



Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar*

Faik Ardahan**
Tennur Yerlisu Lapa***

Özet

Bu çalışmanın amacı; doğa sporları yapan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenleri ve elde ettikleri faydaları tespit etmeye yöneliktir.

Araştırmanın evreni 2010 yılı içerisinde Muğla/Gökova ve Nevşehir/Kapadokya da düzenlenen bisiklet etkinliğine katılan 200 kişi ve Antalya'da düzenlenen doğa yürüyüşüne 2010 yılında (Haziran-Temmuz) katılan toplam 600 kişi oluşturmaktadır. Örneklem grubunu; bisiklet etkinliğine katılan 140 ($\bar{X}_{yaş} = 41.21 \pm 12.44$) ve doğa yürüyüşüne katılan 201 ($\bar{X}_{yaş} = 43.82 \pm 14.01$) katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırma durum tespitine yönelik olup; araştırmada bilgi toplamak amacıyla 34 sorunun yer aldığı bu amaç için geliştirilen anket kullanılmıştır. Sorular; katılımcıların demografik özelliklerini, doğa etkinliklerine katılma nedenlerini ve elde edilen faydaları değerlendirme kapsamında hazırlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, frekans (f) yüzde (%) ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Sonuç olarak; bisiklet ve doğa yürüyüşü etkinliğine katılan bireylerin; daha çok yalnız ve arkadaşlarıyla etkinliklere katılmakta, çoğunluğu emekli, ağırlıklı olarak orta gelir düzeyine sahip, genelde üniversite eğitimi almış, arkadaş önerisiyle bu sporu başlamış, 1-5 yıl arası bu sporu yapmakta ve etkinlikleri internet aracılığıyla paylaşmakta ve öğrenmektedirler.

Katılımcılar doğa sporlarını; doğayla bütünleşmek, sağlık, ilgi alanlarının olması, sağlık, sıkıntıdan ve monotonluktan kurtulmak gibi gerekçelerle yapmaktadırlar. Doğa sporu yaparak; kendilerini daha mutlu, sağlıklı, güçlü ve rahatlamış hissetmektedirler.

Anahtar Kelimeler: Açık alan rekreasyonu; doğa sporları; bisiklet kullanıcıları; doğa yürüyüşü; katılım nedenleri; elde edilen faydalar

* Bu makaledeki bisiklet sporcularına yönelik veriler, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi(2010, Antalya), "Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar" adlı bildirden alınmıştır.

** Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, faikardahan@akdeniz.edu.tr

*** Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, tennur@akdeniz.edu.tr

Outdoor recreation: the reasons and carried benefits for attending outdoor sports of the participants of cycling and/or trekking activities*

Faik Ardahan**
Tennur Yerlisu Lapa***

Abstract

The purpose of the present study was to determine the reasons and carried benefits for attending outdoor sports of the participants of cycling and/or trekking activities.

Sampling group is formed by stratified sampling and is 140 participants of cycling activities ($\bar{X}_{age}= 41.21\pm 12.44$) from the 200 participants who attendance to Bike Festival in Gökova/Muğla and Kapadokya/Nevşehir in 2010 and 201 participants of ($\bar{X}_{age}= 43,82\pm 14.01$) trekking activities who were totally 600 participants attendance to trekking activities in Antalya in June and July.

Research purpose is due diligence and a questionnaire form which have 34 questions are used to collect necessary data. To find out the demographics information, the reasons and the benefits for attending outdoor activities, there were three groups of question in questionnaire form. Descriptive statistic methods are used for evaluations and representation of data.

As a result of this study we found that majority of the participant of the cycling and trekking activities are retired, usually prefer to joint the activities with friends or alone, have middle income, graduated from university, started to outdoor activities with the advice of their friends, have been attending for 1-5 years, share the information about activities through friends by internet.

They join outdoor activities; to defragment to nature, to have healthy, to relax, to unwind, to escape from sameness and boredom. By joining outdoor activities they felt; well pleased, healthier, powerfully, relaxed and refreshed

Keywords: Outdoor recreation; outdoor sports; bike user; trekking; reasons for participation; benefits of outdoor recreation

* The bike user's data in this study were taken from the articles named "Profile of Bike User, Reasons of Doing This Sport and Carried Benefits" which was presented as a poster in 11 th. International Sports Congress (2010, Antalya).

** Akdeniz University, School of Physical Education and Sport, faikardahan@akdeniz.edu.tr

*** Akdeniz University, School of Physical Education and Sport School, tennur@akdeniz.edu.tr

Giriş

Serbest zaman; dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel kontrolün sağlandığı, bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri ve belirli kurallara bağlı olmadan eğlenme, hoşnutluk ve mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı, enerji ve güç harcayarak canlanmak, yenilenmek bu sayede fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak yeniden hazır hale gelmek için ayrılan zaman aralığı olarak tanımlanabilir (Corbin, 1970; Ragheb ve Tate, 1993). Bireylere göre farklılık gösterse de bireyler; fiziksel gelişim, yenilik arayışı, değişik deneyimler edinme, kendini sınıma, kendini geliştirme, yaratıcı olma, sosyalleşme ihtiyacı, dinlenme-rahatlama ihtiyacı, yarışma güdüsünü tatmin, sağlık ve benzeri gibi gerekçelerle rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Serbest zamanda bireyin yaptığı etkinlikler serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikler olarak adlandırılır (Demir, 2003; Kılbaş, 2004; Mieczkowski, 1990; Özdilek ve diğ., 2007).

