



Emel Coşkun

Doç. Dr., Düzce Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi / Sosyoloji, Düzce/Türkiye  
Assoc. Prof., Düzce University, Faculty of Science and Letters / Sociology, Düzce/Türkiye

[emelcoskun@duzce.edu.tr](mailto:emelcoskun@duzce.edu.tr)

<https://orcid.org/0000-0002-9562-7775> - [RorID: https://ror.org/04175wc52](https://ror.org/04175wc52)

**Atıf/Citation:** Coşkun, E. 2024. Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 12/40, 418-439.

<https://doi.org/10.33692/avrasyad.1523683>

Makale Bilgisi / Article Information

Yayın Türü / Publication Type:	Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi /Received:	28.07.2024
Kabul Tarihi/Accepted:	07.08.2024
Yayın Tarihi/Published:	15.09.2024

## TOPLUMSAL CİNSİYET VE BOŞ ZAMAN: DOĞA YÜRÜYÜŞÜ GRUPLARINDA KENTLİ ORTA YAŞLI KADINLAR<sup>1</sup>

### Öz

Doğa yürüyüşü grupları, kentli, bekar ve orta yaş nüfusun, özellikle de kadınların önemli bir boş zaman faaliyeti haline gelmektedir. Grup halinde yapılan doğa yürüyüşleri fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik ve sosyal sağlığa faydalarıyla da önemlidir. 2022 yılında Ankara'da üç doğa yürüyüşü grubunun katılımcıları ile gerçekleştirilen bir araştırmanın bulgularına dayanan bu yazıda kadınların motivasyonları, beklentileri ve deneyimleri toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenmektedir. Araştırma kapsamında 15 katılımcı ile yarı yapılandırılmış soru rehberi eşliğinde derinlemesine görüşmeler ve 10'dan fazla katılımcıyla enformel sohbet gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcı gözlem tekniği kullanılmıştır.

Araştırma bulguları kültürel sermayesi yüksek, kentli, bekar ya da boşanmış orta yaş kadınlar arasında doğa yürüyüşü gruplarının popülerliğine ve sosyalleşme açısından faydalarına dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmalara paralel olarak kadınların bir boş zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşlerine katılımı toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizliklerden etkilenmektedir. Bu engeller geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan hane içi sorumluluklar ya da romantik ilişkiler olabilmektedir. Kadınlar ancak ileri yaşta boş zaman faaliyetlerine katılabilmektedir. Bununla birlikte, kadınlar bu boş zaman faaliyetlerinde geliştirdikleri arkadaşlık ilişkileriyle sosyalleşme ve dayanışma ağları oluşturabilmektedir. Bu ilişkiler sayesinde doğa yürüyüşü grupları aynı zamanda kadınların özgürleşme ve direniş alanlarına dönüşebilmektedir. Kadınların bu boş zaman etkinliklere katılımını teşvik edici politikalar

<sup>1</sup>Bu araştırma Düzce Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından desteklenmiştir (Proje no: 2023.05.06.1411).





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar geliştirmek ve kolay erişilebilir boş zaman alanları inşa etmek hem toplumsal cinsiyet eşitliği hem de toplumsal refah için önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş zaman, doğa yürüyüşü, toplumsal cinsiyet, orta yaş, sağlıklı yaşlanma, Türkiye.

## GENDER AND LEISURE: URBAN MIDDLE-AGED WOMEN IN TREKKING GROUPS

### Abstract

Trekking groups have become an important leisure activity for single and middle-aged urban population, women in particular. Benefits of trekking are not limited with physical health but also important for its psychological and social benefits. Based on the findings of a qualitative research with the members of three trekking groups in Ankara in 2022, this study examines the motivations, expectations and socialisation needs of middle-aged women from a gender perspective. The research involved in-depth interviews with 15 participants using a semi-structured questionnaire, informal discussions with more than 10 participants. In addition, participant observation was used in.

The findings point out the popularity of trekking groups among single or divorced urban middle-aged women with higher cultural capital. In parallel with existing studies, women's participation in trekking groups as a leisure activity is affected by gender-based inequalities. These barriers could be household responsibilities that stem from traditional gender roles, or the romantic relationships. Women usually join trekking groups only in their middle-ages. However, they able to build their own socialisation and solidarity networks through the friendships they develop in those groups. Through these relationships, trekking groups can also turn into spaces of women's emancipation and resistance. Developing policies that encourage women's participation in these leisure activities and building easily accessible leisure spaces are important for both gender equality and social welfare.

**Keywords:** Leisure, trekking, gender, middle age, healthy aging, Türkiye

### 1. Giriş

Rehberimiz Seda (55) “arkadaşlar Selim ile Melek<sup>2</sup> çıkmaya başladılar” diye bağırdığında mola verdiğimiz mekanda bir alkış koptu. Bahsedilen kişilerden Melek gülerек elleriyle yüzünü kapatırken Selim ise “arkadakiler duymadı biraz daha bağır” diyerek rehberem sitem ediyordu. Bu kadar açıktan olmasa da doğa yürüyüşü grupları içerisinde romantik ilişkiler bir kutlama vesilesi olabiliyor. Nitekim Ankara’da uzun yıllardır rehberlik yapan Murat (63) da bir gezi sırasında “üç kişiyi evlendirdim dördüncüsü yolda” diye övünüyor.

<sup>2</sup> Takma isimler kullanılmıştır.





Araçta herkesin katıldığı bir sohbet vesilesi olan bu romantik ilişkiler, “evlilik için nereye kayıt yaptırıyoruz” gibi esprilerle gülüşmelere yol açıyor.

Doğa yürüyüşü gruplarında katılımcıların çoğunun evli olmayan kadın ve erkeklerden oluşması, bazı katılımcıların deyişiyle “ununu elemiş” orta yaş grubu olması romantik ilişkilerin de daha rahat bir şekilde gerçekleşmesine sebep olabiliyor. Bu yüzden doğa yürüyüşü gruplarına dair bir önyargı da olduğu bilinmekte. Nitekim hem kadınlar hem de erkekler arasında doğa yürüyüşü gruplarına katılmak demek sosyalleşme hatta sıklıkla “flört arayışı” ile ilişkilendirilmektedir. Ancak bu önyargıların ötesinde sağlıklı yaşam ve sportif bir boş zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşlerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları çok daha önemli (İbrahim ve Kathleen, 2002). Bireylerin yaşam doyumu ve özyeterliliğine katkısı (Barut vd. 2019; Tükel vd. 2022), özgüven artışı, bireysel karar verebilme, kendini mutlu hissetme ve başkalarıyla etkileşme, sosyalleşme gibi yararlar doğa yürüyüşü gruplarının en bilinen faydalarındandır (Abay Beşikçi vd., 2021; Yerlisu Lapa vd. 2010).

Doğa yürüyüşü, diğer adıyla trekking (yolculuk etmek), günümüz orta yaşlı kentli nüfus için önemli bir boş zaman etkinliğine dönüşmektedir. Ankara’da sayısı yüzü geçtiği tahmin edilen doğa yürüyüşü grupları bu ilginin bir göstergesidir. Çoğunlukla bir rehber eşliğinde ve günübirlik olarak ormanlık alanda yapılan doğa yürüyüşleri ortalama 15 km uzunluğunda, molalarla birlikte 6-7 saatlik yürüyüşleri kapsamaktadır. Doğa yürüyüşü grupları çoğunlukla orta yaşlarındaki katılımcılardan oluşmaktadır. Nitekim doğa yürüyüşleri ve diğer boş zaman faaliyetleri yaşlanan bireyin yaşam memnuniyeti için çok daha önemli hale gelmektedir. Yaşlılıkta yaşam memnuniyeti “bağımsızlık/özgürleşme” (emancipation) ve “iştirak etme/katılım” (participation) kavramlarıyla yakından ilişkilendirilmektedir (Arun, 2008). Aktif yaşlanmaya referans veren bu özellikler doğa yürüyüşü gruplarının katılımcılara sunduğu faydalardan sadece bazılarıdır.

Doğa sporlarına olan ilgi çoğunlukla sağlıklı yaşam ve yaşlanma motivasyonları ile ilişkilendirilse de fiziksel ve toplumsal bir dizi gelişme de itici güç olarak değerlendirilmektedir. Kentsel alanların giderek üretim tesisleri ve konut alanları lehine yapılaşması, çarpık ve aşırı kentleşme, kent içi rekreasyon alanlarında ve yeşil alanlarda azalma ile ulaşım zorlukları doğa faaliyetlerine yönelik talebi artıran çevresel faktörler olarak gösterilmektedir (Ardahan ve Lapa Yerlisu, 2010: 1330). Doğa yürüyüşleri, özellikle fiziksel kısıtlamalar getiren Covid-19 pandemisi sonrasında, kentten kaçmak ve sosyalleşmek isteyen kentli orta yaş grubu için popüler bir sportif seçenek olarak ortaya çıkmaktadır. Nüfuun yaşlanması da bu gelişmelerde önemli bir itici güç olarak değerlendirilmektedir. Nitekim önümüzdeki 50 yılda Türkiye’de her beş kişiden birisinin 65 yaş üzerinde olması ve bu nüfusun önemli bir kısmının kentlerde yaşaması beklenmektedir (TÜİK, 2022). Yaşlanan nüfus içerisinde kadınların sayısı artarken, bu grubun bir diğer özelliği ise yarısından çoğunun (%53) dul, bekar ya da boşanmış olmasıdır (a.g.e.). Tüm bu gelişmeler yaş alan kentli





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar insanın, özellikle kadınların ihtiyaçlarının önümüzdeki dönemde çok daha önemli bir konuma geleceğine işaret etmektedir. Bu anlamda gruplar halinde yapılan turizm ve spor amaçlı boş zaman faaliyetleri de önem kazanmaktadır.

