uygulanmıştır. Boy uzunluğu değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık olup olmadığının analiz edilmesi için geliştirilen hipotez ve analiz sonucunda elde edilen bulgular (Tablo 11) aşağıda gösterilmektedir.

H_{1g}: Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, boy uzunluklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 11. Boy Uzunluğu Arasındaki Farklılığa Yönelik Bulgular

	N	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma	F	P	Şehir
150-160 cm	45	2,7307	,19286	1,948	,122	İstanbul
161-171 cm	85	2,7882	,23211			
172-182 cm	102	2,7912	,23042			
183-193 cm	22	2,8690	,21589			
194+ cm	-	-	-			
Toplam	254	2,7862	,22489	1,017	,400	Londra
150-160 cm	20	2,6528	,29951			
161-171 cm	73	2,6176	,22060			
172-182 cm	67	2,6643	,20364			
183-193 cm	14	2,6984	,27517			
194+ cm	2	2,4306	,09821			
Toplam	176	2,6437	,22868			

İlgili tabloya göre İstanbul’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, boy uzunluklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p=,122>,050$) görülmüştür. Benzer şekilde Londra’da sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, boy uzunluklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p=,400>,050$) bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda geliştirilen H_{1g} hipotezi reddedilmiştir.

4.4. SF-36 Ölçeğinin Boyutları Arasında ki Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular

SF-36 ölçeğini oluşturan alt boyutlar arasındaki ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda İstanbul katılımcılarından elde edilen bulgular (Tablo 12) aşağıda gösterilmiştir.

H_{1h}: Yaşam kalitesi ölçeğinin boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Tablo 12. SF-36 Ölçeği Boyutlarının Arasındaki Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular (İstanbul)

Korelasyon Analizi									
İSTANBUL		Fiziksel Fonksiyon	Rol-Fiziksel	Genel Sağlık	Beden-Ağrı	Canlılık/Enerji	Sosyal Fonksiyon	Rol-Duygusal	Akıl Sağlığı
Fiziksel Fonksiyon	Pearson Korelasyon	1							
	P (2-Yönlü)								
Rol-Fiziksel	Pearson Korelasyon	,319**	1						
	P (2-Yönlü)	,000							
Genel Sağlık	Pearson Korelasyon	-,048	-,147	1					
	P (2-Yönlü)	,446	,119						
Beden-Ağrı	Pearson Korelasyon	,287**	,410**	-,117*	1				
	P (2-Yönlü)	,000	,000	,014					
Canlılık/Enerji	Pearson Korelasyon	,121	,032	-,134	-,024	1			
	P (2-Yönlü)	,055	,613	,133	,711				
Sosyal Fonksiyon	Pearson Korelasyon	,167**	,237**	,012	,413**	-,082	1		
	P (2-Yönlü)	,008	,000	,855	,000	,197			
Rol-Duygusal	Pearson Korelasyon	,212**	,349**	-,048	,221**	-,078	,414	1	
	P (2-Yönlü)	,001	,000	,445	,000	,220	,057		
Akıl Sağlığı	Pearson Korelasyon	-,040	,043	,104	,137*	,561**	,113	-,115	1
	P (2-Yönlü)	,530	,502	,101	,030	,000	,074	,070	

** Korelasyon 0,01 anlamlılık düzeyinde olup 2 yönlüdür.

* Korelasyon 0,05 anlamlılık düzeyinde olup 2 yönlüdür.

Gerçekleştirilen korelasyon analizine göre SF-36 ölçeğinin beden-ağrı boyutu ile genel sağlık boyutu arasında, istatistiksel olarak anlamlı ($r=-0,117$ - $p=0,014$; $p<0,05$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin düşük düzeyde ve negatif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde genel sağlık boyutu ile rol-fiziksel boyut arasında istatistiksel

olarak anlamlı ($r=-0,147$ - $p=0,014$; $p<0,05$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin düşük düzeyde ve negatif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aralarında anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, ilişkinin yönü negatiftir. Aynı şekilde genel sağlık boyutu ile canlılık/enerji boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($r=-0,134$ - $p=0,014$; $p<0,05$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Beden-ağrı boyutu ile akıl sağlığı boyutu arasında, istatistiksel olarak anlamlı ($r=0,137$ - $p=0,030$; $p<0,05$) bir ilişkinin olduğu; bu ilişkininde düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Beden-ağrı boyutu ile sosyal fonksiyon boyutu ($r=0,413$ - $p=0,030$; $p<0,01$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bu ilişkinin de orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Beden-ağrı boyutu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,287$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bulunmaktadır. Bu ilişkinin düşük düzeyde bulgusuna ulaşılmıştır.

Gerçekleştirilen korelasyon analizine göre SF-36 ölçeğinin rol-fiziksel boyutu ile rol-duygusal boyutu ($r=0,349$ - $p=0,000$; $p<0,01$) arasında; pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Bu ilişkinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Rol-fiziksel boyutu ile fiziksel fonksiyon boyutu ($r=0,319$ - $p=0,000$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Rol-fiziksel boyut ile sosyal fonksiyon boyutu arasında ise pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($r=0,237$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rol-fiziksel boyutu ile beden-ağrı boyutu arasında anlamlı bir ilişki ($r=0,410$ - $p=0,000$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin yönü pozitif yönlü ve orta düzeydedir. İlgili tabloya göre SF-36 ölçeğinin canlılık/enerji boyutu ve akıl sağlığı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r=0,561$ - $p=0,000$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. SF-36 ölçeğinin sosyal fonksiyon boyutu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında anlamlı bir ilişki ($r=0,167$ - $p=0,008$; $p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin yönü pozitif yönlü ve düşük düzeydedir. SF-36 ölçeğinin rol-duygusal boyutu ile fiziksel fonksiyon boyutu arasında anlamlı ($r=0,212$ - $p=0,001$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rol-duygusal boyutu ile beden-ağrı boyutu arasında da anlamlı ($r=0,221$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ayrıca ilgili tabloya göre SF-36 ölçeğinin fiziksel fonksiyon boyutu ile genel sağlık, canlılık/enerji ve akıl sağlığı boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Rol-fiziksel boyut ile canlılık/enerji boyutu ve akıl boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Genel sağlık boyut ile sosyal fonksiyon, rol-duygusal ve akıl sağlığı boyutu arasında; beden-
ağrı boyutu ile canlılık/enerji boyutu arasında; sosyal fonksiyon boyutu ile rol-duygusal, akıl
sağlığı, canlılık/enerji boyutu arasında; rol-duygusal ile sağlığı ve canlılık/enerji boyutu
arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Diğer bir korelasyon analizi sonucunda Londra katılımcılarından elde edilen bulgular
(Tablo 13) aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 13. SF-36 Ölçeği Boyutlarının Arasındaki Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular (Londra)

