ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇANKIRI'DA YAŞAYAN GENÇLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİ ETKİLEYEN AÇIK YEŞİL ALAN ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

İbrahim PEHLİVAN

TARIM VE YAŞAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÇANKIRI
2023

Her hakkı saklıdır

TEZ ONAYI

İbrahim PEHLİVAN tarafından hazırlanan **"Çankırı'da yaşayan gençlerin fiziksel aktivite düzeyini etkileyen açık yeşil alan özelliklerinin belirlenmesi"** adlı tez çalışması 17/02/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım ve Yaşam Bilimleri Anabilim Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Danışman **:** Dr. Öğr. Üyesi Elif KARACA

Jüri Üyeleri **:**

Başkan **:** Doç. Dr. Özgür YERLİ
Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı
Düzce Üniversitesi

Üye **:** Dr. Öğr. Üyesi Elif KARACA
Tarım ve Yaşam Bilimleri Anabilim Dalı
Çankırı Karatekin Üniversitesi

Üye **:** Dr. Öğr. Üyesi Özgür Burhan TİMUR
Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı
Çankırı Karatekin Üniversitesi

Yukarıdaki sonucu onaylarım

Prof. Dr. İbrahim ÇİFTÇİ

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Çankırı Karatekin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "**Çankırı'da yaşayan gençlerin fiziksel aktivite düzeyini etkileyen açık yeşil alan özelliklerinin belirlenmesi**" konulu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tezin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı, tezde kullandığım eserleri usulüne göre kaynak olarak gösterdiğimi, tezin Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü'nden başka bir bilim kuruluna akademik amaç ve unvan almak amacıyla vermediğimi ve bu çalışmanın Çankırı Karatekin Üniversitesi tarafından kullanılan "Bilimsel İntihal Tespit Programıyla" tarandığını, "intihal içermediğini" beyan ederim. Çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması halinde ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm. Çankırı Karatekin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim (17/02/2023).

İbrahim PEHLİVAN

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ÇANKIRI'DA YAŞAYAN GENÇLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİ ETKİLEYEN AÇIK YEŞİL ALAN ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

İbrahim PEHLİVAN

Çankırı Karatekin Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Tarım ve Yaşam Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Elif KARACA

Özellikle günümüzde kentlerde yaşayan gençlik dönemindeki bireylerin büyük bir kısmı teknolojik gelişmelerin de etkisiyle vakitlerinin çoğunu bilgisayar, TV, cep telefonu gibi ekranların karşısında hareketsiz olarak geçirmektedirler. Hareketsiz yaşantıya sağlıksız ve dengesiz beslenmenin de dahil olmasıyla gençler aşırı kilo, obezite gibi ciddi sağlık problemleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar.

Bu noktada kentsel açık yeşil alanlar, kentte yaşayan insanların sağlık ve rekreasyon amaçlı fiziksel aktivite yapabilmelerini de sağlayan ortamlar olarak hizmet ederler. Kentsel açık yeşil alanlar, kent sakinlerinin fiziksel aktiviteleri için değerli bir kaynaktır ve kronik hastalıkları azaltma, sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptirler.

Bu tez çalışması ile, Çankırı'da yaşayan genç nüfusun fiziksel aktivite tercihleri, olanakları, fiziksel aktivite kapsamında açık yeşil alanlara yönelik algıladıkları kalite, açık yeşil alanlardan memnuniyet düzeyleri ve memnuiyeti etkileyen nedenler belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca cinsiyet ve açık yeşil alanlar arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir. Bu kapsamda 400 lise ve üniversite öğrencisine yüz yüze anket uygulanmıştır. Anket çalışması ile elde edilen veriler doğrultusunda da gençlerde fiziksel aktiviteyi teşvik edebilecek açık yeşil alan özelliklerine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

2022, 43 sayfa

ANAHTAR KELİMELER: Açık yeşil alan, Fiziksel aktivite, Gençler, Çankırı

ABSTRACT

Master of Science Thesis

DETERMINATION OF OPEN GREEN AREA FEATURES AFFECTING THE PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE LIVING IN ÇANKIRI

İbrahim PEHLİVAN

Çankırı Karatekin University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Department of Agriculture and Life Science

Advisor: Asst. Prof. Dr. Elif KARACA

Especially today, a large part of the youth living in cities spend most of their time inactive in front of screens such as computers, TV, mobile phones, with the effect of technological developments. With the inclusion of unhealthy and unbalanced nutrition in sedentary life, young people are faced with serious health problems such as overweight and obesity.
At this point, urban open green spaces serve as environments that enable people living in the city to do physical activity for health and recreation purposes. Urban open green spaces are a valuable resource for urban residents' physical activity and have the potential to reduce chronic diseases and improve health.
With this thesis, it was tried to determine the physical activity preferences and opportunities of the young population living in Çankırı, the perceived quality of open green spaces within the scope of physical activity, their level of satisfaction with open green spaces and the reasons affecting satisfaction. In addition, the relationship between gender and open green spaces was also evaluated. In this context, a face-to-face questionnaire was applied to 400 high school and university students. In line with the data obtained through the survey study, suggestions were made for the characteristics of open green spaces that could encourage physical activity in young people.

2023, 43 pages

Keywords: Open green spaces, Physical activity, Young people, Çankırı

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Elif KARACA'ya sabrı, rehberliği ve anlayışı için teşekkür ederim.

İbrahim PEHLİVAN
Çankırı, Şubat 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
ABSTRACT ..... **ii**
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR ..... **iii**
İÇİNDEKİLER ..... **iv**
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... **vi**
ÇİZELGELER DİZİNİ ..... **vii**
1. GİRİŞ **1**
2. LİTERATÜR ÖZETİ **3**
2.1Fiziksel Aktivite ve Yararları **3**
2.2Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler **4**
2.3Gençlerde Fiziksel Aktivite **5**
2.4Açık Yeşil Alan Kavramı **6**
2.5Açık Yeşil Alanların Sınıflandırılması **7**
2.6Açık Yeşil Alanların İşlevleri **11**
2.6.1 Ekolojik işlevleri **12**
2.6.2 Fiziksel işlevleri **12**
2.6.3 Sosyal işlevleri **13**
2.6.4 Psikolojik işlevleri **14**
2.7 Açık Yeşil Alan ile Fiziksel Aktivite İlişkisi **14**
3. MATERYAL VE METOD **17**
3.1 Materyal **17**
3.2 Yöntem **18**
4. BULGULAR VE TARTIŞMA **20**
4.1 Sosyo-Demografik Bulgular **20**
4.2 Fiziksel Aktivite Tercihlerine Yönelik Bulgular **21**
4.3 Fiziksel Aktivite Olanaklarına Yönelik Bulgular **22**
4.4 Fiziksel Aktivite İçin Sık Kullanılan Açık Yeşil Alanların Algılanan Kalitesine Yönelik Bulgular **23**
4.5 Fiziksel Aktivite İçin Kullanılan Açık Yeşil Alanlardan Memnuniyete Yönelik Bulgular **24**

4.6 Cinsiyet İle Fiziksel Aktiviteler İçin Kullanılan Açık Yeşil Alanlar Arasındaki İlişki 25

4.7 Cinsiyet İle Fiziksel Aktiviteler İçin Kullanılan Açık Yeşil Alanlara Yönelik Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişki 26

4.8 Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları 27

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 29

KAYNAKLAR 32

EKLER..... 38

EK 1. Anket 39

ÖZGEÇMİŞ..... 43

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

WHO	Dünya Sağlık Örgütü
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UNESCO	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1 Katılımcıların cinsiyetlerine ve yaş gruplarına göre dağılımı 20
Çizelge 4.2 Katılımcıların Çankırı'da yaşadıkları bölgeye göre dağılımı 20
Çizelge 4.3 Katılımcıların haftalık fiziksel aktivite yapma sıklıklarına göre dağılımı . 21
Çizelge 4.4 Katılımcıların fiziksel aktivite için kullandıkları açık yeşil alanlara göre dağılımı 21
Çizelge 4.5 Katılımcıların açık yeşil alanlarda düzenli olarak yaptıkları etkinliklere göre dağılımı 22
Çizelge 4.6 Katılımcıların fiziksel aktivite için sık kullandıkları yeşil alanlara yürüyerek ulaşma sürelerine göre dağılımı 22
Çizelge 4.7 Katılımcıların fiziksel aktivite için sık kullandıkları yeşil alanlarda bulunan tesislerin dağılımı 23
Çizelge 4.8 Sık kullanılan açık yeşil alanlardaki fiziksel aktiviteden caydıran özellikler 23
Çizelge 4.9 Katılımcıların sık kullandıkları açık yeşil alanların fiziksel aktiviteye teşvik eden özelliklerinin dağılımı 24
Çizelge 4.10 Katılımcıların fiziksel aktivite için kullandıkları açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyleri 25
Çizelge 4.11 Cinsiyet ile fiziksel aktiviteler için kullanılan açık yeşil alan arasındaki ilişkinin Ki-kare analizi ile incelenmesi 26
Çizelge 4.12 Cinsiyet ile fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkinin Ki-kare analizi ile incelenmesi .. 27
Çizelge 4.13 Lojistik regresyon analizi sonuçları 28

1. GİRİŞ

Açık yeşil alanlara ve bunun sağlığa olan katkısına duyulan ilgi; obezite, tip2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, ruh sağlığı hastalıklarında görülen artışla beraber artmaya başlamıştır. Bu hastalıklardaki artışın nedeni ise sadece kirleticilere ya da organik hastalık vektörlerine maruz kalmanın bir sonucu değildir aynı zamanda hareketsiz bir yaşama geçiş de bu artışta önemli bir etkiye sahiptir (Thompson 2013). Son araştırmalar, tüm dünyada yetişkinlerin üçte birinin fiziksel olarak aktif olmadığını (Wang *et al.* 2019) ve hareketsiz bir yaşantının sağlık için bağımsız bir risk faktörü olduğunu öne sürmektedirler (Sugiyama *et al.* 2008).

Özellikle günümüzde kentlerde yaşayan gençlik dönemindeki bireylerin büyük bir kısmı teknolojik gelişmelerin de etkisiyle vakitlerinin çoğunu bilgisayar, TV, cep telefonu gibi ekranların karşısında hareketsiz olarak geçirmektedirler. Hareketsiz yaşantıya sağlıksız ve dengesiz beslenmenin de dahil olmasıyla gençler aşırı kilo, obezite gibi ciddi sağlık problemleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar.

