

REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIMIN MENTAL SAĞLIĞA ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: DÜZCE KENTİ ÖRNEĞİ

Pınar GÜLTEKİN¹ Sinem ÖZDEDE² Can KORKUT³ Aysu ESENTÜRK³ Hakan GÜL³ Kerem TOPÇU³

¹Düzce Üniversitesi Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Peyzaj Planlama Anabilim Dalı.

pinargultekin@duzce.edu.tr

²Düzce Üniversitesi Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Peyzaj Tasarımı Anabilim Dalı

sinemozdede@duzce.edu.tr

³Düzce Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

Özet

Günümüzde artan ekonomik problemler, çevresel sorunlar, yaşamsal kaygılar, yoğun iş temposu kaynaklı stres insanlarda ruhsal hastalıklara ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Dünya Ruh Sağlığı Örgütü'nün verilerine göre, dünyada 300 milyondan fazla kişi depresif bozukluklar, 250 milyondan fazla kişi kaygı bozuklukları yaşamaktadır. Her iki hastalığın da neden olduğu üretkenlik kaybı, dünya ekonomisini olumsuz yönde etkilemektedir. Hızlı yapılaşan, çarpık kentleşmelere maruz kalan ve doğal çevrelerden uzaklaşan kentlerimizin, yapay çevrelere dönüşmesi sonucunda, sadece kent ekolojisi zarar görmemekte, aynı zamanda insanların psikolojik sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Bu bağlamda bilim adamları, insan ruh ve beden sağlığına iyi gelebilecek koşulları ve mekânları araştırmaktadır. Yeşil alanların ise, bu mekânsal arayışta önemli bir yeri bulunmaktadır. Bireyin yaşadığı ortam koşulları aynı zamanda bireylerin kişiliklerini şekillendirmektedir. Bu nedenle tasarımcı ve planlamacı sadece bir çevre tasarımı değil, aynı zamanda bireyin yaşamını tasarladığı olgusunun bilincinde olmalıdır.

Bu çalışmada açık havada rekreasyon faaliyetlerine katılımın, kişilere kazandırdığı sosyal, psikolojik, fiziksel, ve duygusal katkıların belirlenmesine çalışılmıştır. “Yeşil Düzce” olarak bilinen, rekreasyon olanakları ve turizm potansiyeli açısından zengin bir alan olan “Düzce Kenti” çalışma alanı olarak belirlenmiştir. Çalışmada katılımcıların demografik özellikleri, açık havada ortalama geçirdikleri süre, fiziksel aktivite sıklıkları değerlendirilerek; zihinsel açıdan sağlıklı olma durumları ile ilişkilendirilmiştir. Toplam 405 kişiye anket yapılarak, IBM SPSS Statistics 22 programı ile sıklık analizi, çapraz tablolama, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanarak, açık ve yeşil alanlarda rekreasyonel aktivitelere katılımın yalnız fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkileri bulunduğu belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen veriler ışığında, insanları açık havada bulunmaya ve gün ışığına erişime olanak sağlayan, sosyal etkileşimin sağlanmasını destekleyen, yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme vb. fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik edebilen mekanlar yaratılmasının önemi vurgulanmaktadır.

Anahtar kelimeler: Açık ve Yeşil Alanlar, Düzce, Rekreasyon, Mental Sağlık

EVALUATION OF MENTAL HEALTH EFFECTS AT THE PARTICIPATION OF RECREATIONAL ACTIVITIES: A CASE STUDY OF DÜZCE CITY, TURKEY

Abstract

Today, increasing economic problems, environmental problems, vital concerns, heavy works caused by stress; leads to mental illness and physical health problems in humans. According to the World Mental Health Organization, more than 300 million people suffer from depressive disorders and over 250 million people suffer from anxiety disorders. The loss of productivity caused by both diseases affects the world economy negatively.

As a result of the rapid transformation of our cities, which are exposed to unplanned urbanization and away from natural surroundings, are transformed into artificial environments; not only urban ecology is harmed, but also the psychological health of people are negatively affected. In this context, scientists are searching the conditions and places that can be good for mental and body health. Green spaces have an important place in this spatial search. The conditions of the environment in which the individual lives also shape the personalities of the individual. For this reason, designers and planners must be aware of the fact that they design not only an environmental design, but also an individual's life as well.

This study is trying to determinate of participation in outdoor recreational activities which gains psychological, physical and emotional contributions to the people. "The city of Düzce ", which is known as "Green Duzce", rich in recreation possibilities and tourism potential, has been determined as a study area. In the study, demographic characteristics of the participants, average time spent in the open air, evaluating the frequency of physical activity; have been associated with mental health status. 405 students were surveyed and frequency analysis, cross tabulation, independent sample t test and one way variance analysis were applied with IBM SPSS Statistics 22 program. Thus, it has been determined that participation in recreational activities in open and green areas has positive effects not only on physical health, but also on mental health. In the direction of the datas emphasize the importance of creating places that allows people access to the open air and daylight, promotes the social international and encourages participation in physical activities such as walking, running, cycling, swimming, etc.

Key Words: Open and Green Lands, Düzce, Recreation, Mental Health

GİRİŞ

Savaşlar, ekonomik sıkıntılar, çevresel sorunlar gibi dünyanın birçok ülkesinde yaşanan olaylar insanlarda ruhsal hastalıklara ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2008) tarafından belirtildiği üzere; dünya üzerinde en fazla yeti kaybına neden olan 10 hastalıktan 4'ünü ruhsal hastalıklar (depresyon, şizofreni, alkol-madde kullanım bozuklukları ve obsesif-kompulsif bozukluğu) oluşturmaktadır. Ruh sağlığı, Türk Dil Kurumu (2018)'na göre; kişinin yaşama uyumunda başarılı olması, yaşama isteği duyması, dilek ve isteklerini toplumla uzlaşacak biçimde doyurabilmesi durumudur.

Modern yaşamın koşulları, yerleşik hayatın gereklilikleri, günlük yaşam süreci, trafik, internet bağımlılığı, stres, gelecek kaygısı vb. nedenlerle insanlarda zihinsel yorgunluklar ortaya çıkmaktadır. Zihin yorgunluğu ise dikkatsizliğe, kaza geçirme eğilimlerinin artmasına, sinirli ve tükenmiş hissetme halinin daha sık yaşanmasına ve depresyona sebebiyet vermektedir (Sullivan ve Chang 2011). Günümüz kent insanı, "depresyon" diye adlandırılan durum ile sıklıkla karşı karşıya kalmaktadır. "Mutsuzluk, güçsüzlük ve aktivasyonda azalma" ile seyreden bu hastalıkta, insanların duygu durumları ciddi olarak değişmekte ve devamında bu yakınma ve belirtiler kalıcı hale gelmektedir (Anonim 2018a).

