

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



AÇIK ALAN EGZERSİZ ALETLERİNİ KULLANAN BİREYLERİN SAĞLIK ALGILARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Cuma KAPİ

Danışman
Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN

HATAY – 2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**AÇIK ALAN EGZERSİZ ALETLERİNİ KULLANAN BİREYLERİN
SAĞLIK ALGILARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Cuma KAPİ

Danışman
Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN

HATAY – 2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

AÇIK ALAN EGZERSİZ ALETLERİNİ KULLANAN BİREYLERİN SAĞLIK ALGILARININ İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi
Cuma KAPİ

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 05/09/2022 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı:	Dr. Öğretim Üyesi Alparslan Gazi AYKIN	
Üye:	Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN	
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Şih Mehmet YİĞİT	

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

.../.../2022

Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince danışmanlığımı üstlenerek, bilgi ve tecrübelerinden faydalanmamı sağlayan, akademik kariyerime tavsiyeleriyle yön veren ve yüksek lisans tez çalışmamın her aşamasında desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Sayın Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN' e sonsuz teşekkür ederim. Tez çalışma konumun şekillenmesinde destek ve önerilerini esirgemeyen ve ayrıca çalışma süresince yapıcı eleştirileri ile çalışmama katkılarından dolayı Sayın Doç. Dr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN' e teşekkürü borç bilirim. Son olarak bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	II
TEŞEKKÜR.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Spor Kavramı ve Kapsamı	4
2.2. Egzersiz.....	5
2.3. Spor ve Egzersiz.....	7
2.3.1. Spor ve Egzersizin Fizyolojik ve Psiko-motor Faydaları	8
2.3.2. Sosyolojik Faydaları.....	10
2.3.3. Psikolojik Faydaları	11
2.4. Sağlık.....	13
2.4.1. Sağlık Algısı.....	14
2.4.2. Sağlık Okuryazarlığı	15
2.4.3. Sağlık Tutumu	17
2.5. Sağlık İnancı Modeli	18
2.6. Açık Alanlarda Yapılan Sporlar	18
2.6.1. Açık Alan Egzersiz Aletleri	19
2.7. İlgili Çalışmalar.....	23
3. GEREÇ ve YÖNTEM	33
3.1. Çalışma Deseni.....	33

3.2. Katılımcılar	33
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.4. Veri Toplama Prosedürü	34
3.5. Veri Analizi	34
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA.....	41
6. SONUÇ.....	45
6.1. Sonuç.....	45
6.2. Öneriler.....	45
7. KAYNAKLAR	46
EKLER.....	50
ÖZGEÇMİŞ	59

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1.	Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları	35
Çizelge 4.2.	Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların vücut kitle indeks sınıflamaları	36
Çizelge 4.3.	Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların cinsiyetlerine göre açık alan park aletlerini kullanma sıklıkları	36
Çizelge 4.4.	Açık Alan park aletlerini kullanan katılımcıların cinsiyetlerine göre açık alan park aletlerini kullandıkları zaman dilimleri	37
Çizelge 4.5.	Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların VKİ' lerine göre açık alan park aletlerini kullanma sıklıkları	37
Çizelge 4.6.	Tanımlayıcı analiz sonuçları	38
Çizelge 4.7.	Açık alan park aletlerini kullanma durumuna göre sağlık algısı	38
Çizelge 4.8.	Cinsiyete göre sağlık algısı	38
Çizelge 4.9.	Yaşa göre sağlık algısı	39
Çizelge 4.10.	Ortalama yapılan egzersiz süresine göre sağlık algısı	39
Çizelge 4.11.	VKİ' ye göre sağlık algısı	40

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

HR	: Kalp hızı
Maks	: Maksimum
MET	: Metabolik eşdeğer
Min	: Minimum
OFE	: Outdoor fitness equipment (Açık hava fitness ekipmanları)
Ort	: Ortalama
OSM	: Outdoor stepping machine (açık hava step makinesi)
PA	: Physical activity (Fiziksel aktivite)
RPE	: Algılanan güç
VKI	: Vücut kitle indeksi
VO2	: Oksijen tüketimi

ÖZET

Açık Alan Egzersiz Aletlerini Kullanan Bireylerin Sağlık Algılarının İncelenmesi

Mevcut araştırma açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan bireylerin sağlık algılarının karşılıklı olarak incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca açık alan park aletlerini kullanan bireylerin kullanım sıklıklarının ve sağlık algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi de çalışmanın bir diğer amacıdır. Çalışma nicel araştırma tekniklerinden betimsel ve ilişkisel tarama modellerinde desenlenmiş ve çalışmaya kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş Hatay Samandağ İlçesinden 639 denek katılmıştır. Katılımcıların 429' u açık alan egzersiz aletlerini kullanırken, 210 katılımcı kullanmamaktadır. Çalışmada veriler kişisel bilgi formunun yanı sıra “Sağlık Algısı Ölçeği” ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Windows için SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Veri analizinde öncelikle veri toplama aracı için iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında bağımsız örneklem t testi ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, mevcut araştırma katılımcıların sağlık algılarını kendi kontrolleri dışında gördükleri, sağlık algıları hakkında kesin/net olmayan bilgilere sahip oldukları, sağlık algıları hakkındaki öz farkındalıklarının düşük olduğu ve sağlıklarına yeteri kadar önem vermediklerini göstermiştir. Buna karşılık açık alan egzersiz aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algıları kullanmayanlara göre daha yüksektir. Ayrıca çalışmada yer alan açık alan egzersiz aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algıları cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte ve yaş, ortalama egzersiz süresi ve vücut kitle indeksleri ile korelasyon göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Egzersiz, Açık Alan Park Aletleri, Sağlık, Sağlık Algısı

ABSTRACT

Analyzing the Health Perceptions of Individuals Using Outdoor Fitness Equipment

The present study aimed to examine the health perceptions of individuals who use and do not use outdoor fitness equipment. Besides, examining the frequency of use and health perceptions of individuals using outdoor fitness equipment according to various variables was another aim of the study. The study was designed according to cross-sectional quantitative model and 639 subjects from the Samandağ District of Hatay, who were selected according to the convenience sampling method, participated in the study. 429 of the participants were found to be using fitness equipment on the other hand 210 participants did not. In the study, data were collected with the "Health Perception Scale" as well as the personal information form. SPSS 23 package program for Windows was used to evaluate the data. In the data analysis, first, the internal consistency coefficients for the data collection tool were calculated and the mean, standard deviation, kurtosis and skewness values were examined. In the study, independent sample t-test and Pearson Correlation analysis were used as the hypothesis tests at 95% confidence interval. As a result, present study showed that the participants comprehended their health perceptions beyond their control, they had uncertain information about their health perceptions, their self-awareness about their health perceptions was low, and they did not pay enough attention to their health. On the other hand, the health perceptions of the participants who use outdoor fitness equipment were higher than those who do not. In addition, the health perceptions of the participants using the outdoor fitness equipment in the study differed according to their gender and correlated with age, average exercise duration and body mass indexes.

Keywords: Sports, Exercise, Outdoor Sports Equipment, Health, Health Perception

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın başlıca faydalarından biri sağlık açısından bireylere kazandırdıklarıdır. Spor ve fiziksel aktiviteye katılım ile en genel haliyle hastalıkların önlenmesi, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi de dâhil olmak üzere çok çeşitli faydalar sağlanır (Chandler ve ark. 2002). Bu doğrultuda açık alanlarda yapılan spor ve fiziksel aktivitenin önem kazandığı söylenebilir. Fakat şehirleşmeden dolayı kentlerde yaşayan bireyler yeteri kadar açık alanlarda spor yapma imkânına sahip değildir. Bu ihtiyacı karşılamak için ise yerel yönetimler kapalı alanlarda faaliyet gösteren çeşitli spor ve fitness salonları ile açık alan egzersiz parklarını halkın hizmetine sunmaktadır (Aktaş Üstün ve ark. 2018). Araştırmacıların aktardığına göre açık alan egzersiz aletlerine sahip parkların varoluşu ve önemi sadece ziyaret için değil aynı zamanda halk sağlığı için büyük bir öneme sahiptir (Veitch ve ark. 2021).

Açık alan egzersiz aletlerine sahip parkların genelde mahallelere yakın, girişlerin ücretsiz veya çok düşük ücretlere sahip olması ve dolayısıyla ulaşılabilir olması, sağlık amacıyla egzersiz yapmak için bu alanlara gelen bireylerin ilgisini cezbetmektedir (Chow 2013). Bu cezbetme hali ise politik ve programatik açılarından açık alan egzersiz aletlerine sahip parkları, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için en ideal alanlardan birisi haline getirmektedir (Chow ve ark. 2017). Sosyo-ekolojik model teorisi de bu durumu desteklemektedir. Teoriye göre davranış genelde bireyin kendinden, çevresinden ve sosyal politikalardan etkilenen, doğrudan, dolaylı ve etkileşimli etkilerin bir sonucudur. Dolayısıyla davranış hem bireysel düzeyde hem de çevresel koşullar tarafından etkilenmektedir (Rhodes ve ark. 2019). Çevresel düzenlemeler ve politikalar ise toplumların fiziksel aktivite seviyesini arttırmada birçok programdan daha etkilidir (Marcus ve Forsyth 1999). Bu nedenle bireyleri spora teşvik edecek alanların planlanması önem arz etmektedir. Bu gerçeği göz önünde bulunduran yerel yönetimlerin ise dünya genelinde birçok parkı açık alan egzersiz aletlerini kapsayacak şekilde revize ettiği görülmektedir (Chow ve Wu 2019).

Sağlık inanç modeli bireylerin sağlık algılarının incelenmesinde en çok başvuru alan teorilerden birisidir. Araştırmacıların aktardığına göre sağlık inanç modelinin temel

argümanı, bir bireyin belirli bir sağlık davranışını benimseme olasılığının, hastalığın veya hastalığın algılanan duyarlılığı ve ciddiyeti ile birlikte önerilen sağlık davranışının etkinliğine olan inancı tarafından belirlendiğidir (Hosseini ve ark. 2021). Sağlık inanç modeli algılanan duyarlılık, algılanan şiddet, algılanan faydalar ve algılanan engeller olmak üzere dört temel yapı üzerine temellendirilmiştir. Modele göre şayet bir birey sağlık problemlerine karşı yüksek ciddiyet ve duyarlılığa sahipse, hedeflediği davranışın (örn: fiziksel aktivite) sağlığına pozitif faydasının olduğuna inanır ve bu durumda hedef davranışa karşı olan engelleri minimuma indirerek bu tür sağlık davranışlarını benimser (Champion ve Skinner 2008).

Tüm bu bilgiler ışığında mevcut araştırmanın problem cümlesi “Açık alan egzersiz aletlerini kullanan ve kullanmayan bireylerin sağlık algıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık var mıdır? Ayrıca açık alan egzersiz aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları bireysel değişkenler açısından farklılık veya ilişki göstermekte midir? ” şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Mevcut araştırma açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan bireylerin sağlık algılarının karşılıklı olarak incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca açık alan park aletlerini kullanan bireylerin kullanım sıklıklarının ve sağlık algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi de çalışmanın bir diğer amacıdır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- H1** Açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan katılımcıların sağlık algılarında anlamlı bir farklılık vardır.
- H2** Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.
- H3** Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile yaşları arasında bir ilişki vardır.

H4 Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile ortalama yapılan egzersiz süresi arasında bir ilişki vardır.

H5 Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile VKİ' leri arasında bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Mevcut araştırma Hatay ili Samandağ İlçesinde ikamet eden bireyleri kapsamaktadır. Araştırma veri toplama aracına verilen cevaplar ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma deseninden kaynaklanan deneysel araştırma olmama gibi sınırlılıklara sahiptir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı ve Kapsamı

Spor ve egzersizin insan sağlığına faydaları göz ardı edemeyiz. Spora ilgi ve katılım ülkelere, yaş aralıklarına, nüfus yoğunluğu, cinsiyete, maddiyata ve yaşanan teknolojik gelişmelere bağlı olarak değişmektedir. Spor hangi düzeyde ele alınırsa alınsın her zaman bir takım toplumsal ilişkiler şeklinde ortaya çıkmaktadır (Şahan 2007).

“İlkel toplumlarda spor toplumsal yaşam etkinliklerinden ayırmak imkânsızdır” (Şahan 2007). Spor ilkel toplumlardan günümüze kadar algısal, niteliksel ve içerik olarak günümüze kadar birçok evreden geçmiş ve bireyler üzerindeki değişim yıllar boyu takip edilmiştir. Sporun bu değişimleri yüzyıllar boyunca “Fiziksel görünümün güzelleştirilmesinden, yaşayış tarzına, seçkin sınıfların hoş vakit geçirme alışkanlıklarından, savaşlar için ordu ve halkın hazır tutulmasına” kadar içeriği zengin bir faaliyet bütünlüğü olarak varlığını sürdürmektedir (Uyar 2019). Günümüzde ise spor bilimsel faaliyet alanlarına girmiş, spor endüstrisi oluşturulmuş ve kapsamı genişlemiştir. Günümüzde bireyler sporu günlük yoğun çalışma etkinliğinin dışında oluşan boş zaman aktivitesi olarak da değerlendirilmektedir. Ayrıca günümüzde sporun algılanması ve içeriğini girmeye başlayan dijital oyunların spor olarak kabul edilmesi beraberinde olumlu ve olumsuz eleştirilere de yol açmıştır (Şenses 2020). Spor gerek fiziksel veya zihinsel performans gerek hobi, boş zaman rekreatif faaliyeti, gerekse rehabilitatif tedavi edici ve de preventif (dış tehlikeli durumlardan zararlı maddelerden koruyan onları engelleyen) boyutu ile insan yaşantısının vazgeçilmez bir parçasıdır (Bilaloğlu ve Yıldırım 2014).

Spor toplumun olumlu veya olumsuz tümünü etkileyebilen, harekete geçirebilen, birleştiren önemli bir güç olarak ele alınabilir. Örneğin 2008 Avrupa futbol şampiyonasına katılım gösteren Türkiye’nin almış olduğu derece bütün toplumu mutlu etmiş ve toplumda birliktelik oluşturmuştur.

Sporun insan yaşamına bireysel veya toplumsal olarak kattığı birçok faydası vardır. Yapılan çalışmalar sonucunda düzenli spor yapan kişilerin yaşam yapılarında fizyolojik, biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik faydaları olması yanı sıra bazı olumsuzluklarda olabilmektedir. Sporun sağlamış olduğu faydalardan birisi de bireyin bir

gruba, yere ait olma hissini aşılayabiliyor olması ve geliştirmesidir. Aidiyet hissi toplumun en sosyal varlığı olan bireyin sosyalleşme sürecinde mühim değerlerden birisi olarak kabul edilir (Şahan 2007).

2.2. Egzersiz

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmelerin olumlu ve olumsuz etkileri sonucunda insanlar bu teknolojik gelişmeler ve buna bağlı olarak gelişen farklı etkenler sonucunda spor, aktivite gibi konularda giderek daha durağan, hareketsiz bir yaşam benimsemeye başlamışlardır. Bireylerin araba kullanımı, merdiven çıkmak yerine asansör kullanımı, masa başı işler, televizyon ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık gibi sınırlı hareketi gösteren bu tutum ve davranışlar kişilerin sağlığına olumsuz etki etmektedir. Buna bağlı olarak son yıllarda toplumda yaşanan sağlık sorunlarının birçoğunu hareketsizleşen yaşama bağlayabiliriz. Bu durumun ortaya çıkarabileceği sağlık sorunlarıyla mücadele edebilmek adına bireylerin daha fazla ve düzenli hareket, fiziksel aktivitede bulunması gerekmektedir. Fiziksel aktivitede bulunabilmek adına insanların zamanı değerlendirme durumları önem arz etmektedir. “Düzenli egzersizler serotonin miktarını artırarak kişilerin fiziksel gücünü ve zindeliğini geliştirerek, hayata daha pozitif olarak adapte olmalarını sağlar” (Kılınçarslan 2020).

Modern toplumlarda serbest zaman dilimini değerlendirebilme, bireyin yaşam kalitesini artıran ve geliştiren önemli faktörlerden birisi olup, bireyin kendisini keşfetmesine, yenilemesine ve ortaya koyabilmesine katkı sağlamaktadır. Yalnızca bireysel değil, toplumsal ve ulusal açıdan da boş zamanı değerlendirme son derece önemli olup; kültürlerarası iletişime ve anlayışa katkıda bulunurken, küresel toplumda bireyin deneyimlerini zenginleştirmede güçlü bir rol oynamaktadır (Aslan ve Arslan Cansever 2012). Serbest zaman bu anlamda sadece bireyler veya oluşturdıkları çevre için değil onların oluşturduğu büyük topluluklar ve toplumun tümü açısından da önemli bir etkidir (Tekin ve ark. 2009).

İnsanların gelişen, her geçen gün çalışma yükünün arttığı bir dünyada kendine zaman ayırması, boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen faktörlerden biri ülkelerin gelişmişlik düzeyleri arasındaki büyük farklılıkların olması, o ülkelerdeki yaşam kalitesi çok büyük etki

etmektedir. Serbest zaman genellikle çalışma hayatımızla birebir ilişkili görülmüştür. Çalışma saatlerinden artan, geriye kalan bağlayıcılık ve zorunluluktan uzak bir zaman olarak tanımlanmıştır. Bu süre içerisinde, kişinin kendi istemi, kendi hür iradesiyle kullanacağı bir zaman dilimi olarak değerlendirilmiştir (Aytaç 2002).

Fiziksel egzersizin öğrenme üzerinde de önemli etkileri vardır. Çünkü aktif olarak yapılan görevler pasif olarak yapılan görevlerden daha kalıcıdır. Öğrenme bireyin en önemli yeteneklerinden bir tanesidir. İnsan yaşamının içinde bulunun en önemli unsurlardandır. Anne karnında başlayan ve bireyin fiziksel olarak ölümüne kadar geçen zaman diliminde gerçekleşen en önemli unsurlardandır denilebilir.