Bu noktada kentsel açık yeşil alanlar, kentte yaşayan insanların sağlık ve eğlence amaçlı fiziksel aktivite yapabilmelerini de sağlayan ortamlar olarak hizmet ederler. Kentsel açık yeşil alanlar, kent sakinlerinin fiziksel aktiviteleri için değerli bir kaynaktır ve kronik hastalıkları azaltma, sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptirler.

Ayrıca açık yeşil alanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler diğer ortamlarda yapılan fiziksel aktivitelerden daha fazla fizyolojik ve psikolojik sağlık yararları sağlayabilmektedirler. (Lee *et al*. 2012, Sallis *et al*. 2012).

Liu ve çalışma arkadaşları (2017), kent parklarının fiziksel aktivite ile pozitif bir ilişkisinin olmasının yanı sıra ruh sağlığına da yararları olduğunu bildirmişlerdir (Liu *et al*. 2017). Akpınar ve Cankurt (2017), ise yaptıkları çalışmada kentsel açık yeşil alan özellikleri ile fiziksel aktivite sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemişler ve açık yeşil alana yakın mesafede olmanın, ağaç sayısının çok oluşunun, egzersiz aletlerinin bulunmasının

fiziksel aktivite sıklığı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermişlerdir (Akpınar ve Cankurt 2017).

Bu tez çalışması ile, Çankırı'da yaşayan genç nüfusun fiziksel aktivite tercihleri, olanakları, fiziksel aktivite kapsamında açık yeşil alanlara yönelik algıladıkları kalite, açık yeşil alanlardan memnuniyet düzeyleri ve memnuiyeti etkileyen nedenler belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca cinsiyet ve açık yeşil alanlar arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda fiziksel aktiviteyi teşvik edebilecek açık yeşil alan özelliklerine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

2.1 Fiziksel Aktivite ve Yararları

Demirbaş'a (2021) göre fiziksel aktivite; iskelet kaslarının bireyin istemi doğrultusunda kasılıp gevşeme yaparak enerji harcamasıyla ortaya çıkan bedensel hareketlerdir. Örneğin; sıçrama, koşma, yürüme, yüzme, eğilip kalkma, bisiklete binme, kol bacak hareketleri ve baş gövde hareketleridir. Bununla birlikte dans, egzersiz, oyun ve günlük işler de fiziksel aktivite olarak adlandırılabilir (Demirbaş 2021).

Parlaktaş'a (2018) göre fiziksel aktivite; vücudun dinlenme sürecinde harcadığı enerji ile birlikte iskelet kasları tarafından enerji üretiminde artış sağlayan organizmanın bütün hareketlerini ifade etmektedir (Parlaktaş 2018).

Soyuer (2008), ise fiziksel aktiviteyi; enerji tüketimiyle artarak sonuçlanan, kas iskelet sistemi tarafından elde edilen istemli hareketler olarak tanımlamaktadır (Soyuer 2008).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına çok yönlü katkılarının bulunduğu kanıtlanmıştır (Akpinar 2016). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık (Warburton *et al*. 2006, Sallis *et al*. 2012, Tamosiunas *et al*. 2014) ve obezite (Shaw *et al*. 2006, Nocon *et al*. 2008) riskini azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca yine düzenli yapılan fiziksel aktivitenin depresyon (Rethorst *et al*. 2009), kaygı (Mackay and Neill 2010) ve stres (Tsatsoulis and Fountoulakis 2006, Barton and Pretty 2010) gibi ruh sağlığı problemlerini de azalttığı kanıtlanmıştır.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra düzenli yapılan fiziksel aktivite genel sağlık durumunun iyiliğinin devam ettirilmesinde ve kronik hastalıkların önlenmesinde en önemli faktörlerden birisidir. Bu kapsamda uykunun düzenli ve sağlıklı olmasını sağlar, enfeksiyonlara karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendirir, kemik yoğunluğunu artırır, vücudun sıcak ve soğuğa karşı dirençli olmasını sağlar, yağ kaybına, kas kazanımına ve kas kütlesinin korunmasına yardım eder, maksimal oksijen tüketimini

artırır. Kilo kontrolünün sağlanmasına ve ciddi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olurAynı zamanda hastalıkların şiddetini ve prognozunu olumlu yönde değiştirir (Ruiz-Roso *et al*. 2020).

Ruhsal ve bedensel streslerden uzak tutarak canlı, hareketli, pozitif bireyler olunmasına yardımcı olur. Bireylerin iyilik halinin ve bilişsel fonksiyonlarının güçlendirilmesinde de etkilidir (Ünal vd. 2020). Bütün bunların yanısıra insan ilişkilerini düzenleyerek, dayanışma, iş birliği, güven ve paylaşma duygularını geliştirir (Silveria *et al*. 2020).

Fiziksel aktivite her yaştan bireyin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığına olumlu katkıda bulunmaktadır. Özellikle de çocukların ve genç bireylerin her yönlü sağlıklı gelişiminde fiziksel aktivitenin önemli etkileri vardır.

2.2 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Biyolojik, fiziksel ve sosyal faktörler fiziksel aktivite belirleyicileri olarak önemli rol oynamaktadırlar. Bozdağ (2019), bu faktörleri fiziksel aktivitelere katılımı artırıcı ve kolaylaştırıcı etkenler olarak ifade etmiştir (Bozdağ 2019).

Fiziksel aktivitenin engelleyici faktörlerinden en önemlisinin zaman eksikliği olduğu belirtilmiş olmakla birlikte psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişkenleri de içeren birçok değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği gösterilmiştir (Trost *et al*. 2002, Kirtland *et al*. 2003).

Bazı araştırmalar özellikle teknolojik gelişmelerin, ekonomik refahın artmasının ve şehirleşme hızındaki artışın etkisiyle bireylerin daha hareketsiz bir yaşam tarzına geçtiğini göstermektedir (Branca *et al*. 2007).

Bazı çalışmalar ise bireylerin sosyo-ekonomik gelirlerindeki artışla birlikte rekreasyon alanlarına ulaşabilmelerinin daha kolay olduğunu buna bağlı olarak da fiziksel aktivite yapma düzeylerinde olumlu yönde artış görüldüğünü belirtmektedir (Bozdağ 2019).

Fiziksel aktiviteye katılımda rekreasyon alanlarına erişilebilirlik önemli bir faktör olmakla birlikte fiziksel aktiviteyi etkileyen diğer önemli faktörler de şu şekildedir:

- Fiziksel çevre özellikleri: Mevsim/hava koşulları, ışık seviyesi, güvenlik düzeyi, fiziksel aktivite yapılan alanın bakımlı olması, çevrenin estetik görünümü, trafik yoğunluğu, yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların varlığı, ekipman, fiziksel aktivitenin yapıldığı alanın zemini vb.
- Sosyal ve kültürel faktörler: Sosyal mevki, bireyler arasındaki uyum, egzersiz modelleri, aile ve arkadaş grupları vb.
- Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, ekonomik durum, kronik hastalık varlığı, kalıtım, obezite, ırk vb.
- Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler: Kişilik farklılıkları, fiziksel aktivite için istek duyma, motivasyon, dini inançlar, kendine güven, stres vb.
- Davranışsal nitelikler ve beceriler: Aktivite geçmişi, mevcut egzersiz programı, önceki egzersiz programı, beslenme durumu, değişiklikler, okulda spor yapma, engellerle başa çıkma becerileri, sigara ve alkol kullanımı, A tipi kişilik vb.
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddeti, yoğunluğu, sıklığı ve algılanan zorluk derecesi.

2.3 Gençlerde Fiziksel Aktivite

Günümüzde gençlik dönemindeki bireylerin büyük bir kısmı teknolojik gelişmelerin de etkisiyle vakitlerinin çoğunu bilgisayar, Tv, cep telefonu gibi ekranların karşısında hareketsiz olarak geçirmektedirler. Hareketsiz yaşantıya sağlıksız ve dengesiz beslenmenin de dahil olmasıyla gençler aşırı kilo, obezite gibi ciddi sağlık problemleriyle karşı karşıya kalmaktadırlar.

Oysa ki çocukluk ve gençlik döneminde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasının yanı sıra düzenli aktivite yapma alışkanlığının kazandırılması kişinin ileriki yıllarda karşılaşabileceği sağlık problemlerinin önlenmesi ve azaltılması açısından önemlidir.

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin gençleri tansiyon, kalp, obezite, diyabet gibi önemli sağlık problemlerinden koruduğu (Dehghan *et al*. 2005, Penedo and Dahn 2005), depresyon düzeylerini azalttığı ve duygu bozukluklarından korunmalarına yardımcı olduğu (Paluska and Schwenk 2000, Prasad *et al*. 2009, Tyson *et al*. 2010) belirlenmiştir.

Ayrıca fiziksel aktivite yapan gençlerde zihin yorgunluğunun azaldığı, iletişim becerilerinin güçlendiği, kendine güvenin arttığı, centilmenlik ruhunun geliştiği düşünülmektedir.

2.4 Açık Yeşil Alan Kavramı

Açık-yeşil alanlar taşıdıkları niteliklere, üstlendikleri rekreasyon işlevlerine ve kullanım amaçlarına göre farklı tanımlanabilmektedir. Özellikle kentsel açık-yeşil alanlar, kent dokusunun önemli bir parçasıdırlar ve günümüz kentlerinde kentin ve kentlinin nefes almasını sağlayan mekanlardır.

Kentsel mekânlarda açık-yeşil alanlar genelde birbirini tamamlayan ve bir bütün oluşturan alanlardır. Dolayısıyla açık yeşil alanları kentin fiziki yapısının biçimlenmesinde ve alan kullanımlarının bütünleştirilmesinde denge sağlayan bir eleman olarak tanımlayabiliriz (Gül ve Küçük 2001, Ulu 2019).

Pamay (1978), açık ve yeşil alanları, "kent içinde ve çevresinde bulunan, insanların çeşitli rekreatif amaçlarla yararlandıkları, kentte yaşayanların fiziksel ve ruhsal gereksinimlerini gideren farklı nitelik ve büyüklükteki, canlı-cansız öğelerin kompozisyonundan meydana gelen alanlar" olarak tanımlanmıştır (Pamay 1978).