Korelasyon Analizi									
LONDRA		Fiziksel Fonksiyon	Rol- Fiziksel	Genel Sağlık	Beden- Ağrı	Canlılık/ Enerji	Sosyal Fonksiyon	Rol- Duygusal	Akıl Sağlığı
Fiziksel Fonksiyon	Pearson Korelasyon	1							
	P (2- Yönlü)								
Rol-Fiziksel	Pearson Korelasyon	,274**	1						
	P (2- Yönlü)	,000							
Genel Sağlık	Pearson Korelasyon	-,022	-,137	1					
	P (2- Yönlü)	,771	,070						
Beden-Ağrı	Pearson Korelasyon	,556**	,500**	,084	1				
	P (2- Yönlü)	,000	,000	,270					
Canlılık/Enerji	Pearson Korelasyon	,137	,256**	,386**	-,002	1			
	P (2- Yönlü)	,070	,001	,000	,975				
Sosyal Fonksiyon	Pearson Korelasyon	,437**	,611**	,059	,344**	,019	1		
	P (2- Yönlü)	,000	,000	,437	,000	,799			
Rol-Duygusal	Pearson Korelasyon	,372**	,689**	,171*	,543**	,323	,688	1	
	P (2- Yönlü)	,000	,000	,023	,000	,080	,112		
Akıl Sağlığı	Pearson Korelasyon	-,179	-,154	,351**	,090	,638**	-,115	,320	1
	P (2- Yönlü)	,117	,141	,000	,236	,000	,129	,080	

** Korelasyon 0,01 anlamlılık düzeyinde olup 2 yönlüdür.

* Korelasyon 0,05 anlamlılık düzeyinde olup 2 yönlüdür.

Gerçekleştirilen korelasyon analizine göre SF-36 ölçeğinin boyutu olan fiziksel fonksiyon boyutu ile rol-fiziksel boyutu arasında anlamlı ($r=0,274$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu ilişkinin düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel fonksiyon boyutu ile beden-ağrı boyutu arasında anlamlı ($r=-0,556$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Fiziksel fonksiyon boyutu ile sosyal fonksiyon boyutu arasında anlamlı ($r=0,437$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. SF-36 ölçeğinin boyutu olan fiziksel fonksiyon ile rol-duygusal boyutu arasında anlamlı ($r=0,372$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. SF-36 ölçeğinin boyutu olan rol-fiziksel boyutu ile beden-ağrı boyutu arasında anlamlı ($r=0,500$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu ilişki orta düzeyde ve pozitif yönlüdür. Rol-fiziksel boyutu ile canlılık/enerji boyutu arasında anlamlı ($r=0,256$ - $p=0,001$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Rol-fiziksel boyutu ile sosyal fonksiyon arasında anlamlı ($r=0,611$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu ve rol-duygusal boyutu arasında ($r=0,689$ - $p=0,000$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Tespit edilen bu ilişkiler orta düzeyde ve pozitif yönlüdür.

İlgili tabloya göre SF-36 ölçeğinin boyutu olan genel sağlık boyutu ile canlılık/enerji boyutu arasında anlamlı ($r=0,386$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık boyutu ile rol-duygusal boyutu arasında anlamlı ($r=0,171$ - $p=0,023$; $p<0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Genel sağlık boyutu ile akıl sağlığı boyutu arasında anlamlı ($r=0,351$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu ilişki orta düzeyde ve pozitif yönlüdür. SF-36 ölçeğinin boyutu olan beden-ağrı boyutu ile sosyal fonksiyon boyutu arasında anlamlı ($r=0,344$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Beden-ağrı boyutu ile rol-duygusal boyutu arasında anlamlı ($r=0,543$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. SF-36 ölçeğinin boyutu olan canlılık/enerji boyutu ile akıl sağlığı boyutu arasında anlamlı ($r=0,638$ - $p=0,000$; $p<0,01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkinin orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

İlgili tabloya göre SF-36 ölçeğinin genel sağlık boyutu ile fiziksel fonksiyon boyutu, rol-fiziksel boyutu, beden-ağrı boyutu, sosyal fonksiyon boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sosyal fonksiyon boyut ile rol-duygusal boyut arasında; canlılık/enerji ile fiziksel fonksiyon, beden-ağrı, sosyal fonksiyon ve rol-duygusal boyut arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Benzer şekilde, akıl sağlığı ile fiziksel fonksiyon, rol-fiziksel, beden-ağrı, sosyal fonksiyon ve rol-duygusal boyut arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

4.5. Araştırma Hipotez Testleri Tablosu

Araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan 7 hipotezin sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 14’de verilmiştir. İlgili tabloya göre araştırma kapsamında oluşturulan toplam 7 hipotezden İstanbul katılımcıları için 3’ü kabul edilirken, 4’ü reddedilmiştir. Londra katılımcıları için 2’si kabul edilirken, 5’i reddedilmiştir.

Tablo 14. Araştırmanın Hipotez Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Hipotezler	İstanbul	Londra
H _{1a} : Katılımcıların genel sağlık düzeyleri yüksektir.	Kabul	Kabul
H _{1b} : Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri yüksektir.	Ret	Ret
H _{1c} : Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul	Ret
H _{1d} : Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Kabul	Kabul
H _{1e} : Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Ret	Ret
H _{1f} : Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Ret	Ret
H _{1g} : Katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi, boy uzunluğuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Ret	Ret

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de ve İngiltere’de yaşayan, belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon hizmetlerinden faydalanan bireylerin, yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığını incelemektir. Buradan hareketle araştırmanın bu bölümünde İstanbul ve Londra belediyeleri tarafından sunulan sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerine yönelik elde edilen bulgulara göre tartışmaya yer verilmektedir.

Yaşanılan coğrafyanın bunda etkili olduğunu da ifade etmek mümkündür. Sportif rekreasyon faaliyetlerinin yaşam kalitesinin artırılmasında etkisinin olabilmesi için atılacak adımlar bu noktada önemli olmaktadır. Bunu destekler nitelikte Ellis ve diğerleri, (2002), rekreasyon katılımının yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca bulgular Baker ve Palmer’ın (2006) rekreasyona katılımın yaşam kalitesiyle önemli bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren bir araştırması ile de benzerlik göstermektedir.

İstanbul katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerin kadınlara göre yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatürde benzer bulgulara rastlanmaktadır (Cengiz ve diğerleri, 2009; Kargün ve diğerleri, 2016; Erdoğan ve Revan, 2019; Castillion ve ark., 2005; Whang ve Shen, 2003). Londra katılımcılarında ise yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. İki farklı bulgunun ortaya çıkması toplumsal özelliklerin farkını da göstermektedir. Bu bulgu, cinsiyetler arasındaki farkları ve bu farkların nedenlerini araştırmada önemli bir odak noktası oluşturabilir. Yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmalar, toplumda ne tür cinsiyete dayalı eşitsizlikler olabileceğini ve bu eşitsizliklerin bireylerin genel refahını nasıl etkileyebileceğini anlamamıza yardımcı olabilecektir. Erkekler daha fazla özgürlük ve sosyal destek sağlanmışsa, sosyal ilişkilerinde ve toplumsal rollerinde mutlu olma ve rahat hissetme fırsatları vardır. Kadınlar ise, özellikle bazı toplumlarda, sosyal, ekonomik veya politik anlamda daha fazla sorumluluk ve baskı altında olabilir.

İstanbul ve Londra katılımcılarının yaşam kalitesi düzeylerinin yaşlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İstanbul’daki farklılığın yaşı daha genç olan katılımcılardan kaynaklanması, Londra’da ise farklı yaratanın orta yaş olması, yaşam kalitesi düzeyinin yaşanan şehre bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Yaşam kalitesi üzerine yapılan

literatür çalışmaları, yaşı bir belirleyici olabileceğini göstermiştir (Güllü ve Çiftçi, 2016; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Netuveli ve Blane, 2008; Gabriel ve Bowling, 2004). Sonuç olarak, İstanbul ve Londra’da yaşam kalitesinin yaşa göre farklılık göstermesi, her iki şehrin kendine özgü sosyal, ekonomik ve çevresel koşulları ile ilişkili olabilmektedir.

Belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan İstanbul ve Londra katılımcılarının yaşam kalitesi düzeylerinin, eğitim durumlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Oysa yaşam kalitesi üzerinde etkili olan en önemli göstergelerden birinin eğitim olduğu bilinmektedir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Lu ve Hu, 2005). Eğitim düzeyinin yaşam kalitesine olan bu etkisi literatürde genellikle ortaya koyulmasına rağmen, bu çalışma genel olarak eğitim düzeyine bakılmaksızın spor yapmanın rekreasyonunun benzer faydalar sunabileceğini göstermektedir. Haskell ve diğerleri 2007’de yaptıkları çalışmada, sporun hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde çok geniş bir etkisi olduğunu ancak bu etkinin eğitim düzeyine bağlı olarak değişmediğini bulmuşlardır. Bu bulgu aynı zamanda bu çalışma ile birlikte İstanbul ve Londra’daki katılımcıların deneyimleri ile benzerlik göstermektedir. Coalter (2013), belediyelerin her seviyeden insanlara spor ve rekreasyon fırsatları sunmasının yararlı olduğunu, bu tür fırsatların bireylerin eğitim düzeyleri bağlı olmaksızın genel refahına katkıda bulunabileceğini belirtmiştir.

Belediyelerin sunduğu sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan İstanbul ve Londra katılımcılarının yaşam kalitesi düzeylerinin, vücut ağırlığına ve boy uzunluklarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sportif rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin sahip oldukları fiziksel özelliklere bakılmaksızın katkılar sağlayabileceğini ifade edebilir. Daha önce yapılan çalışmalar ile uyumlu olan bu sonuç (Martikainen ve Valkonen, 1996; Koçyiğit ve Yıldız, 2014; Williams, 2001; Baltacı, 2008), vücut ağırlığı ve boy uzunluğu gibi fiziksel özelliklerin bireylerin yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bize vd. (2017), spor yapmanın bireylerin yaşam kalitesini artırdığını ve bunun vücut ağırlığı veya boy uzunluğuna bağlı olmadan gerçekleştiğini ifade ettiği çalışması, bu araştırmanın bulguları ile benzerdir. Aynı şekilde Eime vd. (2013), sportif rekreasyonun genel yaşam kalitesini iyileştirdiğini ve bireylerin fiziksel özelliklerinden bağımsız olarak gerçekleşen bir iyileşme olduğunu belirtmektedir. Yaşam kalitesinin fiziksel özellikler dışında şekillendiği diğer araştırmalarla da desteklenmektedir.

Yaşam kalitesi ölçeğinin boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analiz bulgularında, sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan İstanbul ve Londra katılımcılarından elde edilen veriler ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı

farklılıklar olduğu ve pozitif yönlü ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir. Örneğin boyutların birbiri ile olan ilişkisinde fiziksel fonksiyonu etkileyecek bir durumun genel sağlığı veya rol-fiziksel davranışları etkilemesi olasıdır. Pozitif yönlü olan bu ilişki de fiziksel fonksiyonun artması genel sağlığı da arttırmaktadır. Bu araştırmanın bulguları yapılan bir çok araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Erşahin (2023)'in SF-36 ölçeğini kullanarak Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisini araştırdığı çalışmada, yaşam kalitesi boyutlarının anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Satılmış, Ekinci ve Güler (2022), rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve rekreasyon farkındalığının yaşam kalitesini etkilediğini tespit etmişlerdir. Frances (2006), rekreasyonun özellikle sağlık sorunları olan insanlar için uygun bir ortam sağlayarak yaşam kalitesine nasıl etki edeceğini araştırmıştır. Sonucunda, rekreasyonun olumlu öz kimliği kolaylaştırabileceğini ve yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediğini tespit etmiştir. Güven ve Yavuz (2018), Eskişehir'de gerçekleştirdiği araştırmasında belediyelerde çalışan bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerini, yaşam kalitesi ile olan ilişkisini incelemiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyinin, bireylerin yaşam kalitesi ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Baker ve Palmer, (2006) yaptığı çalışmada, topluluk algısı ve rekreasyona katılımın yaşam kalitesiyle önemli bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Çalışma sonucunda, sağlık ve refahı artırmak için topluluk katılımını ve rekreasyona erişimi teşvik etmenin önemi vurgulanmıştır. Diker vd. (2001) tarafından bir araştırmada yaşam kalitesinin demografik değişkenlerle ve boyutlar ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sportif rekreasyon faaliyetlerinin, yaşam kalitesinde birbirini destekleyen boyutlar arasında dengeli bir iyileşme sağladığı, iyileştirirken de olumlu etkiler yaratacağı literatürde var olan araştırmalarla da desteklenmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın son kısmını sonuç ve öneriler bölümü oluşturmaktadır. Söz konusu başlıklardan ilk olarak araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar ifade edilirken, daha sonra önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

İstanbul ve Londra Belediyelerinin sunmuş olduğu sportif rekreasyon hizmetlerden faydalanan bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi ve demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığının incelenmesini amaçlayan araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir: Buna göre:

- İstanbul ve Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanlar genel sağlıkları yüksektir.
- İstanbul ve Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaşam kalitesi düzeyi orta düzeydedir.
- İstanbul’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan erkek katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri kadın katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerine göre yüksektir.
- Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan erkek ve kadın katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur.
- İstanbul’da ve Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaşam kalitesi düzeyleri, yaşlarına göre farklılık göstermemektedir.
- İstanbul’da ve Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaşam kalitesi düzeyleri, eğitim durumlarına göre farklılık göstermemektedir.
- İstanbul’da ve Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaşam kalitesi düzeyleri, vücut ağırlıklarına göre farklılık göstermemektedir.
- İstanbul’da ve Londra’da sportif rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaşam kalitesi düzeyleri, boy uzunluklarına göre farklılık göstermemektedir.

Bunların dışında yaşam kalitesi boyutları bir birleri ile pozitif yönde ilişkilidir. İstanbul katılımcıları bulgularından hareketle fiziksel fonksiyon boyutu rol fiziksel, beden-ağrı, sosyal fonksiyon, rol duygusal, akıl sağlığı ile; rol-fiziksel boyutu beden-ağrı, sosyal fonksiyon, rol-duygusal boyutu ile; beden ağrı boyutu sosyal fonksiyon, rol-duygusal ve akıl sağlığı ile; canlılık/enerji ise akıl sağlığı boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Londra katılımcıları bulgularından hareketle benzer ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşmıştır. fiziksel fonksiyon boyutu rol fiziksel, beden-ağrı, sosyal fonksiyon, rol duygusal ile; genel sağlık canlılık/enerji, sosyal fonksiyon, rol-duygusal ile; rol-fiziksel boyutu beden-ağrı, canlılık/enerji, sosyal fonksiyon, rol-duygusal boyutu ile; beden ağrı boyutu sosyal fonksiyon, rol-duygusal ile; canlılık/enerji ise akıl sağlığı boyutu ile pozitif yönde ilişkilidir.