Kadınların boş zaman faaliyetleri toplumsal cinsiyetten etkilenmektedir. Feminist çalışmalar fiziksel aktivite odaklı ve üretim/tüketim gibi ikilikler üzerinden tanımlanan klasik boş zaman kavramını kadınların özgül deneyimlerini yansıtmamakla eleştirmektedir (Henderson vd., 1989). Nitekim toplumsal cinsiyete dayalı engeller, kadınların geleneksel rolleri ve romantik ilişkileri boş zaman faaliyetlerine katılmasını engellemekte (Herridge vd., 2003) yahut bu etkinlikleri şekillendirmektedir (Demirbaş, 2018; Güner, 2015; Tükel, 2022). Dini değerler, aile yapısı, kadın özgürlüğüne yüklenen anlamlar, sosyo-ekonomik durum ve toplumsal destek mekanizmalarının varlığı kadınların boş zaman faaliyetlerine katılımı engelleyen veya şekillendiren etkenlerden bazılarıdır (Demirbaş, 2018; Güner, 2015). Kadınların boş zaman faaliyetlerine katılımı hem toplumsal cinsiyet eşitliği hem de toplumsal refah açısından önemlidir (Abay Beşikçi vd., 2021). Eşitsiz toplumsal cinsiyet ilişkilerini ve kadınların deneyimlerini de hesaba katan bu çalışmalar daha kapsayıcı bir yaklaşımın ve politikaların geliştirilmesi gereğine işaret etmektedir.

Kentli, orta yaşlı bekar, boşanmış ya da dul bireyler için doğa yürüyüşü grupları sağlıklı yaşlanma ve sosyalleşmenin bir aracına dönüşmektedir. Bu çalışma da kentlerde önemli bir boş zaman faaliyetine dönüşen doğa yürüyüşleri gruplarına ve bu grupların içerisinde en geniş kitleyi oluşturan kadınların deneyimlerine odaklanmaktadır. Toplam 15 kişi ile derinlemesine görüşmeler, 10'dan fazla kişiyle enformel sohbet ve katılımcı gözleme dayanan bu araştırma 2022 yılında Ankara'da, üç doğa yürüyüşü grubunun katılımcıları ile yapılmıştır. Araştırma verileri kadınların boş zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşü gruplarına katılım motivasyonları, toplumsal cinsiyete dayalı engelleri ve bu gruplardaki deneyimlerini kapsamaktadır. Bu çalışmanın bulguları özellikle kentli, tek yaşayan profesyonel mesleklerden gelen ve kültürel sermayesi yüksek orta yaş kadınlar için boş zaman etkinliklerinin önemine işaret etmektedir. Özellikle kadınların toplumsal cinsiyete dayalı engellerden dolayı katılımı kısıtlanan sportif ve sosyal faaliyetlere katılması için teşvik edici mekanizmalar önemlidir. Bir boş zaman faaliyeti olan doğa yürüyüşü grupları kadınların kurdukları arkadaşlık ilişkileri ile bir özgürleşme ve direniş alanlarına dönüşebilmektedir.

## 2. Literatür Değerlendirmesi

### 2.1. Yaşlanan Nüfus ve Kadınların Artan Payı

Tüm dünyadaki demografik değişim yaşlanan nüfusa ve bu nüfusun ihtiyaçlarının artan önemine işaret etmektedir. Birleşmiş Milletler Dünya Yaşlanma Raporu küresel olarak 2015-20 yılları arasında 65 yaşında olan insanların 17 yıl daha yaşamasını, bu sürenin 2045'e doğru ise 19 yıla çıkacağını öngörmektedir (UN 2019: 1). Ortalama yaşam beklentisinin





giderek artması dünya nüfusunun yakın zamanda ciddi bir emekli ve yaşlı nüfusa sahip olacağını göstermektedir. Nüfus projeksiyonlarının öngördüğü uzayan yaşam beklentisi aynı zamanda insanların 60 yaşından sonra daha aktif olabileceğini de ortaya koymaktadır. Bu nüfus aktif yaşlanma ya da sağlıklı yaşlanma kavramını gündeme getirmektedir. Nitekim Birleşmiş Milletler, Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kapsamında 2021-2030 yıllarını kapsayan dönemi "sağlıklı yaşlanma onyılı" ilan etmiştir. İlk defa Dünya Sağlık Örgütü tarafından kullanılan aktif/sağlıklı yaşlanma kavramı sağlık, sosyal yaşama katılım ve güvenlik gibi temel alanlarda yaşlanan nüfusa fırsatlar yaratılmasına referans vermektedir (WHO, 2002: 12). Aktif yaşlanma kavramı bireylerin fiziksel sağlığı kadar akıl sağlığı ve sosyal ilişkilerinin önemine referans vermektedir (a.g.e.). Nitekim yaşlanan bireyin kendi özerkliğini ve bağımsızlığını koruması toplum refahı için de önemlidir.

Türkiye'deki nüfus projeksiyonları da dünyadaki eğilime benzerdir. Bu eğilimler pek çok gelişmekte olan ülke gibi Türkiye'nin de "demografik dönüşüm" olarak adlandırılan süreci yaşadığına işaret etmektedir. Toplumların yüksek doğurganlık ve ölüm hızlarının olduğu bir evreden, teknolojinin ve yaşam standartlarının gelişimi ile daha düşük ölüm ve doğurganlığa geçişi ifade eden Demografik Dönüşüm Kuramı (Demographic Transition Theory) yeni bir toplumsal kompozisyona geçişi ifade etmektedir (Caldwell, 2006). Beş aşamadan oluşan bu dönüşüm sürecinin ilk aşaması yüksek doğum ve ölüm oranlarına sahip sanayileşme öncesi döneme işaret ederken ikinci aşama doğum oranlarının halen yüksek ancak ölüm oranlarında düşüşün olduğu gelişmekte olan toplumlara, üçüncü aşama doğum oranlarının ve ölüm oranlarının birlikte düşüşüne, dördüncü aşama ise doğum oranlarının nüfusun yenilenme oranının altında kalırken ölüm oranlarında düşmeye işaret etmektedir (a.g.e.). Demografik dönüşümün son aşamasında ise yaşlanan toplumlarda nüfus azalması ya da sosyal politikalarla yenilenme oranının tekrar yükselmesi beklenmektedir. Bu kurama göre Türkiye demografik dönüşümün üçüncü aşamasındadır (Gökburun, 2020). Türkiye Batılı ülkelere göre hala oransal olarak genç bir nüfusa sahip olsa da yaklaşık 8,5 milyon yaşlı nüfusu sayısal olarak büyüktür (TÜİK, 2022). TÜİK verilerine göre 2016-2021 yılları arasında 6,6 milyondan 8,2 milyona çıkan yaşlı nüfusun %64,7'si 65-74 yaş grubundadır ve kadınlar bu nüfusun yarıdan fazlasını oluşturmaktadır (%55,7) (TÜİK, 2021).

Kadınların sayısı 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfus içerisinde artarken bu grubun bir diğer özelliği ise yarısından çoğunun (%53) dul, bekar ya da boşanmış olmasıdır (TÜİK, 2022). Biyolojik olarak genellikle kadınların erkeklerden 5-6 yıl daha fazla yaşaması ve evlilikte eşlerinden yaşça daha küçük olmaları erkeklerin daha erken ölmelerini ve daha fazla sayıda kadının dul kalmasını açıklamaktadır (Şenol ve Erdem 2017: 47). Yaşlı nüfus arasında yalnız yaşama eğiliminin erkeklere göre kadınlarda daha yüksek olması kendi başlarına ihtiyaçlarını karşılayabilmeleriyle de ilişkilendirilmektedir (a.g.e.). Özellikle Türkiye gibi ataerkil toplumsal normların yaygın olduğu ülkelerde eşlerini kaybeden erkeklerin ikinci evlilikleri adeta bir zorunluluk olarak görülürken kadınların ikinci defa evlenmeleri aile üyeleri ve







Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

toplum baskısıyla pek hoş karşılanmamaktadır. Orta yaşlı kadınların yeniden evliliğe yönelik olumsuz tutumları sosyal baskı, bağımsız bir yaşam ve düzenli bir gelir arzusu, örneğin dul aylığına dayanan ekonomik bağımsızlık tarafından belirlenmektedir (Sever, 2020:6).