Keleş'e (1980) göre açık alanlar "yapısal alanlar dışında kalan, doğal alanlar, tarım alanları ya da dinlenme alanlarıdırlar". Yeşil alanlar ise "insanların dinlenme ve eğlenmesine olanak sağlayan ortak kullanım alanlarıdırlar" (Keleş 1980).

Özkan ve Küçükerbaş'a (1999) göre açık alan veya açık-yeşil alan olarak nitelendirilen kentsel dış mekanlar; şehir içerisinde yapılarla çevrilmiş, bütün kentsel olayların birbiri ile ilişkilendirildiği, herkesin faydalanmasına açık ortak mekanlar olup, günlük yaşantılarının geniş bir bölümünü iç mekanlarda geçiren insanlar için dinlenme olanağı sunan alanlar olarak tanımlanmışlardır (Doğan 2019).

3194 Sayılı İmar Kanununda ise açık yeşil alanlar, yeşil alanlar ve aktif yeşil alanlar olarak ikiye ayrılarak tanımlanmışlardır. Buna göre yeşil alanlar "Halkın faydalanması için ayrılan büyük ölçekli çocuk bahçeleri, oyun bahçeleri, dinlenme, gezinti, piknik, eğlence ve kıyı alanları toplamı" olarak tanımlanmaktadır. Aktif yeşil alanlar ise; "insanların doğrudan yararlanması için tasarlanmış kent ve mahalle parkları, çocuk ve oyun alanlarının toplamı" şeklinde tanımlanmaktadır.

2.5 Açık Yeşil Alanların Sınıflandırılması

Kentsel açık yeşil alanların sınıflandırılması, kentin veya kentlinin ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda uygun olarak tasarlanmış açık yeşil alanların uygulama ve geliştirme sürecindeki bütünsel rekreasyon hizmetlerine olanak ve kolaylık sağlar (Ulu 2019).

Açık ve yeşil alanlar günlük ihtiyaçlara göre tasarlanmış bulunan "yeşil alan" adalarından, kentsel ekoloji kavramı içinde, doğal yaşam ve sosyo-kültürel yaşamları barındıran büyük parklara kadar geniş bir yelpaze içinde yer alırlar.

Kentsel açık-yeşil alanlar farklı meslek gruplarının farklı bakış açıları doğrultusunda çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştırlar. Buna göre kentsel açık yeşil alanları bulundukları kente ünitesine bağlı olarak, işlev ve fonksiyonlarına göre; bina, komşuluk, mahalle ve kent düzeyinde olmak üzere 4 grupta toplamak mümkündür (Gül ve Küçük 2001, Yücekaya 2013, Özel Karaağaç 2019).

a) Konut düzeyinde yeşil alanlar: Açık yeşil alanların en küçük birimini oluştururlar. Konut bahçesi, teras ve balkonlar bu alanlara girmektedir. Bu alanlarda yapı ve

bahçeler birlikte düşünülür. Genellikle ön, arka ve yan bahçe olarak bilinir. Konut malikleri kentin sosyo-ekonomik durumu, fiziksel ve toplumsal özelliklerine göre alanların büyüklüğü ve estetik durumu farklılık gösterir.

b) Komşuluk ünitesi düzeyindeki yeşil alanlar: En fazla 15 dönümlük alanı kapsayan içerisinde 6-400 konutu barındıran ve 30 ile 5000 kişinin yaşadığı kent birimidir. İçerisinde yeşil alanlar, çocuk bahçesi, spor ve oyun alanları bulunmaktadır.

c) Mahalle-semt düzeyinde yeşil alanlar: Üç komşuluk ünitesini içinde barındıran, 15 dönüm alanı kapsayan ve en az 15.000 kişinin yaşadığı alanlardır. İçerisinde yeşil alan, çocuk bahçesi, okul bahçesi, spor ve oyun alanları bulunmaktadır.

d) Kent düzeyinde yeşil alanlar: Bütün şehir halkının kullanabileceği büyük alana sahip açık yeşil alanlardır. Nüfus ve yapı yoğunluğu şehir merkezlerinde arttıkça açık yeşil alan ihtiyacı da artmaktadır. Bu nedenle mahalle düzeyindeki açık yeşil alanlarının en az üç katı olacak şekilde, en az 135 dönüm alanı kapsayan, 45.000 nüfusa sahip ve dönüm başına en az 350 kişilik bir kapasiteye sahip alanlardır.

Önder'e (1997) göre kullanım alanları açısından kentsel açık yeşil alanlar 3 grupta sınıflandırılırlar. Bunlar;

a) Kamusal açık yeşil alanlar: Kamuya ait kişilerin faydalandığı açık yeşil alanlardır. Kent ormanları, botanik bahçeleri, hayvanat bahçeleri, mahalle parkları, spor alanları, korular, fuar alanları, sergi alanları, mezarlıklar, yol, bulvar ve refüj alanları kamusal açık yeşil alanlardan sayılmaktadır.

b) Yarı özel açık yeşil alan: Yalnızca kurum ve kuruluş çalışanları ve aileleri ile belirli bir kesim tarafından, belli şartlara dayanarak kullanılan açık yeşil alanlardır. Kamu kurum ve kuruluşları alanları, eğitim alanları, askeri alanlar, özel işletmelere ait alanları kapsamaktadır.

c) Özel açık yeşil alanlar: Özel mülkiyetli, sadece sahipleri tarafından kullanılan açık yeşil alanlardır. Konut veya toplu konut alanları kapsamaktadır (Önder 1997).

Rekreasyon yapmaya fırsat tanıyan açık-yeşil alanlar, kent içinde konumlandıkları yerlere, yapısal özelliklerine ve kentle olan ilişkilerine göre gruplandırılabilirler (Yeşil 2000, Özel Karaağaç 2019).

a) Kent dokuları arasındaki açık ve yeşil alanlar: Bu açık ve yeşil alanlar oyun ve spor alanlarını, 5-15 dakika yürüyüş mesafesindeki çocuk oyun alanlarını, konut bahçelerini, çatı bahçelerini, meydanları, mahalle parklarını, yaya alanlarını kapsamaktadır.
b) Kent dokuları çevresindeki açık ve yeşil alanlar: Daha uzun yürüyüş mesafesindeki (30-60 dakika) bölge parklarını, golf sahalarını, hayvanat ve botanik bahçelerini, kıyı alanlarını sergi ve fuar alanlarını kapsamaktadır.
c) Kent dışı kırsal rekreasyon alanları: Yaylalar, kamp alanları, milli parklar, tatil köyleri bu kapsamda yer almaktadır.

Farklı bir sınıflandırmada ise açık-yeşil alanlar 3 ana başlık altında toplanmıştır (Albayrak 2006, Koç 2019).

a) Aktif Alanlar: Bu alanlar toplumun rekreasyonel ihtiyaçlarını direkt ya da dolaylı olarak karşıladıkları açık yeşil alanlardır. Bu alanlara örnek olarak parklar, mesire alanları gibi alanları verilebilir.

b) Yarı Aktif (Sınırlı) Alanlar: Ücret karşılığında kullanılan alanlardır.

c) Pasif Yeşil Alanlar: Koruma altında olan, çevre sağlığı için düzenlenmiş ya da doğal alanlardır. Bu alanlar toplumun kullanımına açık değildirler.

California Recreation Commission ise açık yeşil alanları altı grupta toplamıştır (Akbulut 2007, Koç 2019);

a) Çocuk Bahçeleri: Şehirlerde açık yeşil alanların en küçük birimini oluşturur. Güvenlikli, konutlara yakın, çocukları gürültüden ve trafik tehlikesinden uzak tutan, 0-6 yaş çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimine yardımcı olan yeşil alanlardır. Ana ulaşım ağı dışında trafik durumu olamayan ve evlerden rahatlıkla görülebilecek yerlere kurulması önemlidir.

b) Mahalle Rekreasyon Merkezi: Şehirlerde mahalle içerisinde, her yaş gruplarına hizmet veren, çocuk, genç ve yetişkinlerin ruhsal ve fiziksel aktivitelerini gerçekleştirdikleri, içerisinde çay bahçesi, piknik yerleri, spor alanları ve gezinti yerlerinin de olduğu açık yeşil alanlardır. Bu tip açık yeşil alanların okul bahçeleri ile birlikte planlanması hem daha pratik, hem de daha ekonomik olmaktadır.

c) Semt Rekreasyon Merkezi: Birden fazla mahalleye hizmet veren ve mahalle parkının daha kapsamlı olduğu yeşil alanlardır. İçerisinde spor alanları, sosyal faaliyet binaları, çocuk oyun alanları, yüzme havuzu, botanik bahçesi, güzel sanatlar binası ve hayvanat bahçesi gibi alanlar bulunabilir.

d) Kent Parkı: Şehrin tamamına hizmet veren açık yeşil alanlardır. Diğer açık yeşil alanlardan büyük olması sebebiyle içerisinde daha farklı aktive alanları bulunmaktadır.

e) Özel Kullanım Alanları: Diğer açık yeşil alanlardan farklı olarak, insanları kendi kendilerine rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirdiği alanlardır. İçerisinde golf sahası, stadyum, plaj, hayvanat bahçesi, açık hava tiyatro, botanik bahçesi, spor ve sanat merkezi bulunmaktadır.

f) Bölge Parkı: Birden fazla şehre hizmet veren, asıl amacı koruma olmasına rağmen, eğlence, spor ve dinlenme amacı ile de kullanılabilen açık yeşil alanlardır.

Akkaya'ya (2017) göre ise açık yeşil alanlar dört grupta sınıflandırılmaktadır. Bunlar;

a) Yeşil alan hakimiyetine göre açık alanlar;
   Kentsel açık alanlar: Dış kullanım alanları, dolaşım alanları,
   Kentsel yeşil alanlar: Aktif yeşil alanlar, pasif yeşil alanlar.

b) Ekolojik işlevine göre yeşil alanlar;
   Geniş yeşil alanlar: Korular, tarihi bahçeler, yeşil kuşaklar,
   Küçük yeşil alanlar: Parklar, mezarlıklar,
   Tampon bölgeler: Önemli yeşil alanların çevresini koruyan mekanlar,
   Yeşil koridor: Vadi, yeşil bant.

c) Mülkiyetine göre açık alanlar;
   Özel açık alanlar: İç avlu, dinlenme ve eğlenme alanları,
   Yarı özel açık alanlar: Teras ve balkonlar,
   Yarı kamusal açık alanlar: Kent halkına yarar sağlayan yan ve ön bahçe gibi,
   Kamusal ve kamusallaşmış özel açık alanlar: Parklar, meydanlar, spor alanları.

d) Üstlendiği rekreasyonel işleve göre açık alanlar;
   Parklar,
   Özel amaçlı park ve bahçeler,
   Spor alanları,
   Doğal ve yarı doğal koridorlar,
   Kent içi diğer açık yeşil alanlar (Akkaya 2017).