6.2. Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda hem uygulayıcılara hem de araştırmacılara önerilerde bulunulabilir. Uygulayıcılara yönelik öneriler:

- İstanbul’da erkeklerin yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olması dolayısıyla, kadın katılımcı sayısının arttırılmasına yönelik etkinlik türleri çeşitlendirilebilir.
- Sportif rekreasyon faaliyetlerinin geniş kesime yaygınlaştırılması için yerel yönetim ve devlet politikalarını planlanmalı ve hayata geçirilmelidir.
- Sportif rekreasyon faaliyetlerinden faydalanmalar için spor kültürünün ve boş zamanın verimli değerlendirilmesinin halka anlatılması, bu konuda daha çok katılımı sağlayabilir.
- Refah düzeyi yüksek ülkelerin Serbest zaman ve rekreasyon konusunda politikalarının örnek alınmasında fayda vardır.
- Kişilerin yaşam kalitelerini yükseltmek için sportif rekreasyon etkinliklerin sayısı arttırılabilir. Bunun dışında mevcut etkinliklere katılım belediyeler tarafından desteklenerek çoğaltılabilir.
- Kişileri, sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmaya yönlendirerek yaşam kalitesi düzeylerinin arttırılması bir devlet politikası haline getirilmelidir.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

- Sportif rekreasyon etkinliklerine düzenli olarak katılan kişilerle, bu etkinliklere hiç katılmayanların yaşam kalitesinin nasıl etkilendiğinin ortaya çıkarılmasına yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Belediyelerin sunduğu olanaklarının değerlendirilebilmesi ve karşılaştırma yapılmasına olanak sağlanabilmesi için farklı ülkelerde, illerde ve hatta ilçelerde rekreasyonel etkinliklere katılımın yaşam kalitesine etkileri araştırılabilir.

- Deney grubu oluşturulan bir araştırma yöntemi seçilip, grubun düzenli olarak sportif rekreasyon etkinliklerine katılıp, yaşam kalitesindeki değişiklikler tespit edilebilir.

“Bu sonuçlara göre: İstanbul Büyük Şehir Belediyesi ve Londra Belediyelerinin sunmuş olduğu sportif rekreasyon hizmetlerden faydalanan bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi ve demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

- Açıkdilli, R. (2023). Milli Parklardaki Rekreasyon Faaliyetlerinin Toplumsal İşlevleri. *Journal of Global Sport and Education Research*. <https://doi.org/10.55142/jogser.1353858>
- Afshar Bakeshloo, F., & Griffiths, S. (2022). *A tale of “two streets”: Changing land-uses and media contexts on Oxford Street, 1970 and 2019 compared* [Proceedings paper]. ISUF Annual Conference Proceedings of the XXVIII International Seminar on Urban Form: Urban Form and the Sustainable and Prosperous City. In: Proceedings of the XXVIII International Seminar on Urban Form. University of Strathclyde (2022); University of Strathclyde. <https://doi.org/10.17868/strath.00080375>
- Ağılönü, A. (2007). *Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme (Fethiye örneği)* [PhD Thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)]. <https://search.proquest.com/openview/c31a8dc0b3d7292c318ecb052e0fbffe/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Akgün, İ. (2018). *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonunun Kurumsal Yapısının İncelenmesi Ve Ab Ülkelerinin Federasyonları İle Karşılaştırması*.
- Aksoy, Y., Turan, A. Ç., & Atalay, H. (2009). İstanbul Fatih İlçesi Yeşil Alan Yeterliliğinin Marmara Depremi Öncesi Ve Sonrası Değerleri Kullanılarak İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Dergisi*, 14(2).
- Aksu, Ö. V. (2015). Korunan Doğal Rekreasyon Alanlarında Donatı Elemanlarının Tasarımları: Altındere Vadisi Milli Parkı Örneği. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 15(2). <https://doi.org/10.17475/kuofd.07523>
- Akyüz, H. ve M. Türkmen (2016). Üniversite Öğrencilerinin Serbest zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, Issue 1, 340-357
- Alaca, İ., ve Akyüz, F. (2023.). *Rekreasyon Ve Yerel Yönetimler*.
- Altunışık, R., & Boz, H. (2022). Sosyal Bilimler Araştırmalarında Nicel Analiz Teknikleri. İçinde R. Altunışık, H. Boz, E. Gegez, E. Koç, Ü. Sığrı, E. Yıldız, & A. Yüksel (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Yeni Perspektifler* (ss. 275-349). Seçkin Yayıncılık.

- Altuntaş, S., Basaran, Z., & Çakmak, G. (2022). *Rekreatif Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Koronavirüs 19 Fobisi, Algılanan Stres ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. 3, 51-61.
- Andersson Burnett, L. (2023). Collecting humanity in the age of Enlightenment: The Hudson's Bay Company and Edinburgh University's natural history museum. *Global Intellectual History*, 8(4), 387-408.
- Arslan, S. (1996). *Yükseköğretim Kredi Ve Yurtlar Kurumu'na Bağlı Yurtlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreatif (Serbest zaman Değerlendirme) Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Ankaralı Örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,].
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreatif Etkinliklerinin Sunumuna Ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*.
- Atay, H., & Kaplan, A. (2022). Yerel Yönetimlerde Rekreatif Aktivite^{TEL}er. *Rekreatif ve Spor*, 21.
- Avkan, M. (t.y.). *Belediyelerde Stratejik Bir Yönetim Unsuru Olarak İştirak Şirketleri: İsbak a.ş. Örneği*.
- Baker, D. A., ve Palmer, R. J. (2006). Examining the Effects of Perceptions of Community and Recreation Participation on Quality of Life. *Social Indicators Research*, 75(3), 395-418. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-5298-1>
- Balcı, V., İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. IV, (1), 11-18.
- Baltacı, G. (2008). Obezite Ve Egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara*, 730, 13-16.
- Baş, H. (2016). *Yerel Yönetimlerin Gençlere Yönelik Hizmetleri: İstanbul Esenler Gençlik Merkezi Örneği*.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., & Çakır, Ö. (2017). Farklı Kültürlerde Rekreatif: Serbest Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Bayazit, B., Telci, Ş., Erenci, T., & Caner, K. Ç. (2007). Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Yaptırılan Rekreatif Etkinliklerin Çocukların Sosyal Gelişim İle Güven Duygusu

Gelişimine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 107-113.
https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000081

Bekdemir, A. P. (2018). *İstanbul-Azizpaşa ormanı içerisinde bir rekreasyon planlama modeli oluşturulması* [Doktora Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü].
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/154125>

Bevir, M. (2022). London: A city of humanism and power. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 25(5), 647-666.
<https://doi.org/10.1080/13698230.2021.1881739>

Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.

Boylu, A. A., ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), Article 15.
<https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.266011>

Bülbül, A., Olcucu, B., & Akyol, G. (2021). Spor Elemanlarının Rekreasyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.

Blackshaw, T. (2017). *Re-Imagining Leisure Studies*. New York: Routledge.

Cançat, A. (t.y.). *2010 Avrupa Kültür Başkenti İstanbul Kültür Ve Sanat Projelerinin Kurumsal Disiplinleri; İstanbul Kültür Sanat Vakfı, Kültür a.ş. Örneği*.