Bazı mekânların zihinsel sağlık ve insan refahı üzerinde olumlu etkileri vardır. Örneğin, bitki örtüsü varlığı, sessizlik düzeyi (Kaplan 2001; Day 2008) ve yaşanan mahalle memnuniyeti arasında bir ilişki saptanmıştır (Kaplan 2001; Kearney 2006; Lee ve ark. 2008; Sullivan ve Chang 2011). Evans (2001), trafiğe ve havaalanı gürültüsüne maruz kalmayı inceleyen araştırmaların, gürültünün ne kadar büyük olursa psikolojik sıkıntının da o kadar arttığını ortaya koyduğunu belirtmiştir. Özellikle kentsel alanlarda açık yeşil alanlara yakınlık, stres düzeylerinin azalmasıyla doğrudan ilişkilidir (Grahn ve Stigsdotter 2003; Sullivan ve Chang 2011). Bir mekânın ruhsal ve zihinsel sağlığı ne ölçüde desteklediği, kişi ile çevrenin eşleşmesine de bağlıdır. Eşleşme daha başarılı olursa, bireyin zihinsel sağlık ve refah seviyesinin yüksek olması olasılığı da artar; uyuşmazlık ne kadar büyük olursa, bireyin psikolojik sıkıntı yaşama olasılığı o kadar yüksektir (Sullivan ve Chang 2011).

İnsanlar sıklıkla pozitif deneyimler ve anıların bulunduğu yerlere duygusal bağlar geliştirirler. Bireyler, pozitif sosyal etkileşimleri ve toplumsal bağları geliştirmeyi destekledikleri bu yerleri sık görmeyi seçebilirler. Mekân yaratıcıları için oluşturulmuş, bir kişi ile bir yer arasındaki bu pozitif duygusal bağları oluşturmak için kullanabilecekleri basit bir formül bulunmamaktadır. Tasarımcılar ve planlamacılar; çekici, sosyal etkileşimi destekleyen ve insanları oyalanmaya davet eden mekânlar yaratarak bu tür bağların gelişme ihtimalini artırabilir. Bir mahalle, park veya diğer yerleşim bölgeleriyle duygusal bir bağ kuran insanlar, o yeri çevreleyen topluluğa daha fazla bağlılık

göstermekte, yüksek refah seviyelerinde hissetmektedir (Altman ve Low 1992; Sullivan ve Chang 2011). Bireyin yaşanılan yeri benimseyerek aidiyet duygusu yaratılması, bağlılığı artırarak, mental sağlığa pozitif katkı sunmaktadır.

Yapılı çevrenin bazı yapılandırmaları, zihinsel yorgunluğu hafifletme ve kişinin dikkat etme kapasitesini arttırabilme özelliğine sahiptir. Kaplan (1995), kişinin dikkatini hafifçe çeken yerler (örneğin ağaçlar, yeşil araziler ya da bir su varlığı) bireylerin zihinsel yorgunluğundan kurtulmalarını sağladığını belirtmektedir. Doğal alanlar ve yeşil manzaralar gibi uyaranlar zahmetsizce dikkat çeker ve istemsiz olarak bu gibi ortamlarda olmak, dikkat etme kapasitesini yeniden arttırmayı sağlamaktadır. Bu bağlamda, doğal ortamların dikkati geri kazandıran etkileri konusunda artan ampirik kanıtlar bulunmaktadır (Sullivan ve Chang 2011). Aynı zamanda doğal peyzaj elemanlarının insanlar üzerinde depresyonu azaltıcı etkileri bulunmaktadır. Doğa, insanların ilgi ve dikkatini kendine çekerek bu sayede olumsuz düşünceleri bulunduğu ortamdan uzaklaştırmaktadır (Ulrich, 1981; Pouya, Bayramoğlu ve Demirel 2015).

Ulrich (1981) tarafından İsveç'te gerçekleştirilen çalışmada, doğal manzaraların psikolojik faydalarının stresli olmayan bireylerde de ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Ulrich bu konu üzerindeki bir diğer araştırmasında (Ulrich ve ark. 1991) doğal manzaraları seyreden bireylerin fizyolojik ve psiko-fizyolojik tepkilerini (kalp atış hızı, kan basıncı, adale gerilimi, beyin dalgaları) ölçmüş, doğal manzaraları seyretmenin denekler üzerindeki gerilimi düşürdüğünü ve stresli durumdan iyileşmeyi hızlandırdığını kanıtlamış, stres ölçen değerler arasında da doğanın iyileştirici etkileri olduğu konusunda tam bir tutarlılık olduğunu göstermiştir (Özgüner 2004). Yapılan diğer araştırmalara göre doğaya ait elemanların fazla olduğu mekânları kullanan hastaların diğer yapay manzaraları kullanan hastalara oranla daha hızlı bir şekilde iyileştikleri gözlemlenmiştir (Kaplan, 1973; Hartig ve ark., 1991; Rohde ve Kendle, 1994; Pouya ve ark. 2015). Bu bağlamda kişilerin ruh ve beden sağlığının tekrar elde etmek, korumak ve aynı zamanda zevk almak amaçlı yapılan "rekreasyon" kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Rekreasyon; 21. yüzyılın meşgul ve stresli kişileri için bir motivasyon aracı olma özelliği ile giderek bir gereklilik haline gelmektedir (Özışık 1998; Sabancı 2016). Kelime anlamı olarak rekreasyon; yenilenme, yeniden var olma anlamı taşıyan Latince "recreate" sözcüğüyle aynı anlamı taşımaktadır. Türkçedeki anlamı yaygın bir şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise bireyin ya da toplumsal kişilerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları rahatlatıcı ve keyifli faaliyetler anlamını taşımaktadır (Coleman ve Barries 2000; Şama 2003; Sabancı 2016).

Günümüzün modern insanı artık hem fiziksel, hem ruhsal, hem de zihinsel yönden sağlıklı bir hayat sürmek için rekreatif alanları ve çeşitli aktiviteler gerçekleştirebilecekleri yeşil alanlar ve parkları sıklıkla kullanmaktadırlar (Özdemir ve Polat 2014; Uyanık 2016). Ayrıca, bir insanın yaşam ortamında daha fazla yeşil alan varlığı, çok yoğun şehirlerde yaşayanlar haricinde, artan emniyet duyguları ile ilişkilendirilir (Maas ve ark. 2009; Sullivan ve Chang 2011). Fiziksel aktiviteyi destekleyen veya teşvik eden mekânlar, depresyonu önlemeye ve tedavi etmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Saxena ve ark., (2005), çalışmalarında, daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerinin depresyon riskinin azalmasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak Farmer ve ark. (1988), fiziksel hareketsizliğin, depresyon için bir risk faktörü olduğunu ilave etmiştir. Bireysel düzeydeki gelir faktörleri, fiziksel aktivite, eğitim durumu, sigara içme durumu, yalnız yaşama, yaş, etnisite ve kronik hastalık faktörleri için değerlendirdikten sonra, mahallede yürümenin daha yüksek seviyeleri ile erkeklerde depresyon belirtilerinin daha düşük seviyeleri arasında önemli ilişkiler olduğu bildirilmiştir (Berke ve ark. 2007; Sullivan ve Chang 2011).

Rekreatif faaliyetlerin sosyal boyutu göz önüne alındığında Torkildsen (2005) rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin sosyal değerlerini yükseltmek için var olduğunu ifade etmektedir. Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi kavramları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılan birey, kendini ifade etme imkânı bulur, içinde bulunduğu gruba aidiyet duygusu gelişir (Sabancı 2016).