2.6 Açık Yeşil Alanların İşlevleri

Günümüzde insanlar, şehir hayatının kalabalık ve stresli atmosferinden dolayı fiziksel ve ruhsal sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu sıkıntıların hafifletilmesi ve kent insanının yaşam kalitesinin artırılmasında açık yeşil alanlar önemli bir yer tutmaktadırlar. Açık yeşil alanlar kentin ve kentlinin nefes aldığı mekanlardır dolayısıyla kent planlaması yapılırken açık yeşil alanlar göz önünde bulundurulmalı, niteliği ve niceliği artırılmalıdır.

Kentsel açık yeşil alanların ekolojik, fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan pek çok işlevi bulunmaktadır. Gerçekleştirdiği bu işlevlerden dolayı da kentin önemli bir parçasıdırlar.

2.6.1 Ekolojik işlevleri

Kentlerdeki açık yeşil alanlar kentin yoğun ve katı görüntüsünü yumuşatmalarının yanı sıra ekolojik açıdan pek çok fayda sağlarlar. Kentsel açık yeşil alanların gerçekleştirdiği bu faydalara farklı birçok çalışmada değinilmiştir. Örneğin Pamay (1978), Yılmaz (1998), Gül ve Küçük (2001), Boyacı (2010) ve Coşkun Hepcan (2019)'a göre kentsel açık yeşil alanlar;

- Gürültüyü ve tozu absorbe eder ve keserler,
- Kentin havasını temizler ve hava kalitesini artırırlar,
- Kente mikrolimatik özellikler kazandırılar ve olumsuz etkileri hafifletirler,
- Oksijen üreterek kent havasının temizlenmesine yardımcı olurlar,
- Hava sirkülasyonunu ve kenttin ışığını artırırlar,
- Canlılar için yaşam ortamı sağlarlar,
- Havadaki nemi dengelerler,
- Isı adası etkisini azaltırlar,
- Rüzgar ve yağış erozyonunu azaltırlar,
- Organik materyallerle toprağı zenginleştirirler (Pamay 1978, Yılmaz 1998, Gül ve Küçük 2001, Boyacı 2010 ve Coşkun Hepcan 2019).

2.6.2 Fiziksel işlevleri

Kentsel açık yeşil alanlar fiziksel açıdan da kente pek çok katkıda bulunmaktadırlar. Örneğin Pamay (1978)'e göre açık yeşil alanlar kentlerde farklı özellikteki kullanımlar arasındaki olumsuz etkilerin ve uyuşmazlıkların giderilmesinde tampon oluşturarak kentin fiziksel dengesini sağlarlar (Pamay 1978). Bu kapsamda;

- Kent içi yapısal alanları kontrol ederler, yapı yoğunluğunu hafifletirler,
- Yapı-insan ölçeğini dengelerler,

- Kentin beton yüzeyleri arasına canlılık katarak yapı kitlelerinin görünümünü yumuşatırlar,
- Renk, kitle ve formlarıyla kente estetik bir görünüm kazandırırlar.

Yılmaz (1998) ve Ulu (2019) ise kentsel açık yeşil alanların fiziksel işlevlerini şu şekilde belirtmektedirler;

- Konut, sanayi, ticaret alanları arasında tampon bölge görevi yapmak,
- Şehirde sirkülasyona yardımcı olur. Erişimde kolaylık sağlar,
- Şehre doğal bir karakter kazandırır,
- Araç ve yaya trafiğini yerleşim yerinden ayrılmasını sağlayarak, güvenliği arttırmaya yardımcı olur,
- Kitle-boşluk dengesin sağlayarak, şehir yapısını şekillendirir (Yılmaz 1998, Ulu 2019).

2.6.3 Sosyal işlevleri

Kentsel açık yeşil alanların ekolojik ve fiziksel yararlarının yanı sıra pek çok sosyal işlevi de bulunmaktadır.

- Kent halkının çeşitli kültürel, eğlence ve sosyal aktiviteler için biraraya gelmesini sağlayarak toplumsal birlikteliğin ve iletişimin güçlenmesine yardımcı olurlar aynı zamanda sosyalleşmelerine katkıda bulunurlar.
- Ayrıca farklı rekreasyonel faaliyetlere imkan sağlayarak toplumun herkesiminden insanın biraraya gelmesini sağlarlar.
- Fiziksel ve zihinsel iyi olmayı destekleyerek kamu sağlığının korunmasına destek olurlar.
- Sosyal uyum ve katılım olanaklarını gerçekleştiren ve artıran alanlardır (Parks&Leisure Australia Vic/Tas 2013).

2.6.4 Psikolojik işlevleri

Bugüne kadar yapılmış olan çok sayıda çalışma (Ulrich *et al*.1991, Kaplan 2001, Akpınar ve Cankurt 2017) kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde açık yeşil alamların olumlu etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

Açık yeşil alanlar;

- İnsanların daha huzurlu hissetmelerini sağlayarak insan psikolojisine olumlu katkı sağlarlar,
- Diğer canlılarla iletişimi kuvvetlendirerek yaşama sevincini ve isteğini artırırlar,
- Doğa ve insan arasında dengeyi sağlarlar,
- İnsanların dikkatlerini toplamasına yardımcı olurlar,
- Stresten uzaklaştırırlar,
- Mekan algısını insan ölçeğine indirerek o mekanda daha insanların rahat hissetmelerini sağlar.

2.7 Açık Yeşil Alan ile Fiziksel Aktivite İlişkisi

Artan kentleşmenin ve teknolojik ilerlemelerin de etkisiyle insanlar daha az hareket etmeye başlamış bu durum da obezite oranlarında ve kronik hastalıklardan ölüm oranlarında birbiriyle orantılı bir artışa neden olmaya başlamıştır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel hareketsizliği küresel ölüm oranları içinde dördüncü önde gelen risk faktörü olarak tanımlamıştır (Wang *et al*. 2019).

Kentsel açık yeşil alanların fiziksel aktiviteyi artırmaya (Coombes *et al*. 2010) ve çeşitli kronik hastalıkları azaltmaya yardımcı olduğu (World Bank 2011) bildirilmiştir (Li *et al*. 2005, Coombes *et al*. 2010, Akpınar ve Cankurt 2017).

Kentsel açık yeşil alanlar, fiziksel aktivite için de kullanılan ortak alanlardır ve kent sakinlerinin fiziksel aktiviteleri için değerli bir kaynaktır.

Kaczynski ve Henderson (2007) tarafından yapılan çalışmaya göre parklara yakınlık fiziksel aktiviteyi artırmakta, yapılan aktivitenin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır (Aydoğdu *et al*. 2020).

Bowler ve çalışma arkadaşları (2010), tarafından yapılan çalışmaya göre ise doğal çevrede yapılan aktivitelerin yapay çevrede yapılanlara göre daha etkili olduğu, doğal ortamda bulunanların yapay ortamda bulunanlara göre öfke, zihinsel yorgunluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları daha az sergiledikleri görülmektedir (Aydoğdu *et al*. 2020).

Akpınar ve Cankurt (2017), çalışmalarında Türkiye'nin Aydın şehrinde kentsel yeşil alanların özellikleri ile fiziksel aktivite sıklığı arasındaki ilişkileri analiz etnişlerdir. Sonuç olarak; fiziksel aktivite sıklığı ile kentsel yeşil alanların kısa bir erişim mesafesinde olmasının, çok sayıda bitkilendirilmiş alan bulunmasının ve yeterli egzersiz ekipmanının olmasının pozitif ilişkide olduğunu göstermişlerdir (Akpınar ve Cankurt 2017).

Yapılan başka araştırmalar ise büyük ve çekici parkların sağlık için yürüyüş yapmayı teşvik ettiğini göstermektedir (Cohen *et al*. 2007, Sugiyama *et al*. 2010).

Bununla birlikte bazı çalışmalar ise fiziksel aktivite ve açık yeşil alanlar arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır (Kaczynski *et al*. 2008, Schipperijn *et al*. 2013).

Örneğin; Coombes ve çalışma arkadaşları (2010), katılımcıların mahallelerindeki yeşil alan mevcudiyeti ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Coombes *et al*. 2010).

Potwarka ve çalışma arkadaşları (2008)'de parklara yakınlık ile aşırı kilo arasında bir ilişki bulamamışlardır (Potwarka *et al*. 2018).

Bu çalışmalara baktığımızda açık yeşil alanlar ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olduğuna dair kanıtlar karışıktır. Çalışmaların çoğu pozitif ilişki bulurken, bir kısmı ilişki kuramamış ya da negatif ilişki kurmuştur. Bunlar arasındaki ilişki tartışmalı olsa da, birçok şehir fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kentsel açık yeşil alanları artırma fikrini benimsemiştir (Liu *et al*. 2017).

3. MATERYAL VE METOD

3.1 Materyal

Çalışmanın ana materyallerinden ilkini Çankırı ilindeki açık yeşil alanlar, ikincisini Çankırı'da yaşayan genç nüfus, üçüncüsünü ise anket oluşturmaktadır. Ayrıca konu ile ilişkili literatür taramalarından elde edilen makaleler, kitaplar, tez çalışmaları da diğer materyallerdir.

Çankırı ili; İç Anadolu Bölgesinin kuzeybatısında, 40° 30' ve 41º kuzey enlemleri ile 32° 30' ve 34º doğu boylamları arasında yer almaktadır. İç Anadolu ile Batı Karadeniz Bölgeleri'nin geçiş alanında bulunan ilin kuzeyinde Kastamonu ve Zonguldak, batısında Bolu, güneyinde Ankara, doğusunda ise Çorum illeri yer almaktadır (Anonim 2010).

Çankırı kentinin nüfusu 2021 verilerine göre 196.515 kişiden oluşmaktadır. Nüfusun %49'unu kadınlar %51'ni ise erkekler oluşturmaktadır. Yaşlara göre nüfus dağılımı incelendiğinde nüfusun yaklaşık %7'si 15-19 yaş arası genç nüfustan oluşmakta bu nüfusun %51,3'nü erkekler, %48,7'sini kadınlar oluşturmaktadır. Genel nüfusun %9'u ise 20-24 yaş arası genç nüfustan oluşmakta bunun da % 51,6'sını erkekler, % 48,4'nü ise kadınlar oluşturmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2021).