Demografik değişimin yanı sıra Türkiye’deki emekli nüfus gençleşmektedir. Özellikle Emeklilikte Yaşa Takılanlar (EYT) yasası sonrasında emekli sayısı bugün 15,3 milyonu aşmış durumdadır (TÜED, 2024). Yeni emeklilerin yaşı 40’ların ortalarından itibaren başlamaktadır. Dolayısıyla Türkiye için sadece rakamsal olarak büyük değil aynı zamanda erken orta yaşlarında genç bir emekli nüfustan bahsetmek de mümkündür. Bu nüfusun ihtiyaçlarının önümüzdeki dönemde daha da görünürlük kazanması beklenmektedir. Nitekim Arun (2016), Türkiye’nin zenginleşmeden yaşlanan bir nüfusa sahip olduğu için önümüzdeki on yıllarda demografik dönüşüm sürecinde bir krizle karşılaşacağı tahmininde bulunmaktadır. Bu öngörü aynı zamanda yaşlanan nüfusun ihtiyaçlarına uygun alt yapının, insan kaynağının ve fiziki koşulların olmaması ile, özetle toplumların refah düzeyi ile yakından ilişkilidir (a.g.e.). Nitekim yaşlanma sürecince bireyler toplumun refah düzeyine göre daha fazla toplumsal eşitsizlikle karşılaşabilmekte, yoksullaşabilmekte ve farklı yaş grupları arasındaki sosyal, kültürel, ekonomik uçurum açlabilmektedir. Örneğin Covid-19 Pandemi döneminde uygulanan politikalar ve kısıtlamalar yaşlılara yönelik ayrımcılığın keskinleştiği bir süreç olarak okunmaktadır. Yaşlanma sürecinde karşılaşılan eşitsizlikler özellikle kadınlar söz konusu olduğunda toplumsal cinsiyete dayalı ayrımcılıkla daha da artmaktadır (Con Wright, 2022).

Türkiye’nin uzun yıllardır genç nüfusuyla anılması, politika yapımında genç nüfusa öncelik verilmesine ya da orta ve ileri yaş grubunun ihtiyaçlarının sıklıkla ihmal edilmesine sebep olmaktadır. Halbuki toplumsal cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, kent-kır ayrımı, medeni durum ve etnisite gibi değişkenler çerçevesinde yaşlanan grupların ihtiyaçları da farklılaşmaktadır (Tokatlı 2019). Örneğin pandemiyle birlikte kentli insanın, özellikle yaşlanan nüfusun artan yalnızlık sorunu da gündeme gelmiştir. Birleşik Krallık ve Japonya gibi ülkeler yalnız nüfusun sorunlarıyla ilgilenmek için yalnızlık bakanlıkları kurmuşlardır (Independent Türkçe, 2021). Türkiye’de de yaşlanan nüfus içerisinde yaşam beklentisi erkeklerden daha fazla olan kadınların çoğunluğu oluşturması ve giderek daha fazla kadının kentlerde tek başına yaşaması bu grubun ihtiyaçlarına ve refahına yönelik politika geliştirilmesinin önemine işaret etmektedir. Yaş alan, emekli olan, kentli orta yaşlı nüfus içerisinde sayıları artan evli olmayan, dul ya da boşanmış kadınlara yönelik boş zaman ve sosyalleşme faaliyetlerinin önemi artmaktadır.

## 2.2. Toplumsal Cinsiyet, Boş Zaman ve Doğa Yürüyüşleri

Mevcut çalışmalar, dinlenme ve boş zaman faaliyetlerinin toplumsal cinsiyetle yakından ilişkisini göstermektedir. Kadınlığa dair algılar ve beklentiler kadınların yaşamlarında ve günlük pratiklerinde benimsediği toplumsal cinsiyet rollerine taşınmaktadır.





Stereotipik kadınsı roller kadınları pasif, itaatkar, şefkatli ve bakıcı gibi özellikleri ile resmederken yaygın erkeksi toplumsal cinsiyet rolleri ise erkekleri otoriter, kontrolcü ve duygularını bastıran özellikleri ile tarif etmektedir (Wood, 1996 akt. Herridge vd., 2003, s. 275). Bu yaygın kalıpyargılar kadınların ve erkeklerin tutumlarını, inançlarını ve davranışlarını etkilediği gibi boş zaman faaliyetlerini de etkilemektedir. Nitekim toplumsal cinsiyet rolleri eşitsiz ataerki toplumsal ilişkilerden dolayı sıklıkla kadınları dezavantajlı bir konumda tutabilmektedir. Herridge ve arkadaşları (2003) sadece kadınların hane içi sorumluluklarının değil romantik ilişkilerin de başlı başına boş zaman faaliyetlerini kısıtlayıcı olduğunu göstermektedir. Boş zaman kullanımı üzerinden çatışma özellikle erkek partnerin kadın partnerin boş zamanına dair nerede, kiminle, ne zaman ve ne yapacağı gibi farklı konuları kontrol etme çabasından kaynaklanmaktadır (a.g.e.). Özellikle de kadınların tek başına katıldığı ve diğer erkeklerle yapılan etkinlikler kıskançlık ve sahiplenme gibi sebeplerle çatışma konusu olabilmektedir. Herridge ve arkadaşları (2003) genç kadınların çoğunun erkek partnerinin taleplerine uygun davranmaya çalışmasını kadınların romantik ilişki ideali ve kadınsılık algısıyla ilişkilendirmektedir. Bu ilişkilerde erkeklerin tercihleri ve zevkleri ön plandadır. Mevcut çalışmalar genç kadınların boş zaman kullanımının önündeki toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizliklere işaret ederken, bu alanların aynı zamanda bu toplumsal cinsiyete dayalı baskılara karşı bir direniş mekanı olabildiğini de göstermektedir.

Kadınların boş zaman ile ilişkisi 20. yüzyılın son çeyreğine kadar görünmezdir ve erkeklerle aynı olduğu varsayılmıştır. Güner (2015) kadınların spor ve fiziksel rekreasyon etkinliklerine katılımlarının 20. yüzyıla kadar nasıl kısıtlı kaldığına işaret etmektedir. Nitekim çağdaş anlamda sanayi devrimi ve ücretli işlerin yaygınlaşması ile başlayan boş zaman tarihi "erkeklerin boş zaman tarihi" olarak yorumlanmaktadır (Henderson vd., 1989: 20). Liberal düşünceden etkilenen ve kapitalist toplumsal ilişkilerden üretilen boş zaman kavramı, insanın ücretli iş dışında, ne yapacağına "özgürce" karar verdiği bir zamana referans verir. Bu kavramsallaştırma toplumsal cinsiyet eşitsizliği açısından sorunludur. Bu kavramsallaştırma ücretli bir işte çalışmayan ancak tüm gün evde ücretsiz olarak yeniden üretim faaliyetleri ile uğraşan ev kadınlarının evde harcadıkları zamanın boş zaman olarak konumlandırılarak değersizleştirilme riski taşımaktadır (a.g.e.). Bu tanım ile ataerki toplumsal ilişkilerde boş zaman da toplumsal cinsiyet rollerinin bir devamı olarak eşitsizliğin yeniden üretildiği bir alana dönüşebilmektedir.

Eşitsiz toplumsal cinsiyet ilişkileri açısından sorunlu bir diğer alan ise boş zaman faaliyetlerinin aktivite eksenli olarak tanımlanmasıdır. Özgür bir tercih olarak tanımlanan bu eylemler kadınların katılımı açısından sorunludur. Nitekim çoğu kamusal alanda olduğu varsayılan bu etkinliklere kadınların katılımı da ev içi sorumluluklarından ve toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir. Bazı kadınların çocuklarını da yanlarına alarak bu etkinliklere katılmak zorunda kalmaları, akşam saatlerinde ya da ulaşımın zor olduğu yerlerde yapılan etkinliklere tacize uğrama korkusuyla katılmamaları ya da "damgalanmak"





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

endişesiyle yabancı erkeklerin katıldığı faaliyetlere tek başına katılmaya çekinmeleri bu kısıtlamalara örnek olarak verilebilir. Bu kısıtlamalar kadınların boş zaman faaliyetlerinin gündüz saatlerinde ve çoğu zaman özel alanla kısıtlamasına sebep olmaktadır. Özellikle orta yaş ve üzerindeki kadınlar için el işi, yemek, çocuklarla ilgili ürünlerin üretimi, bahçe ve çiçek düzenlemesi gibi monoton uğraşlar kadınların boş zaman faaliyetlerinden öne çıkan bazılarıdır. Kadınların tek olarak sokakta, parkta, sahilde, cafe ya da barlarda tek başına oturmasının hala sorun olarak görüldüğü sosyo-kültürel bağlamlarda kadınların tek başına kamusal alanda fiziksel aktivite yapması da çoğu zaman toplumsal baskılarla engellenmektedir.