Aktif olarak sağlanan bir katılımda bir bireyin veya çocuğun öğretilen konuyu öğrenme süreci daha erken ve kalıcı olmaktadır. Aktif öğrenme dediğimiz öğrenen kişinin öğretenele beraber sorumluluk alması, karar verme sürecine katılması ile gerçekleşen süreçtir. Örneğin öğrencimize satranç oynamayı öğretmek istiyoruz. Öncelikle öğrenciye oyunla ilgili genel kuralları anlatıp o kuralları uygulamalı şekilde de gösteriyoruz. Bu çalışma sonucunda öğrenci henüz aktif olarak çalışmaya katılmamış oluyor. Bu durumu daha kalıcı, daha eğitici kılmak için uygulamayı öğrencinin kendisinin yapmasını sağlayarak daha hızlı öğrenme, güven duyma, sorumluluk alma ve yapacağı hamlelerde karar verme yetkisini verdiğimizde öğrenci bu konuyu daha hızlı, kalıcı halde öğrenmiş olmaktadır. Buna benzer olarak fiziksel olarak yapılan çalışmaların birçoğunda öğrenme sürecine etki eden aktif öğrenme yaklaşımı öğrenme üzerindeki etkisini göstermektedir. Fiziksel olarak yapılan bir çalışmaya aktif öğrenmenin nasıl yapıldığını ve bilginini, becerinin nasıl aktarıldığına örnek verelim. Örneğimiz fiziksel olarak yapılan kort tenisi sporu olsun. Bu oyunda eğitmen öğrenciye oyun kuralı, hareketin doğru yapılışını raket olmadan el kol hareketlerini elinde raket varmış gibi gösterip öğrenmekte olan sporcuya tekrarlatmaktadır. Bu süreçten sonra raketle çalışmada hareketin gölge, taklit oynuyormuş gibi yaparak hareketin gerçekleştirilmesi sağlanmış olur. Daha sonra birey aktif olarak raket ve topla buluşup önceden öğrenmiş olduğu hareketi uygulamalı bir şekilde tekrarlayarak öğrenmesini aktif olarak uygulamış ve bu süreci tekrarlayarak daha hızlı bir öğrenme sağlamış olmaktadır.

Bireyler boş zamanlarını spor dâhil olmakla birlikte sosyalleşme adı altında toplayabileceğimiz faaliyetlerin tümünü genellikle bu dönemde gerçekleştirebiliyor. Bu

sosyalleşmenin gerçekleştirilebilmesine aile, kültür, eğitim, akran gruplar, toplumsal çevre, kitle iletişim araçları ve sivil toplum kuruluşlarının hepsi etki etmektedir.

Düzenli egzersizin faydaları, potansiyel olumsuzluklarına göre daha fazla göz önünde bulundurulsa da her şey gibi fazlası hem bedensel hem de zihin için zararlı olabilir (Gaz ve Smith 2012). Bir kişinin yaşadığı faydalardan bağımsız olarak, faydaların zaman içerisinde farklı durumlarda bireysel olarak değiştiğini bilmek önemlidir (Wang ve ark. 2020). Bu faydaların zaman içerisinde de değişimin etkileyen ana faktörlerden biri yaşıdır. Bireyler yaşlandıkça hareket etme, esneklik kabiliyetleri zayıflar ve buda egzersizin yapılma şiddetini etkileyebildiği gibi egzersiz faydasının da etkileyebilmektedir. Zaman içerisinde bireysel faydaları etkileyen faktörlerden bazıları da bireyin vücut yapısı, antrenman yapıldığı şiddetin bireyin kapasitesine uygunluğudur.

2.3. Spor ve Egzersiz

Spor ve fiziksel aktivite faaliyetlerde bulunmanın başlıca faydalardan biri bu faaliyetlerin sağlık açısından bireylere kazandırdıklarıdır (Ustun ve ark. 2018). Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Fiziksel egzersizin fizyolojik olarak uyarılmayı ve dikkat düzeylerini iyileştirebileceğini göstermiştir (Wang ve ark. 2020). Düzenli fiziksel aktiviteye katılım sonucunda çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Baltacı ve Düzgün 2008).

Yapılan çalışmalar sonucunda düzenli spor yapan kişilerin yaşam yapılarında fizyolojik, biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik faydaları olması yanı sıra bazı olumsuzluklarda olabilmektedir. Düzenli egzersizin faydaları, potansiyel olumsuzluklarına göre daha fazla göz önünde bulundurulsa da her şey gibi fazlası hem bedensel hem de zihin için zararlı olabilir (Gaz ve Smith 2012). Bir kişinin yaşadığı faydalardan bağımsız olarak, faydaların zaman içerisinde farklı durumlarda bireysel olarak değiştiğini bilmek önemlidir (Wang ve ark. 2020). Bu faydaların zaman içerisinde değişimin etkileyen ana faktörlerden

biri yaşıdır. Bireyler yaşlandıkça hareket etme, esneklik kabiliyetleri zayıflar ve buda egzersizin yapılma şiddetini etkileyebildiği gibi egzersiz faydasının da etkileyebilmektedir. Zaman içerisinde bireysel faydaları etkileyen faktörlerden bazıları da bireyin vücut yapısı, antrenman yapıldığı şiddetin bireyin kapasitesine uygunluğudur. Bunun yanında bireylerin spora ve egzersiz algılarına engel olan düşünme ve ona göre hareket etme eğilimleri de olmaktadır. Bu bireyleri sağlıklı yaşama adına kendilerine yaratmış tehlike olarak ifade edilebilir. Bireylerin spor veya egzersize karşı engel oluşturan ve algılarını buna göre şekillenmesini sağlayan bazı fikirler mevcuttur. Bunlar;

- Çalışılan işin yoğunluğu, aile ve aile yapısı, gündelik işler arasında kendine fiziksel aktivite adına zaman ayıramama.
- Kendi vücut ağırlığının ve yapısının normal diyerek spora ve egzersize ihtiyacım yok düşüncesinin varlığı.
- Yapılacak olan sporun veya egzersizin fiziksel olarak yaratabileceği olası tahribattan korkma ve kaçınma düşüncesi
- Yapılacak olan sporu veya egzersizi daha önce deneyimlememiş olmak veya spor faaliyetlerine hiç katılmamış olmak.
- Evli bireylerin sportif faaliyetlere katılımlarında varsa çocuklarıyla faaliyetlerini yaptıkları dönemlerde ilgilenebilecek birilerinin yokluğu.
- Bireylerin bulundukları çevrede veya aile de spor ve egzersiz gibi faaliyetlerde fiziksel olarak aktif olunmaması.
- Faaliyetleri yalnız gerçekleştirilmesinden hoşnut olmama ve yalnız olmanın vermiş olduğu çevresel tehditlere karşı güvensizlik hissi.
- Hava şartlarının düzensiz olması
- Bireylerin sağlık problemlerini ileri sürerek spor ve egzersizlere katılmak istemediklerini ifade etmeleri

2.3.1. Spor ve Egzersizin Fizyolojik ve Psiko-motor Faydaları

Spor aktivitelerinin fizyolojik olarak faydalarını, bedensel gelişimi ve sağlık konuların da bireyler üzerinde önemli yer tutmaktadır. Fizyolojik ve psiko-motor gelişim

bireylerin hayatlarında psikolojik gelişim ile beraber en önemli gelişim aşaması olduğunu söyleyebiliriz.

Spor, bireyin doğumundan itibaren duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimi için önemli bir etkinliktir (Yıldız ve Çetin 2018). Psiko-motor gelişim anne karnında başlayan ve fiziksel büyüme ve gelişme ile birlikte beyin omurilik gelişimi sonucu organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanması sürecidir (Çelik ve Şahin 2013). Motor hareketler insanların çevresi ile mücadele verdiği ve yaşadığı birçok bilinçli bilinçsiz tüm hareketleri kapsamaktadır (Orhan ve Ayan 2018). Bireyler çevreleriyle geliştirmiş olduğu bu mücadele sonucunda sadece fiziksel anlamda fayda sağlamakla kalmayıp, fiziksel gelişimin verdiği özgüven ve psikolojik olumlu faydalar görülmektedir. Beden ve ruh birbirine olumlu olumsuz etki eden ve birbirine bağlı iki farklı özelliktir. Ruhsal yapı ne kadar iyi ise insan o kadar özgür hareket eder (Orhan ve Ayan 2018). Bireyin rahat ve özgür hareket etmesi psikolojik olarak etkisi olacağından bireylere kendine zaman ayırması adına ön ayak olabilmektedir. Bunun sonucunda bireyler boş zamanlarını spora ve fiziksel aktivitelere ayırarak fizyolojik ve psiko-motor gelişimlerine katkıda bulunmuş olabilmektedirler.

Özdenk (2018) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin fizyolojik olarak sağladığı faydalar bazılarını aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- İnsanların daha hareketli, enerjik bir yapıya sahip olmasını sağlar.
- Zihinsel ve bedensel yorgunluklara karşı vücut direncini artmasını sağlar.
- Dengesiz kilo alımı önler.
- Kalp krizi geçirme riskini ve kalp hareketsizlikten dolayı oluşabilecek kalp hastalıklarını azaltır (Özdenk 2018).
- Kalbi güçlendirir.
- Eklem rahatsızlıklarından dolayı oluşan eklem hasarlarının oluşumunun yavaşlatılması ve eklem esnekliğinin artırılmasını sağlar (Kılınçarslan 2020)
- Yüksek tansiyon ve bunun sonucunda oluşabilecek olumsuzlukların oranını azaltır.
- Olası kemik erimesi risklerine önlemeye ve azalmaya karşı fayda sağlar.
- Fiziksel görünümü düzenler, denge ve koordinasyonu gelişimini sağlar.
- Erkeklerde prostat kanserini, kadınlarda ise göğüs kanseri risklerini azaltır.

Egzersiz fizyolojik olarak ne kadar çok faydaları ve bunların ne kadar önemli olduğu bilinmektedir. Düzenli, bireyin yapısına uygun, sürekli tekrarlanarak yapılan spor faaliyetlerinin insanların fizyolojik sağlığını önemli ölçüde korumaktadır. “Ayrıca bunları yaparken vücudun çalışma mekanizmasını düzenleyen hücreler, organlar, enzimler, hormonlar ve diğer vücut kimyasalları gibi unsurların etkinliğini arttırdığını” ifade edilmektedir (Kılınçarslan 2020).

2.3.2. Sosyolojik Faydaları

Sporun sosyolojik yönü denildiğinde ele alınabilecek konuların tamamı topluma bağlı faaliyetlerdir. Spor insanlığın ve hareketin varlığı bilindiği ilk günden itibaren toplumu etkileyen ve bulunan toplumu düzenleme görevini de üstlendiği dönemlerin bulunduğu bir alandır. Hareket, spor ve birey, toplum birbirinden ayrılması zor ve sosyolojik alanı oluşturan en önemli faktörlerdir. “Toplum, toplumsal olaylar, toplumsal yapı, toplumsal değişme ve toplumsal çevre hakkında bilimsel bilgi edinme sosyolojinin işidir” (Yavuzer 2015). Son dönemlerde teknoloji ile birlikte gelişen kitle iletişimin artması da toplumun birbiriyle olan ilişkilerini geliştirmiş ve sporun toplumu üzerinde yaratmış olduğu etkiyi çoğaltmaktadır.

Spor bireyleri fiziksel ve psikolojik yönden fayda sağlarken aynı zamanda toplumsal olarak ekonomik yönden kalkınmaya etkileri var. İnsanları fiziksel ve psikolojik yönden hazır hale getirmeyi amaçlayan spor sayesinde toplumun nitelikli iş gücüne de hazır hale getirmiş olur (Özdenk 2000). Sporun sağlamış olduğu faydalardan birisi de bireyin bir gruba, yere ait olma hissini aşılayabiliyor olması ve geliştirmesidir. Aidiyet hissi toplumun en sosyal varlığı olan bireyin sosyalleşme sürecinde mühim değerlerden birisi olarak kabul edilir (Şahan 2007).

Spor olmadan hedeflenen yerlere, nitelikli iş gücüne, yaşam kalitesine ulaşamayacağı düşüncesi tamamen yanlış olacaktır. Her şekilde toplumlar ihtiyaçlarını karşılayabilecek, hayatlarını sürdürebileceği toplumsal davranışlar spor olmadan da sergilenebilir olacaktır. Fiziksel aktivite toplumun sosyolojik etkileri önemli yer tutmaktadır. Bunlar;

- Bireylerin birbirleriyle ve doğayla olan etkileşimini ve iletişimi sağlar.
- Bireysel anlamda toplum içinde kendine güvenmeyi sağlar.
- Toplumsal olarak yaşanan olumlu ve olumsuz olaylara aynı yönde ve koordineli şekilde tepki verme kabiliyetini geliştirir.
- İlk çağlarda toplumsal olayların hazırlığında kullanılarak toplumsal dayanışmayı arttırmıştır (asker yetiştirme ve toplumsal hareket)

2.3.3. Psikolojik Faydaları

Psikoloji insanı başrole alan, davranışlarını, tutumlarını ve refahının araştırılmasına odaklanan bir bilim dalıdır (Clayton 2019). İnsan tepkilerini araştırmaya odaklanan bu bilimin, çevresel olarak sayabileceğimiz sporun psikolojiye etkilerine de odaklanmış ve bu noktada spor psikolojisi alanı ortaya çıkmıştır. Sporun ve fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde psikolojik faydaları vardır. Bu faydaları sıralayacak olursak

- Bireysel anlamda depresyonu, stresi azaltır bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar.
- Kişinin kendine olan güveninin kazanmasını, bunun sonucunda bireyin fikirlerini açıklamak, uygulamak veya yapmayı düşündüğü faaliyetler için adım atmaya teşvik eder.
- Uyku düzenini düzenlenmesinde yardımcı olmaktadır.
- Sağlığı ve psikolojiyi olumlu etkiler ve bireylere sağlıklı olma hissini aşılar.
- Sosyal faaliyetler ve bireysel veya toplumsal aktivitelerdeki kişisel başarıyı artırır.
- Depresyon ve stresi azaltır.
- Bireyin iletişimini güçlendirdiği gibi toplumsal iletişimi de geliştirir.
- Çevresiyle olan bağı güçlendirir aynı zamanda sosyal gelişimine yardımcı olur.

Dünyada son dönemlerde çok fazla öneme sahip olan spor psikolojisi her yaştan bireyin spor öncesi ve sonrası aynı zamanda çevresel ve toplumsal eğitimine de etki eden, planlayan bir bilim dalıdır.

Günişik (1990) yapmış olduğu bir çalışmasında spor psikolojisinin ilgilendiği spor eğitimi etkileyen önemli faktörleri olduğunu söylemiş ve bunları aşağıda olduğu gibi sıralamıştır.

- Spor eğitime başlama yaşı: Bireyin 5 yaşında fiziksel ve psikolojik eğitim alması ile on beş yaşında alması arasında fiziksel ve psikoloji farklılıklar gösterir ve ileriye dönük kendisine özgüven, fiziki gelişim, fiziksel kontrol, spor branşında yetkinlik, hareket kabiliyeti gibi özellikleri etkilemektedir.
- Sporcunun eğitim alacağı uygun, içten ve sağlıklı bir çevre: Bireylerin eğitim aldığı çevrenin tesislerin yapılacak spor için uygun ve iyi durumda, temiz, sporda kullanılan malzemelerin durumu önemli etkindir.
- Aile ortamı ve ilişkileri: Bireyin psikolojik olarak gelişimine etki eden en önemli faktörlerden biridir. Ebeveynlerin çocuklarına olumlu davranışlar sergilemesi, katılacağı spor etkinliklerine önem vermesi ve yönlendirmesi, bireyin seçimlerine saygı duyulması, bireyin desteklenmesi konusunda spor veya psikolojik olarak en önemli etkenlerden biri olduğu görülmektedir.
- Antrenman gerçekleştirileceği ortamın ve beraber gerçekleştireceği kişilerin önemi: Spor eğitimi verecek kişilerin kalifiyeli olması, bireylere tutumları, iletişimleri önemlidir. Antrenörün veya öğretmenin sporculara vereceği güven sporcuları olumlu yönde etkileyecektir. Aynı zamanda psikolog eşliğinde bireylerin psikolojik yönden desteklenmesi önemlidir.
- Okul ortamı: Okul idarecisi, öğretmen, okul ekipmanı, okulun bulunduğu çevre önemli etkindir.
- Eğitici, çalıştırıcı ve yönetici ilişkileri: Bu tamamen bireyler ve eğitimciler arasında kurulabilecek güven, saygı iletişimi olarak ifade edebileceğimiz süreçtir.
- Bireysel farklılıklar: Bireyler biyolojik, zihinsel ve ruhsal anlamda değişiklikler gösterebilir.
- Cinsiyet ayrımı: Sporda en çok hataya düşülen noktalardan biri cinsiyete göre spor branşı belirlemektir. Daha önce aileler kız çocuğuna sahipse voleybol erkek çocuğına sahipse futbol seçimi yapmaya özen gösterirdi. Örneğin bir kız sporcunun futbol oynaması durumunun şaşkınlık yaratması toplumdaki cinsiyet ayrımının

sonuçlarındandır. Bu durum bireyin yetenekleri doğrultusunda yapılabilecek spor branşlarının spor eğitime ve psikolojisini etkileyen önemli faktörlerdendir.

- Öğrenme yöntemleri, kullanımı ve teknikleri: Öğrenme bireyler arasında farklılık göstermektedir. Kullanılan öğretim yöntem ve teknikler öğrenmeyi kolaylaştırdığı gibi aynı zamanda zorlaştırabilir. Bireylerin öğrenme düzeylerine, öğrenme durumlarına bakılarak teknikler seçilmektedir.
- Öğretilcek eğitimin teknik ve becerinin gelişim bireylerin gelişim düzeylerine uygunluğu: Öğretilen konuların bireylerin yeteneklerine, yapılarına uygun seçilmesi ve öğretilmesidir. Yanlış yapılan seçimler bireylere kalıcı veya geçici hasarlar verebilmektedir.
- Öğrenmeyi engelleyen nedenler: Bireyin yapılan konuya ilgisizliği, konuyu yapması adına zorlanması, fiziksel veya psikolojik nedenler, çevresel faktörler, kullanılan öğretim yöntemi ve teknikleri, eğitmenlere karşı tutum geliştirmiş olması, çevrenin fiziki yapısı ve iklim koşulları.
- Sporunun motivasyonu: Eğitmenler, çevre, aile, yarışmanın türü ve zorluğu gibi nedenler sporcu motivasyonun etkilemektedir.
- Yarışma türü: Yarışmanın zorluğu, önem derecesi etki etmektedir.
- Kaygı, baskı bunalım, öfke, stres, korku, yenilgi, kazanma, başarı, başarısızlık, güven, doyum, mutluluk vb. olumlu olumsuz psikolojik öğeler.