Yapılı çevrenin tasarımı zihin sağlığı için önemli sonuçlar doğurmaktadır. Yeşil alanlardan yoksun kalabalık, gürültülü, harap durumda ve güvensiz yerler, psikolojik sıkıntı ve hatta

antidepresandaki artışlara kadar birçok olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilir. Bu koşullar aynı zamanda hafif saldırganlık, şiddet ve şiddetli şiddet artışlarıyla bağlantılıdır. Ancak, yapılı çevrenin birçok özelliği aynı zamanda zihinsel sağlığı geliştirmektedir. Komşuların birbirlerini tanımaları için fırsatlar sağlayan ortamlar, evde, işyerinde ve okulda yeşil alanlar, zihinsel yorgunluğu azaltır ve bireylerin çevrelerindeki açık-yeşil alanlara ulaştıklarında daha üst düzeylerde dikkat etmelerine yardımcı olmaktadır (Sullivan ve Chang 2011).

Bireyler, duygusal ihtiyaçlarını da karşılamak için rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyacı duymaktadırlar. Literatürdeki pek çok araştırmada, bireylerin günlük yaşantılarında maruz kaldıkları stresten fiziksel, sosyal ve duygusal olarak etkilendikleri tespit edilmiştir (Tolukan 2010; Sabancı 2016). Örneğin; Cooper ve Cartwright (1994)'in yaptıkları çalışmanın sonucunda, bireylerin iş ile ilgili stres durumunun hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde zararlı birçok etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir (Sabancı 2016).

Bu çalışmada, açık havada rekreasyon faaliyetlerine katılımın, kişilere kazandırdığı sosyal, psikolojik, fiziksel, ve duygusal katkılarının belirlenmesine çalışılmıştır. Sahip olduğu rekreasyon olanakları ve turizm potansiyeli açısından zengin bir alan olan “Düzce Kenti” çalışma alanı olarak belirlenmiştir. Çalışmada katılımcıların demografik özellikleri, açık havada ortalama geçirdikleri süre, son 1 ay içerisindeki duygu durumları, katıldıkları aktivite türleri ve sıklıkları değerlendirilerek; zihinsel açıdan sağlıklı olma durumları ile ilişkilendirilmiştir.

YÖNTEM

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Anket formunun oluşturulmasında konuyla ilgili akademik çalışmalar incelenerek ve alana ilişkin daha önceki gözlemlere dayanarak araştırmada kullanılacak sorular oluşturulmuştur. Anket formunda, kapalı uçlu demografik sorular, Düzce halkının açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklığı, katıldıkları aktivite türleri ve mental sağlık durumlarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Anket formu hazırlandıktan sonra, Düzce Üniversitesi Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı bölümünden konu hakkında bilgi sahibi olan 3 akademisyenin görüşüne başvurularak uzman değerlendirmesi yapılmıştır. Soruların anlaşılabilirliği, anket formunun cevaplanma süresi üzerine değerlendirmeler getirilmiş ve anlam güçlüğü yaratan ifadeler değiştirilmiştir. Anketi cevaplayanlardan sağlıklı bilgiler alabilmek amacıyla soru sayısının sınırlı tutulmasına gayret gösterilmiştir. Anket formunda cevap aranan sorular, Budak ve Sürgevil (2005), Güllüce ve İşcan (2010), Gültekin (2010), Taş (2012), Okutan ve ark. (2013) ile Adıgüzel ve ark. (2014) kaynaklarından yararlanılarak, literatür çerçevesinde hazırlanmıştır. Çalışmada kullanılan anket iki sayfa ve 19 sorudan oluşmaktadır.

Düzce İli Merkez İlçe Nüfusu 2017 yılı Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sisteminde belirtildiği üzere 235.165 kişidir. Coşkun ve ark. (2017) tarafından belirtildiği üzere 100.000-1.000.000 arasındaki evren için kabul edilebilir örneklem büyüklüğü, 384 kişi aralığında bulunmalıdır. Araştırmada, hatalı ya da geri dönmeyen anket sayısı da göz önüne alınarak, yerel halka araştırmanın amacı açıklanarak, yüz yüze görüşme tekniği ile 2017 yılı bahar ayları (mart-nisan-mayıs) içerisinde, 5 kişilik peyzaj mimarlarından oluşan bir ekip tarafından Düzce kent merkezinde anketi cevaplamayı kabul eden 450 kişiye uygulanmıştır. Anket çalışması sonucunda 405 adet anket geçerli kabul edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesi IBM SPSS Statistics 22 programında yapılmıştır. Sonuçlar sıklık analizi, çapraz tablolama, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanarak yorumlanmıştır.

MATERYAL

Çalışma alanı olarak; Anadolu'nun kuzeyinde Batı Karadeniz Bölgesinde yer alan, Abant, Kartalkaya, Samandere Şelalesi, Güzeldere Şelalesi ve Yedigöller gibi önemli turizm merkezleri ve rekreasyon olanakları ile çevrelenmiş Düzce Kenti mücavir alan sınırları belirlenmiştir (Şekil 1). Ayrıca Düzce kenti, Ankara ve İstanbul gibi iki büyük kentin güneybatı veya hafta sonu tatili için gereksinim duyduğu bir turizm merkezi niteliği taşımaktadır. 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999

depremlerinden sonra kısa sürede yeniden kalkınabilmesi amacıyla 09 Aralık 1999 tarihinde Türkiye'nin 81. İli ilan edilmiştir.



Şekil 1. Çalışma Alanı Konumu

Düzce kentine ilişkin ekonomik göstergeler incelendiğinde, Düzce Kenti ekonomisinin dinamik bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bu dinamikliğinde iki metropol kent arasında oluşu önemli rol oynamaktadır. Metropollere mesafesi zaman açısından uzak denilemeyecek düzeyde olup 2-2,5 saatte Ankara ve İstanbul Kentlerine karayolu ulaşımı otoban bağlantılı olarak yapılmaktadır. Akçakoca ilçesi ile deniz bağlantısı bulunmaktadır (TUİK 2013).

Kent çevresinde rekreasyon ve ekoturizm kaynakları olarak; Kocayayla, Şehiryayla, Odayeri Yaylası, Torkul Yaylası, Topuk Yaylası, Pürenli ve Kardüz Yaylaları başlıca yaylalardır. Uğur Suyu, Aksu, ve Küçük Melen suları Efteni Gölünde birikmektedir. Büyük Melen üzerinde akımın izin verdiği dönemlerde rafting sporu yapılabilmektedir (Düzce İli Raporu 2001). İlin başlıca akarsuyu Melen Çayı'dır. Yapımı 1972 yılında tamamlanan Hasanlar Barajı ve Efteni Gölü Yaban Hayatı Geliştirme Sahası Düzce'nin önemli yüzey sularıdır (TUİK 2013). Düzce, önemli rekreasyon ve turizm kaynakları ile çevrelenmiş olmasına rağmen, kent halkının açık hava rekreasyon etkinliklerine katılım oranları henüz arzu edilen düzeyde değildir.

Düzce kent merkezindeki park alanları incelendiğinde; 48 mahallede, 21 adet çocuk parkı (32.560m²), 8 adet kent parkı (46.896m²) olup, kent merkezinde toplam 29 adet park (79.456m²) bulunmaktadır. Kalıcı konutlarda ise, 6 mahallede 17 adet çocuk parkı (201.650m²) 43 adet yeşil alan (359.332m²) olup, toplam 560.982m² olarak belirlenmiştir. Düzce genelinde var olan park alanı miktarı olarak bakıldığında ise, toplam 640.438m² olduğu belirtilmiştir (Düzce İl Çevre Durum Raporu 2011; Özdede 2017). Bu nedenle, kent kullanıcılarının rekreasyon gereksinimlerini giderecek, kentnin fiziksel yapısını olumlu anlamda geliştirecek yeşil alan eksikliği güncel olarak tartışılan konular arasındadır. Ayrıca kent merkezinde yer alan parkların toplam alanlarının 640.438m² olması ve Düzce Kenti merkez toplam nüfusunun 219.533 olması; kişi başına 2,91m² kadar bir park alanının varlığı durumunu ortaya koymaktadır (Özdede 2017).