İbiş ve Koçan (2020) yaptıkları çalışmada Çankırı'daki mevcut açık yeşil alan miktarının 3,93 km^2 olduğunu belirtmişlerdir. Kişi başına düşen yeşil alan miktarı ise 4 m^2 olarak belirlenmiştir (İbiş ve Koçan 2020).

Çalışmanın evrenini ve ikinci materyalini Çankırı'daki gençler oluşturmaktadır. Gençlik dönemi Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından 15-25 yaş aralığında belirlenmiştir. Bu çalışmada da bu yaş aralığı göz önünde bulundurularak örneklem çerçevesi olarak Çankırı'daki 13 devlet lisenin ve Çankırı Karatekin Üniversitesi (10 fakülte)'nin öğrencileri seçilmiştir. Örneklem büyüklüğü basit seçkisiz

örneklem formülüne göre %95 güven aralığı ve 0,05 hata payına sahip olmak üzere 377 olarak belirlenmiş ve toplamda 400 kişiye anket uygulanmıştır.

Çalışmanın üçüncü materyalini ise anket oluşturmaktadır. Bu kapsamda öncelikle fiziksel aktivite, gençler ve kentsel açık yeşil alanlar arasındaki karşılıklı ilişkiye yönelik literatür taraması yapılmış ve temel kavramlar ortaya konulmuştur. Ayrıca daha önceden bu konuda yapılmış örnek anketler de incelenerek anket soruları geliştirilmiş ve 11 soruluk özgün bir anket oluşturulmuştur. Anketin birinci bölümü sosyo-demografik bilgileri içeren üç soru, ikinci bölümü katılımcının fiziksel aktivite tercihlerini belirlemeye yönelik üç soru, üçüncü bölümü katılımcının fiziksel aktivite olanaklarına yönelik iki soru, dördüncü bölüm katılımcının sık kullandığı açık yeşil alanların algılanan kalitesine yönelik iki soru ve beşinci bölüm fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlardan memnuniyete yönelik bir sorudan oluşmaktadır. Anket, çoktan seçmeli 7 ve çoklu seçmeli 4 soruyu içermektedir.

3.2 Yöntem

Çalışmanın ana yöntemi; gençlerin fiziksel aktivite tercihlerini, olanaklarını, Çankırı ilindeki açık yeşil alanların kalitesine yönelik algılarını ve memnuniyet düzeylerini belirlemeye yönelik olarak yapılan anket uygulamasıdır. Anket 13 devlet lisesi ve 10 fakültedeki 15-25 yaş aralığındaki 400 öğrenciye yüz yüze uygulanmıştır.

Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevapların dağılımını belirlemek için yüzde frekans analizi uygulanmıştır.

Cinsiyet ile fiziksel aktiviteler için kullanılan açık yeşil alanlar ve fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek için ki-kare analizi kullanılmıştır.

Cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite için sık kullanılan açık yeşil alanlara ulaşmak için yürüme süresi, fiziksel aktivite için konut alanının içindeki açık yeşil alanları kullanma ve fiziksel aktivite için konutun yanındaki parkları kullanma değişkenlerinin fiziksel aktivite için

kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek için ise lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p<0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1 Sosyo-Demografik Bulgular

Katılımcıların cinsiyetlerine ve yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde (Çizelge 4.1); %68,8'inin kadın, %31,3'ünün erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %11,5'i 15 altı, %70,8'i 15-20 ve %17,8'i 21-26 yaş grubunda bulunmaktadır.

Çizelge 4.1 Katılımcıların cinsiyetlerine ve yaş gruplarına göre dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	275	68,8
	Erkek	125	31,3
Yaş	15 altı	46	11,5
	15-20	283	70,8
	21-26	71	17,8

Çizelge 4.2 incelendiğinde, katılımcıların büyük bir oranının Çankırı'da Fatih (%21), A.Halik Renda (%18,8), Aksu (%14,3), Buğday Pazarı (%13,5) ve Kırkevler (%5,3) mahallerinde yaşadığı görülmektedir.

Çizelge 4.2 Katılımcıların Çankırı'da yaşadıkları bölgeye göre dağılımı

		f	%
Çankırı'da yaşadığınız bölge	A.Halik Renda	75	18,8
	Aksu	57	14,3
	Alibey	10	2,5
	Buğday Pazarı	54	13,5
	Cumhuriyet	4	1,0
	Esentepe	5	1,3
	Fatih	84	21,0
	İncilli Çeşme	6	1,5
	Karataş	12	3,0
	Karatekin	9	2,3
	Kırkevler	21	5,3
	Mimarsinan	2	0,5
	Tabakhane	1	0,3
	Yeni Mahalle	12	3,0
	Diğer	48	12,0

4.2 Fiziksel Aktivite Tercihlerine Yönelik Bulgular

Çizelge 4.3 incelendiğinde, katılımcıların %13,3'ü her gün, %15,3'ü haftada en az 3 gün, %21,3'ü haftada 2 gün, %18,8'i haftada 1 gün, %21,5'i haftada 1 günden daha seyrek fiziksel aktivite yaptığını ifade etmiştir. Katılımcıların %10'u ise fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir.

Çizelge 4.3 Katılımcıların haftalık fiziksel aktivite yapma sıklıklarına göre dağılımı

		f	%
Haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıyorsunuz?	Her gün	53	13,3
	Haftada en az 3 gün	61	15,3
	Haftada 2 gün	85	21,3
	Haftada 1 gün	75	18,8
	Daha seyrek	86	21,5
	Hiç	40	10,0

Katılımcıların fiziksel aktivite yapmak için tercih ettikleri açık yeşil alanlar değerlendirildiğinde; %27,5'inin konut alanının içerisindeki açık yeşil alanları, %32,5'i konutunun yakınındaki parkları ve %40'ının ise halka açık daha kapsamlı parkları tercih ettikleri görülmektedir (Çizelge 4.4).

Çizelge 4.4 Katılımcıların fiziksel aktivite için kullandıkları açık yeşil alanlara göre dağılımı

		f	%
Fiziksel aktiviteler için hangi tür açık yeşil alanları kullanıyorsunuz?	Konut alanımın içerisindeki açık yeşil alanları	110	27,5
	Konutumun yakınındaki parkları	130	32,5
	Halka açık daha kapsamlı parkları	160	40,0

Çizelge 4.5 incelendiğinde, katılımcıların açık yeşil alanları sırasıyla yürüyüş yapmak (%29,9), manzara seyretmek (%26,1), top oyunları oynamak (%13,7), bisiklet sürmek (%9,9) ve koşu yapmak (%5,3) amacıyla daha çok kullandıkları anlaşılmaktadır.

Çizelge 4.5 Katılımcıların açık yeşil alanlarda düzenli olarak yaptıkları etkinliklere göre dağılımı

		f*	%
Açık yeşil alanlarda düzenli olarak ne tür etkinlikler yapıyorsunuz?	Manzarayı seyretmek	224	26,1
	Yürüyüş yapmak	256	29,9
	Koşu Yapmak	45	5,3
	Köpek gezdirmek	21	2,5
	Fitnes yapmak	29	3,4
	Top oyunları oynamak	117	13,7
	Bisiklet sürmek	85	9,9
	Diğer	80	9,3

*Bu soruda birden çok yanıt verilmiştir.

4.3 Fiziksel Aktivite Olanaklarına Yönelik Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite yapmak için sık kullandıkları açık yeşil alana ulaşma süreleri değerlendirildiğinde %35,3'ünün 10 dakikadan az, %24,5'inin 15 dakika, %26'sının 15-30 dakika ve %14,3'ünün 30 dakikadan fazla süre yürüdükleri sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 4.6).

Çizelge 4.6 Katılımcıların fiziksel aktivite için sık kullandıkları yeşil alanlara yürüyerek ulaşma sürelerine göre dağılımı

		f	%
Fiziksel aktivite için sık kullandığınız açık yeşil alana ulaşmanız yürüyerek ne kadar sürer?	10 dakikadan az	141	35,3
	15 dakika	98	24,5
	15-30 dakika	104	26,0
	30 dakikadan fazla	57	14,3

Çizelge 4.7 incelendiğinde, katılımcıların %29,1'i yürüyüş yollarının, %13,7'si bisiklet yollarının, %20,1'i dinlenme alanlarının, %15,9'u spor aletlerinin ve %13,7'si spor sahalarının fiziksel aktivite için sık kullandıkları açık yeşil alanlarda bulunduğunu ifade etmiştir.

Çizelge 4.7 Katılımcıların fiziksel aktivite için sık kullandıkları yeşil alanlarda bulunan tesislerin dağılımı

		f*	%
Fiziksel aktivite için sık kullandığınız açık yeşil alanlarda ne tür tesisler mevcuttur?	Yürüyüş yolları	265	29,1
	Bisiklet yolları	125	13,7
	Dinlenme alanları	183	20,1
	Spor aletleri	145	15,9
	Spor sahaları	125	13,7
	Diğer	68	7,5

*Bu soruda birden çok yanıt verilmiştir.

4.4 Fiziksel Aktivite İçin Sık Kullanılan Açık Yeşil Alanların Algılanan Kalitesine Yönelik Bulgular

Çizelge 4.8 incelendiğinde, katılımcılar sırasıyla %7,4'ü alanın çok küçük olması, %7,2'si bitki örtüsünün yetersiz bakımı, %6,3'ü bitki örtüsünün zayıf olması, %6'sı otopark alanlarının olmaması, %6'sı fitness ekipmanı eksikliği, %5,9'u güvenlik eksikliği, %5,5'i çöpler, kirli zemin ve %5,4'ü açık alanların olmamasına bağlı olarak sık kullandıkları açık yeşil alanlarda fiziksel aktiviteden caydıklarını belirtmiştirler.