Egzersiz sonrasında bireylerde kaygı, korku yani duygu durum olarak bireylerin olumlu yönde fayda sağlar. Yapılan çalışmalarda egzersizin okulda veya iş durumların da devamsızlığı azalttığını ve sosyal ilişkileri olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca psikolojik anlamda pozitif ruh hali ve isteklendirme kaynağı olarak görülmüştür. Son dönemlerde spor psikolojisi literatüründe egzersiz ve ruh hali ortak, birbirlerini etkileyen en önemli faktörlerden olduğu yönündeki düşünce ilgi çekmektedir.

2.4. Sağlık

Sağlık tanımı çok çeşitli olabileceği gibi tek ve kesin tanım üzerinden toplamak yanlış olacaktır. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı (1974); “Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, mental ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” diye tanımlamıştır

(Oskay 1993). İyilik halinin değerlendirilmesi, algılanması birçok etkene dayanmaktadır. Bu etkenler aile, toplum ve içinde yaşanan sosyal konumdur (Bolsoy ve Sevil 2006). Sağlığın tanımlanması bireyden bireye değişen bazen fiziksel olabilen sağlık sorunu bazen psikolojik olarak bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Bu tanımlama etkileşimde bulunan toplumun, ailenin durumuna bağlı olarak değişmektedir.

2.4.1. Sağlık Algısı

Bireylerin varlığından hoşnut ve mutluluk duyup, topluma ve insani değerlere olumlu katkıda bulunarak yaşaması ve yaşatması onun var oluşunu anlamlı kılar (Çapık 2006). Bunun en önemli etkeni sağlıklı bir birey olmaktır. “Sağlıklı toplum yapısına ulaşmak, her toplumun ortak amacıdır” (Tuğut ve Bekar 2008).

Toplumda yaşayan birbirinden bağımsız ve farklı yaşam koşullarına sahip insanların sağlık algıları da farklılıklar göstermektedir. Sağlık algısının tanımlanmasında “bireyin kendi sağlığına ilişkin kişisel duygu, düşünce, önyargı ve beklentilerinin bir bileşimi” olarak tanımlanabilir (Alkan ve ark. 2017). Toplumlarda sağlığı ve sağlık algısının oluşumunda en önemli faktörlerden biri ekonomik durumdur. Bu durum sadece bireysel anlamdaki ekonomik durum olarak ele alınmaz. Yaşanılan toplumun, devletin ekonomik gücü bu durumu etkilemektedir. Yaşanılan devlet ekonomik olarak ne kadar iyi ise sağlık politikaları, sağlık çalışmaları, donanım, çalışanlar ve sağlık eğitimleri bir o kadar olumlu etkiye sahip olur ve buna sağlık refahı olduğu söylenebilir. Bir devlette yaşayan toplum bireylerinin gelir düzensizliği de sağlık algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumun aksi durumunda sağlık açısından orada yaşayan toplum bireylerini olumsuz etki altına bırakabilir. Bu durum tamamen toplum bireylerinin sağlık algılarını oluşturan en önemli faktörlerden biridir.

Yukarıda bahsedildiği gibi sağlığı etkileyen faktörlerden biri olan toplum ve toplumun sosyal, kültürel yapısı önemli bir yer tutmaktadır. (Bolsoy ve Sevil 2006) ele aldıkları çalışmada bu kültürel faktörleri şöyle sıralamışlardır.

- Ekonomik durum
- Cinsiyet
- Aile yapısı

- Evlilik örüntüleri
- Nüfus politikaları
- Cinsel davranış
- Kişisel ve toplumsal sağlığa uygunluk
- Çevresel düzen ve yapılaşma
- Beslenme
- Toplumun oluşturmuş olduğu meslekler
- Madde kullanımı
- Boş zaman aktivitelerinin yapılması ve alışkanlıkları
- Göç (Bolsoy ve Sevil 2006)

2.4.2. Sağlık Okuryazarlığı

Günümüzde sağlık sistemleri her gün gelişim kat eden, insanların kendi yaşamlarına, sağlıklarına dair duyduğu endişeleri minimum seviyeye indirmeye çalışan insancıl çalışmalardır. Bireylerin sahip olduğu, yaşadığı kültürel ve toplumsal faktörler, eğitim sistemi, sağlık sistemi sağlık okuryazarlığını etkilemekte ve yaşadığı topluma ve sisteme göre şekillenmesine, sağlık sonuçlarını ve maliyetlerini etkilemektedir (Yılmaz ve Tiryaki 2016). Sağlık okuryazarlığını tanımlayan ilk kişi Scott Simonds 1974 yılında “Sağlık Eğitimi ve Sosyal Politika” başlıklı makalede yer almıştır (Balçık ve ark. 2014). Son dönemlerde gelişen teknolojik faaliyetler, tanı sistemlerinin karmaşık bir yapısı olması hali hazırda sınırlı olan sağlık okuryazarlığına olumsuz etkisi olmaktadır.

Sağlık okuryazarlığı bireylerin kendi hastalıklarını tanımlama, yaşanabilecek olumsuzluklar karşısında daha bilinçli olabilme yetisine sahip olma, sağlık çalışanlarıyla iletişim nasıl kurulması gerekliliği, yaşadığı toplumun sağlık hizmetlerinin çalışma durumlarının bilinmesine ve bunların kullanımına kadar birçok noktada kazanım sağlamaktadır. Yaşanılan bu dönemde sağlık okuryazarlığı düşük olan toplum bireylerinin sağlığının iyi ya da kötü olarak yorumlayamaması, belirgin olan tedavilerden habersiz olması ve tedavide gecikmesi, gerçekleştirilen tedaviye uymama, kendi öz bakımına dikkat etmeme gibi olumsuz özellikler taşımaktadır (Bilir 2014). Bir başka tanımda "sağlıkla ilgili davranışın ve sağlık hizmetinden yararlanmanın temel belirleyicilerinden olan okuryazarlık

genel olarak okuma, yazma ve hesap yapma becerisi” olarak tanımlanmıştır (Filiz 2015). Tanımlamalarımıza örnek olarak günümüzde yaşanmakta olan küresel salgın olarak kabul edilen COVID-19 salgını sağlık okuryazarlığına olumlu katkısı olduğunu söylenebilir. Bu konuda dünya da salgın hakkında belirtilerini, korunma yöntemlerini, hastalığı yaşayanların beslenme tutumları, hastalık hakkındaki gelişmeler, tedavi yöntemleri, aşı çalışmaları hakkında yayımlanan birçok makale, çalışma, bilgi insanların ilgisini çekmektedir. İnsanların ilgisinin artmasını en önemli etkileri kendi yaşam konforlarının sınırlandırılması ve ölüm korkusu olarak da görülebilir. Bu tür küresel olarak yaşanan salgınlar ne kadar olumsuz olarak görülse de okuryazarlık alanlarını olumlu yönde etkilediğini ve insanların bu konulara ilgi duymasını sağladığını bu ilgi sonucunda toplumların bilinçlenmesine yapılan çalışmaların, tedavilerin olumlu yönde ilerleyene kadar toplumsal bilinci uyandırarak önlem alımını, dikkati toplumlara kazandırabilir.

Bu salgın ve salgınlarda, bireylerin davranışsal tepkilerinin ve tutumlarının toplumsal çıktıları bunun yaratmış olduğu sonuçları etkilediği görülmüştür (Özkan ve ark. 2020). Sağlıkla ilgili acil kararlar verilmesi gereken konularda, topluma verilebilecek mesajların anlaşılabilirliği ve uygulanabilmesinin önemi, salgın dönemlerinde sağlık çalışmalarının ve önlemlere toplum bireylerini aktif olarak sürece dâhil etmek ve bunun sonucunda var olan sağlık risklerinin azaltılması toplumsal sağlık, bilinç açısından son derece önemlidir.

Sağlık okuryazarlığı düzeyinin, gelişmişliğinin az olması beraberinde birçok iletişimsel sorunlar yaratabilmektedir. Sağlık okuryazarlığı temel olarak eğitim seviyesi ve temel okuryazarlığı içermektedir (Sezgin 2014). Bu sağlık okuryazarlığı için çok büyük öneme sahiptir. Bireyin okuma, yazma bilmesi, sayısal olarak genel anlamda işlemleri ve sayıları bilmesi sağlık okuryazarlığı adına önemli etkenlerden biridir. Öncelikli olarak sağlık okuryazarlığında gerçekleşebilecek olan iyileşmenin sonuçlarında hem bireysel iletişim ve tutum değişimi hem de toplumsal iletişime katkı sunmuş olacaktır. Düşük bir okuryazarlığın sonuçlarında sağlık alanında çalışmakta olan personele bireyin durumunu anlatması, durumun ciddiyeti, büyüklüğü göstermesi konusunda yetersiz olabilmektedir. Sağlık okuryazarlığının yetersiz olduğu toplumlarda sağlık personeli şiddet olayları çok fazla gündeme gelmektedir. Bu durum sağlık personelleri tarafından önemli ölçüde olumsuz etkiye sebep olabilmektedir. Bir diğer nokta da sağlık okuryazarlığının yetersiz olması

ekonomik etkileri mevcuttur. Bireyin bilinçsizce tetkikler yapması, hastanede yatış süresinin istemli şekilde uzatması, hastanelerde gereksiz masrafa neden olmaktadır.

2.4.3. Sağlık Tutumu

Sağlık tutumu, davranışı bireyler ve toplumlar arasında çok fazla farklılık gösterebilmektedir. Toplum yönetimleri sağlığa bakış açılarını, sınırlarını ve toplumsal olarak nasıl görülmesi gerektiğini ve nasıl davranılması konusunda, sağlık sektörünün bileşenlerini yüzyıllardır yasal olarak koruma altına almaya çalışmışlardır. Toplumların, bireylerin sağlık tutumlarında bu kurallar etkili olsa da bireysel farklılıkların varlığını göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Bazı bireyler sağlık konusunda olumlu bir yönelim gösterirken bazıları olumsuz yönelim gösterebilmektedirler. Toplumların gelişmişlik düzeyleri, refahı, sağlık sistemleri, maddi olanakları gibi birçok neden sağlığa bakış açısını ve sağlık davranışlarını etkilemektedir.

Sağlık tutumu bireyin kendi sağlığına gösterdiği özeni ifade edebilir. Bireyin kendine sağladığı bireysel sağlık isteklendirmesi olarak değerlendirilebilir (Dutta Bergman 2004). Kişinin kendini isteklendirme ölçüsü, konuya ilgisini arttırırken, konuya aktif katılımı da artırabilir. Bireyde önemli olan nokta sağlık bilgisinin varlığı, sağlık odaklı bir inanışının oluşmuş olması ve sağlık için yapılan aktivitelerin sağlık bilincini, kaygısını aktivitelerin davranışlarına nasıl entegre edebileceği buna ne kadar özen göstereceği sağlığa olan tutumunun göstergesi olabilmektedir.

Tutum ve davranışların sürekli değişebildiğini yapılan çalışmalarla bireylerin iknası ile davranışların ve tutumların farklılaşabileceğinin bilinmesi gerekmektedir. Örneğin son dönemlerde sporun insan sağlığına faydalarından söz edilmesi, toplumsal yönetimlerin spor faaliyetlerine ilgi göstermesi ve bu konuda desteklerde bulunması bireylerin gruplar halinde ya da bireysel olarak spora katılımı arttırdığını göstermektedir. Örneğin Türkiye de satranç oyunu uzun zaman spor olarak kabul görmemiş ve öneminin ya da bir faydasının olmadığı düşüncesi hâkimdi. Daha sonra eğitim bakanlığının ve spor bakanlığının ortak çalışmalarıyla okullarda satranç malzemeleri dağıtılarak, kurslar açılarak çocuklara eğitimi vermiş ve satranç oyunu üzerine tutumun değişmesi, olumlu faydalarının varlığının kabul edilmesi

sağlandı. Bu durum toplumsal olduğu kadar bireysel olarak da davranışın ve tutumun ikna ve inancı arttırmasıyla farklılaştırabileceğini göstermektedir.

2.5. Sağlık İnancı Modeli

Sağlık inanç modeli bireylerin sağlık algılarının incelenmesinde en çok başvurulanan teorilerden birisidir. Araştırmacıların aktardığına göre sağlık inanç modelinin temel argümanı, bir bireyin belirli bir sağlık davranışını benimseme olasılığının, hastalığın veya hastalığın algılanan duyarlılığı ve ciddiyeti ile birlikte önerilen sağlık davranışının etkinliğine olan inancı tarafından belirlendiğidir (Hosseini ve ark. 2021). Sağlık inanç modeli algılanan duyarlılık, algılanan şiddet, algılanan faydalar ve algılanan engeller olmak üzere dört temel yapı üzerine temellendirilmiştir. Modele göre şayet bir birey sağlık problemlerine karşı yüksek ciddiyet ve duyarlılığa sahipse, hedeflediği davranışın (örn: fiziksel aktivite) sağlığına pozitif faydasının olduğuna inanır ve bu durumda hedef davranışa karşı olan engelleri minimuma indirerek bu tür sağlık davranışlarını benimser (Champion ve Skinner 2008).

2.6. Açık Alanlarda Yapılan Sporlar

Birçok spor faaliyeti kapalı alanda yapılırken birçoğu da açık alanda yapılabilmektedir. Bu spor faaliyetlerinin birçoğu her iki alanda da gerçekleştirilebilmektedir. Açık alanda yapılan sporları etkileyen faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler açık alanda yapılan sporları hepsi olmasa bile bazılarını engelleyebilecek düzeyde gerçekleşebiliyor. Doğa ve hava durumları (yağmur, kar), fiziki alanların tasarlanması, bulunulan çevrenin fiziki yapısı, personel, donanım, araç gereçler gibi durumlar bu faktörleri oluşturmaktadır. Açık alanda yapılan sporlar Futbol, Tenis, Dağcılık, Balıkçılık, Koşu, Yüzme, Yürüyüş, Avcılık, Su kayağı, Golf, At yarışı, Sörf, Okçuluk gibi spor branşları açık alanda yapılabilen branşlardan bazılarıdır.

2.6.1. Açık Alan Egzersiz Aletleri

Yukarıda da belirtildiği gibi spor veya fiziksel aktivitede bulunabilmek, katılım sağlayabilmek için etki eden birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları maddi durum, bireyin boş zamanını değerlendirebilmesidir. Burada önem kazanan alanlardan biri de açık alan egzersiz aletlerinin bulunduğu noktalar. Özellikle sayıları git gide çoğalan ve hemen hemen her yerde boş zamanları değerlendirme fırsatı sunan açık alan spor egzersiz aletleri, egzersiz yapmak için en çok faydalanılan alanlardan biri olmuştur (Doğru ve ark. 2015).

Açık alan egzersiz parkları, bireyler için ekonomik olması ve sosyalleşmeye olan desteğinden dolayı tercih edilmektedir. Bu alanlar kültürel ve doğal alanların tümü adına toplum ve insanlar için bir dengedir. Bu nedenle yeşil alanlar, çevresel faktörler ve bireylerin fiziksel ve ruhsal yapıları dikkate alınarak titizlikle bu alanların oluşturulması gerekmektedir. Parklar fiziksel, çevre bilimiyle ilgili etkilerinin yanında kentte yaşam süren bireylerin daha sosyal bir ortam oluşturmaları, zamanlarını değerlendirmeleri açısından da büyük bir öneme sahiptir (Yılmaz ve Tiryaki 2016).

Açık alan egzersiz aletlerinin bulunduğu parklar ülke genelinde bakıldığında son zamanlarda bazı bölgelerde artışlar göstermekle birlikte bazı bölgelerde istenilen seviyede değildir. Genellikle bakımını ve yapımını yerel yönetimlerin üstlendiği bu alanların bazı bölgelerde istenilen seviyeye gelememesinin sebepleri arasında çarpık yapılaşma bu parkların daha az yapılmasına sebep olmaktadır. Türkiye’de olduğu gibi Avrupa, Asya ve Kuzey Amerika başta olmak üzere dünyanın birçok noktasında açık alan spor aletlerinin bulunduğu parklar kurulmaya ve uygulanmaya başlamıştır (Doğru ve ark. 2015).

İnsanların büyük bir bölümü bu alanlarda dar zamanlarını değerlendirme aşamasında düzensiz, hareket olması adına yapılan bilinçsiz spor faaliyeti olarak değerlendirilebilir. Bu kadar emek sonucunda yerel yönetimler tarafından hazırlanan bu alanların ve burada bulunan aletlerin nasıl kullanılması gerektiğine dair bireylere bilgi veren içeriklere yer verilmemiştir. Bunun sonucunda bilinçsiz yapılan spor faaliyetleri insanlara olumsuz etki yaratabilmektedir. Aletleri nasıl kullanacağını, ne kadar kullanacağını, vücudun direncine göre verilen ağırlık, kaç kere tekrarlanması gerektiğine, bunun günlere ayırdığımızda hangi günlerde ne kadar çalışabileceklerine dair bilgi eksikliği önüne geçilemez fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları yaratabilir (Özüdoğru 2013). Toplumda çevresel faktörler ve

ulařım sıkıntılarını çekebilecekleri dűřűnűlen engelliler için bu alanlar hayati űneme sahip olabilmektedir. Bu alanların engelliler de dűřűnűlűrek tasarlanması gerekmektedir. Engelli bireylerin egzersiz aleti kullanımından bu parklarda doęal alanda zaman geirebilmesine kadar her alanının titizlikle dűřűnűlmesi gereken alanlardır.