"İllere Göre Mutluluk Düzeyleri" açısından yapılan çalışmada (TUİK 2013), %64 ila %86 arasında değişen ve Türkiye oranının %59 olduğu oranda Düzce Kenti; %72,8 mutluluk düzeyine sahip ve %10,4 mutsuz bulunmuştur. Aynı çalışmada "İllere Göre Umut Düzeyleri" de açıklanmış ve

%42 ila %77 arasında değişen ve Türkiye oranının %77 olduğu oranda Düzce Kenti; %69,6 umut ve %30,4 umutsuzluk düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde, Düzce kent merkezinde mental sağlık durumu ve açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılımın ilişkisini istatistiki olarak açıklayabilmek amacı ile IBM SPSS Statistics 22 programında yapılan çözümlemelere yer verilmiştir. Ankete katılanların sosyo-demografik özellikleri ve genel sağlık durumlarına ilişkin sıklık ve yüzde değerleri Tablo 1’de belirtilmektedir.

Tablo 1. Ankete Katılanların Sosyo-Demografik Özellikleri ve Sağlık Durumları

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	SAYI	YÜZDE	
Cinsiyet	Bay	237	58,5
	Bayan	168	41,5
Yaş	12-20	111	27,4
	21-30	146	36,0
	31-40	62	15,3
	41-55	57	14,1
	56-70	25	6,2
Medeni Durum	Evli	125	30,9
	Bekâr	278	68,6
Genel Sağlık Durumu	Mükemmel	53	13,1
	Çok iyi	115	28,4
	İyi	179	44,2
	Orta	51	12,6
	Kötü	7	1,7
Teşhis Konulmuş Hastalığınız Var mı?	Evet	143	35,3
	Hayır	260	64,2
Sigara İçiyor musunuz?	Evet	99	24,4
	Hayır	264	65,2
	Bıraktım	42	10,4
Sağlığınızı Etkileyen En önemli Faktörler	Beslenme Alışkanlığı	219	54,1
	Vücut Ağırlığı	23	5,7
	Sigara İçme	51	12,6
	Çevresel Faktörler	44	10,9
	Fiziksel Aktivite Durumu	8	2,0
	Alkol Kullanımı	2	,5
	Stres	24	5,9
	Genetik Yapı	34	8,3

Tablo 1 incelendiğinde, ankete katılanların %58,5’i erkek, %41,5’i kadındır. Yaş grupları açısından değerlendirildiğinde, ankete katılanların % 27,4’ü 12-20 yaş aralığında, %36’sı 21-30 yaş aralığında, %15,3’ü 31-40 yaş aralığında, %14,1’i 41-55 yaş aralığında, %6,2’si 56-70 yaş aralığında bulunmaktadır. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, ankete katılanların % 30,9’u evli, %68,6 ‘sı bekârdır. Genel sağlık durumu açısından değerlendirildiğinde, ankete katılanların % 13,1’i

sağlık durumunun mükemmel olduğunu, %28,4'ü sağlık durumunun çok iyi olduğunu, %44,2'si sağlık durumunun iyi olduğunu, %12,6'sı sağlık durumunun orta derecede olduğunu ve % 1,7'si sağlık durumunun kötü olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan %35,3'ünün teşhis konan bir hastalığı vardır, % 64,2'sinin ise teşhis konulmuş bir hastalığı yoktur. Ankete katılanların %24,4'ü sigara kullandığını, % 65,2'si kullanmadığını, %10,4'ü ise sigarayı bıraktığını belirtmiştir. Sağlıklarını etkileyen faktörlere ilişkin değerlendirme yapıldığında, ankete katılanların %54,1'i beslenme alışkanlığı, %5,7'si vücut ağırlığı, %12,6'sı sigara içme, %10,9'u çevresel faktörler, % 2'si fiziksel aktivite durumu, %0,5'i alkol kullanımı, %5,9'u stres, % 8,3 'ü ise genetik yapı yanıtını vermişlerdir. Sosyo-demografik özellikler ve sağlık durumlarına ilişkin bilgiler değerlendirildiğinde ankete katılanların çoğunluğunun 12-30 yaş aralığında, bekâr, erkek olduğu, sağlık durumunu “iyi” olarak tanımladığı, teşhis konulmuş bir hastalığının bulunmadığı ve sigara kullanmadığı söylenebilir.

Ankete katılanların fiziksel aktivite katılım durumlarına ilişkin sıklık ve yüzde değerleri Tablo 2'de belirtilmektedir.

Tablo 2. Ankete Katılanların Fiziksel Aktivite Katılım Durumlarına İlişkin Sıklık ve Yüzde Değerleri

ÖZELLİKLER		SAYI	YÜZDE
Düzenli Fiziksel Aktivite Katılımı	Evet	141	34,8
	Hayır	246	60,7
Son 1 Ayda Açık alanda yapılan Faaliyetler	Oturma	192	47,4
	Yürüme	129	31,9
	Koşu	20	4,9
	Basketbol	14	3,5
	Trekking	4	1,0
	Futbol	10	2,5
	Piknik	8	2,0
	Kitap gazete okumak	4	1,0
	Çocuklarla aktiviteye katılmak	2	,5
Açık havada vakit geçirme sıklığı	Her gün	98	24,2
	Haftada 3-4 gün	77	19,0
	Haftada 2-3 gün	72	17,8
	Haftada 1-2 gün	106	26,2
	15 günde 1	23	5,7
	Ayda 1	9	2,2
Fiziksel Aktiviteye Katılım Nedeni	Gerginliği azaltmak stres atmak	209	51,6
	Sağlıklı olmak	85	21,0
	Yeni insanlarla tanışmak	2	,5
	Eğlence	9	2,2
	Kendimi iyi hissetmek için	10	2,5
	Kilo vermek için	10	2,5
	Bilmiyorum	4	1,0
	Diğer	2	,5
Fiziksel Aktiviteye Katılmama Nedeni	Zamanım yok	152	37,5
	Nasıl başlayacağımı bilmiyorum	11	2,7
	O enerjiyi kendimde bulamıyorum	21	5,2
	Maddi gücüm yeterli değil	8	2,0

Tablo 2'nin devamı.