Çizelge 4.8 Sık kullanılan açık yeşil alanlardaki fiziksel aktiviteden caydıran özellikler

		f*	%
Sık kullandığınız açık yeşil alanın hangi yönleri sizi fiziksel aktivite için kullanmaktan caydırıyor?	Alanın çok küçük olması	80	7,4
	Otopark alanlarının olmaması	65	6,0
	Bitki örtüsünün yetersiz olması	57	5,3
	Çekici olmayan tasarım	55	5,1
	Bitki örtüsünün zayıf olması	68	6,3
	Su yüzeyinin eksikliği	55	5,1
	Bitki örtüsünün yetersiz bakımı	78	7,2
	Çöpler, kirli zemin	59	5,5
	Tesislerin kötü durumda olması	42	3,9
	Genel bakımın yetersizliği	56	5,2
	Dinlenme alanlarının olmaması	52	4,8
	Fitness ekipmanı eksikliği	65	6,0
	Spor sahalarının eksikliği	60	5,5
	Açık alanların olmaması	58	5,4
	Erişime uygun konumda olmaması	45	4,2
	Güvenlik eksikliği	64	5,9
	Kalabalık olması	50	4,6
	İlgilendiğim spor faaliyetine uygun olmaması	36	3,3
	Başıboş hayvanların olması	21	1,9
	Diğer	16	1,5

*Bu soruda birden çok yanıt verilmiştir.

Çizelge 4.9 incelendiğinde, katılımcılar sırasıyla %7,7'si alanın yeterli büyüklükte olması, %7,5'i genel bakımının yeterli olması, %6,5'i su yüzeyinin bulunması, %6,2'si yeterli otopark alanının bulunması, %6,2'si yeterli açık alana sahip olması, %6,1'i ilgilendiğim spor faaliyetine uygun olması ve %5,7'sinin ise erişime uygun konumda olmasına bağlı olarak sık kullandıkları açık yeşil alanların fiziksel aktiviteye teşvik ettiğini belirtmiştirler.

Çizelge 4.9 Katılımcıların sık kullandıkları açık yeşil alanların fiziksel aktiviteye teşvik eden özelliklerinin dağılımı

		f*	%
Sık kullandığınız açık yeşil alanın hangi yönleri sizi fiziksel aktivite için teşvik ediyor?	Alanın yeterli büyüklükte olması	80	7,7
	Yeterli otopark alanının bulunması	65	6,2
	Bitki örtüsünün zengin olması	57	5,5
	Çekici olması	55	5,3
	Su yüzeyinin bulunması	68	6,5
	Bitki örtüsünün bakımlı olması	55	5,3
	Genel bakımının yeterli olması	78	7,5
	Tesislerin bakımlı olması	59	5,6
	Dinlenme alanlarının yeterli olması	42	4,0
	Fitness ekipmanlarının yeterli olması	56	5,4
	Spor sahalarının yeterli olması	52	5,0
	Yeterli açık alana sahip olması	65	6,2
	Erişime uygun konumda olması	60	5,7
	Güvenli olması	58	5,6
	Kalabalık olmaması	45	4,3
	İlgilendiğim spor faaliyetine uygun olması	64	6,1
	Başıboş hayvanların olmaması	50	4,8
	Diğer	36	3,4

*Bu soruda birden çok yanıt verilmiştir.

4.5 Fiziksel Aktivite İçin Kullanılan Açık Yeşil Alanlardan Memnuniyete Yönelik Bulgular

Fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlarla ilgili olarak katılımcıların %6'sı hiç memnun olmadığını, %13,5'i memnun olmadığını, %61,8'i orta düzeyde memnun

olduğunu, %14,5'i memnun olduğunu ve %4,3'ü çok memnun olduğunu ifade etmiştir (Çizelge 4.10).

Çizelge 4.10 Katılımcıların fiziksel aktivite için kullandıkları açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyleri

		f	%
Fiziksel aktivite için kullandığınız açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyinizi belirtiniz	Hiç memnun değilim	24	6,0
	Memnun değilim	54	13,5
	Ortalama	247	61,8
	Memnunum	58	14,5
	Çok memnunum	17	4,3

4.6 Cinsiyet İle Fiziksel Aktiviteler İçin Kullanılan Açık Yeşil Alanlar Arasındaki İlişki

Cinsiyet ile fiziksel aktiviteler için kullanılan açık yeşil alan arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ki-kare= 11,40; $p<0,01$) (Çizelge 4.11).

Kadınların %30,9'u erkeklerin ise %20'si yaşadıkları konut alanının içerisindeki açık yeşil alanları kullandığını ifade etmiştir.

Kadınların %34,5'i erkeklerin ise %52'si halka açık daha kapsamlı parkları kullandığını belirtmiştir.

Kadınların yaşadıkları konut alanlarının içerisinde yer alan açık yeşil alanları kullanma eğilimi, erkeklerin ise halka açık daha kapsamlı parkları kullanma eğilimi daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.11 Cinsiyet ile fiziksel aktiviteler için kullanılan açık yeşil alan arasındaki ilişkinin Ki-kare analizi ile incelenmesi

			Cinsiyet		Ki-kare	p
			Kadın	Erkek		
Fiziksel aktiviteler için kullanılan açık yeşil alanlar	Konut alanımın içerisindeki açık yeşil alanları	f	85	25	11,40	<0,01
		%	30,9	20,0		
	Konutumun yakınındaki parkları	f	95	35		
		%	34,5	28,0		
	Halka açık daha kapsamlı parkları	f	95	65		
		%	34,5	52,0		
Toplam		f	275	125		
		%	100	100		

4.7 Cinsiyet İle Fiziksel Aktiviteler İçin Kullanılan Açık Yeşil Alanlara Yönelik Memnuniyet Düzeyi Arasındaki İlişki

Cinsiyet ile fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ki-kare= 20,03; p<0,01) (Çizelge 4.12)

Kadınların %67,3'ü erkeklerin ise %49,6'sı fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlardan ortalama düzeyde memnun olduğunu ifade etmiştir. Kadınların %2,2'si erkeklerin ise %8,8'i fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlardan çok memnun olduğunu belirtmiştir.

Kadınlarda ortalama düzeyde memnuniyet oranının erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerde çok memnun olma oranının ise kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 4.12 Cinsiyet ile fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi arasındaki ilişkinin Ki-kare analizi ile incelenmesi

			Cinsiyet		Ki-kare	p
			Kadın	Erkek		
Fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi	Hiç memnun değilim	f	15	9	20,03	<0,01
		%	5,5	7,2		
	Memnun değilim	f	38	16		
		%	13,8	12,8		
	Ortalama	f	185	62		
		%	67,3	49,6		
	Memnunum	f	31	27		
		%	11,3	21,6		
	Çok memnunum	f	6	11		
		%	2,2	8,8		
	Toplam	f	275	125		
		%	100	100		

4.8 Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları

Bu tez çalışmasında, cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite için sık kullanılan açık yeşil alanlara ulaşmak için yürüme süresi, fiziksel aktivite için konut alanının içindeki açık yeşil alanları kullanma ve fiziksel aktivite için konutun yanındaki parkları kullanma değişkenlerinin fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek için lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Memnuniyet düzeyi bağımlı değişkendir ve ortalamanın altı, ortalama ve üzeri olmak üzere iki kategoriye dönüştürülmüştür. Regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.13'de yer almaktadır.

Çizelge 4.8 incelendiğinde, regresyon analizine dahil edilen değişkenlerden sadece haftalık fiziksel aktive yapma sıklığının ($B=0,19$; $p<0,05$) ve fiziksel aktivite için sık kullanılan açık yeşil alanlara ulaşmak için yürüme süresinin ($B=-0,33$; $p<0,05$) fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyini yordayan anlamlı değişkenler olduğu görülmektedir. Regresyon analizine dahil edilen değişkenler, fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyinin durumunun %5'ini açıklayabilmektedir (Nagelkerke $R^2= 0,05$).

Elde edilen sonuçlara göre, haftalık fiziksel aktivite yapma sıklığı, fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyini 0,83 kat artırmaktadır. Fiziksel aktivite için sık kullanılan açık yeşil alanlara ulaşmak için yürüme süresi, fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyini ise 0,72 kat azaltmaktadır.

Çizelge 4.13 Lojistik regresyon analizi sonuçları

	B	S.E.	Wald	df	p	Exp(B)	%95 GA	
							Alt	Üst
Cinsiyet [a]	-0,08	0,28	0,09	1	0,77	0,92	0,53	1,60
Yaş	-0,02	0,25	0,01	1	0,93	0,98	0,60	1,59
Haftalık fiziksel aktive yapma sıklığı	0,19	0,09	4,78	1	0,03*	0,83	0,70	0,98
Fiziksel aktivite için sık kullanılan açık yeşil alanlara ulaşmak için yürüme süresi	-0,33	0,13	6,87	1	0,01*	0,72	0,56	0,92
Fiziksel aktivite için konut alanının içindeki açık yeşil alanları kullanmak	-0,26	0,35	0,57	1	0,45	0,77	0,39	1,52
Fiziksel aktivite için konutun yanındaki parkları kullanmak	-0,16	0,31	0,27	1	0,60	0,85	0,46	1,56
Overall model evaluation (X^2=12,64; Sd=6; p<0,05), Nagelkerke R^2=0,05								

[a]0=Kadın, 1= Erkek, *p<0,05

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada, Çankırı'da yaşayan genç nüfusun fiziksel aktivite tercihleri, olanakları, fiziksel aktivite kapsamında açık yeşil alanlara yönelik algıladıkları kalite, açık yeşil alanlardan memnuniyet düzeyleri ve menuniyeti etkileyen nedenler belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca cinsiyet ve açık yeşil alanlar arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir.

Elde edilen veriler incelendiğinde Çankırı'da yaşayan gençlerin ağırlıklı olarak haftada 1 günden daha seyrek fiziksel aktivite yaptıkları % 10'nun ise hiç fiziksel aktivite yapmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada akla gelen ilk soru Çankırı'daki gençleri fiziksel aktivite yapmaktan caydıran nedenlerin ne olduğu sorusudur. Bu kapsamda yapılan değerlendirmede fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanın çok küçük olmasının gençleri fiziksel aktivite yapmaktan caydıran en önemli neden olduğu görülmüştür. Aynı şekilde fiziksel aktivite yapmayı teşvik eden açık yeşil alan özellikleri sorulduğunda da alınan yanıtların en yüksek yüzde ile açık yeşil alanın yeterli büyüklükte olması şeklinde olduğu görülmüştür. Elde edilen bu iki sonuç birbirini destekler niteliktedir. Dolayısıyla bu kapsamda öncelikli olarak alan büyüklüğünün fiziksel aktivite yapmayı nasıl etkilediği sorusu sorulmalı ve bu soruya alınacak yanıtlar doğrultusunda açık yeşil alanların planlanması ve tasarımı yapılmalıdır.