Dűnyanın her noktasında bu parklara gitmeyi etkileyen en űnemli faktűrűn erişilebilir bir noktada bulunmasıdır (Chow 2013). Avustralya da yapılan bir çalışmada konut yakınlığının insanları daha fazla bu alanlara çektiğini aynı zamanda bu alanların varlığının tek başına insanları bu alanları kullanımı için motive etmediğini de ortaya çıkarmıştır (Sibson ve ark. 2018).

Açık alan egzersiz parklarının nűfus yoęunluęunun çok olması nedeniyle daha fazla insan ilgisini çekebileceęi dűřűncesi doęru deęildir. Bu alanların tercih edilmesi daha fazla insanı ekebilmesini etkileyecek faktűrler mevcuttur. Bunlar;

- Parkların ekiciliği
- Bu alanların gűvenli olması
- Farklı insan űzelliklerine ve ihtiyaçlarına karşılamak adına çeşitliliğinin fazla olması
- Parkların bűyűklűęű
- Kullanılan egzersiz aletlerinin yapılacak çalışmalara elverişli olması, iyileştirilmesi (bakım, onarım, yenileme)

Bu alanlar son zamanlarda toplum adına űnemli bir nokta haline gelmektedir. İnsanların kendileri için ayırabilecekleri zamanın daralmasından dolayı bu alanların yukarıdaki űzellikler de gűz űnűnde bulundurulursa űnemi çok daha fazla artmıřtır. Fakat insanlar bu alanları kullanma řekilleri farklılık gűstermektedir. Bu aletlerin kullanımı sonucu yapılan hatalar nedeniyle insanları olumsuz etkilerinin fazla olabileceęini gűz űnűnde bulundurulmalıdır.

2.6.2. Açık Alan Egzersiz Aletlerinin Faydaları

Açık alan egzersiz aletlerinin, spor ve egzersizin bireylerde farklı alanlarda ve katılım nedenleriyle alakalı farklı faydalar saęlamaktadır. űzűdoęru(2013) yapmıř olduęu

alışmasında egzersiz aletlerinin bulunduğu parklara gelerek sportif faaliyetlerde bulunan bireylerin elde etmiş olduğu faydaları sıralamıştır.

- Sağlık alanında (fizyolojik, psikolojik) gelişim gerçekleşir
- Yeni şeyler keşfetmek ve yeni deneyimler elde etmek
- Kendini keşfetmek, denemek
- Kendini fiziksel, psikolojik olarak geliştirmek,
- Yaratıcı olma özellikleri kazandırma
- Toplumsal ve bireysel sosyalleşmeyi sağlama
- Gezme, dinlenme, rahatlama sağlaması (Özüdoğru 2013).

Kamusal alan olarak kabul edilen açık alan egzersiz parklarını yaşlılarla beraber en çok kullanan bireylerde çocuklardır. Ebeveynler günün belli dönemlerinde çocuklarının sosyalleşmesi, hareket ve oyun oynayabilmeleri adına ulaşa bilirliği göz önünde bulundurulduğunda bu alanları daha fazla tercih etmektedir. Kentsel açık ve yeşil alan egzersiz ve parkların özellikle küçük yaştaki çocukların ruhsal, fizyoloji, kavramsal, duygusal gelişimlerinde ve yeteneklerini geliştirmede faydaları olduğu bilinmektedir (Bozkurt 2019). Ayrıca bu alanlarda hayal gücü gelişimi ve çevresel olarak ilerleyen dönemlerde karşılaşabilecekleri sıkıntıları aşmak adına bu ve buna benzer doğal alanlarda yapılacak faaliyetler çocukların karar alabilme, kendine olan özgüvenini arttırmaktadır.

Bu alanda yapılmış çalışmalar göz önüne alındığında spor yapmanın sadece fizyolojik değil aynı zamanda bilişsel olumlu çıktılarını da ortaya koymaktadır(Özdoğru 2021). Çocukların spora katılımlarını etkileyen en önemli faktörler spora olan motivasyonu ve çevresel faktörlerdir. Çocuklar ilk olarak gelişimlerinde aile faktörünün rolü büyüktür buda çocukların oyun anlayışının ailesinin bulunduğu mekânda aile gözetiminde yapılacak bir faaliyet olarak görmeye başlamaktadır. Çocukların erken yaşta sporla buluşmasını sağlamak kendi yaşamında düzenli olarak var olmasını sağlamak T.C. Anayasası'nın 2. Kısım, 59. Maddesinde de belirtildiği gibi, devletin görevidir (Türkiye Büyük Millet Meclisi, 2009).

Türkiye de çocukların gelişimleriyle beraber spor yaparak gelişimine yardımcı olması adına devletin eğitim faaliyetleri ile beraber eğitilmesi gerekmektedir. Ancak eğitim alanlarının işlevsiz, eksik araç gereç, yapılacak spor aktivitesine uygunsuzluğu, verilecek

eğitime göre fiziki alanın tasarlanmaması, sınırlı eğitim süreleri ve çocukluğun ilk dönemini oluşturan 1-7 yaş aralığında eğitim programlarında spor veya beden eğitimine gereken önem verilmemiştir. Türkiye de var olan bu durum göz önünde bulundurulduğunda özel gereksinim ihtiyacı duyan bireylerin, çocukların spor faaliyetlerinde gelişme kaydetmesi zorlaşmaktadır.

Koparan (2003) yaptığı çalışmada sporun çocuklarda psiko-motor gelişiminde önemli katkıda bulunduğunu ifade etmiş, sporun psiko-motor gelişiminde sağlanan faydalarda aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Çocukların beden yapısını oluşturan organ ve fiziksel bileşenlerin gelişiminin sağlanması
- Denge, koordinasyon, esneklik, algısal motor fonksiyonlarının sağlanması
- Kasların güçlenmesi ve dayanıklılığının artmasını sağlar
- Duyuşsal olarak kazanılan yaşamla mücadele edebilme kabiliyeti kazanma
- evre ve çevresel faktörlere uyum sağlamak
- Hareket yeteneğinin geliştirilmesini sağlar (Koparan 2003).

Ülkemizde gözlem sonucunda bu alanların kullanımının büyük bir bölümünün yaşlı bireylerin oluşturduğunu söylenebilir. 65 yaş ve üzeri olarak nitelendirdiğimiz yaşlı bireylerin bu alanlarda daha çok sosyalleşme, ruhsal dinlenme aynı zamanda fiziksel olarak kas kuvvetlerini ve kemik sağlıklarını korumaya yönelik yapılan çalışmaların tamamını kapsamaktadır. Bütün bunlara ek olarak sayabileceğimiz, “yapılan egzersizin yaşlıların yaşam kalitelerini ve kendini iyi hissetme duygusunu etkileyen sosyolojik ve psikolojik faydalar sağladığı da belirtilmiştir” (elik ve Yenal 2020). Yaşlıların yapacağı egzersizlerin şiddeti ve şekli sağlıkları açısından önemli olup yapılabilcek yanlış bir hareketin fiziksel anlamda çok fazla zararı olabilmektedir. Bu fiziksel hasar sonucunda psikolojik anlamda da hasara neden olabilmektedir. Egzersiz düzenli olarak yapılması yaşlılarda günlük gereksinimlerini karşılayabilme ve hareket döngülerinin sürdürebilme yeteneğini geliştirir. Yaşlılarda yapılacak günlük egzersizler olumlu yaşlanmayı geliştirmektedir. Fiziksel anlamda kaybedilen ya da var olan kas dayanıklılığını ve gücünü koruyabilmeyi sağlar.

Yapılan araştırmalarda yaşlıların hayatlarında daha aktif olmalarını sağlayan, boş zamanlarında yaptıkları egzersizlerin, katıldıkları spor faaliyetlerinin yaşam kalitelerini

arttırabildiğini göstermektedir (Gör ve Tekin 2020). Son zamanlarda teknolojinin gelişmesiyle beraber ortalama yaşam süresi artmıştır. Bu süreç içerisinde bireylerin nasıl uzun yaşarım sorusundan çok daha önemli olan nasıl sağlıklı bir şekilde yaşarım sorusuna cevap aramak olduğunu düşünülmelidir. Sağlıklı yaşamın ve aktif hayatın için kalmanın en önemli olan kısmı yapılacak düzenli egzersiz faaliyetleridir. Yapılan düzenli egzersiz yaşlılarda çekebilecekleri olası kemik ve kas ağrılarının azalmasına neden olabilmektedir. Açık alanlarda yapılan ve düzenli olarak açık alan egzersiz parklarında bulunan yaşlı bireylerin sağladığı bir diğer fayda sosyal çevrelerinin aktif varlığı ve sosyalleşmedir. Yaşlılıkta aktif çevrenin azalması, yalnızlık hissi gibi durumlar psikolojik olarak olumsuz etki edebilmektedir.

2.7. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde yapılan araştırma çalışmasının teorik alt yapısını oluşturan kavramlara ilişkin ulusal ve uluslararası literatür taranmış ve alan yazında yer alan bazı çalışmalara yer verilmiştir. Tr Dizininde “açık alan ve spor”, “outdoor exercise equipment”, “spor ve egzersiz”, “spor ve sağlık”, “sports and health” başlıkları tüm alanlarda aratılmış ve 2010 senesinden itibaren yapılmış çalışmalar bu bölümde incelenmiştir.

Tr Dizininde “açık alan ve spor” başlığı aratıldığında 2010 senesinden itibaren yapılan 3 çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan Şimşek ve ark. (2011) “Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma” başlıklı çalışmalarında 200 katılımcıdan veri toplanmış ve çalışmada bu parkları kullanan bireylerin ayakkabı tercihleri, geçirmiş oldukları süre ve spor öncesi veya sonrasında yaşanan sakatlıkları incelenmiştir. Bu çalışma neticesinde elde edilen bilgilerden bu alanlardan faydalanan bireylerin egzersiz esnasında tercih ettiği ayakkabı ve egzersiz sonrasında karşılaşmış oldukları sağlık sorunları arasında negatif ilişki olduğu sonucunu çıkarmıştır. Bu çalışma sonuçlarında bireylerin bu parkların yeterli olmadığı, yürüyüş ve koşu alanlarına gereksinim duyulduğunu bu parkların aynı zamanda konumu ve kullanılma nitelikleri bakımından da yetersiz özellikler sergilediği sonucuna varmışlardır.

Çıtak ve Arabacı (2017) nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak ve çocukların verdikleri cevaplar analiz edilerek yaptıkları “Okul Öncesi

Dönemlerdeki Çocukların “Oyun” ve “ Açık Alan (Bahçe)” Etkinlikleri İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi ve Örnek Bir Bahçe Düzenleme Çalışması” başlıklı çalışmalarında 46 çocuk katılımcıdan veri toplanmış ve bu çalışmada çocukların yaşları farklı olmasına rağmen oyun sevdiklerinin ortaya çıkardığını ifade etmişlerdir. Bahçede oyun etkinlikleri ilgili yaş gruplarına göre farklılıklar gözlemlemişlerdir.

Akşit ve ark. (2020) yaptıkları “Burdur Kenti Açık- Yeşil Alan Potansiyelinin Belirlenmesi” çalışmalarında Burdur kentinin açık-yeşil alanlarının mevcut durumunu incelemek, yeterlilikleri niteliklerini tespit etmek amacıyla bu çalışmayı yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bu çalışma sonucunda Burdur kentinde bulunan açık-yeşil alanların gelişigüzel olarak kentin tümüne dağıldıklarını, bu alanlarda bulunan bitkilerini estetik açıdan ve işlevsel olarak orada yaşamını sürdüren insanların ihtiyaçlarını karşılamadığı sonucuna varmışlardır. Bununla birlikte çalışma sonucunda kentin bu alanlarının uzman kişiler tarafından planlanması ve düzenlenmesi önerisinde bulunmuşlardır.

Yükseköğrenim Kurumu (YÖK) Tez Veri Tabanında yapılan “açık alan ve spor” başlığı aratıldığında 2010 senesinden itibaren spor alanında yapılan 8 çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan 6 tanesi spor alanında yazılmış diğer 2 çalışmada spor ve turizm alanındaki çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmalardan Gevişen (2020) “Kapalı Alan ve Açık Alan Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmada Işık 2006 geliştirilen “Psikolojik dayanıklılık ölçeği” ve Şahin ve Danışman 2017 de geliştirmiş olduğu “Yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma ve verilerin incelenmesi sonucunda bireylerin demografik değişkenlere göre yaratıcı kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılıklar meydana geldiğini gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Buna ek olarak çalışmada yaratıcı kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri olarak istatistiki olarak anlamlı bir ilişkiye rastlandığını ifade ederek bireylerin yaratıcılık kişilik özellikleri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının da arttığını gözlemlediklerini ifade etmişlerdir.

Toker (2020) yaptığı “Kentsel Açık Alan Rekreasyonunun Çevre ve Halk Sağlığı Açısından İncelenmesi: “Zoonoz Riski” çalışmada bireylerin hayvanlardan geçen hastalıklar olan zoonozlar konusundaki bilgi düzeylerini ve bu hastalıkların açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkilerini belirlemek amaçladığını ifade etmiştir.

Toplamda çalışmaya 474 birey yüz yüze görüşme ile anketlerin doldurulmasıyla katılımın sağlandığı vurgulanmıştır. Çalışmanın sonucunda bu park alanlarında en çok karşılaşılan ve endişe duyulan hayvanların köpek olduğu ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu hastalığın düşük eğitim seviyesi ile orantılı olarak arttığını söylemiştir. Zoonozlar ile ilgili bilginin yetersiz olduğunu bu bilginin yayılmasında farkındalık yaratılması gerektiğini ifade edilirken aynı çalışmada bu konuda bilgiye en çok internet aracılığıyla ulaşıldığını ifade edilmiştir. Açık alan rekreasyonel faaliyetlere katılımı etkilemediği sonucuna varılmış alınan risklerin rekreatif tercihlerin değişimine yol açmadığını söylemiştir.

Demiral (2018) yapmış olduğu “Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat- Karagöl örneği” çalışmasında Beard ve Ragheb (1980)’in geliştirdikleri, Karlı ve ark. (2008) geçerlilik- güvenirlik çalışmalarını yaparak Türkçeye çevirdikleri “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” (SZTÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları arasında bireylerin serbest zaman tatminlerinde, psikolojik, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik, estetik ve eğitim faktörlerinin sıklıkla geçerli oldukları tespit edildiğini ifade etmiştir. Bir diğer sonuca göre bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin demografik durumlarına göre anlamlı olarak değişmediği ifade etmişlerdir.

Apaydın (2017) yapmış olduğu “Açık Alanlarda Egzersiz Yapan Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları, Sağlık Durumları ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi (Kayseri İli Örneği)” çalışmasına 475 kişi katılmış ve bu katılımcılardan veriler anket şeklinde toplanmıştır. Apaydın (2017) çalışma neticesinde bireylerin fiziksel aktiviteye katılımın en belirgin sebebinin sağlık sorunları olduğunu ifade etmiştir. Çalışmanın diğer sonuçlarına göre cinsiyet ile hastalık durumu, cinsiyet ile besin ve medeni durum arasında anlamlılık olduğu tespit edildiğini ifade etmiştir.

Kalkan (2012) yapmış olduğu “Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği” çalışmasında bireylerin demografik yapısına göre rekreatif faaliyetlere katılım nedenleri ve sağlamış oldukları faydaları karşılaştırmak adına yapıldığını gözlemlenmektedir. Çalışmaya farklı branşları yapan toplamda 420 birey katılmıştır. Kalkan (2012) çalışma neticesinde bu rekreatif sporlara katılan bireylerin büyük bir bölümünün bekar ve erkek olduğunun sonucuna varıldığını ifade etmiştir. Aynı çalışma sonuçlarına göre bu faaliyetlere katılanların amaçları

ve bireylere olan faydalarının doğayla bütünleşme, yeni beceriler elde etme ve bunları kullanabilme, sıkıntı ve stres atma sağlığı olan olumlu etkileri olduğu sonucuna varmıştır.

Özen (2010) yaptığı ‘‘Maceraya Dayalı Yapılan Açık Alan Eğitimlerinin Yönetmel Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi’’ çalışmasında bir ölçüm aracı geliştirmek ve bunu uygulamalı olarak test etmek istediklerini ifade etmişlerdir. 80 soruluk bir ölçüm geliştiren Özen (2010) bunu 302 bireye uygulandığını ifade etmiştir. Çalışmada maceraya dayalı yönetmel becerilerin gelişimine yönelik açık alan eğitimi düzenlenmiştir. Bu açık alan eğitiminde 3 adet yüksek aktivite, 1 adet alçak aktivite ve iletişim ve problem çözmeye dayalı 2 adet yer aktivitesi uygulaması yapıldığı ifade edilmiştir. Özen (2010) çalışmasının sonuçlarında demografik değerlerin farklılıkların eğitim kazanımlarında anlamlı bir fark yaratmadığını, yaşantıya olumlu katkı algısı ve katılım istekliliği daha yüksek olanların hedef belirginliğinin alt boyutunda anlamlı gelişim kaydettiklerini ifade etmiştir.

Education Research Information Center (ERIC) veri tabanında yapılan ‘‘outdoor exercise equipment’’ taraması sonrasında son 10 yılda yapılmış olan 11 çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan bazılarını incelediğimizde 4 tanesinin sporla alakalı olduğunu kalan diğer çalışmaların farklı alanlarla ilgili olduğu bilgisine rastladık. Bazı çalışmaları açıklayacak olursak, Pınar ve ark. (2018) yapmış oldukları ‘‘Choosing Exercise Cadence on the Outdoor Stepper for Various Exercise Intensity’’ çalışmaya 9 kadın ve 25 erkek olmak üzere 34 kişi bu çalışmaya katılmıştır. Çalışmanın amacı açık alan egzersiz aletlerinin bulunduğu yerlerde bu aletlerin kullanımına yönelik bilgilendirme veya kullanım kılavuzlarının bulunmaması nedeniyle OFE’ nin geliştirmiş olduğu adım atma makinesinin kullanım kılavuzu içermesiyle bu kılavuzu bireyler üzerinde uygulamak. Her 5 dakikalık aşamada, algılanan güç (RPE), oksijen tüketimi (VO₂), görevin metabolik eşdeğeri (MET) ve kalp hızı (HR) ölçülmüştür. OSM’ lerde egzersiz yapan kişiler, istenen yoğunlukta egzersiz yapmak için kadansı veya RPE ölçeğini kılavuz olarak kolayca kullanabilir olduğunu ifade etmişlerdir.