Castillion, P.G., Sendio, A.R., Baneges, J.R., Garcia, E.L. & Rodriguez-Artalejo, F. (2005). Differences in quality of life women and men in the older population of Spain. *Social Science & Medicine*. 60; 1229-1240

Cengiz, C. , İnce, M. L. & Çiçek, Ş. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Fiziksel Aktivite Tercihleri . *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 14 (2) , 23-32 .

Ceyhun, S. (2008). Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.

Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?*. Routledge.

- Cordes, K., A., İbrahim, H., M. (1999). Applications In Recreation and Leisure: For Today and Future. (2nd Edition) Mc Graw Hill Companies. 3-7.
- Curry, N. (2001). Access for Outdoor Recreation in England and Wales: Production, Consumption and Markets. *Journal of Sustainable Tourism*, 9(5), 400-416.
- Creswell, J. W. (2017). Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları. (S. B. Demir Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çakır, R. Y. (2016). *Türkiye’de Sosyal Belediyecilik Anlayışı: Nazilli Belediyesi Örneği*.
- Çakıroğlu, H., (1998). Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu Eğitsel Kollar ve Faaliyetleri Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
- Çakır, S. (2020). *Spor yapan bireylerde tükenmişlik sendromu ve içsel motivasyon arasındaki ilişki: İstanbul Büyükşehir Belediyesi okul spor salonları örneği* [masterThesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/592426>
- Çan, Ö. (2009). *Selim İleri’de İstanbul*.
- Çelik, D. (2009). *Yerel Yönetimlerin Kentsel Dönüşüm Projelerine Katılım: Kadınların Bakış Açısından İstanbul: Tarlabası’ndaki Uygulama Üzerine Bir Araştırma*.
- Çiçek, Y. (2014). *Geçmişten Günümüze Türkiye’de Yerel Yönetimler*.
- Çolakoğlu, T. ve Yenel, F. (2003). Üniversite Öğrencilerinin Orienteering Sporuna Katılım Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir araştırma. I. Gençlik, Serbest zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Gazi Üniversitesi. Ankara:Türk Hava Kurumu Basımevi, 147
- Davis, J. (2001). London Government 1850–1920: The Metropolitan Board of Works and the London County Council. *The London Journal*, 26(1), 47-56.
- Demir, Ö., & Sezgin, E. E. (2020). Elazığ İlının Sağlık Turizmi Açısından Swot Analizi İle Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi*, 7(14), 111-129.
- Demirel, M. (2009). Rekreatyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 7-25.
- Demirkaya, R. (1999). *Tarihi Kentlerde Tarihi Park Ve Bahçelerin Değerlendirilmesi Ve İstanbul Örneği*.

- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Diker, J., Etiler, N., Yıldız, M., ve Şeref, B. (2001). Altmış Beş Yaş Üzerindeki Kişilerde Bilişsel Durumun Günlük Yaşam Aktiviteleri, Yaşam Kalitesi Ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi: Bir Alan Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 79-86.
- Doğan, İ. (2000). Sosyoloji, Kavramlar ve Sorunlar. (Beşinci Baskı). Ankara: Pagem A Yayıncılık, 446-448.
- Doğan, Ö., Yavaş, Ö., Erkaya, E., Tavazar, H., ve Güzel, P. (2014). Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Ve Rekreasyon Hizmetleri (izmir İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 511-524.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.
- Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus Recreation Participation, Health, and Quality of Life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60. <https://doi.org/10.1123/rsj.26.2.51>
- Ekici, S. ve Yenel, F. (2002). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Cilt:6, Sayı:1, Nisan 2002, 124.
- Emir, E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*.
- Erdoğan, B. & Revan, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi . *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (2) , 1-7.
- Eren, E. (2023). Türkiye’de Beden Eğitimi ve Sporun Tarihsel Gelişimi. *Spora Çok Yönlü Yaklaşım*, 1.
- Eroğlu, O. (2020). The Factors That Has an Effect on the Attendance and Location Choice of the Visitors to the Parks and Recreations Centers for Physical Activities. *International Journal of Recreation and Sports Science*. <https://doi.org/10.46463/ijrss.806151>

- Esenkaya, A. (2010). Halkın yerel yönetimlerden spor hizmetleri konusunda beklentileri (Konya Örneği). *Konya, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Feldman, K. (2022). Leading the National Gallery of Art During Covid-19. *Museum Management and Curatorship*, 37(4), 334-339. <https://doi.org/10.1080/09647775.2020.1790152>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education (7th Ed.). New York: McGraw-Hill
- Gabriel, Z., & Bowling, A. N. N. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, 24(5), 675-691.
- Gediz, S. (2012). Kamu Hizmeti Olarak Rekreasyon Etkinlikleri Kapsamında “Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Batı Akdeniz Bölgesi Gençlik Merkezleri Analizi”. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 5-78.
- Gerhold, D. (2021). *London Bridge and its Houses, c. 1209-1761*.
- Gökçe, H. (2019). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Gökçe, H. (2020). Rekreasyon Ve Yerel Yönetimler. *Pegem Akademi, Ankara*. <https://depo.pegem.net/9786257880268.pdf>
- Gökçen, E. (1997). *İngilterede Açık hava Rekreasyonu Ve Peyzaj Mimarlığı İlişkilerinin İncelenmesi*.
- Green, V. P. (1980). *Evaluation of Open Space Policies for Outdoor Recreation, with Reference to South East London*.
- Güçlü, M. (2013). “Gençlik Döneminde Serbest zaman Faaliyetlerinin Yeri Ve Önemi.” *Gençlik Araştırmaları Dergisi* 1.1 (2013).
- Gülbahçe, Ö. (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları (Türkiye Örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, SBE.
- Güler, H., Altınışik, Ü., & Bulut, Ç. (2022). "Meta Evrende Spor ve Rekreasyon (Metaverse Spor ve Rekreasyon İlişkisi). *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*, 125.

- Güllü, S., ve Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Gültekin, P., Özdede, S., Korkut, C., Esentürk, A., Gül, H., & Topçu, K. (t.y.). *Rekreasyonel Aktivitelere Katılmanın Mental Sağlığa Etkilerinin Değerlendirilmesi: Düzce Kenti Örneği*.
- Gümüş, S. (2019). *Futbol Kulüplerinin Kurumsal İletişim Açısından Sosyal Medya Kullanımı: Türkiye’deki Dört Büyük Spor Kulübünün İncelenmesi*.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Felsefe-Yöntem-Analzi*. Seçkin Yayıncılık.
- Güven, M., Yeşil, S., (2011), “İşletmelerde Zaman Yönetimi”, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı, “Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar”, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin, Mutluluk Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Habajec, L. (2022). *London Kao Turističko Odredište*.
- Hacıcaferoğlu, S., Yücel, A. S., Gündoğdu, C., & Hacıcaferoğlu, B. (2014). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Serbest Zaman (rekrasyon) Aktivitelerine Katılımlarının Belirlenerek İncelenmesi (inönü Üniversitesi Örneği)*.
- Hacıoğlu, N., A. Gökdeniz ve Y. Dinç (2009). Serbest zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ham, S. A., Kruger, J., & Tudor-Locke, C. (2009). Participation by Us Adults in Sports, Exercise, and Recreational Physical Activities. *Journal of physical activity & health*, 6(1).
- Harris, S., Mori, K., & Collins, M. (2009). Great Expectations: Voluntary Sports Clubs and Their Role in Delivering National Policy for English Sport. *VOLUNTAS: international journal of voluntary and nonprofit organizations*, 20, 405-423.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.