Sağlık sorunlarım var	7	1,7
İşlerim çok yoğun	5	1,2
Spor yapabileceğim yer yok	6	1,5
TV izlemeyi tercih ediyorum	6	1,5
Daha fazla egzersize ihtiyaç duymuyorum	2	,5
Bilmiyorum	4	1,0
Diğer	2	,5

Tablo 2 incelendiğinde, ankete katılanların % 34,8'inin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katıldığı, % 60,7'sinin fiziksel aktivitede bulunmadığı görülmektedir. Ankete katılanların son 1 ay içerisinde açık alanda katıldığı aktivite çeşitleri değerlendirildiğinde, %47,4'ünün oturmayı tercih ettiği, %31,9'unun yürümeyi tercih ettiği, %4,9'unun koşuyu tercih ettiği, %3,5'inin basketbol oynadığı, %1'inin trekking yaptığı, %2,5'inin futbol oynadığı, %2'sinin piknik yaptığı, %1'inin kitap yada gazete okuduğu, %0,5'inin çocukları ile aktiviteye katıldığı görülmektedir. Katılımcıların açık havada vakit geçirme sıklıkları değerlendirildiğinde, % 24,2'sinin her gün, % 19'unun haftada 3-4 gün, %17,8'inin haftada 2-3 gün, %26,2'sinin haftada 1-2 gün, %5,7'sinin 15 günde 1 gün, %2,2'sinin ayda 1 gün yanıtını verdikleri görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım nedenleri değerlendirildiğinde %51,6'sının gerginliği ve stresi atmak amaçlı, %21'inin sağlık için, %0,5'inin yeni insanlarla tanışmak için, %2,2'sinin eğlence amaçlı, %2,5'inin kendini iyi hissetmek için, %2,5'inin kilo vermek için yanıtlarını verdikleri görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılmama nedenleri değerlendirildiğinde ise, % 37,5'i zamanı olmadığını, %2,7'si nasıl başlayacağını bilmediğini, % 5,2'si enerjik hissetmediğini, %2'si maddi gücünün yeterli olmadığını, %1,7'si sağlık sorunları olduğunu, %1,5'i spor yapabileceği yerin bulunmadığını, %1,5'i TV izlemeyi tercih ettiğini, %0,5'i ise egzersize ihtiyaç duymadığını belirtmiştir.

Bu bölüme ilişkin genel bir değerlendirme yapıldığında; ankete katılanların çoğunluğunun düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunmadığı, son 1 ay içerisinde açık havada yaptıkları aktivitelerin koşu ve yürüyüş gibi hafif ve fazla yorucu olmayan aktiviteler olduğu, anket bahar aylarında yapılmasına karşın piknik ve çocuklarla aktivitelere katılım oranının düşük olduğu, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerinin çoğunlukla yeterli zamanları olmamasından kaynaklandığı ve fiziksel aktivitelere katılanların ise stres atmak amacı ile katıldıkları söylenebilmektedir.

Ankete katılanların ruhsal durumlarına ilişkin ortalama değerleri ve standart sapmaları Tablo 3'te belirtilmektedir. Tablo 3'te belirtilen ifadelerin değerlendirilmesinde "5'li Likert Ölçeği" kullanılmıştır. Öncelikle bu ifadeler devamlılık ölçeğinde, "1: Hiçbir zaman" ile "5: Sürekli" aralığında düzenlenerek katılımcılar açısından bu ruhsal sağlık durumunu ölçmeye yönelik ifadelerin devamlılığı ölçülmeye çalışılmıştır.

Tablo 3. Ruhsal Duruma İlişkin İfadelerin Değerlendirilmesi

Ruhsal duruma ilişkin ifadeler	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam dolu	3,4527	1,05839
Sinirli	2,8052	1,07091
Enerjik	3,3558	,98986
Üzgün	2,8198	1,04427
Yıpranmış	2,9375	1,17024
Mutlu	3,5995	1,01138
Yorgun	3,4073	1,06646
Barışçı	3,5584	1,08606
Sosyal aktivite katılımı kısıtlı	2,1558	1,18657
Tükenmiş	2,4099	1,28079

Tablo 3'te belirtildiği üzere ankete katılanların ruhsal durumunu ifade eden duygu tanımları değerlendirildiğinde yaşam dolu, enerjik, mutlu ve barışçı olduklarını ifade etmişlerdir. Tablo 4'te katılımcıların açık havada bulunma sıklıkları ile kendilerini enerjik hissetme durumlarına ilişkin çapraz tablo yer almaktadır.

Tablo 4. Açık Havada Bulunma Sıklığı ve Enerjik Hissetme İlişkisi

Açık Havada Bulunma Sıklığı	Enerjik Hissetme					Toplam
	Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Çoğunlukla	Sürekli	
Her gün	0	14	22	42	14	92
Haftada 3-4 gün	2	13	24	24	10	73
Haftada 2-3 gün	5	20	17	18	6	66
Haftada 1 gün	2	12	45	35	10	104
Haftada 1 İki Haftada 1	0	2	17	4	0	23
Ayda 1	2	2	2	3	0	9
Toplam	11	63	127	126	40	367

Tablo 4'te görüldüğü üzere açık havada bulunma sıklığı fazla olan adaylar kendilerini çoğunlukla enerjik hissettiklerini belirtmişlerdir. Tablo 5'te de katılımcıların açık havada bulunma sıklıkları ile kendilerini tükenmiş hissetme durumlarına ilişkin çapraz tablo yer almaktadır.

Tablo 5. Açık Havada Bulunma Sıklığı ve Tükenmiş Hissetme İlişkisi

Açık Havada Bulunma Sıklığı	Tükenmiş Hissetme					Toplam
	Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Çoğunlukla	Sürekli	
Her gün	36	14	14	16	10	90
Haftada 3-4 gün	22	26	15	4	6	73
Haftada 2-3 gün	16	14	22	6	8	66
Haftada 1 gün	37	23	29	8	7	104
Haftada 1 İki Haftada 1	2	4	11	2	4	23
Ayda 1	2	2	2	3	0	9
Toplam	115	83	93	39	35	365

Tablo 5 incelendiğinde, ankete katılanların, açık havada bulunma sıklığı en fazla olanların, çoğunlukla hiçbir zaman tükenmiş hissetmediklerini belirttikleri görülmektedir. Tablo 6'da katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımı ile kendilerini mutlu hissetme durumlarına ilişkin çapraz tablo yer almaktadır.

Tablo 6. Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu ve Mutlu Hissetme İlişkisi

Fiziksel Aktivite Katılım Durumu	Mutlu Hissetme					Toplam
	Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Çoğunlukla	Sürekli	
Düzenli katılan	4	12	26	58	34	134
Katılmayan	9	97	80	20	24	230
Toplam	13	109	106	78	60	368

Tablo 6 incelendiğinde, fiziksel aktivitelere düzenli katılanların çoğunlukla mutlu hissettikleri, aktivitelere katılmayanların ara sıra ve bazen mutlu hissettikleri görülmektedir. Tablo 7’de katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımı ile kendilerini üzgün hissetme durumlarına ilişkin çapraz tablo yer almaktadır.

Tablo 7. Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumu ve Üzgün Hissetme İlişkisi

Fiziksel Aktivite Katılım Durumu	Üzgün Hissetme					Toplam
	Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Çoğunlukla	Sürekli	
Düzenli katılan	6	54	41	14	18	133
Katılmayan	16	91	69	40	16	232
Toplam	22	145	110	54	34	365

Tablo 7 incelendiğinde, fiziksel aktivitelere düzenli katılmayanların çoğunlukla, bazen ve ara sıra üzgün hissettikleri, aktivitelere katılanların ise ara sıra ve bazen üzgün hissettikleri görülmektedir. Tablo 8’de cinsiyet değişkeni açısından ankete katılanların fiziksel aktivite katılımı, açık alanda bulunma sıklığı ve ruhsal duruma ilişkin değişkenler için bağımsız örneklem T- Testi uygulanmıştır. T testi, iki grup arasında karşılaştırma yapmak ve aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için uygulanan bir yöntemdir (Tetik, 2012). Bu doğrultuda cinsiyet açısından yapılan analiz sonucunda; Tablo 8’de belirtilen değişkenler için Levene testi anlamlılık düzeyi Sig.(,000) değerinin $p < 0,05$ den küçük olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Örneklem T -Testi Değerlendirmesi

		Levene's Testi		t-testi			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Ortalamalar Farkı
Genel Sağlık Durumu	Eşit Varyanslar	40,578	,000	1,937	403	,053	,18015
	Eşit Olmayan Varyanslar			2,059	402,650	,040	,18015
Sigara Kullanma Alışkanlığı	Eşit Varyanslar	19,525	,000	-,414	403	,679	-,02396
	Eşit Olmayan varyanslar			-,439	402,893	,661	-,02396

Tablo 8'in devamı.