Günümüzde serbest zamanı değerlendirme bir yaşam biçimi halini almıştır. Bu sebeple; serbest zaman faaliyetlerinin artması ve serbest zamanın değerlendirme yelpazesinin genişletilmesi için çeşitli program ve projelerin üretilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Bu açıdan serbest zaman faaliyetleri kendi felsefesini oluşturarak bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamaktadır. Aktif veya pasif dâhil olunan aktiviteler, bireylerin uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içine alarak bireylerin toplumun içinde yer almalarına yardım etmekte ve birlikte yaşamı güzelleştirmektedir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009; Kelly, 1990).

İnsandan kaynaklanan ve insana ait bir eylem olan rekreasyon aktiviteleri, zamana, mekana ve de birçok farklı özelliklere bağlı olarak çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır. Rekreasyonu; aktif veya pasif katılımlı olmasına, iç mekan veya dış mekanda (şehir içi açık alanlar ve şehir dışı açık alanlar) yapılmasına, amacına, kamu, ticari, özel, gönüllü, terapi, okul, özel üyeli olmasına, kültürel, toplumsal ilişkiler kurmak, sportif, turizm ve sanatsal amaçlı olmasına göre sınıflamak mümkündür (Bucher, 1972; Mansuroğlu, 2002; Mull ve diğ., 1997; Özbey ve Çelebi, 2003; Pehlivanoğlu, 1986). Bunların dışında rekreasyonu; aktivitelerinin yapıldığı yere ve amacına göre; açık alan rekreasyonu, turizm rekreasyonu, sağlık rekreasyonu, park rekreasyonu, rekreasyonel spor yönetimi, kampus rekreasyonu, terapatik rekreasyon, kampus rekreasyonu, iş yeri rekreasyonu ve hastane rekreasyonu olarak da sınıflamak mümkündür.

Açık alan rekreasyonu (outdoor recreation); doğanın bir parçası ve katılımcı arasında etkileşim yaratabilen ve bireyin tamamen kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal çıkarları doğrultusunda yapılan serbest zaman aktivitelerini olarak tanımlanabilir (İbrahim ve Cordes, 2002). Açık alan etkinlikleri; suda (deniz, akarsu, göl), karada, havada yapılan etkinlikler toplamıdır. Piknik, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemi, botanik gözlem, yayla şenlikleri, doğada yapılan eğitim faaliyetleri, su üstü ve altı etkinlikleri, yamaç dalışı ve yamaç paraşütü, uçurtma şenlikleri gibi etkinlikler bu kapsamda değerlendirilecek örneklerdir. Doğada yapılan her türlü spor da doğa sporları olarak tanımlanmaktadır.

Açık alan rekreasyon faaliyetlerine ve doğa sporlarına duyulan gereksinimin artış nedenlerinin başında sanayileşme ve kentleşme gelmektedir (Aslan, 1993). Kentsel alanlarda yaşayanların, kent yaşamının monotonluğu ve bunalımından kaçma arzusu rekreasyon faaliyetlerini etkileyen diğer önemli faktörlerdir (Sağcan, 1986). Yeşil alanlardaki azalış (ağaç kesme eğilimi), kent içinde ya da yakın çevresinde bulunan ekim alanlarının, bağ ve bahçelerin konut ya da üretim faktörleri yararına beton yığınları ile dolması, kötü konutların (gecekondu) sayısındaki artış ve ulaşım güçlükleri, arsa değerlerinin yükselmesi ve açık alanların azalması, kentlerin aralıksız, blok (büyük bir mahalle) görünümü kazanması hızlanmaktadır. Bu hızlı sanayi ve kent yaşamı içinde günümüz insanı (Aslan, 1992); doğa ile tüm ilişkileri koparılmış biri, hızlı teknolojik gelişme, dev ölçekteki üretim mekanizması ve aşırı kentleşmenin getirdiği yeni fiziksel ve toplumsal çevre ilişkilerine uyum sağlamakta güçlük çekmekte ve giderek kronik bir yabancılaşma süreci yaşamaktadır. Ayrıca biyolojik, solunuma yönelik, sinirsel, yasal, toplumsal baskılar sonucunda oluşmuş gerilim ortamında bunalmış bir tür "hasta insan" dır. İnsanda ve onun yaşadığı çevrede oluşan bu olumsuz değişim, çağımız insanının rekreasyon gereksiniminin büyük ölçüde artmasına yol açmaktadır. Bu durumda kentli, açık alan rekreasyona ulaşmak amacıyla, bir parçası olduğu ancak koparıldığı doğaya geçici de olsa dönmenin yollarını aramaktadır. Bununla beraber kent yakın çevrelerinde doğal nitelikli, işlevsel kırsal rekreasyon alanlarının çok az bulunması ve var olanlarında giderek azalması; insanların ekonomik imkanları ve zamanları ölçüsünde, rekreasyonel amaçlarla çok daha uzak yörelerdeki rekreasyonel turizm alanlarına yönelmelerini zorunlu hale getirmektedir (Aslan, 1993; Özkan ve Kaplan, 1992). Sonuçta günümüz insanı, sağlıksız ve monoton kent yaşamından uzaklaşarak doğaya dönmekte, doğal turizm kaynaklarından da yararlanmak üzere doğada rekreasyon faaliyetlerine yönelmektedir.