Batılı olmayan ülkeler bağlamında boş zaman etkinlikleri yeni çalışılmaya başlanan bir alandır (Henderson, 2013). Türkiye’de de bu çalışmaların geçmişi oldukça yenidir. Türkiye’deki kadınların boş zaman etkinliklerinin Batılı kadınlardan veya diğer bağlamlardaki pratiklerden farklı olduğunu gösteren Demirbaş (2018), bu farklılıklardaki din, aile yapısı ya da kadının özgürlüğüne yüklenen anlamlar gibi bağlama özgü sosyo-kültürel boyutlara işaret etmektedir. Kadınların boş zaman etkinlikleri hiç şüphesiz sınıfsal konum, etnisite ve yaşam alanlarından da etkilenmektedir. Bursa’da iki farklı mahallede kadınların gündelik yaşamdaki boş zaman deneyimlerini inceleyen Demirbaş (2018) farklı sınıfsal kimliklerin kentsel boş zaman alanlarını nasıl şekillendirdiğine ve patriyarkal ailenin namus retoriğini kullanarak kadınların boş zaman faaliyetlerini nasıl kısıtladığına işaret etmektedir. Bir boş zaman etkinliği olarak hem çocuk bakımı hem de yemek yapmak gibi ev işlerini kapsayan “gün” kültürü de bu sosyo-kültürel bağlamın bir sonucudur (Karayığit, 2015). Türkiye’de kadınlar arasında en yaygın “cinsiyetlendirilmiş boş zaman faaliyeti” olan gün toplantılarını inceleyen Karayığit (2015), bu faaliyetin de kadınların ev içi rollerinin yeniden üretimini desteklediğini göstermektedir. Güner (2015) de kadınların sosyo-ekonomik durumlarının, aile yapısının, dini değerlerin ve algılanan sosyal desteğin bu kısıtlarda rol oynadığına işaret etmektedir. Özellikle ebeveynler tarafından sağlanan destek ve teşvik önemlidir. Kadınların bu sportif faaliyetlere katılım motivasyonları sağlık sorunlarından ya da beden memnuniyetsizliğinden de etkilenmektedir (a.g.e.). Kadınların boş zamanlarında yapabilecekleri spor tercihleri geleneksel rollerinden ve bahsedilen diğer kısıtlardan etkilenmekte ve en az maliyetli bir spor türü olarak yürüyüş öne çıkmaktadır (Yüksel, 2014).

Feminist çalışmalar fiziksel aktivite odaklı ve üretim/tüketim gibi ikilikler üzerinden tanımlanan boş zaman kavramının kadınların özgül deneyimlerini yansıtmadığını göstermektedir. Nitekim toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve geleneksel hane içi rolleri kadınların boş zaman etkinliklerine katılımını engellemekte veya nasıl katılacağını şekillendirmektedir. 1980’lerden itibaren kadınların boş zaman etkinliklerine dair yapılan çalışmalar kadınların deneyimlerini de hesaba katarak daha kapsayıcı bir yaklaşımın gereğine işaret etmektedir. Bu çalışma da doğa yürüyüşü gruplarındaki kadın katılımcıların bu gruplara katılım biçimi, motivasyonu, beklentileri ve deneyimlerine odaklanmaktadır.







### 3. Yöntem Açıklaması

Bu araştırmada nitel bir metodoloji benimsenmiştir. Nitel araştırmalar insanların günlük yaşam deneyimleri, pratikleri, algıları ve ilişkilerinden yola çıkarak ele alınan konuların, görünür biçimlerinin ötesinde toplumsal olarak daha geniş anlamını kavrama amacındadır. Tek ve evrensel bir gerçeklik iddiasında olmayan nitel araştırma toplumsal gerçekliğin bağlama özgü olduğunu savunur (Kümbetoğlu, 2012). Bu araştırma konusu da orta yaşlı kadınların perspektifinden doğa yürüyüşü gruplarındaki ilişkileri anlamayı hedeflemektedir. Araştırmanın temel sorusu, doğa yürüyüşü gruplarının kentli orta yaş grubunun hangi ihtiyaçlarına yanıt verdiği ve özellikle kadınlar üzerindeki etkileridir. Katılımcıların gruplara katılma motivasyonları, katılım biçimleri, beklentileri, doğa yürüyüşlerinin yaşamlarında yarattığı değişim, sosyalleşme deneyimleri ve kurdukları ilişkiler soru temalarından bazılarıdır. Bu araştırmada veri oluşturma aracı olarak yarı-yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara’da yaşayan ve doğa yürüyüşlerine katılan kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Görüşülen kişilere şehirde kurdukları sosyal ağları aracılığıyla ve kartopu yöntemiyle, görüşülenlerin referansları üzerinden benzer deneyim yaşayan diğer görüşmecilere ulaşılmıştır. 2023 yılında Ankara’da doğa yürüyüşlerine katılan 8 kadın, 7 erkekle, toplam 15 katılımcı ile yarı-yapılandırılmış soru rehberi eşliğinde derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Araştırmacı ayrıca doğa yürüyüşlerine katılarak, katıldığı yürüyüş gruplarının bilgilendirilmiş onayını alarak katılımcı gözlem tekniğini kullanmıştır. Yürüyüşler sırasında, gezi minibüsünü beklerken, yolculuk ederken araç içerisinde ya da molalarda ondan fazla kişiyle enformel görüşmeler yapılmıştır. Araştırma bireylerin bilgilendirilmiş rızaları çerçevesinde gönüllü katılımını esas almaktadır. Araştırmada için Düzce Üniversitesi Etik Kurulu’nun onayı alınmıştır. Ses kaydı ile yapılan görüşmeler deşifre edilmiş ve NVivo programı yardımıyla analiz edilmiştir. Oluşturulan veriler (ses kayıtları ve notlar) sorular, literatür ve süreçler doğrultusunda kodlanarak sınıflandırılmış ve tematik olarak analiz edilmiştir.

### 4. Bulgular

#### 4.1. Katılımcı Profili

Ankara Kızılay’da, Kumrular Caddesinde, Milli Kütüphane karşısında ve özellikle Eryaman’da pazar sabahları saat 8-9 arasında üzerinde renkli spor giysileriyle bekleyen genç ve orta yaş grupları kentin rutin görünümünden birisidir. Hafta sonları yüzlerce, hatta belki de bazı rehberlerin tahmin ettiği gibi binden fazla insan otobüs duraklarında yürüyüşe çıkacakları grup minibüsünün gelmesini beklemektedir. Günün ilk ışıklarıyla birlikte 30-40 kişilik minibüsler Kızılcahamam, Bolu-Gerede, Çubuk, Karabük gibi Ankara çevresindeki, doğası zengin olan tepelere, dağlara, yaylalara doğru yola çıkar. Sabah giderken yolda kahvaltılı molası verilir, saat 10 gibi yürüyüşe başlanır, yürüyüş sırasında öğlen yemek molası verilir ve akşamüstü 5 gibi Ankara’ya doğru dönüşe geçilir. Kimi zaman dönüş yolunda çorba





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

içmek ya da yerel ürünlerden almak için mola vermek adettendir. Katılımcılar bu yürüyüşlerde tüm gün doğanın keyfini çıkarır, yürür, fotoğraf çeker, sohbet eder ve sosyalleşme imkanı bulurlar. Genellikle bu yürüyüşler 13-20 kilometrelik orta-zorluktaki rotalardan oluşur. İlk defa yürüyenlerin epey zorlandığı bu yürüyüşler yaş ya da cinsiyetten bağımsız olarak düzenli spor yapılmasıyla ilgilidir. Nitekim katılımcıların büyük bir kısmı orta yaş grubundadır.

Ankara'da İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü verilerine göre A grubu seyahat acentelerinin sayısı son on yılda yaklaşık iki katı artarak 1002'ye ulaştı (Ankara İKTM 2023: 70). Kayıtlı çalışanların yanı sıra kayıtsız olarak çalışan onlarca doğa sporları kulübü bulunmaktadır. On beş yıldır doğa yürüyüşü grubuna liderlik eden Serdar (54) Ankara'da mesela hafta sonları 750 ile 1,000 kişi arasında aktif olarak yürüyüşlere katılan insan olduğunu, 8-10 bin kişinin de yürüyüşlerle ilgilendiğini tahmin etmekte. Sosyal medyada basit bir arama ile çok sayıda doğa yürüyüşü grubunun bilgisine ve haftalık programına ulaşmak mümkün. On binlerce potansiyel katılımcı da bu grupları sosyal medyadan takip ediyor, katılıyor ve etkileşimde bulunuyor. Görüşülen dört rehber de bu grupların sayısının özellikle Covid-19 Pandemi sonrasında arttığında hemfikir.

Ankara'da doğa yürüyüşü gruplarının katılımcıları, gruplara göre farklılık gösterebilmektedir. Katılımcılar genellikle hafta sonu gidilecek yerler, yürüyüşün zorluğu, kimlerin rehber olduğuna göre grupları seçiyor ve farklı grupların yürüyüşlerine de katılabilmekteler. Örneğin bazı gruplar kısa mesafe yürüyüşler ve kültür turu benzeri etkinliklerle bilinirken bazıları uzun ve zorlu rotalarda yürüyebilmektedir. Yıllardır bu gruplara katılan 60 yaşlarındaki bir erkek yürüyüşçününün tabiri ile Ankara'da "herkese uygun bir grup var".