Düzenli Aktivite Yapma durumu	Eşit Varyanslar	10,550	,001	2,248	389	,025	,11532
	Eşit Olmayan varyanslar			2,267	361,617	,024	,11532
Son 1 Ayda Katıldığı Fiziksel Aktivite	Eşit Varyanslar	8,049	,005	1,563	296	,119	,75521
	Eşit Olmayan varyanslar			1,550	276,925	,122	,75521
Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni	Eşit Varyanslar	9,209	,003	-2,921	331	,004	-,51257
	Eşit Olmayan Varyanslar			-3,027	330,996	,003	-,51257
Yaşam dolu Hissetme	Eşit Varyanslar	3,043	,082	-1,197	389	,232	-,13001
	Eşit Olmayan varyanslar			-1,228	373,891	,220	-,13001
Sinirli Hissetme	Eşit Varyanslar	,003	,958	-1,978	383	,049	-,21785
	Eşit Olmayan varyanslar			-2,002	361,163	,046	-,21785

* 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık

Tablo 8 incelendiğinde; cinsiyet değişkeni ile genel sağlık durumu, sigara kullanma alışkanlığı, düzenli aktivite yapma durumu, son 1 ay içerisinde katıldığı aktivite, fiziksel aktivite yapma nedeni, yaşam dolu hissetmek ve sinirli hissetmek değişkenleri arasında istatistiki farklılık bulunmaktadır. Ankete katılan erkekler genel sağlık durumlarını kadınlara göre daha iyi olarak tanımlamışlardır. Sigara kullanımı açısından değerlendirildiğinde ise, erkekler kadınlara göre daha fazla sigara kullanıcısıdır. Buna karşın erkekler ankete katılan kadınlardan daha fazla düzenli fiziksel etkinliklere katılmaktadır. Son 1 ay içerisinde katıldıkları aktivite çeşitleri açısından değerlendirildiğinde ise, kadınların açık havada oturma ve yürüyüş gibi hafif egzersizleri tercih ettikleri, erkeklerin ise koşu, basketbol ve futbol gibi daha fazla efor sarf ettirici aktivitelere de katıldıkları görülmektedir. Fiziksel aktivitelere katılma nedeni açısından ele alındığında ise erkeklerin stres atmak kadınların ise kilo vermek amacı ile katıldıkları görülmektedir. Ankete katılan kadınlar erkeklere göre daha fazla yaşam dolu ve daha az sinirli hissetmektedirler.

Tablo 9'da medeni durum değişkeni açısından ankete katılanların fiziksel aktivite katılımı, açık alanda bulunma sıklığı ve ruhsal duruma ilişkin değişkenler için bağımsız örneklem T-Testi uygulanmıştır. Medeni durum açısından yapılan analiz sonucunda; Tablo 9'da belirtilen değişkenler için Levene testi anlamlılık düzeyi Sig.(,000) değerinin $p < 0,05$ den küçük olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Medeni Durum Değişkeni Açısından Bağımsız Örneklem T -Testi Değerlendirmesi

		Levene's Testi		t-testi			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Ortalama lar Farkı
Genel Sağlık Durumu	Eşit Varyanslar	8,956	,003	2,263	401	,024	,22483
	Eşit Olmayan Varyanslar			2,386	272,283	,018	,22483
Teşhis Konulan Hastalığı	Eşit Varyanslar	30,706	,000	-6,529	401	,000	-,32941

Tablo 9'un devamı.

	Eşit Olmayan Varyanslar			-6,112	205,79 1	,000	-,32941
Düzenli Aktivite Yapma Durumu	Eşit Olmayan varyanslar	30,738	,000	3,039	387 260,40 7	,003 ,002	,16445 ,16445
Son 1 Ayda katıldığı Fiziksel Aktivite	Eşit Olmayan varyanslar	41,683	,000	5,856	316 116,45 7	,000 ,000	2,82131 2,82131
Fiziksel Aktivite Yapma Nedeni	Eşit Olmayan varyanslar	27,082	,000	4,331	329 116,51 2	,000 ,001	,83127 ,83127
Yaşam dolu Hissetmek	Eşit Olmayan varyanslar	9,552	,002	1,963	387 268,55 7	,050 ,032	,23053 ,23053
Enerjik Hissetmek	Eşit olmayan Varyanslar	12,094	,001	-2,114	381 251,91 9	,035 ,020	-,23622 -,23622
Üzgün Hissetmek	Eşit Olmayan Varyanslar	9,738	,002	-7,528	379 265,55 3	,000 ,000	-,83314 -,83314
Yıpranmış Hissetmek	Eşit Olmayan Varyanslar	37,505	,000	-3,916	380 332,15 6	,000 ,000	-,50829 -,50829
Yorgun Hissetmek	Eşit Olmayan Varyanslar	18,007	,000	-6,609	379 239,61 7	,000 ,000	-,75894 -,75894

* 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık.

Tablo 9 incelendiğinde, medeni durum değişkeni ile genel sağlık durumu, teşhis konulan hastalığı olup olmaması, düzenli aktivite yapma durumu, son 1 ayda katıldığı fiziksel aktivite çeşidi, fiziksel aktivite yapma nedeni, yaşam dolu hissetmek, enerjik hissetmek, üzgün hissetmek, yıpranmış hissetmek ve yorgun hissetmek değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Evli olmayanlar sağlık durumlarını, evli olanlara göre daha “iyi” olarak tanımlamışlardır. Ankete katılan evli katılımcılar teşhis konulan bir hastalıklarının olduğunu belirtmişlerdir. Ankete katılan katılımcılardan evli olmayanlar fiziksel aktivitelere katılırken, evliler katılmamaktadır. Evli olanlar futbol, basketbol ve koşu gibi daha hareketli aktivitelere katılırken, evli olmayanlar oturmak ve yürüyüş gibi hafif fiziksel aktivitelere katılmaktadırlar. Fiziksel aktivitelere katılım nedenleri incelendiğinde, evli olanların sağlık kazanmak ve kilo vermek amaçlı, evli olmayanların ise stres atmak amacı ile fiziksel aktivitelere katıldıkları görülmektedir. Duygu durumları açısından değerlendirildiğinde, evli olmayanların daha enerjik hissettiği fakat aynı zamanda evli olanlara göre daha üzgün, yıpranmış ve yorgun hissettikleri görülmektedir.

T Testi sadece iki grup arasındaki farklılıkların incelenmesi için uygun bir test iken ikiden fazla değişkenin karşılaştırılması gereken durumlarda uygulanan test ise varyans analizidir (Çoşkun ve ark. 2017). Çalışmanın bu kısmında araştırmaya katılan kişilerin özellikleri itibarıyla farklılıkları tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Ankete katılanların açık havada aktivitelere katılımları ile duygu durumlarını belirten değişkenler arasındaki ilişki $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Belirlenen bu anlamlı farklılığın kaynağını tespit etmek için Scheffé ve Tukey testleri yapılmıştır.