Tüm bunlarla beraber bireylerin neden serbest zaman etkinliklerine, açık alan aktivitelerine ve doğa sporları yaptığı hala gizemli bir sır olarak bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Crandall (1980) serbest zaman aktivitelerine katılım gerekçelerini bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun sebep olduğunu ileri sürerken, Levy (1979) çevresel uyarıcılarla kişiliğin etkileşimi ile bir davranışın ortaya çıktığını savunmuştur. Daha sonra birçok araştırmacı tarafından bireyi neyin harekete geçirdiği sorgulanmış ve elde edilen sonuçlar motivasyonel unsurlar ve ihtiyaçlar olarak gruplanmıştır.

Motivasyonel unsurlar üzerinde çalışan bilim adamları hangi güdünün bireyi oyuna, yeniden yaratmaya (gözden geçirip yeniden düzenlemeye), açık alan rekreasyonuna ve doğa sporlarına katılmaya motive ettiğini bilmek istemektedirler. Bireyi bir şey yapmaya motive eden unsurun ihtiyaçlar olduğu birçok yazar tarafından kabul edilmiştir. Bunu ilk savunan İbn-i Haldun'dur, daha sonra daha detaylı olarak ele alıp ihtiyaçları sınıflayan Maslow olmuştur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ihtiyaçlar iki boyutta ele alınmıştır. Birincil ihtiyaçlar; yemek, güvenlik, sıcaklık, ait olma ve iç denge iken, ikincil ihtiyaçlar; birincil ihtiyaçların dışında kalan ihtiyaçlar, başarı, bağlılık, yaratıcılık, merak, girginlik (nüfuz etme), risk, egodan arınma ve benlik oluşturmaktır. Illinois Üniversitesinde yapılan bir çalışmada bireyi açık alan rekreasyonu yapmaya motive eden birincil ve ikincil ihtiyaçlara dönük faktörler; doğa sevgisi, kalabalıktan, rutinden, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, beklenen olası insanlarla ilişki kurma (örneğin ünlü bir kaya tırmanıcısının bir etkinliğe gelecek olması bireyleri onunla tanışmak için oraya çeker), aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya davetkâr yapı (mesela bir şelale insanları oraya çeker), sosyal güç elde etme, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başkaldırma, başarı arzusu, rekabet (iç ve dış), zaman öldürme ve sıkıntıdan kurtulma, entelektüel estetik şeklinde sıralanmıştır (İbrahim ve Cordes, 2002).

Doğa sporları yapmanın ekonomik, toplumsal, çevresel ve kişisel yararları birçok yazar tarafından ele alınmıştır. Doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı yararlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, güven arttırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, kendine ve başkalarına olan güveni olumlu etkilemekte, kendini mutlu hissetme, başkaları ile etkileşme ve sosyalleşme olarak sıralanabilir (Burnett, 1994; Hilton, 1992; Levi,

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

1994; McKenzie, 2000; McRoberts, 1994; Wagner ve Rowland, 1992; Yerlisu Lapa ve diğ., 2010).

Yukarıda adı geçen çalışmalardan hareketle; Türkiye'deki doğa sporları alanında mevcut durumu tespit etmek ve doğa sporlarına katılan bireyleri daha iyi tanımlayabilmek gerekçesiyle, bu çalışmanın amacı; doğa sporları yapan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenleri ve elde ettikleri faydaları tespit etmeye yönelik olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırma, açık alan rekreasyonu kapsamında yer alan doğa sporları ile ilgilenen bireylerin (doğada bisiklet binenler ile yürüyüşçüler) demografik özelliklerini, bu sporu yaparken çevreleriyle olan etkileşimini, neden doğa sporlarına katıldıkları ve elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik betimsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır.

Bu çalışmada; doğa sporları yapanlardan sadece bisiklet kullanıcıları ve doğa yürüyüşçülerinin alınmasının en temel gerekçesi, sağlık sorunu olmayan herkes tarafından kolayca yapılabilmesi, özel bilgi, donanım ve koşullar gerektirmemesidir. Her iki spor etkinliğine de toplumun her kesiminden bireylerin katılabileceği özellikte olması sebebiyle araştırma bu iki sporu yapan bireylere sınırlandırılmıştır.

Evren, Örneklem

Araştırmanın evreni 2010 yılı içerisinde Muğla/Gökova ve Nevşehir/Kapadokya da düzenlenen bisiklet etkinliğine katılan 200 kişi ve Antalya'da faaliyet gösteren Toroslar Doğa Sporları Kulübü, Doğa Dostları Spor Kulübü Derneği ve Antalya Doğa Sporları Platformunun düzenlediği doğa yürüyüşüne Haziran-Temmuz 2010 aylarında katılan toplam 600 kişi oluşturmaktadır. Bisiklet faaliyetine katılanların tamamına, doğa yürüyüşüne katılan bireylerden tesadüfi olarak seçilen her üç kişiden birine anket uygulanarak örneklem oluşturulmuştur. Bisiklet etkinliğine katılanların ($\bar{X}_{yaş} = 41.21 \pm 12.44$) doldurdukları anketin 140'ı, doğa yürüyüşçülerinin ($\bar{X}_{yaş} = 43,82 \pm 14.01$) doldurduğu anketinde 201'i değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacına uygun verileri toplamak için geliştirilen anket formu hem bisiklet kullanıcılarına hem de doğa yürüyüşçülerine uygulanmıştır. Anket; doğa sporları