Yürüyüşçülerin gruplar arasındaki sirkülasyonundan dolayı çoğu kentteki aktif grupları ve birbirlerini tanımaktalar. Yılbaşı ya da çevre ile ilgili bazı özel günlerde bir araya gelen gruplar, kentte de bazı kafeler ve barlar gibi ortak mekanlarda vakit geçirmekteler. Örneğin Ankara'da belli mekanlar bu grupların sıklıkla gittiği, belli bir sosyal çevrenin takıldığı alanlar olarak bilinmektedir. Dolayısıyla hem rehberlerin hem de katılımcıların birbirini tanıdığı doğa yürüyüşçülerini büyük bir topluluğun üyeleri olarak değerlendirmek mümkündür. Gruplar içerisinde ise bu ilişkiler çok daha yakın olabilmektedir.

Grup rehberleri genellikle teknik bilgi ve bedensel performanslarıyla ön plana çıkan doğasever eski sporcu ya da asker/polis gibi meslek geçmişi olan orta yaşlı erkeklerden oluşmaktadır. Yürüyüş rehberlerinin genelde erkek olması tesadüf değil çünkü toplumsal cinsiyete dayalı mesleklerden gelen erkekler doğada kalma, rekabet, başarı, cesaret gibi stereotiplere de uygun olarak turizm ve rehberlik alanını domine ediyorlar (Caparros 2018). Eski bir komando ve basketbol oyuncusu olan Mehmet (65) yaklaşık bir sene yürüdüktan sonra hemen rehberliğe başladığını söylüyor. Keza Murat (63) da eski bir voleybolcu ve doğa





yürüyüşçüsü olarak başlattığı grubuyla Ankara’da en bilinen gruplardan. Yaklaşık 15 yıldır grup liderliği ve rehberliği yapan Serdar (54) da arkadaşlarının teşviki ile rehberliğe başladığını şöyle anlatıyor:

Ben Ankara’da grup sahibi olmadan önce arkadaşlarımla yürürdüm. Normalde kalabalık şekilde doğada olmak pek cazip gelmedi. 15 yıl önce Ankara’nın en çok bilinen üç grubundan birisi –ismi lazım değil- işini o kadar kötü yaptı ki, o iş öyle yapılmaz diye başladık. Grubumuza 3 kişi başladık ama şimdi binlerce kişi var. Güzel bir sosyal çevre, sağlıklı bir ortam. Çok seviyorum ve devam ediyorum. (Serdar, 54)

Görüşülen tek kadın rehber olan Seda (55) ise yurtdışında başladığı doğa yürüyüşü macerasını Ankara’da bir arkadaş grubuyla devam ettirdiğini ve 17 yılda grubun genişlediğini söyledi. Adeta sosyal bir gruba dönüşen Seda’nın grubu 7/24 iletişimin canlı olduğu, etkinliklerin hafta içi de devam ettiği, kendi deyişleriyle “bir aile” grubu.

Doğa yürüyüşü gruplarının katılımcıları ise Mehmet’in (65) tanımlamasıyla genelde “üniversite eğitimi görmüş, iyi bir işte çalışan” insanlar. Yürüyüşler pazar günleri yapıldığı için Ankara gruplarında hafta sonları çalışmayan memurlar ağırlıktadır. Doğa yürüyüşüne katılanlar arasında profesyonel mesleklerden gelen ya da kamu çalışanı olan memurlar, uzmanlar, avukatlar, asker-polisler, öğretmenler ve emekliler ağırlıkta. Bu çalışma kapsamında görüşülen kadınların hemen hemen tamamı yüksek öğrenimli ve ekonomist, akademisyen, doktor, avukat, hesap uzmanı, danışman gibi profesyonel bir mesleği olan, hala aktif çalışan ya da emekli olan 50’li yaşlarındaki kadınlardır (Tablo 1.). Bu grubun yüksek kültürel sermayesinin yanı sıra ayırt edici diğer özelliği ise neredeyse hepsinin boşanmış, hiç evlenmemiş ya da dul olan kadınlardan oluşmasıdır. Hane içi kompozisyona bakıldığında da görüşülen kadınlar ya yetişkin çocukları olan ve tek yaşayan ya da annesi veya çocuklarıyla yaşayan kadınlardan oluşmaktadır. Seda (55) kendi grubundaki katılımcıların yüksek öğrenimli ve bekar olduğuna dikkat çekmektedir:

Diğer doğa grupları arasında en eğitimli grup burada net. Doktor var, rektör var, dekan var, (içlerinde) bir evli benim. ... ben yaşlandıkça benim yaşındakiler gelmeye başladı. Beraber yaşıyoruz dışarıdan gören de bizi orta yaşlı görüyor, onlar da gelmeye başlıyor falan... ben gençken de yapıyordum hep gençti etrafım şimdi ben yaş aldıkça doğal olarak benim yaşındakiler gelmeye başladı. Gençlerimiz de var ama daha çok bu yaş grubu var. (Seda, 55)

Yürüyüşlerde evli çift sayısı oldukça azdır. 2007 yılından beri rehberlik yapan Mehmet (65) de Seda gibi az sayıda evli çiftin yürüyüşlerine katıldığını teyit etmekte ve genelde evlilerden birisinin geldiğini, onun da erkek olduğunu söylemektedir. Bu çalışma kapsamında görüşülen katılımcıların profilinin de yansıttığı gibi yürüyüş gruplarındaki evli erkeklerin sayısı evli kadınlardan çok daha fazladır. Yürüyüşlerin pazar günü olması özellikle evli ve bakım çağında çocuğu olan kadınların katılımını engellemektedir. Nitekim kadınlar aile





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

üyelerinin evde olduğu hafta sonlarında temizlik, yemek ve bakım gibi yeniden üretim faaliyetlerini daha yoğun bir şekilde gerçekleştirmektedir. Ancak evdeki bakım ve yeniden üretim faaliyetlerine eşit katılımı beklenmeyen evli erkekler için durum farklı olabilmektedir. Evli kadınlar ev dışı ve yabancı erkeklerin katılımına açık aktiviteler için eşleriyle müzakere etmek zorunda kalırken (Herridge vd., 2003) evli erkekler, geleneksel eve ekmek götüren rolleri ve kamusal alanda tanımlanan konumları ile bu müzakerede avantajlı konumdadır. Bazı erkek katılımcılar ev içi bakım gibi sorumluluklarından ve aile yaşamından kaçmak için bu yürüyüşler ideal bir “kaçış” olarak da görebilmektedir. Bu kaçış, özellikle evdeki tek ücretli çalışan ya da gelir getirici faaliyette bulunan kişi erkek eş ise daha kolay olabilmektedir. Nitekim hafta içi çalışan erkekler, evin “sıkıcı” rutininin kaçıp biraz doğada huzur bulmayı kendilerinde bir hak olarak gördüklerini ima etmektedirler. Örneğin evli ve yetişkin iki çocuğu olan Mahmut (55) açıkça ev yaşantısından yakınırken “doğada olmadan yapamıyorum” demektedir. Evli erkeklerden bazıları eşlerinden habersiz bir şekilde günübirlik ya da konaklamalı gezilere katıldığını da söylemektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Listesi ve Demografik Özellikleri

Katılımcılar*	Yaş	Medeni durum	Çocuk	Meslek	Öğrenim
Murat	61	Evli	1	Kamu personeli, teknisyen	Lisans
Serdar	54	Evli	1	Kamu personeli, teknisyen	Lisans
Mehmet	65	Boşanmış	2	Emekli	Lisans (Ekonomi)
Seda	55	Evli	Yok	Emekli	Lisans (Sanat)
Ayşe	52	Evli değil	Yok	Serbest-meslek (uzman)	Lisans (Ekonomi)
Nuray	58	Evli değil	Yok	Emekli	Lisans (İstatistik)
Aydan	55	Dul	2	Çalışan	Lisans (Eğitim)
Yıldız	55	Dul	1	Emekli memur	Lisans (Eğitim)
Aslı	52	Boşanmış	Yok	Emekli memur	Lisans (Tıp)
Meryem	56	Boşanmış	2	İşsiz	Doktora (Sanat)
Hasan	55	Evli	2	Çalışan (serbest meslek)	Lise
Mete	60	Evli	1	Emekli	Lisans - Mühendislik
Kenan	48	Evli değil	Yok	Serbest meslek	Lisans
Mahmut	55	Evli	2	Serbest meslek	Lisans





Emel COŞKUN

Meriç	52	Evli değil	Yok	Memur	Lisans- Hukuk
-------	----	------------	-----	-------	---------------

\*Takma isim kullanılmıştır.