- Hassamancıoğlu, V. M. (2021). Türkiye’de Yerel Yönetimlerin Kentsel Açık-Yeşil Alan Yönetimi Stratejilerinin Değerlendirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(39), 627-656.
- Hazar, A., *Rekreasyon ve Animasyon*, 2. Baskı, Detay Yayınları, Ankara, 2003
- Houlihan, B., & Green, M. (2009). Modernization and Sport: The Reform of Sport England and Uk Sport. *Public administration*, 87(3), 678-698.
- İlban, O., M., Özcan, K. (2003). Demografik Özelliklere Göre Serbest zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma Nevşehir Örneği. I. Gençlik, Serbest zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, 21-22 Mayıs, Gazi Üniversitesi. Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi, 200.
- İskender, A. (2019). Serbest zaman ve Rekreasyon İLE Turizm Arasındaki İlişki Üzerine Akademik Bir Araştırma. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, Cilt 22, Sayı 1, 50-59.
- İslamoğlu, H., & Alınacak, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)* (4. bs). Beta Yayınları.
- Kara, F. M. (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaağaç, Ş. (2017). *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 24-94.
- Karaküçük, B.,M. (2008). Kentlerde Spor Amaçlı Rekreasyonel Tesislerin Potansiyel Değerlendirmesi: Keçiören Belediyesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 27
- Karaküçük, S. ve B. Gürbüz (2007). *Rekreasyon ve Kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kathleen, A., C. and Ibrahim, H., M. (2002). *Applications In Recreation and Leisure*. (3rd Edition). New York: Mc Graw HillCompanies, 11.

- Kemp, K., Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press, 2.
- Kesim, Ü. (2006). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Program Ve Hizmetleri. *Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı, Eskişehir*, 27-28.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- King, N. (2012). *Local Authority Sport and Recreation Services: Where Next?*
- Koçyiğit, H., Aydemir, O., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. K. (1999). Kısa Form-36 (KF-36)'nın Türkçe Versiyonunun Güvenilirliği ve Geçerliliği. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(2), 102-106.
- Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211-223.
- Konca, M. S. (2020, Ağustos 30). Regresyon ve Korelasyon Analizi. *Medium*. <https://mustafaserdarkonca.medium.com/regresyon-ve-korelasyon-analizi-e828bf0869ed>
- Korkmaz, N., & Demir, F. (2020). Türk Uyruklu ve Yabancı Uyruklu Kadınlarda Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), Article 2.
- Korkmaz, N., & Karadeniz, N. (2004). Nallıhan-Hoşbebe Orman İçi Dinlenme Yerinin Rekreasyon Kaynaklarının Geliştirilmesi. *Journal of Agricultural Sciences*, 10(01), 24-30.
- Korkutan, M. (2016). *Çevre Sorunlarının Çözümünde Yerel Yönetimler Açısından Çevre Politikalarının Değerlendirilmesi: Uşak Belediyesi Örneği*.
- Köktaş, S., K. (2004). Rekreasyon, Serbest zaman Değerlendirme. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım, 16.
- Kurar, İ. ve F. Baltacı (2014). Halkın Serbest zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, Vol.2, Issue 2, 39-52.
- Kurtkapan, H. (2018). Aktif Yaşlılık ve Yerel Yönetim Uygulamaları: İstanbul Örneği. *Senex:Journal of Aging Studies*, 2, 38-52. <https://doi.org/10.24876/senex.2019.13>

- Küçük, S. (2015). İşgörenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyleri ile Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Lapa, T., Serdar, E., Kaas, E. T., & Cakır, V. O. (2017). Rekreatyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Bildiri.
- Li, C. L. (2020). Quality of life: The perspective of urban park recreation in three Asian cities. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29, 100260.
- Lu, L., & Hu, C.-H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6, 325-342.
- Madrigal, R. (2006). Measuring The Multidimensional Nature Of Sporting Event Performance Consumption. *Journal Of Leisure Research*, 58, 3, 267-268.
- Martikainen, P. T., & Valkonen, T. (1996). Excess mortality of unemployed men and women during a period of rapidly increasing unemployment. *The Lancet*, 348(9032), 909-912.
- McGillivray, D., & McPherson, G. (2012). 'Surfing a Wave of Change': A Critical Appraisal of the London 2012 Cultural Programme. *Journal of policy research in tourism, leisure and events*, 4(2), 123-137.
- McWilliam, R. (2024). Waterloo Sunrise: London from the Sixties to Thatcher: By John Davis. Pp. x + 588. Princeton: Princeton University Press, 2022. £35. ISBN 978-0-69122-052-9. Hardcover. *The London Journal*, 0(0), 1-3. <https://doi.org/10.1080/03058034.2024.2302775>
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 17-26.
- Mersinli, D. (2009). *Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreatif Hizmetleri Ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreatif Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi*. <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/handle/123456789/5205>
- Mobley, T. A. (2006). *Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreatif Ve Park İhtiyaç Ve Hizmetlerini Karşılama Rolü*.
- Munusturlar, S. (2022). Serbest zaman Ve Eğitim Kavramları Arasındaki İlişkiye Kuramsal Bir Bakış. III. Rekreatif Araştırmaları Kongresi. S.(272-279)

- Müniroğlu, R. S., Muhammed, Ö., & Göçer, İ. (2023). Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman Anlayışı ve Rekreasyonel Uygulamalar. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(1), 67-88.
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British medical bulletin*, 85(1), 113-126.
- Neville, R. D. (2014). Leisure and the Luxury of Experience. *Leisure Sciences*, Vol.36, No 1, 1-13
- Nice, S. (1983). A Masterplan for the Rejuvenation of Battersea Park. *Landscape Research*, 8(2), 16-18.
- Novák, D. (2020). *London as a travel destination and Czech tourist market*.
- Nurten, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- O'reilly, C. (2013). "We Have Gone Recreation Mad": The Consumption of Leisure and Popular Entertainment in Municipal Public Parks in Early Twentieth Century Britain. *International Journal of Regional and Local History*, 8(2), 112-128.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk Ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Batman Üniversitesi Örneği*.
- Oskam, J. A. (2020). Eiffel Tower and Big Ben, or'off the beaten track'? Centripetal demand in Airbnb. *Hospitality & Society*, 10(2), 127-155.
- Owen, R. (2023). Seeding the Green Recovery: An Assessment of the Roles of Uk Government Venture Capital Funds. İçinde *Entrepreneurial Financial Resilience and Financial Innovation in a Turbulent Era* (ss. 134-154). Edward Elgar Publishing.
- Özbey, S., Çelebi, M. (2003). Rekreasyon. Spor Bilimlerine Giriş. Mirzeoğlu, N. (Ed.). Ankara: Bağırhan Yayınevi, 230-231.
- Özcan, M., & Polat, B. (2019). 2. *Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon Ve Dans Kongresi Tam Metin Kitabı* Isbn: 978-605-7736-05-5.
- Özdemir, A., Karaküçük, S., Gümüş, S., Kıran, M. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme

- Alışkanlıklarının Belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım 2006. Muğla, 10.
- Öztürk, S. (2013). Kentsel Açık Ve Yeşil Alanların Yaşam Kalitesine Etkisi “Kastamonu Örneği”. *Kastamonu University Journal of Forestry Faculty*, 13(1), 109-116.
- Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), Article 2.
- Özsarı, A., Fişekçioğlu, İ. B. ve Altın, M. (2017). Gençlik merkezi faaliyetlerine katılan Suriyeli mültecilerin algıladıkları hizmet kalitesi üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 31-44.
- Özyazıcı, G. (2018). *Bisiklet Festivallerinin Turizm Sektörüne Olan Ekonomik Katkısı: Türkiye’deki Bisiklet Festivalleri Üzerine Bir Çalışma*.
- Paçal, A., Altun, M., & Kurak, K. (t.y.). *Lise Öğrencilerinin Engelli Bireylere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (İstanbul Avrupa Yakası İl Örneği)*.
- Phillips, L. (2008). Reminiscence: Recent Work at the British Museum. İçinde *Touch in Museums*. Routledge.
- Pick, F. (1946). The Design of the Street. İçinde *Design in Modern Life*. Routledge.
- Pugh, C., & Wood, E. H. (2004). The Strategic Use of Events Within Local Government: A Study of London Borough Councils. *Event Management*, 9(1-2), 61-71.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Arzu, Ö. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Ravenscroft, N., Curry, N., & Markwell, S. (2002). Outdoor recreation and participative democracy in England and Wales. *Journal of Environmental Planning and Management*, 45(5), 715-734.
- Roberts, J. M. (2023). Assemblies, Coalitions, and Conflicts Over Free Speech: From “Trespass” to “Encroachment” in Urban Space at Hyde Park, London, 1861–1962. *Antipode*, 55(3), 916-934. <https://doi.org/10.1111/anti.12911>
- Sabitoğlu, B. (2011). *Alternatif Bir Yeşil Alan Modeli Olarak Otopark Üstü Park Ve Bahçeler İstanbul Esenler Nenehatun Parkı Örneği*.

- Satılmış, S. E., Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784.
- Sevil, T., K. Y. Şimşek vd. (2012). Serbest zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Seyhan, S., ve Demirel, Ö. (2021). Almanya Ve İngiltere Örneklerinde Korunan Alan Politikaları Ve Planlaması Ile Orman Rekreasyon Alanlarının Yasal Statüleri Ve Mevzuatları. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(1), 82-98.
- Siddikov, B. (2020). *The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation*. 107-111.
- Sivrikaya, Ö. (t.y.). *Türkiye 'de Büyükşehir Belediyelerinin Spor Yönetiminde Rolü Ve Etkinliği*.
- Smith, J. (1998). Zaman Yönetimi. (Çev:Ali Çimen). İstanbul: Timaş Yayınları, 4.
- Smith, A. (2019). Event takeover?: The commercialisation of london's parks. İçinde *Destination London: The expansion of the visitor economy* (ss. 205-224). University of Westminster Press London.
- Surat, H., Surat, B. Z., & Özdemir, M. (2014). Korunan Alanların Rekreasyonel Kullanımı Ve Yerel Halkın Farkındalığı: Borçka Karagöl Tabiat Parkı Örneği. İi. *Ulusal Akdeniz Orman ve Çevre Sempozyumu*, 22-24.
- Şahinoğlu, Z. (2019). *Yerel Yönetimlere Bağlı Spor Şirketleri Tarafından Organize Edilen Spor Organizasyonlarında Karşılaşılan Sorunların İncelenmesi (İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul, İstanbul Maratonu Örneği)*.
- Tallon, A. R., Bromley, R. D., Reynolds, B., & Thomas, C. J. (2006). Developing Leisure and Cultural Attractions in the Regional City Centre: A Policy Perspective. *Environment and planning c: Government and policy*, 24(3), 351-370.
- Taylor, A. (1995). "Commons-Stealers", "land-Grabbers" and "Jerry-Builders": Space, Popular Radicalism and the Politics of Public Access in London, 1848–1880. *International Review of Social History*, 40(3), 383-407.
- Tetik, N. (2006). *Türkiye 'de profesyonel turist rehberliği ve müşterilerin turist rehberlerinden beklentilerinin analizi (Kuşadası örneği)*.

- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (5th Edition). Routledge. NewYork:Taylor and Francis Group, 10-11, 22, 43, 46.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon Ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Ulugöz, E. (2019). Tarihsel Bir Araştırma: 1895’den Günümüze Rekreasyonel Bir Spor Dalı Olarak Voleybolun Gelişimi. *Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 113-134.
- Uyanik, H. N. (2023). Kentin Kurgusal Mekânları Olarak Rekreatif Yeşil Alanlar Ve Parklar Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Konya Örneği. *İctimaiyat*, 7(2), 488-505. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1331973>
- Uzuner, M. E., & Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107-120.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>
- Veal, A. J. (1992). Definitions of Leisure and Recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, Vol.2, No 4, 44-48
- Waasmaier, S. (2023). Wie schnell dreht sich das London Eye? Kreisumfang für die Drehgeschwindigkeit nutzen. *MATHEMATIK 5-10*, 2023(64), 28-31.
- Ware, J. E. (2000). SF-36 Health Survey Update. *Spine*, 25(24), 3130.
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care*, 30(6), 473-483.
- Whang, L. L., Shen, Y. (2003). Chinese SF-36 health survey: Translation, cultural adaptation, validation, and normalisation. *Journal Epidemiology and Community Health*. 57 (4); 259- 261.
- Williams, P. T. (2001). Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(5), 754.
- Williams, H. (2020). Fortifying the City: Visualising London 2012. *The London Journal*, 45(1), 106-122. <https://doi.org/10.1080/03058034.2020.1720064>

- Yaman, M., & Arslan, S. (2009). Recreative sports in preventing child and youth crime. *Journal of Human Sciences*, 6(1), 445-459.
- Yıldırım, M. (2018). Ülkemizde Toplu Konutun Başlangıcından Günümüze Kadar Olan Süreçteki Gelişiminin İncelenmesi. *T. C.*
- Yılmaz, H. (2011). *Mekâna Özgü Heykel Bağlamında Oluşturulmuş Heykel Parkları.*
- Youngman, A. (2023). The Royal Lover's Guide to London. *The Royal Lover's Guide to London*, 1-128.
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Yerel Yönetimler Ve Spor. *Journal of Social Policy Conferences*, 55, 49-78. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/9198>

EKLER

Ek 1(ADÜ ölçek uygulama izin yazısı)



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı

Sayı :E-35352515-100-145789
Konu :Anket Uygulama İzini

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
İSTANBUL SPOR ETKİNLİKLERİ VE İŞLETMECİLİĞİ TİCARET ANONİM
ŞİRKETİ YÖNETİM KURULU BAŞKANLIĞI'NA

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD Doktora öğrencim Ümit ÖZÇALI tarafından yürütülen "*Türkiye ve İngiltere'deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması (İstanbul ve Londra Örneği)*" başlıklı çalışmaya ait ekte sunduğum 11 sorudan oluşan anket sorularını Belediyenizden Sportif Rekreasyon hizmeti alan üyelerinize yapabilmek için gerekli iznin verilebilmesini saygılarımla arz ederim.