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

yapanların demografik özelliklerini öğrenmek amaçlı soruların yanında katılımcıların açık alan rekreasyonu etkinliklerine katılma nedenleri ve katılmalarıyla elde ettikleri faydaları öğrenmeye yönelik 34. sorudan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 18.5 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında ise, frekans (f) yüzde (%) ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerine uygulanan frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma sonuçları ele alınmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Katılımcı	n	%	Cinsiyet	n	%
Bisikletçiler	140	41,0	Kadın	130	38,1
Yürüyüşçüler	201	59,0	Erkek	211	61,9
Medeni Durum	n	%	Eğitim	n	%
Bekar	190	55,7	İlköğretim	17	5,0
Evli	151	44,3	Lise ve Dengi	55	16,1
Meslek	n	%	Üniversite	208	61,0
İşçi	31	9,1	Lisansüstü	61	17,9
Memur	86	25,2	Gelir	n	%
Emekli	105	30,8	1000 TL ve altı	75	22,0
Serbest Meslek	56	16,4	1001-2000 TL	147	43,1
Öğrenci	25	7,3	2001-3000 TL	56	16,4
İşsiz	8	2,3	3001-4000 TL	29	8,5
Diğer	30	8,8	4001-5000 TL	16	4,7
Doğa Sporu İle Tanışma	n	%	5001 TL. ve üstü	18	5,3
Arkadaş Önerisi	178	52,2	Doğa Sporu Yapma Süresi	n	%
Aile	61	17,9	1 yıldan az	85	24,9
Medya aracılığı	30	8,8	1-5 yıl	119	34,9
Okuldayken	21	6,2	6-10 yıl	55	16,1
Başkalarından	51	15,0	11 yıl ve üstü	82	24,0
Kimlerle Katılmakta	n	%	Etkinlik. Haberdar Olma	n	%
Yalnız	108	31,7	Telefon	53	15,5
Eşiyle	45	13,2	E-posta-İnternet	283	83,0
Aileyle	16	4,7	Arkadaşlar	113	33,1
Arkadaşlarıyla	196	57,5	Medya	50	14,7
Bütçe yeterli mi?	n	%	Aylık bütçe genel	\bar{X} TL	89,78
Evet	146	42,8	Aylık bütçe bisikletçiler	\bar{X} TL	99,39
Kısmen	136	39,9	Aylık bütçe yürüyüşçüler	\bar{X} TL	83,08
Hayır	59	17,3	Min-Max harcama TL		10 – 500

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcıların; %59,0’ı yürüyüşçü, %61,9’u erkek, yaş ortalaması 42,75, %55,7’si bekâr, %44,9’u üniversite mezunu, %43,1’i 1001-2000 TL gelire sahip, %30,8’i emekli, aylık ortalama 89,78 TL doğa sporları etkinlikleri için harcamakta, %42,8’i doğa sporlarına ayırdığı bütçeyi yeterli bulmakta, %52,2’si doğa sporlarına arkadaş önerisiyle başlamış, %57,5 i doğa sporları etkinliklerine arkadaşlarıyla katılmakta, %34,9’u 1-5 yıldır bu sporu yapmakta ve %83,0 etkinliklerden internet aracılığıyla haberdar olmaktadır.

Tablo 2: Katılımcıların Doğa Sporlarını Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalara Göre Dağılım

Doğa Sporunu Yapma Nedenleri	\bar{X}	ss	Doğa Sporunu Yapmakla Elde Ettikleri Faydalar	\bar{X}	Ss
Doğayla bütünleşme	4,49	0,765	Daha mutlu hissedirim	2,94	0,296
Sağlığımı olumlu yönde etkilemek için	4,44	0,826	Daha sağlıklı ve güçlü hissedirim	2,84	0,441
İlgi alanım olması, bana hitap etmesi	4,41	0,902	Rahatlamış/tazelenmiş hissedirim	2,76	0,539
Sıkıntıdan kurtulmak ve stres atmak için	4,06	1,057	Yeni kişilerle tanışırım	2,71	0,531
Monotonluktan kurtulma isteği	4,02	1,116	Yeni şeyler öğrenirim	2,69	0,587
Rahatlamak için	3,97	1,060	Kendime güvenim artar	2,59	0,652
İş verimimi artırdığı için	3,68	1,208	Kişisel tatmin elde ederim	2,55	0,652
Arkadaşlarımla beraber olma isteği	3,67	1,155	Çevre bilinci kazanırım	2,54	0,696
Yeni beceriler edinme ve kullanma	3,48	1,110	Daha verimli çalışırım	2,47	0,733
Yeni bir çevreye girme	3,44	1,183	Bir gruba ait olma duygusunu yaşarım	2,36	0,761
Çevremdekilerin etkisi	3,05	1,193	Hayal gücüm artar	2,18	0,791
Aileme iyi örnek olmak	3,03	1,302	Kendimi daha önemli hissedirim	2,07	0,817
Yalnızlıktan kurtulma	2,69	1,236	Yeni iş bağlantıları kurarım	1,52	0,734
5-Kesinlikle Evet 4-Evet 3-Kısmen 2-Hayır 1-Kesinlikle Hayır					
				3-Evet 2- Kısmen 1- Hayır	