Yürüyüş uzunluğu, temposu veya zorluğu gibi farklı özelliklerinin yansı sıra yaş ortalaması, katılımcıların profili, sosyal ilişki ağları da belirli bir doğa yürüyüşü grubunun tercih edilmesinde etkili olabilmektedir. Nitekim bazı görüşülenler kendi yaşlarına ya da toplumsal kimliklerine uygun kişilerle yürümeyi tercih ettiklerini söylemektedir. “Kendisi gibi insanlarla olmak”, “ne olduğu belli insanlar”, “güvenli olması” çoğu katılımcının doğa yürüyüşlerinin olumlu sosyal çevresini tarif için kullandığı kelimelerden bazılarıdır. Bu katılımcı kompozisyonu çoğu kadının doğa yürüyüşlerini kendine uygun bir boş zaman etkinliği olarak görmesinde de rol oynayabilmektedir.

#### 4.2. Kadınların Gruplara Katılım Kararı

Araştırma kapsamında görüşülen kadınlara bu grupları nasıl buldukları sorulduğunda genellikle arkadaş, aile üyeleri, akrabalar ya da doğrudan sosyal medya üzerinden iletişim kurduklarını ifade etmektedirler. Örneğin Melek (56) abisinin teşviki ile ve bir grubu tavsiyesi ile başladığından bahsetmektedir. Ev ve işte sorumlulukları azalan, yalnız yaşayan kadınların çoğu hem spor yapabilecekleri hem de sosyalleşebilecekleri bir alternatif olarak bu grupları gördüklerini dile getirmektedir. Çoğu katılımcı bu gruplarla sosyal medya üzerinden iletişim kurduğunu söylemektedir. Aydan’ın hikayesi pek çok kadının hikayesine benzerdir.

Ben X’te otururken işte bir gün yürüyüş gruplarına bakıyorum. Sürekli masa başındayım. Keyfime düşkünüm, bir de okulun idaresindeyim sürekli tanıtım, kayıt vs. akşama kadar oturuyorum, nereye 15 km (yürüyeceğim), yaz kış... ben yazı hiç sevmem, kışın efor sarf edemem. Böyle düşünüyordum. Facebook’ta takip ediyordum, gruplara yazıyorum, nerede yürüyorsunuz diye, bahar aylarında diyorlar. Gruplardan bana yazıyor. Ben onlara yazıyorum onlar bana yazıyor, bir beyefendi 6 ay boyunca yazdı bana, hocam bugün şuraya gidiyoruz, gelin vs diye. Bakıyorum, yok ben yürüyemem, telefonlaşıyoruz, yok ben yürüyemem, grubu yavaşlatırım, üzülürüm diye falan filan derken herif bir gün çıktı geldi. (Aydan, 55)

Katılımcılar sadece fiziksel performans anlamında değil farklı sebeplerle bu gruplara katılmaya çekindiklerinden bahsettiler. Örneğin bir kamu kuruluşundan yeni emekli olan ve her gün yürüyüş yapan Nuran (58) da Aydan gibi uzun zamandır düşünmesine rağmen tek başına gruplara katılmaya cesaret edemediğini şöyle aktarmaktadır:

Aslında karar vermem benim çok önceye dayanıyor da işyerindeyken ben tek başıma gitmeye cesaret edemedim. Emekli olduktan sonra cesaret ettim ... bir arkadaşım olsaydı ben çalışırken de yürüyecektim. Corona da vardı o zaman, canım sıkıldı bastım gittim. ... O dönemde trekking grubunu da takip







Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

ediyorum. İlk bizim işyerinden arkadaşlar gitmişler, sonra bize göre değil diyip bırakmışlar, ama benim sevdiğimi biliyorlardı bana söylediler. X trekkingi instagramdan takip etmeye başladım. O zaman kendi araçlarımızla gidiyorduk, başladık çok hoşuma gitti. Pandemi devam ederken. 2020 diyebiliriz. (Nuran, 58)

Kadınlar özellikle “kilolu olmak”, spordan anlamamak, grubu yavaşlatmak ya da yalnız katılmak gibi çekincelerle gruplara katılmaya çekindiklerinden bahsetmektedir. Çoğu kadın katılımcı ancak çocukları, aile üyeleri ya da arkadaşları teşviki ile yürümeye başladıklarını söylemektedir. Görüşülen kadınların büyük kısmının doğa yürüyüşü gruplarına katılmaktan çekinmeleri yalnız bir kadın olarak damgalanma korkusu ile de ilişkilendirilmektedir. Her ne kadar kültürel sermayesi yüksek bir grup olsa da geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri bu kadınların deneyimlerini şekillendirmektedir.

Çoğu 50li yaşlarının ortalarında olan kadınlara ne zaman doğa yürüyüşlerine katılmaya başladıkları sorulduğunda ise yine benzer yanıtlar vermektedir: Eş kaybı, boşanma, aile üyelerinin ve çocukların bakım sorumluluğunun azalması ya da yaşanan bir travma sonrasında kendilerine iyi geleceğini düşünmeleri belli başlı sebeplerdir. Örneğin Melek (56) daha önce çocuk yaşta doğa yürüyüşleri ile tanışmasına rağmen bu ilgisinin nasıl kesintiye uğradığını şöyle anlatmaktadır:

Çok genç yaşlardayken doğayı sevdiğim için, hatta 13 yaşlarındaydım doğa yürüyüşlerine başladığımda, 1980'lerin başında. O zaman Türkiye’de de yeniydi. Abim de o gruplardan birinin başındaydı. O şekilde başladım ve üniversiteye kadar devam etti. Babam yatılı kalışlara müsaade etmediği için kaldı. Sonra üniversiteye başladığımda dağcılık kulübüne üye oldum, onlarla devam ettim, akabinde evlendim sonra eski eşimle yurtdışında devam ettim, sonra bebekler arka arkaya geldi, bazı rahatsızlıklarım oldu, yürüyememe durumlarım oldu. Sonra Türkiye’ye geldik, tedavi falan oldum ama hiç yapamadım. (Melek, 56)

Melek, ev ve çocuklarının sorumluluklarından dolayı evli olduğu dönemde hem bir kamu üniversitesindeki (akademisyen) işini hem de boş zaman etkinliklerini bıraktığını söylemektedir. Benzer şekilde Nuray (55) bakımlarından sorumlu olduğu annesini/babasını kaybettikten sonra, Aydan (55) boşandıktan, Eda (52) ise eşini kaybettikten sonra yürümeye başladığını anlatmaktadırlar.

Bir geziye katılmıştım, bir köyde yürüyoruz ve tepeye çıkarken bir arkadaşımın kardeşi sen iyi yürüyorsun, böyle bir yürüyüş grubu düşündün mü dedi. Böyle bir şey hiç düşünmedim ama yürümeyi de seviyorum. Her sabah çıkıyorum ama aynı tadı vermiyor, sonra eşim vefat etti, aradan 1,5-2 yıl gibi bir zaman geçti. Ve o arkadaşımın bir yılbaşı Kastamonu’da bir etkinlik vardı orada tanıştım. Bu grupla ilk yürüyüşümdü. Ben asıl (*grup adı*) diye bir grupla yürümeye başladım, orada İzmir’den bir akraba buradaki bir arkadaşına yönlendirdi. Hafif bir yürüyüş yapmam için yönlendirmişti, ilk





onlarla yürüdüm, daha sonra da bu grupla yürüdüm. Pandemiden önce 2018’de yürümeye başladım. (Eda, 52).

Kadınların doğa yürüyüşleri gibi spor odaklı boş zaman etkinliklerine katılımı hem toplumsal cinsiyete dayalı hane içi sorumluluklarından dolayı hem de içlerinde buldukları romantik ilişkilerden dolayı kısıtlanabilmektedir (Herridge vd., 2003). Evli olan kadınlar ise genelde büyük çocukları olduğundan, esprili bir şekilde “artık kim bana bakacak” diyerek yürüyüşlere yalnız katıldıklarını söylemektedir. Bu katılımcılar doğa yürüyüşleri dışında da her gün düzenli olarak en az 4-5 km yürüyen ve eşleri yürüyüşten hoşlanmayan kadınlardır. Örneğin kamuda çalışan bir katılımcı (Meliha, 53) her gün sabah altıda kalkarak yürüdüğünden bahsetmektedir. Erkek katılımcılarda da her gün 1,5-2 saat gibi uzun sürelerde ve mesafede yürüyenler vardır. Spor motivasyonu güçlü olan bu katılımcılar genellikle yürüyüşlerde en önde yer almakta ve rehberleri dahi zorlayabilmektedir.

Mevcut çalışmalar aile hayatının sorumlulukları, özgüven eksikliği, maddi imkanlar gibi toplumsal cinsiyete dayalı engellerin kadınların boş zaman etkinliklerine katılımlarını kısıtladığına dikkat çekmektedir (Abay Beşikçi vd. 2021; Güner, 2015; Herridge vd., 2003). Bu araştırma bulguları da kadınların hane içerisindeki geleneksel rolleri, sorumlulukları, kamusal alanda güvenlik problemi veya beden performansı anlamında özgüvensizlik gibi nedenlerle doğa yürüyüşlerine uzun süre katılmadıklarını göstermektedir. Nitekim görüşülen erkekler doğa yürüyüşleri dışında da birkaç arkadaş birleşip doğada kamp gibi etkinlikler yaptıklarını söylerken kadınlar güvenlik nedeniyle cesaret edemediklerinden bahsetmektedirler. Bu da kadınların grup faaliyetlerine daha fazla bağımlı olduğunu veya daha fazla katılımını kısmen açıklamaktadır. Örneğin kendisi serbest çalışan bir ekonomist olan Ayşe (52) yurtdışında kendi başına yürümekten çekinmezken Türkiye’de güvenlik sebebiyle yalnız yürümekten çekindiği için gruplara katıldığını söylemektedir.