Alhassan ve ark. (2013) yapmış oldukları ‘‘Ek Yapılandırılmış Açık Hava Oyun Zamanının Okul Öncesi Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Üzerindeki Etkisini İnceleyen Bir Pilot Çalışma’’ çalışmada artan yapılandırılmış açık hava oyun süresinin ve okul öncesi çocuklar üzerindeki fiziksel etkilerini araştırmak olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmada 2 grup oluşturulup 4 hafta boyunca haftada 3 gün ek olarak 30 dakikalık oyun

süresi verilmiş olduğunu söylemektedirler. Alhassan ve ark. (2013) yaptıkları bu çalışma neticesinde sonuç olarak, bu çalışmanın okul öncesi dönemde artan çocukların; açık hava oyun süresi boyunca yapılandırılmış etkinliklere maruz kalması, PA düzeylerinde iyileşmelere yol açabildiği sonucuna varmışlardır.

Yapılan diğer çalışmaları ifade edecek olursak Kahan ve ark. (2013) çalışmaları olan “Convergent Validity of Four Accelerometer Cutpointswith Direct Observation of Preschool Children's Outdoor Physical Activity”, bir diğer çalışma ise Beighle ve ark. (2012) yapmış oldukları “Children's In-School and Out-of-School Physical Activity during Two Seasons” isimli çalışmalardır.

Tr Dizinde “Spor ve Egzersiz” başlığı aratıldığında 2 çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan Aras ve ark. (2020) yapmış olduğu “Bilişsel Yorgunluğun Egzersiz ve Spor Performansın Etkileri” adlı çalışmada bilişsel yorgunluğun ilerleme performansı, anaerobik temel kuvvet, performans ve performansa yönelik temel özellikleri sınamak ve ortaya çıkarmayı hedeflemiş bir çalışmadır. Aras ve ark (2020) yaptıkları bu çalışma neticesinde bilişsel yorgunluğun dayanıklılık, spora beceri, motor ve karar verme süreçlerinde değişiklik yaratmamış olduğunu, ancak maksimal performansı geliştirmede etkili olmadığını ifade etmişlerdir.

Açak ve ark. (2016) yapmış oldukları “Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi” adlı çalışmaya spor eğitimi alan 120 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın amacı spor eğitimi alan öğrencilerin engellilere yönelik tutumlarının incelenmesi olarak ifade edilmiştir. Araştırmaya veri toplamak amacıyla Yuker ve ark. (1970) tarafından geliştirilen ve Özyürek (1977) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği” nin kullanıldığını ifade etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarında sınıf değişkenine göre yetersizlik boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edildiğini belirtmişlerdir. 1.sınıf öğrencileri 2. ve 3.sınıf öğrencilerine göre daha olumlu yönde görüş bildirdiklerinin ortaya çıktığını belirtmişler. Çalışma yapılan grubun, sınıf seviyesi arttıkça engelli bireylere yönelik genel tutumlarının olumsuz yönde etkilendiğinin ortaya çıktığını ifade etmişlerdir.

Yükseköğrenim Kurumu (YÖK) Tez Veri Tabanında yapılan “spor ve egzersiz” başlığı aratıldığında 2010 senesinden itibaren 5 çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmaların 4 tanesi yüksek lisans tezi olmakla beraber 1 adet de tıpta uzmanlık çalışmasıdır.

Paldrak (2019) yaptığı “Parklar ve Özel Spor Merkezlerindeki Egzersiz Alanlarını Kullanan Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Bakış Açısı (Aydın- Çine İlçesi Örneği)” çalışmasında nitel araştırma yöntemlerinden anket yöntemi kullanılmıştır. (Paldrak 2019). Yaptığı çalışma neticesinde katılım sağlayan bireylerin büyük çoğunluğunun sağlık kontrolünden geçmeden egzersiz yaptığı ve spora başladıktan sonra bir kısmının sağlık problemleri yaşadığını ifade etmiştir. (Paldrak 2019). Aynı çalışmada bu alanları kullanan bireylerin demografik durumları ve meslek bilgilerine göre bu alanlara geliş amaçları arasında anlamlı bir farklılığın görülmediği sonucuna vardıklarını ifade etmiştir.

Genç (2017) yapmış olduğu “Yerel Yönetimlere Bağlı Spor ve Egzersiz Alanlarından Halkın Beklentileri (Elâzığ İl Örneği)” çalışmasına toplamda 500 birey katıldığı ve bireyler Genç (2016) geliştirmiş olduğu “Spor Hizmetlerinden Beklenti Ölçeği” uygulandığını ifade etmişlerdir. (Genç 2017). Çalışma sonuçlarında çalışmaya katılan bireylerin yerel yönetimler tarafından sunulan spor hizmetlerinin yetersiz olduğunu düşündüklerinin sonucuna varıldığını söylemiştir. Çalışmanın diğer sonuçlarında ise çalışmaya katılan bireylerin yerel yönetimlerin sunmuş olduğu spor alanlarındaki eksikliklerin başında kapasite yetersizliği, antrenör eksikliği ve soyunma odalarının halka sunulmasının olduğunu tespit ettiklerini belirtmişlerdir. (Genç 2017). Bu çalışmanın istatistiksel olarak sonuçlarında çalışmaya katılan bireylerin demografik değişkenleri göz önünde bulundurulduğunda düzenli spor yapma durumu, spor yapmak için tercih ettikleri zaman dilimi, spor tesislerini haftalık kullanma süresi, spor yaptıkları gün sayısı ve spor tesislerini yeterli bulma değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna varıldığını ifade etmektedir.

Kocacan (2017) yapmış olduğu “Spor Çalışanlarının Egzersiz Yarar ve Engel Algılarının İncelenmesi” çalışmasının amacının spor çalışanların egzersiz yarar ve engel algılarının incelemek olduğunu ifade etmiştir. Çalışmaya Millî Eğitim Bakanlığına bağlı olan okullardan beden eğitimi öğretmenleri ve Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde görev yapan spor uzmanları ve antrenörlerden oluşan 200 kişinin katılım gösterdiğini söylemişleridir. Katılımcıların egzersiz yarar ve engel düzeylerini belirlemek için Sechrist,

Walker ve Pender (1987) tarafından geliştirilen, Ortabağ (2009) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenirliği yapılan Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (ExerciseBenefits/BarriersScale) kullanıldığını ifade etmişlerdir. Kocacan (2017) çalışma neticesinde spor uzmanlarının medeni durum, beslenme durumları ve egzersiz yapma değişkenlerine göre egzersiz yara ve engel düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmışlar. Egzersiz engel algısının evli olan erkeklere düşük değerlerde iken evli olmayan erkeklerde yüksek değerlerde olduğunu sonucuna vardıklarını belirtmişlerdir. Spor çalışanlarının yaş, kıdem yılı, cinsiyet, çocuk sahibi olma, spor yapma, eğitim durumları, çalışma süreleri, sigara kullanma alışkanlıkları, ailede spor yapma alışkanlıkları ve serbest zaman aktiviteleri gibi değişkenler göz önünde bulundurulduğunda egzersiz yarar engel algılarında anlamlı farklılık göstermediği sonucuna vardıklarını belirtmişlerdir.

Aslan (2015) yapmış olduğu “Şehir Parklarında Bulunan Spor Alanlarında Egzersiz Yapanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Elektronik Ortamda Tespit ve Analizi” çalışmada amaç olarak parkları ve egzersiz aletlerini kullanan bireylere bu alanların ve alanlarda bulunan egzersiz aletlerinin durumları, kullanım nitelikleri sorgulanmış olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmaya 99 gönüllü denek katılmıştır. Aslan (2015) çalışma neticesinde bu parkları birçok yaş grubunun kullandığını ama yüksek kullanım sağlayan bireylerin genellikle 40-60 yaş aralığında bulunduğunu ifade etmiştir. Bu alanların durumları göz önünde bulundurulduğunda bireylerin alanlarla ilgili beklentilerinin yapılan çalışmanın sonucunda yürüyüş alanlarının geniş ve araç trafiğinden uzak olması gibi özelliklerin bulunması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Kırık (2018) yapmış olduğu “Sporcularda EKG Bulgularının Seattle Kriterlerine ve 2017 Uluslararası Kriterlere Göre Değerlendirilmesi; Bu Bulguların Spor Tipi, Egzersiz Yoğunluğu, Antrenman Seviyesi, Fiziksel Uygunluk Düzeyi Parametreleri ile İlişkisi” tıpta uzmanlık çalışmasında egzersiz yoğunluğuna göre ayrılan branşların değerlendirilmesi, Sporcunun spor yapabileceğine dair rapor aldığı sağlık birimlerinde karşılaştığı SKÖD tutumlarını incelemek ve sağlık birimlerinde SKÖD’ ün ne oranda doğru gerçekleştiği hakkında bilgi edinmek adına yapıldığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada sporcuların fiziksel uygunluk düzeyini belirlemek için 3 dakikalık basamak testinin yapıldığını belirtmişlerdir. Topcugil Kırık (2018) çalışma neticesinde dayanıklılık sporu yapan sporcuların fiziksel uygunluk düzeyi, kuvvet/güç sporu yapan sporculara göre daha iyi olduğu sonucuna

vardıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet, spor tipi, egzersiz yoğunluğu, antrenman seviyesi, fiziksel uygunluk düzeyi parametreleri ile patolojik EKG bulgusu varlığı ilişkisi anlamlı olmadığını sonucuna varıldığını ifade etmişlerdir.

Ulusal ve uluslararası veri tabanlarında “spor ve sağlık” ve “sports and health” başlıkları aratıldığında 2010 senesinden itibaren Yükseköğrenim Kurumu (YÖK) Tez Veri Tabanında 4 çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmaların 4 tanesi yüksek lisans tez çalışmasıdır. Tr Dizde aynı başlıklarla yapılan aramada 5 adet çalışmaya rastlanmıştır. Aynı arama Education Research Information Center (ERIC) veri tabanında yapılmıştır ve son 10 yılda çeşitli alanlarda 1976 çalışmaya rastlanmıştır.

Yükseköğrenim Kurumu (YÖK) Tez Veri Tabanında ki çalışmalardan Özalp (2020) yapmış olduğu “Özel Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezi Üyelerinin İşletme Tercihlerinde Sosyal Medya Reklamlarının Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın amacı sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya ortamlarında karşılaştıkları reklamların spor işletmeleri tercihlerinde ki görüşlerine etkisini incelemek olduğunu belirtmiştir. Çalışmaya 577 kişi katılmıştır. Veri toplama adına İşlek (2012) tarafından geliştirilen “‘Sosyal Medya’nın Tüketici Tercihlerine Etkisi” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin en fazla sosyal ağlarda zaman geçirdiğinin saptandığını bildirmişlerdir. Özalp (2020) çalışmasının sonucunda sosyal medya reklamları ile üyelerin spor işletmeleri tercihleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varıldığını ifade etmiştir.

Üçdal (2019)’ da yapmış olduğu “‘Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi (Erzurum İl Örneği)” çalışmasında ki amacının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak olduğunu belirtmiştir. Üçdal (2019) bu çalışmasında betimsel tarama yönteminin kullanıldığını belirtmiştir. Çalışmanın 241 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 297 beden eğitimi ve spor öğretmenin katılım sağladığı belirtilmiştir. Çalışmanın da Öğretmenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını saptamak amacıyla 52 maddeden oluşan Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilen ve Bahar ve ark. (2008) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ)” kullanıldığını ifade etmiştir. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktiviteye katılan beden eğitimi öğretmenlerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumlu yönde olduğu tespit edildiği bildirilmiştir.

Keçeci (2018) yapmış olduğu “İzmir İlindeki Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Çatışma Yönetimi: Çalışanların Algılarının İncelenmesi” çalışmasıyla sporun sadece sağlık bilimleriyle olan ilişkisini ve bu alanda çalışan bireylerin etkileşimini inceleyen bir çalışma olarak ele almıştır. Keçeci (2018) ayrıca çalışmanın amacı, spor ve sağlıklı yaşam merkezi çalışanlarının işyerlerindeki çatışma nedenleri ve çatışma yönetim stratejilerine dair algılarının incelenmesi ve belirlenmesi olduğunu belirterek aynı zamanda çalışmanın evrenini spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde çalışan bireylerin oluşturduğunu ifade etmiştir. Çalışmada katılımcılara ulaşmak adına kolayda örnekleme yönteminin kullanıldığı ayrıca veri toplama aşamasında anket yönteminin kullanıldığı belirtilmiştir. Keçeci (2018) ayrıca çalışmanın bulgularında çatışma nedenlerine dair yanıtlarda cinsiyet değişkeni dışında hiçbir değişken açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiş aynı zamanda çatışma yönetimi stratejilerine dair yanıtlarda kazanılan ücret algısı, eğitim düzeyi, görev ve örgüte hizmet yılı değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar bulunduğunu ifade etmiştir. Keçeci (2018) bu çalışmanın sonucunda spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde çalışanların örgütsel çatışma yönetimi stillerine yönelik algılarının, bağımsız değişken grupları arasında değişkenlik gösterebildiği fakat örgütsel çatışma nedenleri için aynı durumun geçerli olmadığını sonucuna vardığını ifade etmiştir.

Ekiz (2016) yapmış olduğu “Spor ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyeleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi” adlı çalışmasının sonuçlarında öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre algılanmış streslerinde anlamlı farklılık bulunduğunu, Kız öğrencilerin “Sağlığı Geliştirici Davranış Düzeyleri” ölçeğinin sonucunda anlamlı farklılık bulunduğuna ayrıca erkek öğrencilerin aynı ölçeğe göre beslenme ve okul bağımsız değişkeni arasında bir farklılığın bulunmadığı sonucuna vardıklarını belirtmiştir.

Tr Dizinde “Spor ve Sağlık” başlığı aratıldığında 2010 -2021 yılları arasında yapılan 4 çalışma bulunmuştur. Murathan ve ark (2017) yapmış oldukları “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması (Adıyaman Üniversitesi Örneği)” çalışmanın sonuçlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından Sağlık Yüksekokulu öğrencileri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri arasında ortanın üstünde, pozitif yönde bir ilişkinin olduğunun tespit edildiğini ifade etmişlerdir.

Hossen ve ark (2020) yapmış oldukları “Association of Sport and Exercise with Healthcon Condition and Academic Performance: A Cross Sectional Study Among University Students in Bangladesh” adlı çalışmasının sonuçlarında sporcular, sporcu olmayanlara göre fiziksel olarak daha uygun oldukları için GİS başta olmak üzere fiziksel rahatsızlıkları daha seyrek gözlemlendiğini, sporcu olanların sporcu olmayanlara göre fiziksel anlamda daha formda olduklarını, Sporcuların performansları daha iyi olmasına karşın, akademik sonuçlarının sporcu olmayanlar kadar iyi olmadığını tespit edildiğini ifade etmişlerdir.

Bağcı ve Sağlam (2020) yapmış oldukları “Sağlık ve Spor Kuruluşlarında Finansal Başarısızlık Tahmini: Altman, Springate ve Fulmer Modeli Uygulaması” adlı çalışmalarında ulaştıkları sonuçların sağlık işletmelerinin finansal yapısının ve finansal performansının iyi olduğu ve iflas riskiyle karşılaşma olasılığının düşük olduğu bulgularına ulaştıklarını, ancak spor işletmelerinin finansal yapılarının kötü olduğu, finansal başarısızlık riski yüksek olduğu ve her an iflas etme tehlikesiyle karşılaşabileceklerinin sonucuna vardıklarını ifade etmişlerdir.

Cizrelioğlu ve ark (2020) yapmış oldukları “Servis Kalitesi ve Müşteri Memnuniyeti Arasındaki İlişki: Kuzey Kıbrıs’taki Spor ve Sağlık Merkezleri” adlı çalışmanın sonuçlarında Kuzey Kıbrıs’taki spor salonlarının hizmet kalitesini müşteri memnuniyetini etkilediği ve cinsiyet ve yaş faktörlerin müşteri memnuniyetini üzerinde etkisi olduğunu, spor salonlarının faaliyet çeşitliliğinin müşteriyi cezp ettiğini gözlemlediklerini ifade etmişlerdir.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Çalışma Deseni

Mevcut araştırma halka açık alanlarda yer alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algılarındaki bireysel farklılıkların incelenmesine olanak sağlayan nicel araştırma tekniklerinden betimsel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Betimsel tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi ortaya çıkarmayı sağlar (Büyüköztürk ve ark. 2011). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin durumunu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel ve ark. 2011).

3.2. Katılımcılar

Araştırmaya Hatay İli Samandağ İlçesine bağlı halka açık park alanlarında yer alan spor aletlerini rekreatif egzersiz amaçlı kullanan 429 denek ve bu aletleri hiç kullanmamış 210 denek katılmıştır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş ve çalışmada gönüllü olarak yer almışlardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, boy, kilo gibi bilgilerinin dağılımlarının belirlenebilmesi için araştırmacılar tarafından oluşturulan 11 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların genel sağlık algılarının belirlenebilmesi için Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından Türk Kültürüne uyarlanan “Sağlık Algısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek orijinal olarak Diamond ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu orijinal ölçekte olduğu gibi 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli derecelendirme tipi bir ölçektir ve ölçekte yer alan 1., 5., 9., 10., 11. ve 14. maddeler olumlu tutum, 2., 3., 4., 6., 7., 8., 12., 13. ve 15. maddeler olumsuz tutum ifadeleridir. Olumlu ifadeler “çok katılıyorum= 5”, “Katılıyorum= 4”, “Kararsızım= 3”, “katılmıyorum= 2”, “Hiç

katılmıyorum= 1” şeklinde puanlanmıştır. Olumsuz ifadeler ise ters puanlanmıştır (Kadioğlu ve Yıldız 2012).