Araştırmaya katılan katılımcıların doğa sporlarını yapma nedenlerine ve elde ettikleri faydalara göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir. Tablodan da görülebileceği gibi katılımcılar öncelik sıralamasına göre; doğayla bütünleşme, sağlığını olumlu yönde etkilemek için, ilgi alanının olması, kendisine hitap etmesi, sıkıntıdan kurtulmak, stres atma ve monotonluktan kurtulma isteği gerekçeleriyle doğa sporları yapmaktadırlar. Katılımcıların doğa sporları yaparak elde ettikleri faydalar öncelik sıralamasına göre; kendilerini daha mutlu hissetmeleri, daha sağlıklı ve güçlü hissetmeleri, rahatlamış/tazelenmiş hissetmeleri, yeni kişilerle tanışmaları ve yeni şeyler öğrenmeleridir.

Tartışma

Bu araştırma; doğa sporları yapan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenleri ve elde ettikleri faydaları tespit etmeye yönelik bir çalışmadır.

Birçok çalışmada cinsiyetin rekreasyonel motivasyonu etkilediği ve erkeklerin bu konuda aile, iş, toplumsal alışkanlıklar gibi sosyal kurumların da desteklediği yapılardan dolayı daha çok rekreasyonel tercihlerde daha aktif, daha rahat olduğu sonucuna varılmıştır. Son yıllarda kadınlar ve erkekler arasındaki katılım oranlarındaki açıklıkta bir yakınlaşma olsa da farklılık hala erkeklerin lehinedir. Kadınlar üstlendikleri roller gereği (anne, eş, iş hayatı vb gibi) bu konuda daha kısıtlı fırsatlara sahiptirler (Floyd ve diğ., 2006; Henderson and Bialeschki, 1991; Lee diğ., 2001; Manning, 1999; Wearing, 1999). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar bahsedilen sonuçlarla örtüşmektedir. Yapılan çalışmada erkeklerin açık alan rekreasyonuna kadınlardan daha çok katılması da şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte kadınların açık alan rekreatif etkinliklere katılımında erkeklere oranla daha zorlandığı ve daha çok güvenlik bekledikleri birçok çalışmada ortaya çıkmıştır. Hatta erkeklerle aynı açık alan etkinliğine katılan bayanlarda güvenlik beklentisi çok daha fazladır (Fredrick ve Shaw, 1995; Shaw, 1999; Whyte ve Shaw, 1994). Medeni durum ile doğa sporlarına katılım arasındaki ilişki literatürde çok sorgulanmamış olsa da doğru evliliğin birçok çalışmada yaşam doyumunu arttırdığı üzerinde durulmuştur (Hicks ve Platt, 1970; Laws, 1971). Anlamli ve doyumlu bir evlilik de bireylerin çevresiyle olan etkileşimini ve rekreatif etkinliklere katılımını motive edeceği düşünülebilir. Evlilerin etkinliklere kimlerle katıldığı konusu üzerinde durulması gereken önemli konulardan birisidir. Araştırmada katılımcılardan %44,3'ü evli iken, eşleriyle beraber etkinliğe katılanların oranının %13,2 olması evliliğin katılımı olumlu etkilemediği sonucuna varılabilir. Evlilerin büyük çoğunluğu açık alan rekreasyon etkinliklerine arkadaşlarıyla ve/veya yalnız başına katılmayı istemektedirler.

Yapılan farklı çalışmalarda eğitim düzeyi ile açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılma arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve eğitim düzeyi arttıkça bireylerin açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılımları da arttığı ortaya konulmuştur. (Bultena ve Field, 1978, Bultena ve Field, 1980; Kelly, 1983; Lucas, 1990; White, 1975). Lucas (1990)'ın belirttiğine göre eğitim düzeyi arttıkça rekreasyonistlerin doğa bilinci ve doğa ile ilgilenmeleri de artmaktadır. Benzer şekilde Kelly (1983)'de eğitimin açık alan rekreasyon alanlarının kullanılmasında en belirleyici faktörlerden biri olarak tanımlamıştır. Hatta Kelly

(1980, 1996) eğitimin gelirden ve meslektan daha belirleyici etkisi olduğunu söylemiştir. Ona göre gelir ve meslek bireyin katılabileceği rekreasyonel etkinlikleri etkilerken veya belirlerken, eğitim daha çok serbest zaman sosyalizasyonu, serbest zaman becerilerini ve ilgisini belirlemektedir (Lee ve diğ., 2001). Buna göre eğitimin sadece açık alan rekreasyon alanlarının artmasını değil aynı zamanda geliştirilmesini, aktiviteleri, içeriği, yönetimini ve tüm bunların sürdürülmesini de etkilemektedir (Floyd ve diğ., 2006; Lee ve diğ., 2001).