Ek 1: Anket

Prof. Dr. Kürşat KARACABEY
Öğretim Üyesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSNL992F9T

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5740&eD=BSNL992F9T&eS=145789>

Adres:Merkez Kampüs Enstitüler Binası Efeler/AYDIN
Telefon:0256 214 47 45 Faks:0256 214 66 87
e-Posta:saglikbilimleri@adu.edu.tr Web:akademik.adu.edu.tr/enstitu/saglik/
Kep Adresi:adnanmenderesuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Kürşat KARACABEY
Unvanı: Öğretim Üyesi
Tel No: 4717



Ek 2(İstanbul Büyükşehir Belediyesi Ölçek Uygulama İzin Yazısı)



T.C.
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Destek Hizmetleri Dairesi Başkanlığı
Gençlik ve Spor Şube Müdürlüğü

Sayı : E-24297345-044-2022.1671153
Konu : Anket Uygulama İzni

31.10.2022

Sayın ÜMİT ÖZÇALI
MERKEZ KAMPÜS ENSİTÜLER
EFELER/AYDIN

İlgi : 26.09.2022 tarihli başvurunuz.

İlgi yazıda; “Türkiye ve İngiltere’deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması” başlıklı doktora tezine ait anket çalışması için gerekli izinlerin verilmesi talep edilmektedir.

Söz konusu anketin uygulanmasında herhangi bir sakınca yoktur.

Bilgilerinizi rica ederim.

İlker ÖZTÜRK
Şube Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : a6480cd7-0161-472a-aa32-1b717102a86f

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ibb-ebys>

Akşemsettin Mahallesi Akşemsettin Bulvarı No: 138 Eyüpsultan İstanbul

Bilgi için: Esra PELEK

Telefon No: 2126008706 Faks No: 2126009577

e-Posta: esra.pelek@ibb.gov.tr İnternet Adresi: <https://www.ibb.istanbul>

Telefon No: 2126008713

Kep Adresi: ibb@hs01.kep.tr





20 Dec, 2022

To Whom It May Concern

I am writing on behalf of the Haringey London Council to formally request permission for Mr. Umit Ozcali to conduct a survey as part of his doctoral thesis. The study, entitled "Investigation of the Effects of the Sports Recreation Services Provided by the Municipalities in Turkey and England on the Quality of Life of the Benefiting Individuals," aims to explore the impacts of these services on the quality of life of individuals who use them.

We understand the importance of research in informing policy and decision-making, and we are keen to support studies that have the potential to inform and improve the services we provide to our residents.

We would like to assure you that this study has been thoroughly reviewed, and we have no objections to its implementation. Mr. Ozcali has been granted permission to proceed with the survey.

We would greatly appreciate your cooperation in granting the necessary permissions for this study to be conducted, and we will work closely with Mr. Ozcali to ensure that any information collected from our residents is handled appropriately and ethically.

Thank you for your time and consideration.

Sincerely,

Lee Creightney

Deputy Manager

Haringey London Council

+020 8489 1000

Lee.Creightney@haringey.gov.uk

River Park House, 225 High Rd,
London N22 8HQ
www.haringey.gov.uk

Ek 4(Ölçek Formu)

Türkiye ve İngiltere’deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması (İstanbul ve Londra Örneği)

“Türkiye ve İngiltere’deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması (İstanbul ve Londra Örneği)” adlı çalışma Prof. Dr. Kürşat KARACABEY ve Ümit ÖZÇALI tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma İstanbul ve Londra Büyükşehir Belediyelerinin sunmuş olduğu sportif rekreasyon hizmetlerinin belirlenerek bu hizmetlerden faydalanan bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacı ile planlanmıştır. Anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacaktır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır. Anket 41 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları araştırma ekibinde yer alan (Prof. Dr. Kürşat KARACABEY’e 0 (533) 4771351 numaralı telefonda veya kkaracabey@adu.edu.tr e-posta adresinden Ümit ÖZÇALI’ya 0 (546) 7602727 numaralı telefonda veya umitozcali@gmail.com e-posta adresinden uygulama sırasında veya sonrasında sorabilirsiniz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaş: ()
2. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
3. Boy uzunluğu (cm):
4. Vücut ağırlığı (kg):
5. Eğitim durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Ön lisans/ Lisans () Lisansüstü ()

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (SF-36) KISA FORM

1. Genel sağlığını nasıl değerlendirirsiniz?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Mükemmel	1
Çok iyi	2
İyi	3
Orta	4
Kötü	5

2. Geçen yıl ile karşılaştırıldığında, sağlığını şu an için nasıl değerlendirirsiniz?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Geçen seneden çok daha iyi	1
Geçen seneden biraz daha iyi	2
Geçen sene ile aynı	3
Geçen seneden biraz daha kötü	4
Geçen seneden çok daha kötü	5

3. Aşağıdaki tipik bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığınız bunları yaparken sizi sınırlandırmakta mıdır? Öyleyse ne kadar ?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

AKTİVİTELER	Evet, çok kısıtlıyor	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
a. Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar	1	2	3
b. Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, elektrik süpürgesi ile süpürmek, bowling, golf	1	2	3
c. Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak	1	2	3
d. Pek çok katı çıkmak	1	2	3
e. Tek katı çıkmak	1	2	3
f. Çölmek, diz çökmek, eğilmek	1	2	3
g. 1 kilometreden fazla yürüyebilmek	1	2	3
h. Pek çok mahalle arası yürüyebilmek	1	2	3
i. Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	1	2	3
j. Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	1	2	3

4. Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı ?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

EVET HAYIR

a. İş ya da diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti	1	2
b. İsteddiğinizden daha az miktar işin tamamlanması	1	2
c. İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama	1	2
d. İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması	1	2

5. Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sinirli hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

EVET HAYIR

a. İş ya da diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu?	1	2
b. İsteddiğinizden daha az kısım tamamlanması	1	2
c. İşin veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama	1	2

6. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç	1
Çok az	2
Orta derecede	3
Biraz	4
Oldukça	5

7. Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı (ağrı) hissettiniz?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç	1
Çok az	2
Orta	3
Çok	4
İleri derecede	5
Çok şiddetli	6

8. Son 4 hafta içerisinde, ağrı normal işinize ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Hiç	1
Çok az	2
Orta	3
Çok	4
İleri derecede	5

9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin.

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bir Kısım	Bazen	Çok Nadir	Hiçbir Zaman
a. Kendinizi capcanlı hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
b. Çok sinirli bir kişi misiniz?	1	2	3	4	5	6
c. Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
d. Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
e. Çok enerjiniz var mı?	1	2	3	4	5	6
f. Kendinizi çökmüş ve karamsar hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
g. Yıpranmış hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
h. Mutlu bir insan mıydınız?	1	2	3	4	5	6
i. Yorulmuş hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6

10. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktivitelerinize (arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

Her zaman	1
Çoğu zaman	2
Bazı zamanlarda	3
Çok az zaman	4
Hiçbir zaman	5

11. Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış?

Bir tanesini yuvarlak içine alınız

	Tamamen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla Yanlış	Tamamen Yanlış
a. Diğer insanlardan biraz daha kolay Hasta oluyorum	1	2	3	4	5
b. Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım	1	2	3	4	5
c. Sağlığımın kötüleşmesini bekliyorum	1	2	3	4	5
d. Sağlığım mükemmel	1	2	3	4	5