3.4. Veri Toplama Prosedürü

Araştırma ile ilgili uygulamalara başlamadan önce Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Yayın ve Etik Kurulu’ndan etik olur alınmıştır. Çalışmada veriler Samandağ İlçesinin en büyük parkı olan Sahil Atatürk Parkındaki açık alan spor aletlerini kullanan bireylerden toplanmıştır. Katılımcılardan gönüllü onam formu alınmış ve çalışmanın önemi ve amacı anlatıldıktan sonra veri toplama araçlarını doldurmaları sağlanmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarını doldurmaları tahmini 5 dakika sürmüştür.

3.5. Veri Analizi

Veriler Windows için SPSS 23 paket program ile çözümlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde öncelikle iç tutarlık katsayıları ve basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Buna göre toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .722 (N=15) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarında yüzde, frekans ve çapraz tablolama analizleri kullanılmıştır. Katılımcıların bireysel özelliklerine göre sağlık algılarındaki farklılıkların incelenmesinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson Korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Veriler 95% güven aralığında değerlendirilmiştir. Katılımcıların vücut kitle endekslerinin hesaplanmasında ise Vücut Kitle İndeksi (VKİ) = Vücut Ağırlığı (kg.) / Boy uzunluğunun karesi (m.) formülünden faydalanılmıştır.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları

	Değişken	Kategori	N	%
Açık alan park aletlerini kullanan katılımcılar	Cinsiyet	Erkek	222	51.7
		Kadın	207	48.3
		Toplam	429	100
	Eğitim Durumu	İlkokul	8	1.9
		Ortaokul	13	3.0
		Lise	302	70.4
		Üniversite	97	22.6
		Lisansüstü	9	2.1
		Toplam	429	100
	Medeni Durum	Evli çocuklu	53	12.4
		Evli çocuksuz	7	1.6
		Bekâr çocuksuz	369	86.0
		Toplam	429	100
	Hususi aracınız var mı?	Evet	49	11.4
		Hayır	380	88.6
		Toplam	429	100
Açık alan park aletlerini kullanmayan katılımcılar	Cinsiyet	Kadın	110	52.4
		Erkek	100	47.6
		Toplam	210	100
	Eğitim Durumu	İlkokul	3	1.4
		Ortaokul	6	2.9
		Lise	158	75.2
		Üniversite	38	18.1
		Lisansüstü	5	2.4
		Toplam	210	100
	Medeni Durum	Evli çocuklu	14	6.7
		Evli çocuksuz	5	2.4
		Bekâr çocuksuz	190	90.5
		Toplam	210	100
	Hususi Araç	Evet	27	12.9
		Hayır	183	87.1
		Toplam	210	100

Analiz sonuçlarına göre açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların %51.72 si (N=222) “Erkek”, %48.3’ ü (N=207) “Kadın”dır. Katılımcıların yaş ortalaması 24.33 ± 7.72 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %70.4’ ü “Lise” mezunu, %1.9’ u “İlkokul” mezunudur. Ayrıca katılımcıların %86’ sı “Bekâr ve çocuksuz”, %1.6’ sı “Evli ve çocuksuzdur”. Katılımcıların %88.6’ sının “Hususi aracı” yokken, %11.4’ ünün vardır.

Çizelge 4.2. Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların vücut kitle indeksi sınıflamaları

			Vücut Kitle İndeksi Sınıflama			
			Zayıf	Normal	Kilolu	Obez
Cinsiyet	Erkek	N	25	143	44	10
		%	5,8%	33,3%	10,3%	2,3%
	Kadın	N	47	140	16	4
		%	11,0%	32,6%	3,7%	0,9%
	Toplam	N	72	283	60	14
		%	16,8%	66,0%	14,0%	3,3%

Çapraz tablolama analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların %5.8' i (N=25) “zayıf” %33.3' ü (N=143) “Normal”, %10.3' ü (N=44) “Kilolu” ve %2.3' ü (N=10) “Obez” dir. Kadın katılımcıların ise %11' i (N=47) “Zayıf”, %32.6' sı (N=140) “Normal”, %3.7' si (N=16) “Kilolu” ve %0.9' u (N=4) “Obez”dir. Tüm katılımcılar cinsiyet ayırt etmeksizin değerlendirildiğinde ise %16.8' i (N=72) “Zayıf”, %66' sı (N=283) “Normal”, %14' ü (N=60) “Kilolu” ve %3.3' ü (N=14) “Obez”dir.

Çizelge 4.3. Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların cinsiyetlerine göre açık alan park aletlerini kullanma sıklıkları

			Açık Alan Park Aletlerini Kullanma Sıklığı						
			1	2	3	4	5	6	7
Cinsiyet	Erkek	N	59	53	36	35	18	9	12
		%	13,8%	12,4%	8,4%	8,2%	4,2%	2,1%	2,8%
	Kadın	N	64	63	45	13	17	1	4
		%	14,9%	14,7%	10,5%	3,0%	4,0%	0,2%	0,9%
	Toplam	N	123	116	81	48	35	10	16
		%	28,7%	27,0%	18,9%	11,2%	8,2%	2,3%	3,7%

Çapraz tablolama analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların %13,8' i (N=59) açık alan egzersiz aletlerini haftada 1 gün kullanırken, %2,1' i (N=9) haftada 6 gün kullanmaktadır. Kadın katılımcıların ise %14,9' u (N=64) açık alan egzersiz aletlerini haftada 1 gün kullanırken, %0,2' si (N=10) haftada altı gün kullanmaktadır.

Çizelge 4.4. Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların cinsiyetlerine göre açık alan park aletlerini kullandıkları zaman dilimleri

			Zaman dilimi		
			Sabah	Öğlen	Akşam
Cinsiyet	Erkek	N	78	32	112
		%	18,2%	7,5%	26,1%
	Kadın	N	83	34	90
		%	19,3%	7,9%	21,0%
	Toplam	N	161	66	202
		%	37,5%	15,4%	47,1%

Çapraz tablolama analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların %18,2' si (N=78) açık alan egzersiz aletlerini sabah saatlerinde kullanmayı tercih ederken, %26,1' i (N=112) akşam saatlerinde kullanmaktadır. Kadın katılımcıların ise %19,3'ü (N=83) sabah saatlerinde kullanırken, %21,0' i (N=90) akşam saatlerinde kullanmaktadır.

Çizelge 4.5. Açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların VKİ' lerine göre açık alan park aletlerini kullanma sıklıkları

			Açık Alan Park Aletlerini Kullanma Sıklığı						
			1	2	3	4	5	6	7
VKİ sınıflama	Zayıf	N	26	14	15	7	7	1	2
		%	6,1%	3,3%	3,5%	1,6%	1,6%	0,2%	0,5%
	Normal	N	75	81	54	31	24	8	10
		%	17,5%	18,9%	12,6%	7,2%	5,6%	1,9%	2,3%
	Kilolu	N	16	17	11	7	4	1	4
		%	3,7%	4,0%	2,6%	1,6%	0,9%	0,2%	0,9%
	obez	N	6	4	1	3	0	0	0
		%	1,4%	0,9%	0,2%	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%
	Toplam	N	123	116	81	48	35	10	16
		%	28,7%	27,0%	18,9%	11,2%	8,2%	2,3%	3,7%

Çapraz tablolama analiz sonuçlarına göre VKİ sınıflaması zayıf olan bireylerin %6,1' i (N=26) açık alan egzersiz aletlerini haftada 1 gün kullanırken, VKİ sınıflaması Normal olan bireylerin %17,5' i (N=75) haftada 1 gün kullanmaktadır. VKİ sınıflaması kilolu olarak hesaplanan katılımcıların %3,7' si haftada 1 gün kullanırken, VKİ sınıflaması Obez olarak hesaplanan katılımcıların %1,4' ü (N=6) haftada 1 gün kullanmaktadır.

Çizelge 4.6. Tanımlayıcı analiz sonuçları

Sağlık Algısı	Min	Max	Mean	Std. Sap	Çarpıklık	Basıklık
Kontrol merkezi	5	25	13,90	5,40	,235	-,838
Kesinlik	4	20	11,46	4,02	,023	,502
Sağlığın önemi	3	15	11,09	2,60	-,644	,412
Öz farkındalık	3	15	11,36	2,47	-,682	,569

Tanımlayıcı analiz sonuçlarına göre katılımcıların sağlık algısı ölçeğinden aldıkları puanlar 11.09 ± 2.60 ile 13.90 ± 5.40 arasında değişmektedir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri ise verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir.

Çizelge 4.7. Açık alan park aletlerini kullanma durumuna göre sağlık algısı

Sağlık Algısı	Kullanım Durumu	N	Ort.	Std. Sap	t	p
Kontrol merkezi	Evet	429	11.92	4.51	-15.26	0.000*
	Hayır	210	17.96	4.78		
Kesinlik	Evet	429	10.61	3.68	-7.66	0.000*
	Hayır	210	13.19	4.13		
Sağlığın önemi	Evet	429	11.30	2.52	2.89	0.004*
	Hayır	210	10.66	2.70		
Öz farkındalık	Evet	429	11.49	2.28	1.84	0.066
	Hayır	210	11.08	2.82		

*p<0.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan katılımcıların sağlık algıları arasında kontrol merkezi, kesinlik ve sağlığı önemi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar vardır (p<0.05). Öz farkındalık alt boyutunda meydana gelen farklılık ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Çizelge 4.8. Cinsiyete göre sağlık algısı

Sağlık Algısı	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sap	t	p
Kontrol merkezi	Erkek	222	12.36	4.64	2.10	0.03*
	Kadın	207	11.45	4.33		
Kesinlik	Erkek	222	10.52	3.81	-0.54	0.58
	Kadın	207	10.71	3.55		
Sağlığın önemi	Erkek	222	11.47	2.47	1.40	0.16
	Kadın	207	11.13	2.58		
Öz farkındalık	Erkek	222	11.57	2.28	0.73	0.46
	Kadın	207	11.41	2.27		

*p<0.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algılarında cinsiyet değişkeni bakımından “Kontrol Merkezi” alt boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Buna göre erkek katılımcıların sağlık algıları kontrol merkezi alt boyut puanları kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir. “Kesinlik”, “Sağlığın önemi” ve “Öz farkındalık” alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.9. Yaşa göre sağlık algısı

	Yaş	Kontrol merkezi	Kesinlik	Sağlığın önemi	Öz farkındalık
Yaş	1				
Kontrol merkezi	-,048	1			
Kesinlik	-,222**	,317**	1		
Sağlığın önemi	,06	-,03	,01	1	
Öz farkındalık	,03	,125**	,110*	,435**	1

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algıları ile yaşları arasında “Kesinlik” alt boyutunda negatif yönlü zayıf bir korelasyon vardır ($p<0.01$). Yaş ile kontrol merkezi, sağlığın önemi ve öz farkındalık arasında ise herhangi bir korelasyon tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.10. Ortalama yapılan egzersiz süresine göre sağlık algısı

	Egzersiz süresi	Kontrol merkezi	Kesinlik	Sağlığın önemi	Öz farkındalık
Egzersiz süresi	1				
Kontrol merkezi	-,083	1			
Kesinlik	-,126**	,317**	1		
Sağlığın önemi	,061	-,031	,011	1	
Öz farkındalık	,125**	-,125**	-,110*	,435**	1

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre katılımcıların sağlık algıları ile ortalama egzersiz süreleri arasında “Kesinlik” alt boyutunda pozitif yönlü zayıf korelasyon, “Öz-farkındalık” alt boyutunda ise pozitif yönlü zayıf korelasyon vardır ($p<0.01$). Egzersiz süresi ile kontrol merkezi ve sağlığın önemi arasında ise herhangi bir korelasyon tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.11. VKİ' ye göre sağlık algısı

	VKİ	Kontrol merkezi	Kesinlik	Sağlığın önemi	Öz farkındalık
VKİ	1				
Kontrol merkezi	,073	1			
Kesinlik	,102*	,317**	1		
Sağlığın önemi	,062	-,031	,011	1	
Öz farkındalık	,017	-,125**	-,110*	,435**	1

*p<0.05

**p<0.01

Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre katılımcıların sağlık algıları ile VKİ' leri arasında “Kesinlik” alt boyutunda pozitif yönlü zayıf bir korelasyon vardır ($p<0.05$). VKİ ile kontrol merkezi, sağlığın önemi ve öz farkındalık arasında ise herhangi bir korelasyon tespit edilememiştir ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

Mevcut araştırma açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan bireylerin sağlık algılarının karşılıklı olarak incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca açık alan park aletlerini kullanan bireylerin kullanım sıklıklarının ve sağlık algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi de çalışmanın bir diğer amacıdır. Bu doğrultuda yapılan çapraz tablolama analiz sonuçları incelendiğinde, açık alan park aletlerini katılımcıların 28,7%’ sinin (N=127) haftanın 1 günü kullandıkları buna karşılık 2,3%’ sinin (N=10) haftanın 6 günü kullandıkları anlaşılmaktadır (Çizelge 4.3). Katılımcıların 47,1%’ si açık alan park aletlerini akşam saatlerinde kullanmayı tercih ederken, 37,5%’ i sabah saatlerinde ve 15,4%’ ü ise öğlen saatlerinde kullanmaktadır (Çizelge 4.4). Bu sonuçlar katılımcıların VKI sınıflamalarına göre incelendiğinde ise katılımcıların 28,7%’ si açık alan park aletlerini haftanın 1 günü kullanmaktadır. Buna karşılık katılımcıların 2,3%’ ü açık alan park aletlerini haftanın 6 günü kullanmaktadır (Çizelge 4.5).

Katılımcıların sağlık algıları ile ilgili tanımlayıcı analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların sağlık algıları “kontrol merkezi” alt boyutunda en yüksek seviyededir ($13,90 \pm 5,40$). Bu sonucu sırasıyla “kesinlik” ($11,46 \pm 4,02$), “öz farkındalık” ($11,36 \pm 2,47$) ve “sağlığın önemi” ($11,09 \pm 2,60$) takip etmektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlar değerlendirildiğinde katılımcıların sağlıklı olmayı kontrol edemedikleri ve sağlıklı olmayı genellikle şans gibi faktörlere bağladıkları, sağlık algıları hakkında kesin/net olmayan bilgilere sahip oldukları, sağlık algıları hakkındaki öz farkındalıklarının düşük olduğu ve sağlıklarına yeteri kadar önem vermedikleri anlaşılmaktadır (Çizelge 4.6). Çiftçi ve Yıldız (2021)’ in hemşirelik bölümü öğrencileri üzerine yaptıkları çalışma ile Gür ve Sunal (2019) in koroner arter hastaları üzerine yaptıkları çalışmada da katılımcıların sağlık algılarına yönelik benzer bulgular tespit edilmiştir. Açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan katılımcıların sağlık algıları karşılıklı olarak incelendiğinde ise kontrol merkezi, kesinlik ve sağlığın önemi alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu anlaşılmaktadır (Çizelge 4.7). Analiz sonuçlarına göre bu farklılıklar kontrol merkezi ve kesinlik alt boyutlarında açık alan park aletlerini kullanmayan katılımcıların lehinde iken, sağlığın önemi alt boyutunda açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların lehinedir. Dolayısıyla açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlıklarına daha fazla önem verdikleri, buna karşılık açık alan park

aletlerini kullanmayan katılımcıların sağlıklarına daha az 6nem verdikleri ve sağlık algılarını kendi kontrollerinde g6rmedikleri, sağlıklı olmayı genelde şans gibi fakt6rlere bağladıkları ve sağlık hakkında kesin bilgilere daha az sahip oldukları s6ylenebilir. Katılımcıların sağlık algısı konusunda 6z-farkındalıkları ise benzerdir. Dolayısıyla alışma kapsamında oluşturulan Hipotez 1 kabul edilmiştir. Yani “Açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan katılımcıların sağlık algılarında anlamlı bir farklılık vardır.” Harris (1994) alışmasında 6zellikle genç bireylerin egzersizi sağlığı geliştiren bir fakt6r olarak g6rdükleri buna karşılık d6şuk bir 6z-farkındalığa sahip olduklarını belirtmiştir. Tsai ve ark. (2002) ise 12 haftalık koşu bant y6r6y6ř egzersizinin yaşlı bireylerde sağlığa bağlı yaşam kalitesini anlamlı şekilde artırdığını belirtmişlerdir. Daha g6ncel bir çalışmada ise Virag ve ark. (2017) d6zenli egzersizin yetişkin Macar bireylerde sağlık algısında bir d6ř6ře neden olmadığını buna karşılık kontrol grubunda sağlık algısının d6řt6đ6đ6n6 ifade etmiştir. Giyon ve ark. (2012)’nin çalışmasında ise inme sonrası yetişkin bireylere uygulanan 12 haftalık egzersiz, katılımcıların sağlık algılarında artışa neden olmuştur. 6zt6rk ve Kolcu (2022)’ de benzer şekilde Pandemi d6neminde egzersiz yapan bireylerin sağlık algılarının yapmayanlara g6re daha y6ksek algılandığını belirtmiştir. T6m bu bulgular bize d6zenli egzersizin sağlık algısına pozitif etki ettiğini d6ř6nd6rmektedir. Bu nedenle çalışma kapsamında ortaya çıkan açık alan egzersiz aletini kullanan bireylerin daha y6ksek sağlık algısına sahip olma bulgusunun literat6r ile uyumlu olduğu s6ylenebilir.