Açık alan rekreasyonuna katılım ile gelir arasındaki ilişkiyi tarif etmek için fırsat teorisi kullanılabilir. Bu teoriye göre açık alan rekreasyonuna katılım oranı açık alan rekreasyonu kaynaklarının halka açık olma durumu, ulaşılabilirliği ve maliyeti ile orantılıdır (Lindsay ve Ogle, 1972). Lee ve diğ. (2001)'e göre düşük gelir, maliyetli rekreasyon aktivitelerine katılımı kendiliğinden filtre edecektir. Sessoms (1993)'a göre düşük gelir daha az rekreasyon faaliyetlerine katılım gerektirdiği için bireylerin daha çok başkalarıyla beraber yapacakları etkinlikleri tercih etmesi söz konusudur. Gelir arttıkça bireylerin daha maliyetli etkinlikleri tercih etmesi, etkinliklerdeki katılım sayısını arttırması, daha çok yalnız katılabileceği etkinlikleri tercih etmesi yine fırsat teorisi içinde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar bu sonuçlarla örtüşmektedir. Ayrıca; etkinliklere katılan bireylerin bu etkinliklere ayırdıkları aylık ortalama bütçeleri $\bar{x}=89,78$ TL dir. Bisiklet ve doğa yürüyüşüne göre daha fazla maliyet gerektiren bir etkinlik olduğu için bisikletçiler ortalama aylık $\bar{x}=99.39$ TL bütçe ayırırlarken yürüyüşçüler ortalama aylık $\bar{x}=83.08$ TL bütçe ile etkinlik yapmaktadırlar. Tüm bunlara rağmen bisiklet ve doğa yürüyüşü yapmak diğer birçok doğa sporuna (kayak, kaya tırmanışı, dağcılık, sörf vb gibi) göre yapısı gereği fazla maliyet gerektirmeyen etkinlikler olması sebebiyle katılımcıların %82,7'si etkinliklere ayırdığı bütçeyi kısmen veya tamamen yeterli görmektedir.

Bireyin hangi yaşta olduğu o bireyin serbest zamanlarını hangi etkinlikleri yaparak geçirdiğini büyük ölçüde etkilemektedir. Kelly (1983)'e göre bireyin tercih ettiği rekreatif etkinlikler çizelgesinde yaş arttıkça bireyin etkinliğe aktif katılımı da azalmaktadır. Gençler daha çok güce dayalı ve aktif katılımı gerektiren etkinlikleri tercih ederken, ileri yaşta olanlar daha çok pasif katılımı tercih etmektedirler. Ya da bir başka açıdan bakıldığında 20'li yaşlarda açık alan aktivitelerine aktif katılan bir kişi 60'lı, 70'li yaşlarda kampçılık gibi, karavan gezileri gibi daha pasif olunan etkinlikleri tercih etmektedir. Bu durum bu araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bisiklet ve doğa yürüyüşü fiziksel bir engeli olmayan her yaştan

sağlıklı bireylerin yapabileceği etkinlikler olması özelliğiyle katılımcılar; 9-79 yaş sınırı içinde ortalama yaşı $\bar{x} = 42,75$ olan bir profil çizmektedirler.

Bireylerin açık alan aktivitelerine katılım gerekçeleri ile kimlerle katıldıkları arasında önemli bir ilişki vardır. Yapılan çalışmalarda bireylerin daha çok yalnız ve arkadaşlarıyla açık alan etkinliklerine katıldıkları, aileyle, eşleriyle, okuldan veya işten arkadaşlarıyla çok fazla etkinlikte birlikte olmadıkları sonucuna varılmıştır. Aileyle birlikte olmak için açık alan rekreasyonu etkinliklerini tercih edenlerin yanında daha çok aileden uzak kalma isteği de etkinliklere katılımı belirleyici bir faktördür (İbrahim ve Cordes, 2002). Bu sonuçlar araştırmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Katılımcılar etkinliklere daha çok arkadaşlarıyla ve yalnız katılmaktadırlar.

Bireylerin neden açık alan rekreasyonunu tercih ettikleri bu güne kadar çokça sorgulanan bir konudur. En zorundan en kolayına, en basitinden en karmaşık olanına varana dek bireylerin açık alan rekreasyonuna katılımına etkili olan faktörler daha çok bireyin fiziksel durumu, kişiliği, sahip olduğu imkânlar, moralite (gelir, çevre, arkadaş vs.) oldukça önemlidir. Levy (1979) ve Crandall (1980) daha çok bireyi açık alan rekreasyonuna yönelten duygunun kişiliği ve içinde bulunduğu durum olduğunu söylerlerken, İbrahim ve Cordes (2002) bireyin açık alan rekreasyonuna ihtiyaçların yanında sosyal, psikolojik, bireysel birçok faktörün etkili olduğunu savunmuştur. Bu güne kadar yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar özetlendiğinde, bireylerin açık alan rekreasyonuna katılım nedenleri; doğa sevgisi, kalabalıktan, rutinden, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, beklenen olası insanlarla ilişki kurma, aile ile birlikte olma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk, uyarıcı unsurlar veya davetkâr yapı, sosyal güç elde etmek, kendini gerçekleştirme, mücadele ruhu, başkaldırma, başarı arzusu, rekabet (iç ve dış), zaman öldürme ve sıkıntıdan kurtulma ve entelektüel estetik şeklinde sıralamak mümkündür. Bu araştırmanın sonuçları burada sıralanan nedenlerle birebir çakışmaktadır.