İspanya’da AB fonu ile işaretlenmiş yollar var, orada milyonlarca insan yürüyor her ırktan... ben orada gece saat 2’ye kadar elimde harita olmadan, Camino diye bir yerde (St. James Yolu- Camino de Santiago), yolu bilmeden gece yürüyüş yaptım, önümü görmeden. Tek güvencem, orasının AB tarafından işaretlenmiş olduğu için her 300 metrede bir sarı işaret vardı, karanlıkta onu görüyordum. İşaretleme çok iyiydi, onları takip ettim. (Ayşe, 52).

Türkiye’de kesinlikle tek başına yürümeyeceğini vurgulayan Ayşe hem ilerleyen yaşından dolayı hem de Türkiye’deki haberler korkularını tetiklediği için çekindiğini söylemektedir. Ayşe gibi Nuran (58) da ormanda ya da doğada tek başına yürümekten hoşlansa da güvenlik sebebiyle yürümediğini söylemektedir. Ailesinin köyünün Ankara yakınında ve doğa ile iç içe olmasına rağmen “güvenlik açısından o yaylaya üç (kadın) arkadaş çıkamadık” demektedir. Nuran’a göre doğa yürüyüşü gruplarının en büyük avantajı da zaten “çıkamadığın o uç noktalara” gidebilmektir.





### 4.3. Doğa Yürüyüşünün Faydaları

Doğa yürüyüşleri sağlıklı yaşam ve yaşlanma için sadece fiziksel faydaları açısından değil, psikolojik ve sosyal açıdan da pek çok faydası ile bilinmektedir (İbrahim ve Kathleen 2002). Doğada olmak, yeni yerler görmek, yeni insanlarla tanışmak ve spor yapmak açısından doğa yürüyüşü grupları kentli insanın popüler bir boş zaman faaliyeti olarak görülmektedir. Yürüyüşün faydaları sorulduğunda çoğu katılımcı için sağlıklı yaşam ve doğada olmanın getirdiği fiziksel, psikolojik olumlu etkiler sayılmaktadır. Doğa yürüyüşlerinin, engebeli bir yürüyüş olduğu için vücuttaki farklı kasları güçlendiren, zindelik veren, kolesterol düşürmeye yardımcı, kondisyon artırıcı gibi pek çok fiziksel sağlığa faydası bulunmaktadır. Herhangi bir gezintiden biraz daha zor bir yürüyüş aktivitesi olan doğa yürüyüşleri 12-20 km uzunluğunda, orman içinden, yaylalardan, dere içinden inişli çıkışlı yürüyüşleri kapsamaktadır. Serdar (54) insanların zamanla bu zorluğa alıştığını şöyle anlatmaktadır: “Ben yaparım diyen herkes yapıyor, ilk gelen arkadaşımız pazar günü öldüm bittim der, salı günü yavaş yavaş dinlenir, geçer, sonra pazar günü yine gelir.”

Görüşülen rehberler bilinen fiziksel yararlarının ötesinde özellikle kentten kaçış vurgusuyla psikolojik iyiliğe katkısına, özgüven ve kişisel gelişim gibi bu yürüyüşlerin olumlu etkilerine dikkat çekmektedirler. Uzun yıllardır rehberlik yapan Murat (63) doğa yürüyüşlerinin faydalarını şöyle açıklamaktadır:

İnsanların çoğu iş hayatının verdiği sıkıntıyla... ben bunu insanların suratlarında görüyorum sabah erken geldiklerinde yüzlerinde o sıkıntı varken ormana girip yürümeye başladığımızda ben arkadaşlarımızın civıltısını duymaya başlarım. Bu da mutluluk hormonlarının doğada daha iyi çalıştığını gösteren kanıttır. İnsan bu monoton yaşantıdan kurtulmak için doğa yürüyüşü gibi doğal bir ortama girdiğinde, belli bir süre sonra kendimizin ne kadar kıymetli ve güçlü olduğumuzu, sınırsız bir bakış açısına sahip olabileceğimizi görebiliyoruz. Bu da insanların kendini yeniden keşfetmesine sebep oluyor. (Murat, 63)

Bu araştırmanın bulguları mevcut çalışmalara (örn. Abay Beşikçi vd., 2021) paralel olarak boş zaman etkinliklerinin sosyalleşme, eğlenme, psikolojik iyi oluş ve yenilenme gibi yararlarına dikkat çekmektedir.

Hem fiziki hem de ruh sağlığı olarak her ikisine de iyi geliyor. Sürekli insanlara işlediğimiz bir olay var, yardımlaşma ve özgüven. Arkadaşlar burada sosyalleşiyorlar. Sosyalleştikleri gibi benim son birkaç yılda gözlemlediğim bir şey var, bir aile ortamı oluştu, öyle bir şey ki birkaç hafta gelmeyip de geldiklerinde sevdiği arkadaşlarını görmeye başladılar. Bir de lisanslı (sporcu) olmaya başladıklarında aidiyet duygusu fazlalaştı, bu aidiyet duygusu ile bir aile ortamı oluşmaya başladı. Biz ruh sağlığının ve fiziki sağlığın haricinde insanlara iyi geliyoruz. (Serdar, 54)





“Huzur bulmak”, “kafa dinlemek”, “kentten kaçmak”, “kuş gibi hafiflemek” gibi tanımlarla ifade edilen fiziksel ve psikolojik yararlarının yanı sıra bu araştırma bulguları doğa yürüyüşü gruplarının sosyalleşme faydasının önemine işaret etmektedir. Özellikle pandemi gibi toplumsal kriz dönemlerinde grup halinde yapılan bir boş zaman etkinliği olarak doğa yürüyüşü gruplarının çok daha hayati bir ihtiyaç haline geldiği söylenebilir. Nitekim doğa yürüyüşü gruplarının sosyalleşme yönünden faydaları, bu grupların en büyük kitlesini oluşturan yalnız yaşayan kadınlar (ve erkekler) için katılım motivasyonunu artırmaktadır.

#### 4.4. Katılım Motivasyonu: Yalnızlık, Sosyalleşme ve Arkadaşlık

Kadınlar ve erkeklerin doğa gruplarına katılma biçimi gibi motivasyonları da farklılaşabilmektedir. Doğa yürüyüşlerinin tüm faydalarının ötesinde katılımcılar için en önemli işlevlerinden birisi de yalnızlığı gidermek, “konuşabileceği” birileri ile tanışmak ve bunu doğada yapmak olarak tanımlanmaktadır. Bu konuda hemen her katılımcı, özellikle de kadınlar yalnızlığın ve arkadaşlık ilişkilerinin bu yürüyüş gruplarına katılmak için önemli bir itici güç olduğunu söylemektedir.

Belki pandemi ve daha da öncesinden... bu smart telefonların çıkmasıyla birlikte çok yalnız kalmaya başladılar. Yapayalnız kaldılar. Bu trekking onlara bu imkan sağladı, bir gün de olsa sosyalleşme imkanı sağladı ... tabi ki sadece evli olmayan insanların gittiği bir yer değil. Hala da çok büyük yalnızlıklar var, bu trekkingler yalnızların kapatıldıkları yerler oldu. (Ayşe, 55)

Ayşe'nin işaret ettiği gibi sosyalleşme ihtiyacı pek çok “yalnız” katılımcıyı bu doğa yürüyüşü gruplarına çeken belki de başlıca sebep olarak değerlendirilebilir. Bu tespit, yalnız yaşayan, anne/babasının bakımından sorumlu olan orta yaşlı bekar, boşanmış ya da eşini kaybetmiş kadınlar için çok daha görünürdür. Nitekim hafta sonları yalnız olanlar ya da çevrelerindeki evli-çocuklu arkadaşları, iş arkadaşları ya da akrabaları ile istedikleri gibi vakit geçiremeyenler için doğada yürümek en iyi seçenek halini almaktadır. 53 yaşında ve hala aktif olarak çalışan Eda gibi pek çok katılımcı “Şimdi evde olsam ne yapacaktım, oturacaktım” diyerek motivasyonlarını açıklamaktadır. Birkaç senedir aktif olarak yürüyüşlere katılan Aydan da benzer şekilde motivasyonunu ifade etmektedir:

Canım sıkılıyor pazar günleri. Ben şeyleri, hayatı kaçırmış bir kadınum. Ne yapacağım pazar günü, bir şey yiyeceksin vs. onun üçte biri fiyatına gidemeyeceğin yerlere gidebiliyorsun. Senle ben gidebilir miyiz? Gidemeyiz, ... bir güvenlik nedeniyle gidemeyiz iki on beş kilometre yürüyemeyiz tek başımıza. Bunun parayla pulla alakası yok. O zaman 80-100 liraydı, gidiyorsun, muhteşem doğayla muhteşem tatlı insanlarla yürüyorsun, yeri geliyor müzik dinliyorsun, güzel geliyor terapi gibi. Pazar günü bundan daha iyi yapılacak bir şey olmadığını düşünmeye başladım. Yemek... oturup kahırlanıyorsun, eh ayrılmış bir kadınum. Kısa süre önce kocam vefat etti. İki çocuğum var, ister istemez geçmiş seni ele geçirecek. (Aydan, 57)





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

Doğa yürüyüşü gruplarının nispeten düşük maliyetli bir boş zaman faaliyeti olması, doğada yapılması, dağ ya da deniz kenarı gibi farklı yerleri gezme imkanı sağlaması, grup halinde olması katılımcılara çekici gelmektedir. Bu grupların önemli bir özelliği de şüphesiz kültürel sermayeleri yüksek olan katılımcıların emeklilik gibi toplumsal yaşamdan uzaklaştıkları bir dönemde kendilerine benzer kişilerle sosyalleşme imkanı bulabilmeleridir.