Analiz sonuçları incelendiğinde açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algılarının cinsiyet değişkeni bakımından “Kontrol merkezi” alt boyutunda anlamlı bir farklılık g6sterdiği anlaşılmaktadır. Ortaya çıkan bu farklılık ise erkek katılımcıların lehinedir (izelge 4.8). Dolayısıyla erkek katılımcılar, sağlık algılarının kadınlara oranla daha y6ksek bir seviyede kendi kontrollerinde olmadıklarını d6ř6nmektedirler. Yani sağlık algıları daha fazla bir şekilde dış fakt6rlere bağlıdır. Kesinlik, sağlığın 6nemi ve 6z-farkındalık alt boyutlarındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 2 kabul edilmiştir. Yani “Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları cinsiyetlerine g6re anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.” Rusya’ da yapılan g6ncel bir çalışmaya g6re kadınlar erkeklere g6re daha pesimist bir sağlık algısına sahiptir fakat y6ksek depresyon bu farklılığı ortadan kaldırmaktadır (Gafarov ve ark. 2021). Soyasal ve Yiğit (2021)’ in çalışma bulgularına g6re ise yetişkin bireylerin (N=560) cinsiyet, sigara kullanma, Covid-19 karantina kurallarına

uyuma, maske ve eldiven kullanma durumlarına göre karşılaştırmalarda sağlık algısı ölçek puanları arasında anlamlı fark yoktur. Benzer şekilde Şengül (2021) de cinsiyet değişkeni bakımından farklı kuşaklara mensup bireylerin sağlık algılarında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir.

Çalışma bulguları incelendiğinde açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların yaşları ile sağlık algıları arasında kontrol merkezi, sağlığın önemi ve öz-farkındalık alt boyutlarında herhangi bir korelasyonun olmadığı, buna karşılık yaş ile sağlık algısı arasında kesinlik alt boyutunda negatif yönlü bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır (Çizelge 4.9). Yaş arttıkça sağlık algısı kesinlik alt boyutunda azalmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 3 kabul edilmiştir. Yani “Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile yaşları arasında bir ilişki vardır.” İlgili alan yazın incelendiğinde Şengül (2021) çalışmasında Y kuşağına mensup katılımcıların sağlık algılarının kontrol merkezi, kesinlik, sağlığın önemi ve toplam puan bakımından X kuşağına ve baby boom kuşağına bağlı bireylerden yüksek olduğunu belirtmiştir.

Analiz sonuçları açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların egzersiz süreleri ile sağlık algıları arasında korelasyonlar olduğunu göstermektedir. Buna göre ortalama egzersiz süresi ile sağlık algısı arasında kesinlik alt boyutunda zayıf ve negatif yönlü, öz farkındalık alt boyutunda ise zayıf ve pozitif yönlü bir korelasyon vardır (Çizelge 4. 10). Buna göre egzersiz süresi arttıkça sağlıkla ilgili öz-farkındalık artmakta ve kesinlik ise azalmaktadır. Bir başka ifade ile sağlık algısı ile ilgili öz farkındalık arttıkça yapılan ortalama egzersiz süresi de artmakta buna karşılık sağlık algısı kesinlik alt boyutunda azalmaktadır. Kesinlik alt boyutundaki yer alan ölçek maddelerinin olumsuz ifadeler oldukları ve tersine puanlandıkları düşünüldüğünde ortaya çıkan sonucun açık alan park aletleri ile egzersiz yapan katılımcılar için olumlu olduğu düşünülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuç neticesinde çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 4 kabul edilmiştir. Yani “Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile ortalama yapılan egzersiz süresi arasında bir ilişki vardır.” Çoklu skleroz hastaları üzerinde yapılan bir araştırmaya göre haftada 5*30 dakikalık bisiklet egzersizi denek grubunun sağlık algısını pozitif etkilemiştir (Mostert ve Kesselring 2002). Japonyaya bağlı Shiga bölgesinde gerçekleştirilen güncel bir çalışmada egzersiz içeren sağlıklı yaşam davranışlarının öznel sağlık algısını artırdığını belirtmiştir (Tanaka ve

ark. 2020). Fakat çoklu skleroz hastaları üzerine yapılan güncel bir meta analiz çalışması direnç antrenmanlarının hastaların sağlık algısı üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir (Andreu-Caracava ve ark. 2022).

Çalışma kapsamında oluşturulan Hipotez 5 kapsamında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların VKİ' leri ile sağlık algıları arasında kontrol merkezi, sağlığın önemi ve öz-farkındalık alt boyutları arasında herhangi bir korelasyonun olmadığı buna karşılık kesinlik alt boyutunda pozitif yönlü zayıf bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır (Çizelge 4. 11). VKİ arttıkça sağlık algısı kesinlik alt boyutunda da artmaktadır. Kesinlik alt boyutundaki maddelerin tersine kodlandığı dikkate alındığında, sağlık algısı hakkında kesin olmayan bilgiler arttıkça VKİ' de de artış gözlenmektedir. Yüksek VKİ' nin sağlık ile negatif ilişkiler barındırması bize ortaya çıkan bu sonucun tutarlı olduğunu göstermektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlar değerlendirildiğinde Hipotez 5 kabul edilmiştir. “Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile VKİ' leri arasında bir ilişki vardır.” Alan yazın incelendiğinde araştırmacıların beden kitle indeksi ve özellikle obezitenin sağlık algısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Fontaine ve Barofsky 2001, Larsson ve ark. 2002).

6. SONUÇ

6.1. Sonuç

Sonuç olarak, mevcut araştırma katılımcıların sağlık algılarını kendi kontrolleri dışında gördükleri, sağlık algıları hakkında kesin/net olmayan bilgilere sahip oldukları, sağlık algıları hakkındaki öz farkındalıklarının düşük olduğu ve sağlıklarına yeteri kadar önem vermediklerini göstermiştir. Buna karşılık açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algıları kullanmayanlara göre daha yüksektir. Ayrıca çalışmada yer alan açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algıları cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte ve yaş, ortalama egzersiz süresi ve vücut kitle indeksleri ile korelasyon göstermektedir.

6.2. Öneriler

Mevcut çalışma bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Mevcut çalışmada katılımcıların sağlık algılarının ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. Fakat açık alan park aletlerini kullanan katılımcıların sağlık algılarının kullanmayanlara göre daha yüksektir. Bu nedenle yerel yönetimlerin şehir planlamalarına açık alan park aletlerini içeren sosyal alanlar eklemeleri ve bireyleri bu alanları kullanmaya yönlendirecek politikalar benimsemeleri önerilmektedir. Bu doğrultuda ilde bulunan üniversiteler ile iletişime geçerek Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bu alanlarda istihdam edilerek bireylere egzersiz yaptırımlarının sağlanması önerilmektedir.
- Çalışma bulguları çalışmada yer alan ve açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algılarının bireysel değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle çalışma kapsamında ortaya çıkan bulguların ileride yapılacak farklı çalışmalarla desteklenmesi ve açık alan park aletlerinin sağlık üzerindeki etkilerinin ortaya konulması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Aktaş Üstün N, Zorba E, Üstün ÜD. Use of Outdoor Sports Equipment in Parks: A Qualitative Study on the Perceptions of Female and Male Users. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2018, s. 5(1): 33-41.
2. Alkan SA, Özdelikara A, Boğa NM. Determination of Nursing Students' Health Perception. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017, s. 6(2): 11-21.
3. Andreu-Caracava L, Ramos-Campo DJ, Chung LH, Martinez Rodriguez A, Rubio Arias J. Effects and Optimal Dosage of Resistance Training on Strength, Functional Capacity, Balance, General Health Perception, and Fatigue in People with Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Disability and Rehabilitation*, 2022.
4. Apaydın MB. Açık alanlarda egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum, 2017.
5. Aras D, Yiğit S, Kayam S, Arslan E, Akça F. Bilişsel Yorgunluğun Egzersiz ve Spor Performansına Etkileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2020, s. 18(1): 1-32.
6. Aslan N, Arslan Cansever B. Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, s. 42: 23-35.
7. Aslan, E. Şehir parklarında bulunan spor alanlarında egzersiz yapanların fiziksel aktivite düzeylerinin elektronik ortamda tespit ve analizi. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale, 2015.
8. Ay O. Parklarda bulunan egzersiz alanlarını kullanmanın yararları ve zararları Burdur il merkezi çalışması. Doktora Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, 2013.
9. Aytaç Ö. Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2002, s. 12(1): 231-260.
10. Bağcı H, Sağlam Ş. Sağlık ve Spor Kuruluşlarında Finansal Başarısızlık Tahmini: Altman, Springate ve Fulmer Modeli Uygulaması. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 2020, s. 23(1): 149-164.
11. Balçık PY, Taşkaya S, Şahin B. Sağlık Okur-Yazarlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2014, s. 13(4): 321-326.
12. Baltacı G, Düzgün İ. *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın, 1999, s. 730.
13. Beighle A, Erwin H, Morgan CF, Alderman B. Children's In-school and Out-of-school Physical Activity During Two Seasons. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 2012, s. 83(1): 103-107.
14. Bilaloğlu E, Yıldırım E. Fiziksel Aktivite Spor ve Sağlık. *Toplum ve Hekim*, 2014, s. 29(5): 323-324.
15. Bilir N. Sağlık Okur-yazarlığı. *Türk Halk Sağlığı Dergisi*, 2014, s.12(1): 61-68.
16. Bolsoy N, Sevil Ü. Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2006, s. 9(3): 78-87.
17. Bozkurt M, Özgür D. Çocuklar İçin Kamusal Mekânda Sosyal Adalet: Kadıköy- Sultanbeyli Örneğinde Kamusal Açık ve Yeşil Alanların İncelenmesi. *Meqaron*, 2019, s. 14(3).
18. Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık, 2011.
19. Champion VL, Skinner CS. *The health belief model*. In Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. (Eds), Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice, 4th ed., John Wiley & Sons, San Francisco, CA, pp. 45-65, 2008.
20. Chandler T, Cronin M, Wampley W. *Sport and physical education: The key concepts*, London: Routledge, 2002.
21. Chow HW. Outdoor Fitness Equipment in Parks: A Qualitative Study from Older Adults' Perceptions. *BMC Public Health*, 2013, s. 13(1): 1-9.
22. Chow HW, Mowen AJ, Wu GL. Who Is Using Outdoor Fitness Equipment and How? The Case of Xihu Park. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2017, s. 14: 448.
23. Chow HW, Wu Dr. Outdoor Fitness Equipment Usage Behaviors in Natural Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, s. 16: 391.
24. Cizrelioğulları MN, Altun Ö, Barut P. The Relationship Between Service Quality and Customer Satisfaction: Sport and Health Centers in North Cyprus. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 2021, s. 16: 40-50.
25. Clayton S. Psychology and Climate Change. *Current Biology*, 2019, s. 29(19): 992-995.

26. **Çapık C.** Yoksul ve yoksul olmayan kadınlarda sağlık algısını etkileyen etmenlerin incelenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, **2006**.
27. **Çelik A, Şahin M.** Spor ve Çocuk Gelişimi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, **2013**, s. 6(1): 467-478.
28. **Çelik F, Yenil TH.** Covid-19 ve Hareketsiz Yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **2020**, s. 3(2): 249-259.
29. **Çıtak Ş, Arabacı N.** Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların "Oyun" ve "Açık Alan (Bahçe)" Etkinlikleri İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi ve Örnek Bir Bahçe Düzenleme Çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **2017**, s. 11(21): 28-43.
30. **Çiftçi B, Yıldız GN.** Covid-19 Pandemi Sürecinde Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Algısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *MAS Journal of Applied Sciences*, **2021**, s. 6(3): 701-715.
31. **Demiral, S.** Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, **2018**.
32. **Doğru E, Kızılci MH, Çömük Balci N, Çetişli Korkmaz N, Tekindal AM.** Açık Alan Spor Aletlerini Kullanan Bireylerin Egzersiz Bilinç ve Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, **2015**, s. 2(3): 102-109.
33. **Dutta-Bergman MJ.** Primary Sources of Health Information: Comparisons in the Domain of Health Attitudes, Health Cognitions, and Health Behaviors. *Health Communication*, **2004**, s. 16(3): 273-288.
34. **Ekiz Ö.** (2016). Spor ve sağlık alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, **2016**.
35. **Filiz E.** Sağlık okuryazarlığının gebelik ve sağlık algısı ile ilişkisi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, **2015**.
36. **Fontaine KR, Barofsky I.** Obesity and Health-Related Quality of Life. *Obesity Reviews*, **2001**, s. 2(3): 173-182.
37. **Fraenkel JR, Wallen NE, Hyun HH.** *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-hill, **2012**.
38. **Gafarov VV, Panov DO, Gromova EA, Gagulin IV, Gafarova AV.** Sex Differences in Association of Depression with Self-Rated Health and Awareness of Cardiovascular Preventive Measures. *Journal of Cardiology Research Reviews & Reports*, **2021**, s.2(6).
39. **Gaz DV, Smith AM.** Psychosocial Benefits and Implications of Exercise. *PM & R*, **2012**, s. 4(11): 812-817.
40. **Genç Y.** Yerel yönetimlere bağlı spor ve egzersiz alanlarından halkın beklentileri (Elazığ il örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, **2017**.
41. **Gevişen İK.** Açık alan ve kapalı alan rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın, **2020**.
42. **Giyon K, Boeun K, Hea Kung H, Young Sook R, Myoung Jin S.** Effects of a Muscle Strengthening Exercise Program on Muscle Strength, Activities of Daily Living, Health Perception, and Depression in Post-stroke Elders. *Korean J Adult Nurs*, **2012**, s. 24(3): 317-326.
43. **Günışık E.** Spor Psikolojisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, **1990**, s.1(3): 34.
44. **Gür G, Sunal N.** Koroner Arter Hastalarında Sağlık Algısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, **2019**, s. 6(2): 210-219.
45. **Harris J.** Young People's Perception of Health, Fitness and Exercise: Implications for the Teaching of Health Related Exercise. *Physical Education Review*, **1994**, s.17(2):1 43-151.
46. **Hossen MS, Karmakar P, Das A, Rahman A, Chakma M.** Association of Sport and Exercise with Health Condition and Academic Performance: A Cross Sectional Study Among University Students in Bangladesh. *Spor Hekimliği Dergisi*, **2020**, s. 55(4): 290-299.
47. **Hossein MB, Alam Z, Islam S, Sultan S, Faysal M ve ark.** Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, or Psychological Antecedents: What Predicts COVID-19 Vaccine Hesitancy Better Among the Bangladeshi Adults? *Front. Public Health*, **2021**, s. 9: 711066.
48. **Kılınçarslan G.** *Egzersiz serotonin ve melatonin ile ilişkisi*. İçinde Ilkım M, Karataş Ö. (Ed.). Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar. Ankara: Gece Kitaplığı, **2020**.
49. **Kahan D, Nicaise V, Reuben K.** Convergent Validity of Four Accelerometer Cutpoints with Direct Observation of Preschool Children's Outdoor Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **2013**, s. 84(1): 59-67.

50. **Kalkan A.** Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, **2012**.
51. **Keçeci O.** İzmir ilindeki spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde çatışma yöntemi: Çalışanların algılarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, **2018**.
52. **Kocacan SA, Baştuğ G.** Spor Çalışanları Arasında Algılanan Egzersiz Faydalarının ve Engellerinin Gözden Geçirilmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, **2018**, s. 9(3): 23-30.
53. **Koparan Ş.** Özel İhtiyaçları Olan Çocuklarda Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2003**, s. 17(1): 14.
54. **Larsson U, Karlsson J, Sullivan M.** Impact of Overweight and Obesity on Health-Related Quality of Life: A Swedish Population Study. *International Journal of Obesity*, **2002**, s. 26(3): 417-424.
55. **Marcus BH, Forsyth LH.** How Are We Doing with Physical Activity?. *Am J Health Promot*, **1999**, s. 14(2): 118-124.
56. **Murathan F, Uğurlu FM, Murathan T, Koç M.** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması (Adıyaman Üniversite Örneği). *Electronic Turkish Studies*, **2017**, s. 12(3).
57. **Mostert S, Kesselring J.** Effects of a Short-Term Exercise Training Program on Aerobic Fitness, Fatigue, Health Perception and Activity Level of Subjects With Multiple Sclerosis. *Multiple Sclerosis*, **2002**, s. 8: 161-168.
58. **Orhan R, Ayan S.** Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2018**, s. 8(2): 523-540.
59. **Oskay Ü.** Medikal Sosyolojide Bazı Kavramsal Açıklamalar. *Sosyoloji Dergisi*, **1993**, s. (4): 89-140.
60. **Özalp Ö.** Özel spor ve sağlıklı yaşam merkezi üyelerinin işletme tercihlerinde sosyal medya reklamlarının etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, **2020**.
61. **Özdenk S.** *Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması*. İçinde Eraslan M. (Ed.), Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar, Ankara: Gece Kitaplığı, **2018**.
62. **Özdoğru AA.** Çocuk ve Ergenlerin Okul Dışı Zamanlarda Spor Aktivitelerine Katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **2018**, s. 9(2): 86-101.
63. **Özen G.** Maceraya dayalı açık alan eğitimlerinin yönetsel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, **2010**.
64. **Özkan S, Tüzün H, Dikmen AU, İlhan MN.** Salgınlar da Toplum Davranışı Ve Sağlık Okuryazarlığı. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, **2020**, s.4: 105-110.
65. **Öztürk G, Kolcu M.** Covid-19 Pandemisinde 20-64 Yaş Arası Bireylerin Sağlık Algısı. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, **2022**, s. 10(2): 681-692.
66. **Paldrak T.** Parklar ve özel spor merkezlerindeki egzersiz alanlarını kullanan bireylerin rekreatif etkinliklere bakış açısı (Aydın-Çine İlçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, **2019**.
67. **Pınar YO, Önen ME, Erzeybek MS, Şanlı G, Pınar S.** Çeşitli Egzersiz Yoğunluğu için Dış Mekân Stepper'de Egzersiz Kadansını Seçme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **2018**, s. 6(10): 177-182.
68. **Rhodes RE, McEwan D, Rebar AL.** Theories of Physical Activity Behaviour Change: A History and Synthesis of Approaches. *Psychology of Sport & Exercise*, **2019**, s. 42: 100-109.
69. **Sezgin D.** Sağlık Okuryazarlığını Anlamak. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, **2014**, s. 3: 73-92.
70. **Sibson R, Scherrer P, Ryan MM.** I think It Adds Value, but I Don't Use It': Use, Perceptions and Attitudes of Outdoor Exercise Equipment in an Urban Public Park. *Annals of Leisure Research*, **2018**, s. 21(1): 58-73.
71. **Şahan H.** Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, **2008**, s. 2: 248-266.
72. **Şengül BN.** Farklı kuşaklarda akılcı ilaç kullanımı ve sağlık algısının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, **2021**.
73. **Şenses M.** Hobi, Oyun, Spor ve E-Spor Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2020**, s. 21(39): 983-1007.
74. **Şimşek D, Katırcı H, Akyıldız M, Sevil G.** Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2011**, s. 9(2): 41-48.
75. **Soyasal GA, Yiğit Ü.** Yetişkin Bireylere COVID-19 Pandemisinin Sağlık Algısı Üzerine Etkisi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2021**, s. 3(3): 239-249.