Bireylerin açık alan etkinliğine katılarak elde ettiği faydalar daha çok katılım nedenleriyle ilgilidir. Aynı etkinliğe katılan farklı bireyler farklı faydalar elde edecektir. Söz gelimi rutinden ve şehrin karmaşasından kaçmak isteyen birisi açık alan etkinliğinde aradığı sakinliği bulurken o etkinliğe arkadaşlarıyla birlikte olma arzusuyla katılan birisi de arkadaşlarıyla birlikte olmanın doyumunu elde edecektir. Açık alan rekreasyonuna katılan

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

bireyin birçok sosyal, psikolojik ve fiziksel faydalar elde ettiği birçok yazar tarafından ele alınmıştır. Burnett (1994), Hilton (1992), Levi (1994), McKenzie (2000), McRoberts (1994), Wagner ve Rowland (1992) Yerlisu Lapa ve diğ. (2010)'un çalışmalarında doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı yararlar; grup dinamiklerini öğrenme, liderlik, güven arttırma, bireysel karar verebilme, risk yönetimi, kendinin ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebilme, kişilik ve beden gelişimini olumlu etkileme, kendine ve başkalarına olan güveni olumlu etkilemekte, kendini mutlu hissetme, başkaları ile etkileşme ve sosyalleşme olarak ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar bu sonuçlarla birebir örtüşmektedir. Bireyler açık alan rekreasyonu etkinliklerine katılarak kendilerini daha mutlu, rahatlamış/tazelenmiş, daha sağlıklı ve güçlü hissetmekte, yeni kişilerle tanışmakta ve yeni şeyler öğrenmektedir.

Sonuç olarak; doğa sporlarına katılan katılımcıların daha çok yalnız ve arkadaşlarıyla etkinliklere katılmakta, önemli bir kısmı emekli, çoğunluğu orta gelir düzeyine sahip, ağırlıklı olarak üniversite eğitimi almış, arkadaş önerisiyle bu sporu başlamış, 1-5 yıl arası bu sporu yapmakta, etkinlikleri internet aracılığıyla paylaşmakta ve öğrenmekte, etkinlik için aylık ortalama 89,78 TL bütçe ayırmakta ve bu bütçeyi yeterli görmektedirler.

Katılımcılar; doğayla bütünleşmek, sağlıklarını olumlu yönde etkilemek, etkinlik ilgi alanı olması, sıkıntıdan kurtulmak ve stres atmak, monotonluktan kurtulmak, rahatlamak, iş verimimi arttırmak, arkadaşlarıyla beraber olmak, yeni beceriler edinmek ve kullanmak, yeni bir çevreye girmek, çevresindekilerin etkinliğe katılmaya zorlaması, aileye iyi örnek olmak ve yalnızlıktan kurtulmak gibi gerekçelerle açık alan rekreasyon faaliyetleri olan bisiklet ve doğa yürüyüşlerine katılmaktadırlar. Bu etkinliklere katılarak; kendilerini daha mutlu, sağlıklı ve güçlü, rahatlamış/tazelenmiş hissetmekte, etkinliğe katılarak yeni kişilerle tanışmakta, yeni şeyler öğrenmekte, kendilerine olan güven artmakta, kişisel tatmin elde etmekte, çevre bilinci kazanmakta, daha verimli çalışmakta, bir gruba ait olma duygusu yaşamakta, hayal güçlerini arttırmakta, kendilerini daha önemli hissetmekte ve çok az da olsa yeni iş bağlantıları kurma faydalarını elde etmektedirler.

Bu etkinliğe katılanların elde ettikleri bu edinimler ve etkinliğe katılım gerekçeleri her yaştan ve toplumun her kesiminden bireylerin açık alan etkinliklerine katılarak elde edecekleri pozitif edinimlerdir. Bu edinimleri elde edecek bireylerinin daha mutlu olacağını söylemek mümkündür. Bu sebeple toplumsal hayatın belirleyicileri ve etkileyicileri olan başta belediyeler, üniversiteler, Milli Eğitim Kurumları, Gençlik Spor Müdürlükleri, Sivil Toplum Kuruluşları, gönüllü kuruluşlar ve platformlara büyük görevler düşmektedir. Bireyleri daha

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

aktif katılımı serbest zaman etkinliklerinin içine çekecek etkinlikler düzenlemeli ve/veya düzenlenen etkinliklerine katılım yönünde özendirilmelidirler. Özellikle milli eğitim sisteminde anaokulundan üniversiteye kadar serbest zaman algısının işlendiği dersler müfredata konmalı ve ilköğretimden başlayarak bireylerin bir parçası oldukları doğa ile etkileşecekleri etkinlikler düzenlemelidirler.