Tablo 10. Ankete Katılanların Açık havada Aktivitelere Katılma Sıklıkları İle Duygu Durumlarını Belirten Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	Sig.
Yaşam dolu	Gruplar arası 18,298 Gruplar içinde 393,472 Toplam 411,769	5 367 372	3,660 1,072	3,413	,005
Enerjik	Gruplar arası 19,978 Gruplar içinde 333,128 Toplam 353,106	5 361 366	3,996 ,923	4,330	,001
Üzgün	Gruplar arası 26,830 Gruplar içinde 385,126 Toplam 411,956	5 359 364	5,366 1,073	5,002	,000
Mutlu	Gruplar arası 11,221 Gruplar içinde 335,139 Toplam 346,360	5 358 363	2,244 ,936	2,397	,037
Yorgun	Gruplar arası 27,752 Gruplar içinde 381,848 Toplam 409,600	5 359 364	5,550 1,064	5,218	,000

* 0.05 düzeyinde anlamlı farklılık.

Tablo 10 incelendiğinde; yaşam dolu, enerjik ve mutlu hissedenlerin açık havada aktivitelere daha çok katıldığı, üzgün ve yorgun hissedenlerin ise açık havada aktivitelere 15 günde 1 ve daha fazla aralıklarla katıldığı belirlenmiştir.

Ankete katılanların düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılımları ile duygu durumlarını belirten değişkenler arasındaki ilişki $p < 0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

21. yüzyılda modern yaşamın ortaya çıkardığı olumsuz koşullardan birisi, kent halkının yeterli fiziksel aktiviteye katılma olanağına sahip olmamasıdır. Hızlı yapılaşan, çarpık kentleşmelere maruz kalan ve doğal çevrelerden uzaklaşan kentlerimizin, yapay çevrelere dönüşmesi sonucunda, sadece kent ekolojisi zarar görmemekte, aynı zamanda insanların psikolojik sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Kentlerin sağlıklı yaşam biçimi sunabilir hale getirilmesi, toplumun fiziksel ve ruhsal sağlığının korunması amacıyla parklar, meydanlar ve ağaçlarla çevrili caddeler gibi ortak kamusal alanlar ile sosyal etkileşimi, fiziksel hareketi teşvik eden, insancıl ve güvenli mekânlar oluşturmak planıcı ve tasarımcıların en önemli görevlerindedir.

Bireylerin zihinsel ve ruhsal sağlıklarına etki eden faktörler değerlendirildiğinde, bireyin içsel özellikleri dışında, yaşadığı çevre koşullarının iyileştirilmesi, açık hava rekreasyon aktivitelere katılımının artırılması, açık alanda düzenli fiziksel egzersizler yapması, günlük yaşamda kent içerisinde yeşil alanlar ile daha fazla etkileşim halinde bulunması ile daha mutlu, daha pozitif, özgüvenli, iş hayatında daha başarılı ve daha dikkatli olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Kaplan (2001) çalışmasında, doğal alanların bireylerin yaşam memnuniyetlerini artırdığına ilişkin görüşlerini belirtmiştir. Ayrıca (Ulrich ve ark. 1991) çalışmalarında, doğal manzaraları seyretmenin denekler üzerindeki gerilimi düşürdüğünü ve stresli durumdan iyileşmeyi hızlandığını kanıtlamıştır. Bu çalışmada da yer aldığı üzere; düzenli fiziksel aktivite yapan, her gün veya haftada bir kaç gününü açık alanda geçiren insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının açık alanda vakit geçirmeyen ve fiziksel aktivitelere katılmayan bireylere göre daha özgüvenli, enerjik, mutlu ve barışçı olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmaya katılan bireylerden çocukları ile haftada en az 3 gün açık alanda, parklarda fiziksel aktivitelere katıldıklarını belirtenler, bu durumun çocuklarını daha sakin ve mutlu kıldığını,

ders başarılarının yüksek olduğunu özellikle vurgulamışlardır. Çocukların ilgilerini yeşil alanlara yönlendirmek, gerek aile içerisinde gerekse örgün öğretim sürecinde doğa deneyimleri yaşama fırsatlarını arttırmak yalnızca fiziksel gelişimlerini değil, ruhsal gelişimlerini de olumlu etkileyecektir.

Düzce Kent nüfusunun hızlı bir şekilde artıyor olması, kent içerisinde kırsaldan kent merkezine doğru bir iç göçün söz konusu olması, birçok kentsel sorunu da beraberinde getirmektedir. Düzce Kent merkezinde kişi başına düşen 2,91m² kadarlık yetersiz park alanı olması, özellikle kış aylarında kentte görülen yoğun hava kirliliği, yeşil alanlar, yeşil koridorlar, parklar, ağaçlandırılmış cadde ve bulvarlar ve diğer doğrusal hatların oluşturduğu bir yeşil sisteme sahip olmaması hızlı ve plansız kentleşme ile birlikte; kent halkında umutsuz, asabi, tükenmiş, sabırsız, gergin, mutsuz, olması gerekenden daha fazla kaygılı bir profil ortaya çıkarmaktadır. Düzce’de özellikle trafikte yaşanan sözlü ve fiziksel saldırılar, artan suç oranları, komşuluk ilişkilerinin zayıflaması, yaşam ortamlarının güvensiz hale gelmesi gibi pek çok sorun görülmektedir. Nitekim Sullivan ve Chang (2011) çalışmalarında, agresif davranışları, doğrudan kalabalık ile ilişkilendirmektedir.

Sullivan ve Chang (2011), modern yaşamın koşulları, yerleşik hayatın gereklilikleri, günlük yaşam süreci, trafik, internet bağımlılığı, stres, gelecek kaygısı vb. nedenlerle insanlarda zihinsel yorgunluklar ortaya çıktığını belirterek, bu durumun bireylerde dikkatsizliğe, sinirli ve tükenmiş hissetmeye ve depresyona sebebiyet verdiğini belirtmiştir. Bu çalışmada da saptandığı üzere bireyler genelde açık hava rekreasyonunu, yürüyüş, kilo verme gibi fiziksel sağlığa faydalı aktiviteler bütünü olarak algılamakta ve uygulamaya çalışmaktadır. Ancak, fiziksel sağlık kadar mental sağlığa da iyi geldiği ve bir o kadar gereklilik arz ettiği unutulmamalıdır. Bu anlamda halkın bilinçlendirilmesi, sağlıklı bireylerin ve güvenli mekânların oluşumu açısından önemlidir.

Cooper ve Cartwright (1994) çalışmalarında, bireylerin iş ile ilgili stres durumunun hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde zararlı birçok etkisinin bulunduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada da Düzce Kenti’ndeki bireylerin rekreatif faaliyetlere genelde vakit bulamadıkları sebebi ile katılım gösteremediği ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla halkın kendisini, yaşam dolu ve enerjik olarak tanımlamalarına karşın, bu aktivitelerle katılmayı tercih etmemeleri de dikkat çekmektedir. Ayrıca anket çalışması bahar aylarında uygulanmasına karşın, rekreasyonel aktivitelerle katılım gösterilmediği belirlemiştir. Bu anlamda rekreasyonel ilgi ve tercihleri değerlendirilerek, açık havada fiziksel aktivitelerle katılımlarını teşvik edecek mekânlar yaratılmalıdır.