Çankırı'daki gençleri fiziksel aktivite yapmaktan caydıran ikinci nedenin ise bitki örtüsünün yetersiz bakımı olduğu görülmüştür. Teşvik eden ikinci neden ise genel bakımının yeterli olması şeklindedir. Burada da elde edilen iki sonucun birbirini desteklediği görülmektedir. Bu sonuçlara göre; açık ve yeşil alanların bakımının düzenli olarak yapılması yani bakımlı peyzaj alanları gençlerin fiziksel aktivite yapmasını olumlu yönde destekleyecektir. Bu noktada da açık yeşil alanların bakımının düzenli olarak yapılması önerilmektedir.

Fiziksel aktivite yapmalarını olumsuz yönde etkileyen diğer nedenler ise sırasıyla bitki örtüsünün zayıf olması, otopark alanlarının olmaması, fitness ekipmanı eksikliği, güvenlik eksikliği ve açık alanların olmaması şeklindedir.

Teşvik eden diğer nedenler ise sırasıyla su yüzeyinin bulunması, yeterli otopark alanının bulunması, yeterli açık alana sahip olması, ilgilendiğim spor faaliyetine uygun olması, ve erişime uygun konumda olması şeklindedir.

Yine caydıran ve teşvik neden nedenler birlikte değerlendirildiğinde otopark alanlarının yeterliliği ile igili cevapların üçüncü sırada önemli olduğu görülmüştür. Yani yeterli otopark alanlarına sahip açık yeşil alanların fiziksel aktivite yapılmasını teşvik ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Burada akla gelen bir soru ise ise şu şekildedir; gençlerin fiziksel aktivite yapmak için sık kullandıkları açık yeşil alana yürüyerek ulaşma sürelerinin gençlerin büyük bir kısmı (%35,3) için 10 dakikadan daha az olmasına rağmen neden yeterli otoparkı olan alanları teşvik edici bir neden olarak tercih ettikleridir.

Katılımcıların ne tarz açık yeşil alanları tercih ettiğine yönelik sonuçlara baktığımızda % 40 gibi yarıya yakın bir oranın halka açık kapsamlı parkları tercih ettikleri görülmektedir. Bu sonuç bu tarz parkların daha büyük bir alana sahip olmaları ve daha çeşitli fiziksel aktivite olanakları içermeleri nedeniyle tercih ediliyor olabileceklerini düşündürmektedir. Buradan yola çıkarak kent planlamalarında kamuya açık, pek çok farklı etkinlik olanağı sunan büyük parklara yer verilmesinin gençleri fiziksel aktivite yapmaya daha fazla teşvik edebileceğini söyleyebiliriz.

Gençlerin açık yeşil alanlarda yapmayı tercih ettikleri aktivitelere baktığımızda ilk sırada (%29,9) yürüş yapmanın ikinci sırada (%26,6) ise manzarayı seyretmek olduğunu görüyoruz. Ancak manzarayı seyretmek pasif rekreasyondur dolayısıyla gençlerin %26,6 gibi bir oranının açık yeşil alanları kullandıklarını ancak buralarda fiziksel aktivite yapmayı tercih etmedikleri sonucuna ulaşabiliriz. Bu noktada gençlerin fiziksel aktivite yapmamalarının sadece kendi tercihlerine mi bağlı olduğu yoksa kullandıkları açık yeşil alanın fiziksel aktivite için yeterli imkanı sunamamasından mı kaynaklandığının belirlenmesi gerekmektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivite için sık kullandıkları yeşil alanlarda bulunan tesislerin dağılımını incelediğimizde de yukarıdaki sonucun desteklendiğini görmekteyiz. Katılımcıların %29,1'i sık kullandıkları açık yeşil alanda yürüyüş yollarının bulunduğunu, %20,1'i de dinlenme alanlarının bulunduğunu söylemiştir. Bu sonuç gençlerin dinlenme alanı olan mekanları manzarayı seyretmek için tercih ediyor olabileceklerini düşündürmektedir.

Gençlerin fiziksel aktivite için kullandıkları açık yeşil alanlardan memnuniyet düzeyine baktığımızda çok büyük bir çoğunluğun (%61,8) ortalama düzeyde memnun olduğunu görmekteyiz. Bu noktada memnuniyet düzeyini etkileyen nedenlerin neler olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. Lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre haftalık fiziksel aktivite yapma sıklığı, memnuniyet düzeyini 0,83 kat artırmaktadır. Yani fiziksel aktivite sıklığı arttıkça alandan memnuniyet de artmaktadır. Bu durum mekanın kullanım sıklığı arttıkça kişiye daha tanıdık bir mekan olarak gelmesi ve oraya olan aidiyet duygusunun artmasıyla açıklanabilir. Fiziksel aktivite için sık kullanılan açık yeşil alanlara ulaşmak için yürüme süresi, fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alanlara yönelik memnuniyet düzeyini ise 0,72 kat azaltmaktadır. Yani yürüme mesafesi azaldıkça fiziksel aktivite için kullanılan açık yeşil alana yönelik memnuniyet artmaktadır. Bu sonuca göre fiziksel aktiviteye yönelik açık yeşil alan planlamaları yapılırken kişilerin yürüyebileceği mesafelerde açık yeşil alanlara yer verilmesinin memnuniyeti artıracağını söyleyebiliriz.

Cinsiyet ile fiziksel aktiviteler için kullanılan açık yeşil alan arasındaki ilişkiye baktığımızda kadınların konut alanının içerisindeki ve yakınındaki açık yeşil alanları erkeklere göre daha fazla tercih ettiklerini göstermektedir. Erkekler ise halka açık daha kapsamlı parkları tercih etmektedir. Kadınların hangi nedenlerle (güvenlik, ulaşım sıkıntısı, vakit yetersizliği, mahremiyet vb.) yakınlarındaki açık yeşil alanları tercih ettiği belirlenmeli ve bunlara yönelik çözüm önerileri getirilmelidir.

KAYNAKLAR

Akbulut, Ç. D. 2007. Aksaray kenti açık-yeşil alanlarının nitelik ve nicelik yönünden değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 210 sayfa, Konya.

Akkaya, Ö. A. 2017. Artvin kent merkezi açık yeşil alan sisteminin irdelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 73 sayfa, Isparta.

Akpinar, A. 2016. How is quality of urban green spaces associated with physical activity and health? Urban Forestry & Urban Greening, 16: 76-83.

Akpınar, A. and Cankurt, M. 2017. How are characteristics of urban green space related to levels of physical activity: examining the links. Indoor Built Environ., 26(8): 1091-101.

Albayrak, B. 2006. Çorum kenti mevcut alan kullanım kararları ve açık-yeşil alan verilerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 126 sayfa, Ankara.

Anonim, 2010. Çankırı İl Çevre Durum Raporu. T.C. Çankırı Valiliği İl Çevre ve Orman Müdürlüğü, 279 s. Çankırı.

Aydoğdu Bıçak, S. and Erkan, N.Ç. 2020. Method for determining the effects of green space and physical activity on human happiness, Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute, 48: 345-362.

Barton, J. and Pretty, J., 2010. What is the best dose of nature and green exercise forimproving mental health? A multi-study analysis. Environ. Sci. Technol. 44: 3947-3955.

Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. and Pulin, A. S. 2010. A Systematc review of revidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. BMC Public Health, 10: 456.

Boyacı, E. 2010. Ülkemizde kenti parkı işlevlerini belirleyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 117 sayfa, Ankara.

Bozdağ, B. 2019. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, 140 sayfa, Ankara.

Branca, F., Nikogosian, H. and Lobstein, T. 2007. The challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response. Who Europe. Denmark.

Cohen, DA., McKenzie, TL., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D. and Lurie, N. 2007. Contribution of public parks to physical activity. Am. J. Public Health, 97: 509-14.

Coombes, E., Jones, AP. and Hillsdon, M. 2010. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. Soc. Sci. Med., 70(6): 816-22.

Coşkun Hepcan, Ç. 2019. Kentlerde İklim Değişikliği ile Mücadele İçin Yeşil Altyapı Çözümleri. İklim Değişikliği Alanında Ortak Çabaların Desteklenmesi Projesi (iklimin), Ankara, ss:37.

Dehghan M., Akhtar-Danesh, N. and Merchant AT. 2005. Child hood obesity, prevalence and prevention. Nutrition Journal, 4: 24-32.

Demirbaş, T. 2021. Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi ve sağlıklı algısı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 47 sayfa, Konya.

Doğan, M. 2019. Ankara ili Gölbaşı İlçesi'nin açık yeşil alan yeterliliği üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, 95 sayfa, Isparta.

Gül, A. ve Küçük, V. 2001. Kentsel açık yeşil alanlar ve Isparta kenti örneğinde irdelenmesi. Türkiye Ormancılık Dergisi, 2(1): 27-48.

Koçan, N. ve İbiş Ş. S. 2020. Çankırı ili kentsel açık yeşil alanlarının belirlenmesi ve geliştirilmesi üzerine bir araştırma. Ordu Üniversitesi Bil. Tek. Derg., 10 (2): 154-163.

Kaczynski, A. T. and Henderson, A. K. 2007. Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. Leisure Sciences, 26: 315- 354.

Kaczynski, A. T., Potwarka, L. R. and Saelens, B. E. 2008. Association of park size, distance, and features with physical activity in neighborhood parks. Am. J. Public Health, 98(8): 1451-6.

Kaplan, S. 2001. Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. Environment and Behavior, 33(4): 480-506.

Keleş, R. 1980. Kent bilim terimleri sözlüğü. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.

Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J., Kimsey, D. and Ainsworth, B. E. 2003. Enviromental measures of physical activity supports, Am. J. Prev. Med., 24:323-331.

Koç, B. 2019. Giresun kent merkezindeki açık yeşil alan durumunun irdelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, 139 sayfa, Ordu.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., and Katzmarzyk, P. T. 2012. Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. Lancet, 380(9838): 219-229.

Li, F., Fisher, K. J., Brownson, R. C. and Bosworth, M. 2005. Multilevel modelling of built environment characteristics related to neighbourhood walking activity in older adults. J. Epidemiol. Community Health, 59(7): 558-64.

Liu, H., Li, F., Li, J. and Zhang, Y. 2017. The relationships between urban parks, residents' physical activity, and mental health benefits: a case study from Beijing, China. J. Environ. Manag., 190: 223-30.