Kaynaklar

- Aslan, Z., (1992) Termal Turizm işletmelerinde Hizmet Standartlarının Geliştirilmesi ve Pazarlama Faaliyetine Etkisi - Balçova Termal Merkezi Uygulaması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan, Z., (1993) Sanayileşme ve kentleşmenin doğada rekreasyon faaliyetlerine duyulan gereksinimi artırıcı etkisi. *Ekoloji ve Çevre Dergisi*, 2(8): 22-24.
- Bucher, A.C., (1972) *Foundations of Physical Education*. Saint Louis: The C.V. Company.
- Bultena, G., Field, D., (1978) Visitors to national parks: A test of the elitism argument. *Leisure Sciences*, 1(4): 395-409.
- Bultena, G., ve Field, D., (1980) Structural effects in national park going. *Leisure Sciences*, 3(3), 221-240.
- Burnett, D., (1994) Exercising better management skills. *Personnel Management*, 26 (1): 42-46.
- Corbin, H., (1970) *Recreation Leadership*. 3th Edition, New York: Prentice-Hall Inc.
- Crandall, R., (1980) Motivation for leisure. *Journal of Leisure Research*, (12)1: 45-54.
- Demir, C., (2003) Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri: üniversite gençliğine yönelik bir uygulama. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği. Ankara, 1-24.
- Floyd, M.F., Nicholas, L., Lee, I., Lee, J., Scott, D., (2006) Social stratification in recreational fishing participation: Research and policy implications. *Leisure Sciences*, 28: 351-368.
- Fredrick, C., Shaw, S., (1995) Body image as a leisure constraint: Examining the experience of aerobic exercise classes for young women. *Leisure Sciences*, 17: 57-73.
- Henderson, K., Bialeschki, D., (1991) A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 12: 51-65.
- Hicks, M. W., Platt, M., (1970) Marital happiness and stability: A review of the research in the sixties. *Journal of Marriage and the Family*, 32: 553-574.
- Hilton, P., (1992) Alien rope tricks. *Personnel Management*, 24 (1): 45-51.
- İbrahim, H., Cordes, K.A., (2002) *Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, Il.
- Kelly, J., (1980) Outdoor recreation participation: A comparative analysis. *Leisure Sciences*, 3: 129-154.
- Kelly, J., (1983) Leisure style: A hidden core. *Leisure Sciences*, 5(4), 321-337.

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

- Kelly, J., (1996) *Leisure*. 3th Edition, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kelly, J.R., (1990) *Leisure*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.
- Kılbaş, Ş., (2004) *Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme*. 3. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Laws, J. L., (1971) A feminist review of marital adjustment literature: The rape of locke. *Journal of Marriage and the Family*, 33:483-516.
- Lee, J., Scott, D., Floyd, M.F., (2001) Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4): 427-449.
- Levi, J., (1994) Sign of the times: an outdoor education Project with profoundly deaf and hearing children. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(2): 23-25.
- Levy, J., (1979) Motivation for leisure: An interreactionist approach. In H. Ibrahim and R. Crandall (Eds.), *Leisure: A psychological approach*. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Lindsay, J., Ogle, R., (1972) Socioeconomic patterns of outdoor recreation use near urban areas. *Journal of Leisure Research*, 4: 19-24.
- Lucas, R., (1990) Wilderness use and users: Trends and projections. In J.C. Hendee, G. H. Stankley and R. C. Lucas (Eds.), *Wilderness management* (pp. 356-390), Colorado: North American Press.
- Manning, R.E., (1999) *Studies in Outdoor Recreation: Search and Research for Aatisfaction*. Second Edition. Corvallis, OR: Oregon State University Press.
- Mansuroğlu, S., (2002) Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2): 52-62.
- McKenzie, M.D., (2000) How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, (5)1: 19-28.
- McRoberts, M., (1994) Self-Esteem in young offenders. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(4): 9-11.
- Mieczowski, Z., (1990) *World Trend in Tourism and Recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M., Jamieson, L.M., (1997) *Recreational Sport Management*. Third Edition, USA: Human Kinetics.
- Özbey, S., Çelebi M., (2003) Spor Bilimlerine Giriş. (N. Mirzeoğlu, Yay. Haz.) *Rekreasyon içinde* (s.227-259). Ankara: Bağırhan Kitapevi.
- Özdilek, Ç., Demirel, M., Harmandar D., (2007) Dumlupınar ve Sakarya üniversitelerinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve düzeylerinin karşılaştırılması. *International Journal of Human Sciences* [serial on the internet]. [cited 2010 March]; 4(2): 1-13. Available from: <http://www.insanbilimleri.com/ojs/index.php/uib/article/view/306/230>
- Özkan, B., Kaplan A., (1992) *İzmir Kuş Cennetinin Rekreasyonel Turizm Yönünden Önemi*. Ankara: Türkiye Kalkınma Bankası Yayımı.
- Pehlivanoglu, T., (1987) Belgrad Ormanı'nın Rekreasyon Potansiyeli ve Planlama İlkelerinin Tespiti. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi: Fen Bilimleri Enstitüsü.

Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

- Ragheb, M.G., Tate, R. L., (1993) A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1): 61-70.
- Sağcan, M., (1986) *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sessoms, D., (1993) Parks and recreation: Our growing invisible population. *Parks and Recreation*, 27:62-65.
- Shaw, S., (1999) Gender and leisure. In E. Jackson and T. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 271-282), State College, PA: Venture Publishing Inc.
- Wagner, R.J., Roland, C.C., (1992) How effective is outdoor training? *Training and Development*, 46 (7): 61-66.
- Wearing, B., (1999) *Leisure and Feminist Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- White, T. H., (1975) Relative importance of education and income as predictors in outdoor recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 7(3): 191-199.
- Whyte, L., Shaw, S., (1994) Women's leisure: An exploratory study of fear of violence as a leisure constraint. *Journal of Applied Recreation Research*, 19: 5-21.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan F., (2009) Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 132-144.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F., Yıldız, F., (2010) 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu Sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. Türkiye: Antalya.