76. **Tanaka S, Muraki S, Inoue Y, Miuar K, Imai E.** The Association Between Subjective Health Perception and Lifestyle Factors in Shiga Prefecture, Japan: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, **2020**, s. 20: 1786.
77. **Tekin G, Amman MT, Tekin A.** Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılabilirlik Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2009**, s. 6(2).
78. **Tekin N, Parlar FM, Ercan Ö.** Emeklilerin Bir Serbest Zaman Etkinliği olarak Fiziksel Aktivitelere Dair Görüşleri: Türkiye'nin En Yaşlı ve İli Sinop Örneği. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, **2020**, s.6(1): 50-58.
79. **Toker F.** Kentsel açık alan rekreasyonunun çevre ve halk sağlığı açısından incelenmesi "Zoonoz riski". Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **2020**.
80. **Topcuğil Kırık AB.** Sporcularda ek bulgularının Seattle kriterlerine ve 2017 uluslararası kriterlere göre değerlendirilmesi; bu bulguların spor tipi, egzersiz yoğunluğu, antrenman seviyesi ve fiziksel uygunluk düzeyi parametreleri ile ilişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir, **2018**.
81. **Tsai JC, Chan P, Wang CH, Jeng C, Hsieh MH ve ark.** The Effects of Exercise Training on Walking Function and Perception of Health Status in Elderly Patients with Peripheral Arterial Occlusive Disease. *Journal of Internal Medicine*, **2002**, s. 252(5): 448-455.
82. **Tuğut N, Bekar M.** Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Algılama Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2008**, s. 11(3): 17-26.
83. **Uyar Y.** Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2019**.
84. **Üçdal C.** Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Erzurum il örneği). Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, **2019**.
85. **Veitch J, Salmon J, Abbott G, Timperio A, Sahlqvist S.** Understanding the Impact of the Installation of Outdoor Fitness Equipment and a Multi-Sports Court on Park Visitation and Park-Based Physical Activity: A Natural Experiment. *Health and Place*, **2021**, s. 71: 102662.
86. **Virag A, Harkanyi I, Karoczi CK, Vass Z, Kovacs E.** Study of the Effects of Multimodal Exercise Program on Physical Fitness and Health Perception in Community-Living Hungarian Older Adults. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **2017**, s. 58(5): 669-677.
87. **Wang Y, Bian Y, Song Y, Huang R, Gai W ve ark.** Exer-Learning: A New Genre Combines Learning, Exercise and Fun for Children. *Procedia Computer Science*, **2020**, s. 174: 735-745.
88. **Yavuzer H.** Sosyoloji Eğitimi ve Toplumsal Faydaları. *Electronic Turkish Studies*, **2015**, s. 10(14).
89. **Yıldız E, Çetin Z.** Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, **2018**, s. 5(2): 54-66.
90. **Yılmaz M, Tiryaki Z.** Sağlık Okuryazarlığı Nedir? Nasıl Ölçülür?. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, **2016**, s. 9(4): 142-147.
91. **Yılmaz T, Olgun R, Şavklı F.** Yaşlı Bireylerin Park Kullanım Tercihleri Üzerine Bir Çalışma. *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, **2016**, s. 6(14): 1-10.

EKLER

Etik Kurul Onayı

Üzerinde doküman numarası bulunmayan dokümanlar kontrolsüz dokümandır.



**HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI**

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	SAYFA NO
02.09.2020	09	03	1/2

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 02.09.2020 tarihinde Başkan Prof. Dr. Seval YAVUZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR-3: Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN koordinatörlüğünde Cuma KAPİ tarafından gerçekleştirilecek “**Açık Alan Egzersiz Aletlerini Kullanan Bireylerin Sağlık Algılarının İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması için hazırlanan ölçek Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında değerlendirilmiş olup ölçek kullanım izni alınmak suretiyle uygulanmasının uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

İMZA Prof. Dr. Seval YAVUZ Başkan		
İMZA Prof. Dr. Mehmet ÖZBİRECİKLİ Bşk. Yrd.	İMZA Prof. Dr. Jale ÖZTÜRK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Hatice PAMİR ÜYE
İMZA Prof. Dr. Melis MİNİSKER ÜYE	İMZA Prof. Dr. Murat TEK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Nizam ÖNEN ÜYE

Veri Toplama Araçları

Sizi Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Tezi “**Açık Alan Egzersiz Aletlerini Kullanan Bireylerin Sağlık Algılarının İncelenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. **Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.** Çalışmaya **katılmama** veya **katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz.** Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN & Cuma KAPİ

Kişisel Bilgi Formu

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kadın
- 3) Boy:
- 4) Kilo:
- 5) Eğitim Durumunuz: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise
☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
- 6) Medeni Durumunuz: ☐ Evli Çocuklu ☐ Evli Çocuksuz
☐ Bekâr Çocuklu ☐ Bekâr Çocuksuz
- 7) Hususi aracınız var mı? ☐ Evet ☐ Hayır
- 8) Bu alanda egzersiz/spor yapma sıklığınız Haftada kere
- 9) Haftanın en çok hangi günler buraya geliyorsunuz?
- 10) En çok hangi zaman dilimini tercih ediyorsunuz?
- 11) Bu alanda ortalama kaç saat egzersiz/spor yapıyorsunuz? dakika

Madde no	Sağlık Algısı Ölçeği	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Sağlığımı çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Ben ne yaparsam yapayım, sağlıklı ya da hasta olacaksam zaten olan olur.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Egzersiz yapar ve doğru beslenirsem sağlıklı kalırım	1	2	3	4	5
6	Sağlıklı kalmak için yapmam gerekenler konusunda sık sık kafam karışıyor.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9	Benim için sağlıklı olan şeylere daha fazla para harcamaya hazırım.	1	2	3	4	5
10	Sağlıklı olup olmamak bana bağlıdır.	1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12	Sağlıklı olmak şans işidir.	1	2	3	4	5
13	Ne yaparsam yapayım sağlığımı değiştiremem	1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15	Sağlıklı beslenme hakkında okuduğum her şeyi anlayamıyorum	1	2	3	4	5

SPSS ANALİZ ÇIKTILARI

Frekans analiz çıktıları

cinsiyet

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid erkek	222	51,7	51,7	51,7
kadın	207	48,3	48,3	100,0
Total	429	100,0	100,0	

egitim

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ilkokul	8	1,9	1,9	1,9
ortaokul	13	3,0	3,0	4,9
lise	302	70,4	70,4	75,3
üniversite	97	22,6	22,6	97,9
lisansüstü	9	2,1	2,1	100,0
Total	429	100,0	100,0	

medeni_durum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid evli çocuklu	53	12,4	12,4	12,4
evli çocuksuz	7	1,6	1,6	14,0
bekar çocuksuz	369	86,0	86,0	100,0
Total	429	100,0	100,0	

husus_i_arac

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid evet	49	11,4	11,4	11,4
hayır	380	88,6	88,6	100,0
Total	429	100,0	100,0	

spor_yapma_sikligi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	123	28,7	28,7	28,7
2	116	27,0	27,0	55,7
3	81	18,9	18,9	74,6
4	48	11,2	11,2	85,8
5	35	8,2	8,2	93,9
6	10	2,3	2,3	96,3
7	16	3,7	3,7	100,0
Total	429	100,0	100,0	

zaman_dilimi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sabah	161	37,5	37,5	37,5
öğlen	66	15,4	15,4	52,9
akşam	202	47,1	47,1	100,0
Total	429	100,0	100,0	

vki_siniflama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid zayıf	72	16,8	16,8	16,8
normal	283	66,0	66,0	82,8
kilolu	60	14,0	14,0	96,7
obez	14	3,3	3,3	100,0
Total	429	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
yas	429	17	57	24,33	7,721
Valid N (listwise)	429				

Çapraz Tablolama Analiz Çıktıları

cinsiyet * vki_sınıflama Crosstabulation

			vki_sınıflama				Total
			zayıf	normal	kilolu	obez	
cinsiyet	erkek	Count	25	143	44	10	222
		% within cinsiyet	11,3%	64,4%	19,8%	4,5%	100,0%
		% of Total	5,8%	33,3%	10,3%	2,3%	51,7%
	kadın	Count	47	140	16	4	207
		% within cinsiyet	22,7%	67,6%	7,7%	1,9%	100,0%
		% of Total	11,0%	32,6%	3,7%	0,9%	48,3%
	Total	Count	72	283	60	14	429
		% within cinsiyet	16,8%	66,0%	14,0%	3,3%	100,0%
		% of Total	16,8%	66,0%	14,0%	3,3%	100,0%

cinsiyet * spor_yapma_sıklığı Crosstabulation

			spor_yapma_sıklığı							Total
			1	2	3	4	5	6	7	
cinsiyet	erkek	Count	59	53	36	35	18	9	12	222
		% within cinsiyet	26,6%	23,9%	16,2%	15,8%	8,1%	4,1%	5,4%	100,0%
		% of Total	13,8%	12,4%	8,4%	8,2%	4,2%	2,1%	2,8%	51,7%
	kadın	Count	64	63	45	13	17	1	4	207
		% within cinsiyet	30,9%	30,4%	21,7%	6,3%	8,2%	0,5%	1,9%	100,0%
		% of Total	14,9%	14,7%	10,5%	3,0%	4,0%	0,2%	0,9%	48,3%
Total	Count	123	116	81	48	35	10	16	429	
	% within cinsiyet	28,7%	27,0%	18,9%	11,2%	8,2%	2,3%	3,7%	100,0%	
	% of Total	28,7%	27,0%	18,9%	11,2%	8,2%	2,3%	3,7%	100,0%	

cinsiyet * zaman_dilimi Crosstabulation

			zaman_dilimi			Total
			sabah	öğlen	akşam	
cinsiyet	erkek	Count	78	32	112	222
		% within cinsiyet	35,1%	14,4%	50,5%	100,0%
		% of Total	18,2%	7,5%	26,1%	51,7%
	kadın	Count	83	34	90	207
		% within cinsiyet	40,1%	16,4%	43,5%	100,0%
		% of Total	19,3%	7,9%	21,0%	48,3%
Total	Count	161	66	202	429	
	% within cinsiyet	37,5%	15,4%	47,1%	100,0%	
	% of Total	37,5%	15,4%	47,1%	100,0%	

Tanımlayıcı Analiz ve Güvenirlik Çıktıları

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,722	15

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
kontrol_merkezi	429	5,00	25,00	18,0746	4,51519	-,516	,118	-,183	,235
kesinlik	429	4,00	20,00	13,3846	3,68995	-,036	,118	-,507	,235
sağlığın_önemi	429	3,00	15,00	11,3077	2,52714	-,619	,118	,322	,235
öz_farkındalık	429	3,00	15,00	11,4988	2,28017	-,515	,118	,286	,235
Valid N (listwise)	429								

Hipotez Testlerine Ait Analiz Çıktıları

H1. Açık alan park aletlerini kullanan ve kullanmayan katılımcıların sağlık algılarında anlamlı bir farklılık vardır.

Group Statistics					
	spor_yapma_durumu	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kontrol_merkezi	yapıyorum	429	11,9254	4,51519	,21800
	hiç yapmıyorum	210	17,9619	4,78119	,32993
kesinlik	yapıyorum	429	10,6154	3,68995	,17815
	hiç yapmıyorum	210	13,1905	4,13086	,28506
sagligin_onemi	yapıyorum	429	11,3077	2,52714	,12201
	hiç yapmıyorum	210	10,6619	2,70477	,18665
oz_farkındalık	yapıyorum	429	11,4988	2,28017	,11009
	hiç yapmıyorum	210	11,0857	2,82712	,19509

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
kontrol_merkezi	Equal variances assumed	,691	,406	-15,568	637	,000	-6,03650	,38776	-6,79794 -5,27506
	Equal variances not assumed			-15,265	394,591	,000	-6,03650	,39545	-6,81394 -5,25905
kesinlik	Equal variances assumed	1,901	,168	-7,962	637	,000	-2,57509	,32342	-3,21019 -1,93999
	Equal variances not assumed			-7,661	376,131	,000	-2,57509	,33615	-3,23606 -1,91413
sagligin_onemi	Equal variances assumed	,833	,362	2,964	637	,003	,64579	,21786	,21799 1,07359
	Equal variances not assumed			2,896	390,928	,004	,64579	,22299	,20738 1,08419
oz_farkındalık	Equal variances assumed	10,099	,002	1,984	637	,048	,41312	,20827	,00413 ,82211
	Equal variances not assumed			1,844	346,154	,066	,41312	,22401	-,02747 ,85371

H2. Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Group Statistics					
	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kontrol_merkezi	erkek	222	12,3649	4,64458	,31172
	kadın	207	11,4541	4,33394	,30123
kesinlik	erkek	222	10,5225	3,81435	,25600
	kadın	207	10,7150	3,55824	,24731
sagligin_onemi	erkek	222	11,4730	2,47095	,16584
	kadın	207	11,1304	2,58024	,17934
oz_farkındalık	erkek	222	11,5766	2,28332	,15325
	kadın	207	11,4155	2,27936	,15843

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
kontrol_merkezi	Equal variances assumed	2,570	,110	2,096	427	,037	,91076	,43454	,05666 1,76486
	Equal variances not assumed			2,101	427,000	,036	,91076	,43349	,05872 1,76279
kesinlik	Equal variances assumed	1,678	,196	-,539	427	,590	-,19245	,35682	-,89379 ,50889
	Equal variances not assumed			-,541	427,000	,589	-,19245	,35595	-,89209 ,50718
sagligin_onemi	Equal variances assumed	,306	,581	1,404	427	,161	,34254	,24389	-,13685 ,82192
	Equal variances not assumed			1,402	421,588	,162	,34254	,24426	-,13759 ,82267
oz_farkındalık	Equal variances assumed	,013	,908	,731	427	,465	,16112	,22043	-,27215 ,59438
	Equal variances not assumed			,731	425,011	,465	,16112	,22042	-,27212 ,59436

H3. Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile yaşları arasında bir ilişki vardır.

Correlations

		yas	kontrol_merk ezi	kesinlik	sagligin_one mi	oz_farkındalık
yas	Pearson Correlation	1	,048	,222**	,061	,030
	Sig. (2-tailed)		,324	,000	,207	,541
	N	429	429	429	429	429
kontrol_merkezi	Pearson Correlation	,048	1	,317**	,031	-,125**
	Sig. (2-tailed)	,324		,000	,518	,010
	N	429	429	429	429	429
kesinlik	Pearson Correlation	,222**	,317**	1	-,011	-,110*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,827	,023
	N	429	429	429	429	429
sagligin_onemi	Pearson Correlation	,061	,031	-,011	1	,435**
	Sig. (2-tailed)	,207	,518	,827		,000
	N	429	429	429	429	429
oz_farkındalık	Pearson Correlation	,030	-,125**	-,110*	,435**	1
	Sig. (2-tailed)	,541	,010	,023	,000	
	N	429	429	429	429	429

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

H4. Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile ortalama yapılan egzersiz süresi arasında bir ilişki vardır.

Correlations

		kac_saat	kontrol_merk ezi	kesinlik	sagligin_one mi	oz_farkındalık
kac_saat	Pearson Correlation	1	-,083	-,126**	,061	,125**
	Sig. (2-tailed)		,088	,009	,211	,009
	N	429	429	429	429	429
kontrol_merkezi	Pearson Correlation	-,083	1	,317**	,031	-,125**
	Sig. (2-tailed)	,088		,000	,518	,010
	N	429	429	429	429	429
kesinlik	Pearson Correlation	-,126**	,317**	1	-,011	-,110*
	Sig. (2-tailed)	,009	,000		,827	,023
	N	429	429	429	429	429
sagligin_onemi	Pearson Correlation	,061	,031	-,011	1	,435**
	Sig. (2-tailed)	,211	,518	,827		,000
	N	429	429	429	429	429
oz_farkındalık	Pearson Correlation	,125**	-,125**	-,110*	,435**	1
	Sig. (2-tailed)	,009	,010	,023	,000	
	N	429	429	429	429	429

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

H5. Açık alan park aletlerini kullanan bireylerin sağlık algıları ile VKİ' leri arasında bir ilişki vardır.

Correlations

		vki	kontrol_merk ezi	kesinlik	sagligin_one mi	oz_farkındalık
vki	Pearson Correlation	1	,073	,102*	,062	,017
	Sig. (2-tailed)		,133	,034	,197	,728
	N	429	429	429	429	429
kontrol_merkezi	Pearson Correlation	,073	1	,317**	,031	-,125**
	Sig. (2-tailed)	,133		,000	,518	,010
	N	429	429	429	429	429
kesinlik	Pearson Correlation	,102*	,317**	1	-,011	-,110*
	Sig. (2-tailed)	,034	,000		,827	,023
	N	429	429	429	429	429
sagligin_onemi	Pearson Correlation	,062	,031	-,011	1	,435**
	Sig. (2-tailed)	,197	,518	,827		,000
	N	429	429	429	429	429
oz_farkındalık	Pearson Correlation	,017	-,125**	-,110*	,435**	1
	Sig. (2-tailed)	,728	,010	,023	,000	
	N	429	429	429	429	429

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ÖZGEÇMİŞ

2016 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünü kazanan Cuma KAPİ 2019 da tenis uzmanlığı ile mezun olmuştur. 2019-20 Eğitim Öğretim yılı ile Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır.