Mackay, G.J. and Neill, J.T., 2010. The effect of "green exercise" on state anxiety and therole of exercise duration, intensity, and greenness: a quasi-experimental study. Psychol. Sport Exerc., 11: 238-245.

Nocon, M., Hiemann, T., Muller-Riemenschneider, F. and Thalau, F., 2008. Associationof physical activity with all cause and cardiovascular mortality: a systematicreview and meta-analysis. Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil., 15: 239-246.

Önder, S. 1997. Konya kent açık ve yeşil alan sisteminin saptanması üzerinde bir araştırma. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 168 sayfa, Ankara.

Özel Karaağaç, B. 2019. Altınordu kent merkezi'nin açık - yeşil alanlarının mevcut durumunun değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, 128 sayfa, Ordu.

Özkan, B. ve Küçükerbaş, E.V. 1999. Kemalpaşa kentsel dış mekanlarının irdelenmesi. Kemalpaşa Kültür ve Çevre Sempozyumu, Kemalpaşa Belediyesi, Kemalpaşa, s. 112, İzmir.

Paluska, S. and Schwenk, T. 2000. Physical activity and mental health. Sports Medicine, 29: 167-180.

Pamay, B. 1978. Kentsel peyzaj planlaması. İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Yayınları, İstanbul.

Park&Leisure Australia Vic/Tas. 2013. Open Space Planning and Design Guide, Yayın No:1, Avustralya.

Parlaktaş, Y. 2018. Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, 94 sayfa, Kırıkkale.

Penedo, F. J. and Dahn, J. R. 2005. Exerciseandwell-being: A review of mental and physical health benefit sassociated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry, 18: 189-193.

Potwarka, L. R., Kaczynski, A. T. and Al, F. 2008. Places to play: association of park space and facilities with healthy weight status among children. J. Commun. Health., 33: 344-50.

Prasad, A., St-Hilaire, S., Wong Maria. M., Peterson, T., and Loftin, J. 2009. Physical activity and depressiv esymptoms in rural adolescents. North American Journal of Psychology, 11(1): 173-187.

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M. and Landers, D. M., 2009. The antidepressive effects ofexercise: a meta-analysis of randomized trials. Sports Med., 39: 491-511.

Ruiz-Roso, M. B., Knott-Torcal, C., Matilla-Escalante, D. C., Garcimartín, A., Sampedro-Nuñez, M. A., Dávalos, A. and Marazuela, M. 2020. COVID-19 Lockdown and Changes of the Dietary Pattern and Physical Activity Habits in a Cohort of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Nutrients, 12(8), 2327.

Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., and Saelens, B. E. 2012. Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. Circulation, 125(5): 729-737.

Schipperijn, J., Bentsen, P., Troelsen, J., Toftager, M. and Stigsdotter, U. K. 2013. Associations between physical activity and characteristics of urban green space. Urban For Urban Green, 12(1):109-16.

Shaw, K., Gennat, H., O'Rourke, P., Del Mar, C., 2006. Exercise for overweight or obesity. Cochrane Database Syst. Rev., 4: CD003817.

Silveira, M. P., Fagundes, K. K., Bizuti, M. R., Starck, É., Rossi, R. C. and Silva, D. T. 2020. Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: An integrative review of the current literature. Clin. Exp. Med., 21: 15-28.

Soyuer, F. ve Soyuer, A. 2008. Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15(3): 219-224.

Sugiyama, T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., and Owen, N. 2008. Joint associations of multiple leisure-time sedentary behaviours and physical activity with obesity in Australian adults. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5: 35.

Sugiyama, T., Francis, J., Middleton, NJ., Owen, N. and Giles-Corti, B. 2010. Associations between recreational walking and attractiveness, size, and proximity of neighborhood open spaces. Am. J. Public Health, 100(9): 1752-7.

Tamosiunas, A., Grazuleviciene, R., Luksiene, D., Dedele, A., Reklaitiene, R., Baceviciene, M. and Nieuwenhuijsen, M. 2014. Accessibility and use of urbangreen spaces, and cardiovascular health: findings from a Kaunas cohort study. Environ. Health, 13(20).

Thompson, C. W. 2013. Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces. Journal of Environmental Psychology, 34: 79-96.

Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. and Brown, W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. Medicine ve science in sports ve exercise, 34(12): 1996-2001.

Tsatsoulis, A. and Fountoulakis, S. 2006. The protective role of exercise on stresssystem dysregulation and comorbidities. Stress Obes. Metab. Syndr. 1083:196–213.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2021. Web sitesi. https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=nufus-ve-demografi-109&dil=1. Erişim Tarihi: 01.01.2023.

Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R. and Laws, K. 2010. Physical activity and mental health in a student population. Journal of Mental Health, 19 (6): 492- 499.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. and Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology, 11(3): 201-230.

Ulu, A. 2019. Açık-yeşil alanların nitelik ve nicelik yönünden incelenmesi: Burdur kent merkez örneği. Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 90 sayfa, Burdur.

Ünal, M., Bildik, C., Apaydın, Z., Caner, Z.G. ve Dağ, A., 2020. Covid 19 hastalığı ve fiziksel inaktivasyon. Journal of Medical Sciences, 1(4): 13-19.

Wang, H., Dai, X., Wu, J., Wu, X. and Nie, X. 2019. Influence of urban green open space on residents' physical activity in China. BMC Public Health, 19:1093.

Warburton, D. E., Nicol, C. W. and Bredin, S. S. 2006. Health benefits of physical activity:the evidence. CMAJ 174 (6): 801–809.

World Bank, 2011. Climate change, disaster risk, and the urban poor.

Yeşil, Y. H. 2000. Gümüşhane kenti açık ve yeşil alanlarının nitelik ve nicelik yönünden irdelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, 129 sayfa, İzmir.

Yılmaz, B. 1998. Bartın kenti açık ve yeşil alan sisteminin saptanması üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, 209 sayfa, Zonguldak,

Yücekaya, M. 2013. Kilis'te açık yeşil alanlar ve park nitelikleri. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, 152 sayfa, Kayseri.

EKLER

EK 1. Anket

EK 1. Anket

Sayın Katılımcı

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi İbrahim PEHLİVAN tarafından yürütülen "ÇANKIRI'DA YAŞAYAN GENÇLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİ ETKİLEYEN AÇIK YEŞİL ALAN ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz. 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 kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

SORU FORMU

Bu anket Çankırı Kartekin Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi İbrahim Pehlivan'ın "ÇANKIRI'DA YAŞAYAN GENÇLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİ ETKİLEYEN AÇIK YEŞİL ALAN ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ" tezi kapsamında yapılmaktadır.

Bölüm 1

1. Cinsiyetiniz

A. Kadın
B. Erkek

2. Yaşınız

A. 15 altı
B. 15-20
C. 21-26

3. Çankırı'da yaşadığınız mahalle

(……..)

Bölüm 2

4. Haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıyorsunuz?

A. Her gün
B. Haftada en az 3 gün
C. Haftada 2 gün
D. Haftada 1 gün
E. Daha seyrek
F. Hiç

5. Fiziksel aktiviteler için hangi tür açık yeşil alanları kullanıyorsunuz?

A. Konut alanımın içerisindeki açık yeşil alanları
B. Konutumun yakınındaki parkları
C. Halka açık daha kapsamlı parkları

6. Açık yeşil alanlarda düzenli olarak ne tür etkinlikler yapıyorsunuz? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)

A. Manzarayı seyretmek
B. Yürüyüş yapmak
C. Koşu Yapmak
D. Köpek gezdirmek
E. Fitnes yapmak
F. Top oyunları oynamak
G. Bisiklet sürmek
H. Diğer (……..)

Bölüm 3

7. Fiziksel aktivite için sık kullandığınız açık yeşil alana ulaşmanız yürüyerek ne kadar sürer?

A. 10 dakikadan az
B. 15 dakika
C. 15-30 dakika
D. 30 dakikadan fazla

8. Fiziksel aktivite için sık kullandığınız açık yeşil alanlarda ne tür tesisler mevcuttur? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)

A. Yürüyüş yolları
B. Bisiklet yolları
C. Dinlenme alanları
D. Spor aletleri
E. Spor sahaları
F. Diğer (……..)

Bölüm 4

9. Sık kullandığınız açık yeşil alanın hangi yönleri sizi fiziksel aktivite için kullanmaktan caydırıyor? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)

A. Alanın çok küçük olması
B. Otopark alanlarının olmaması
C. Bitki örtüsünün yetersiz olması
D. Su yüzeyinin eksikliği
E. Bakımsız bitki örtüsü
F. Tesislerin kötü durumda olması
G. Genel bakımın yetersizliği (Çöpler, kirli zemin vb.)
H. Dinlenme alanlarının bulunmaması
I. Fitness ekipmanı eksikliği
J. Spor sahalarının eksikliği
K. Yeterli açık alanın bulunmaması
L. Erişime uygun konumda olmaması
M. Güvenlik eksikliği
N. Kalabalık olması
O. İlgilendiğim spor faaliyetine uygun olmaması
P. Başıboş hayvanların olması
Q. Başka nedenleriniz varsa yazınız (……..)

10. Sık kullandığınız açık yeşil alanın hangi yönleri sizi fiziksel aktivite için teşvik ediyor? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)

A. Alanın yeterli büyüklükte olması
B. Yeterli otopark alanının bulunması
C. Bitki örtüsünün zengin olması
D. Su yüzeyinin bulunması
E. Bitki örtüsünün bakımlı olması
F. Genel bakımının yeterli olması
G. Tesislerin bakımlı olması
H. Dinlenme alanlarının bulunması
I. Fitness ekipmanlarının yeterli olması
J. Spor sahalarının yeterli olması
K. Yeterli açık alana sahip olması
L. Erişime uygun konumda olması
M. Güvenli olması
N. Kalabalık olmaması
O. İlgilendiğim spor faaliyetine uygun olması
P. Başıboş hayvanların olmaması
Q. Başka nedenleriniz varsa yazınız (…….)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : İbrahim PEHLİVAN

Eğitim

Yüksek Lisans	Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Tarım ve Yaşam Bilimleri Anabilim Dalı	2020-Halen
Lisans	Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme Bölümü	2009-2012

İş Deneyimi

Yıl	**Kurum**	**Görev**
2007-Halen	Çankırı İl Nüfus ve Vatandaşlık Müdürlüğü	V.H.K.İ.