Türkiye’de açık ve yeşil alanlarda yapılacak rekreasyonel aktivitelerle katılımın, ruhsal sağlığa etkilerinin disiplinler arası, geniş ve bilimsel çerçevede, gereken araştırmaların yapılarak tanımlanması gerekmektedir. Özellikle hukuki boyutu ile ele alınarak ülkemiz doğa koruma politikalarında yeşil alan miktarının korunması ve artırılmasının öneminin anlaşılabilmesi, insanların yaşadıkları çevre ile geliştirdikleri ilişkilerin teknoloji, ekonomi, din ve kültür alt bileşenleri ile değerlendirilmesi, doğal yapıyı etkileyebilecek insan davranışlarının tahmin edilmesi ve insanı rahatlatıcı etkisi olan doğal elemanlarının kentsel kullanımlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, O., Batur, H.Z., Ekşili, N. Kuşakların değişen yüzü ve y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 2014/1, Sayı:19, 2014.
- Altman, I., and S. M. Low. (1992). *Place Attachment*. New York: Plenum Press.
- Anonim a (2018). <http://Bianet.Org/Bianet/Siyaset/13730-Turkiyenin-Ruh-Sagligi-Haritasi/> adresinden erişildi.
- Berke, E. B., L. M. Gottlieb, A. V. Moudon, and E. B. Larson. Protective association between neighborhood walkability and depression in older men. *Journal of the American Geriatrics Society* 55 (4), s. 526–33, 2007.
- Budak, G., Sürgevil, O. Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *D.E.Ü.İ.B.F. Dergisi*, Cilt: 20, Sayı:2, Yıl: 2005, s. 95-108, 2005.

- Coleman, R., Barries, G. (2000). *Yöneticinin Kılavuzu*, Remzi Kitabevi, s. 206. İstanbul.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Yıldırım, E., (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık 9. Baskı, 144.
- Day, R. (2008). *Local Environments and Older People's Health: Dimensions from a Comparative Qualitative Study in Scotland*. *Health & Place* 14: s. 299–312.
- Düzce İli Raporu (2001). http://www.csb.gov.tr/db/ced/editorodnya/duzce_icdr2011.pdf/ adresinden erişildi.
- Evans, G. W. (2001). *Environmental Stress And Health*. In *Handbook Of Health Psychology*, Edited By A. Baum, T. Revenson, And J. E. Singer, s. 571–610. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Farmer, M. E., B. Z. Locke, E. K. Moscicki, A. L. Dannenberg, D. B. Larson, and L. S. Radloff. Physical activity and depressive symptoms: The NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. *American Journal of Epidemiology*, 128: 1340–51. 1988.
- Güllüce, A. Ç., İşcan, Ö. F. Mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, Ekim 2010, 5(2), s. 7-29, 2010.
- Gültekin, P., (2010). *Düzce Uğursuyu ve Aksu Havzaları Ekoturizm Potansiyelinin Belirlenmesi ve Peyzaj Yönetimi*, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Düzce, Türkiye.
- Hartig T., Mang M., Evans G. W. (1991). *Restorative Effects Of Natural Environment Experiences*. *Environment and Behavior*, 23(1), 326.
- Kaplan R. (1973). *Some Psychological Penefits Of Gardening*. *Environment and Behavior*, Vol. 5(2), s. 145-61.
- Kaplan, S. The restorative benefits of nature—toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15 (3): s. 169–82. 1995.
- Kaplan, R. The nature of the view from home: psychological benefits. *Environment and Behavior* 33: s. 507–42, 2001.
- Kearney, A. R. Residential development patterns and neighborhood satisfaction: impacts of density and nearby nature. *Environment and Behavior* 38 (1): s. 112–39, 2006.
- Lee, S. W., C. D. Ellis, B.-S. Kweon, and S.-K. Hong. Relationship between landscape structure and neighborhood satisfaction in urbanized areas. *Landscape and Urban Planning*, 85: 60–70. 2008.
- Maas, J., P. Spreeuwenberg, M. Van Winsum-Westra, R. A. Verheij, S. De Vries, and P. P. Groenewegen. Is green space in the living environment associated with people's feelings of social safety? *Environment and Planning A* 41 (7): 1763–77, 2009.
- Okutan, E., Yıldız, Ş., Konuk, F. İş hayatında tükenmişlik sendromu: finans ve muhasebe çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine ilişkin bir çalışma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, s.1-17, 2013.
- Özdede, S. (2017). *Kentsel Peyzaj Planlama ve Tasarımında Rüzgâr Etkisi; Düzce Kenti Örneği*, Düzce Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Düzce, Türkiye.
- Özgüner, H., Doğal peyzajın insanların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerine etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, Seri: A, Sayı: 2, s. 97-107, 2004.
- Özdemir, B., Polat, A. The evaluation of user preferences: the case of urban parks in Konya. *The Journal of MacroTrends in Energy and Sustainability*, Macro Journals, Vol 2, 2014.
- Özışık, Y. (1988). *Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreatyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Pouya, S., Bayramoğlu, E., Demirel, Ö., Şifa bahçesi tasarım yöntemlerinin araştırılması. *Kastamonu Üni., Orman Fakültesi Dergisi*, 15 (1): s. 15-25, 2015.
- Rohde, C. L. E., Kendle, A. D. (1994). *Human Well Being, Natural Landscapes And Wildlife In Urban Areas*. English Nature Science Publications, No: 22, English Nature, Peterborough.

- Sabancı, G. (2016). *Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Saxena, S., Ommeren, M. V., Tang, K. C., Armstrong, T. P. Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*. 14 (5): 445–51, 2005.
- Sullivan, W.C., Chang, C. (2011). Mental Health and the Built Environment. *Mental Health And The Built Environment For Health, Well-Being, And Sustainability* içinde (s. 106-116) Island Press.
- Şama E, Öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), s. 99-110, 2003.
- Taş, S., (2012). *Trabzon ve Ekoturizm: Yerli Ziyaretçilerin Yöreyi Değerlendirmesine Yönelik Bir Araştırma*. Basılmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm işletmeciliği ve otelcilik Anabilim dalı, Balıkesir, Türkiye.
- TDK (2018) http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelime_sec=268890/ adresinden erişildi.
- Tetik, N., (2012). *Turist Rehberlerinin Ekoturizm Alanındaki Yeterlilikleri: Doğu Karadeniz Örneği*, Basılmamış doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim dalı, Balıkesir, Türkiye.
- Tolukan E, (2010). *Niğde Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Türkiye.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure And Recreation Management* (5th Edition), London.
- TUİK (2013), Seçilmiş Göstergelerle Düzce. ISBN 978-975-19-6071-9. <http://www.tuik.gov.tr/> adresinden erişildi.
- TUİK (2018) ADKNS. <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr/> adresinden erişildi.
- Uyanık, H.S. (2016). *Yeni Kent Kurgusunda Rekreatif Yeşil Alanlar ve Parklar Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- World Health Organization (2008). http://www.Who.Int/Gho/Publications/World_Health_Statistics/EN_WHS08_Full.Pdf/ adresinden erişildi.
- Ulrich, R. S. Natural versus urban scenes: Some psychological effects. *Environment and Behaviour*, 13(5), s. 523-556, (1981).