Ben yürüyüş insanıyım bir defa spor olarak ondan seviyorum. Sonra bir grup içinde yürümek keyifli geliyor. İnsanlarla konuşma durumu olmuyor, kendimi mutlu hissediyorum... şimdi yalnızlığa da iyi geliyor. Bir kere şimdi insanlar da, Allah için, genelde seviyeli insanlar, öyle abuk sabuk insanlar değil, sohbeti ile seni sıkıyor. Ya da seni rahatsız etmiyor o tip insanlarla olmak da keyifli. Bakma sen, orada insanları beğenirim, kaliteli buluyorum. ... O insanlarla yürünür mü, yürünür. Normal hayatta karşılaşıyor muyuz, evet, ama emekli olunca çevrende o insanlardan oluşan bir grup bulmak kolay değil. Sosyalleşme yöntemi olarak doğa yürüyüşleri önemli. ... İt çakal grubuyla dağa gitmek ister misin? Gidemezsin. Eğitim düzeyi yüksek... geliş sebebini bilirsin. (Nuran, 58).

Bourdieu'nün (2021: 55-57) kültürel sermaye fikrinde eğitim başta olmak üzere aileden miras kalan sermaye biçimleri kültürel sermayenin öncelikli kaynaklarını oluştururken, yaş cinsiyet, kır/kent ayrımı ve ikamet edilen fiziki ve sosyal çevre ikincil kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Ekonomik sermayeye de dönüşebilen kültürel sermayenin en rastlanır biçimleri mesleki unvanlardır. Doğa yürüyüşü gruplarında da cinsiyet ve medeni durum kadar meslek, yaş ve yaşanan yer ön plana çıkmaktadır. Nitekim rehberler de sıklıkla kendi gruplarında hakimler, savcılar, akademisyenlerin olması ile övünmekteler.

Katılımcı profilinin sosyalleşmeyi teşvik eden yüksek kültürel sermayesinin yanı sıra doğa yürüyüşü sırasında karşılaşılan zorluklar ve yardımlaşma da insanların kaynaşmasına vesile olabilmektedir. Örneğin Serdar (54) eğlence amaçlı kültür turlarından farklı olarak trekking gruplarında biraz daha ağır bir spor olduğunu ve bu vesileyle insanların birbiriyle daha fazla yardımlaştığını söylemektedir. Örneğin yürüyüşler sırasında dereyi geçmek, ıslanmak, düşmek, zor durumda kalanlara yardım etmek, yorulmak, rehberden şikâyetçi olmak, başkasının çantasını taşımak, çayını ya da yemeğini paylaşmak, arkadaşını beklemek ya da acil bir durum olursa o katılımcıyı taşımaya kadar varan bir fiziksel ve psikolojik dayanışma söz konusu olabilmektedir. Benzer etkileşimler ister istemez Serdar'ın dediği gibi katılımcılar arasında bir yakınlaşmayı ve yakınlaştıkça da iletişim ve sosyalleşmenin derinleştiği bir ortamda kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Örneğin çoğu katılımcı ilk defa yürüyüşe katılırken tek başlarına gitmeye çekinirken ikinci, üçüncü yürüyüşten itibaren tek başlarına da katılabilmektedir. Serdar gibi bazı rehberler bu durumu katılımcılara verdikleri güvenle de ilişkilendirmektedir.







Doğa yürüyüşü gruplarının sosyalleşme, arkadaşlık ve dayanışma ilişkileri anlamında kadınları özgürleştirici bir yanı olduğu da vurgulanabilir. Nitekim grup içerisinde gelişen arkadaşlık ilişkileri, hasta bakımı, dayanışma ve gönüllülük faaliyetleri gibi kolektif dayanışma alanlarına kadar uzanmaktadır. Depremzedelerle dayanışma, sokak hayvanlarını destekleme, yoksul ilkokul öğrencilerine kitap gönderme, sevgi evi ya da huzurevi ziyaretleri bunlardan bazılarıdır. Eda (52) gibi bu gruplarda tanışarak dostluk geliştiren çok kadın bulunmaktadır.

Herkesle çok samimiyet kurmuyorum, onaylamadığın, ahlaki kurallarına ters gelen insanlarla da aynı ortamsın... başına bir şey geldiğinde herkes ilgileniyor, o grupta benim en çok hoşuma giden oydu. Benimle anlaşabilecek insanlarla samimiyet kurmaya başladım. İlk ciddi samimiyet kurduğum insan X'dir. Pandemide telefonla arada bir konuştuk, maceranın içinde öyle bir şey de vardı, arayıp hal hatır sorarlar. Daha sonra bire bir samimiyet kurmaya başladım (Eda, 52).

Her grubun rehber tarafından açılan yürüyüş planlaması amacıyla iletişim kurduğu bir WhatsApp grubu dışında başka gruplar ve sosyal medya hesapları olabilmektedir. Sabahın erken saatlerinde harekete geçen bu iletişim gruplarında üyelerin farklı duyuruları, gönüllülük faaliyetleri, hayvan sahiplendirme, ikinci el ilanları, hastalık-sağlık konuları, indirimli yürüyüş malzemeleri, doğum günleri, ölüm ilanları paylaşılmaktadır. Hatta bazı gruplar sabah günaydın mesajları ile başlayıp gece yarısına kadar ülke gündemine dair tartışmalar ve üyeler arasında atışmalarla devam etmektedir. Bazı üyeler birlikte ya da bir etkinlikteki fotoğraflarını paylaşmakta, diğerlerini davet etmektedir. Bu gruplar, üyelerin birbirini tanıdığı, arkadaşlık ilişkisi geliştirdiği, sıklıkla sosyal etkinlik ve konaklamalı gezi yapan gruplardır. Bazı iletişim gruplarında bir günde yüzlerce mesaj yazılmaktadır. Bu grupların iletişim ve sosyalleşme işlevi adeta yürüyüşlerin önüne geçmektedir. Arkadaşlık ilişkileri de zamanla dostluk, yoldaşlık ve sevgililik ilişkisine dönüşebilmektedir. Örneğin Seda'nın yürüyüş grubunun üyeleri Balıkesir'de bir zeytinlik alarak yazın birlikte tatil yapabilecekleri ortak bir projeyi hayata geçirmektedir.

Bu yazının başında aktarılan anekdot gibi doğa yürüyüşleri aynı zamanda romantik ilişkilere de vesile olabilmektedir. Bu gruplarda evli olmayan kadın ve erkeklerin sayısının yüksek olması, belirli bir yaşam deneyimine ve kültürel sermayeye sahip, orta yaş grubu katılımcıların olması romantik ilişkilerin de daha rahat gerçekleşmesine zemin hazırlamaktadır. İlâveten, fiziksel etkileşimin yüksek olduğu doğa koşulları da bu gruplarda flört ve romantik ilişkileri kolaylaştırabilmektedir. Her ne kadar doğa yürüyüşü grupları bu anlamda damgalansa da katılımcılar bu ilişkileri doğal bulmaktadır. Nitekim grup rehberleri de evlendirdikleri çift sayısıyla övünmektedirler. Örneğin on yedi yıldır rehberlik yapan Seda "sevgililer hariç 23 kişiyi evlendirdim" diye hesap ederken Serdar (54) "bizde birleşip evlenen





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar sayısı 7” demektedir. Ankara’da uzun yıllardır rehberlik yapan Murat (63) da yaptığımız görüşmede kendisinin de gruptan bir yürüyüşü ile evlendiğini söylemektedir.

## Sonuç

Tüm dünyada yaşlanan nüfusa paralel olarak sağlık, sosyal yaşama katılım ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlara referansla tanımlanan aktif yaşlanma politikaları önem kazanmaktadır. Türkiye’de de yaşlanan nüfusa dair göstergeler bu nüfus içerisinde farklı demografik özelliklere ve ihtiyaçlara sahip grupların varlığına işaret etmektedir. Yaşlanan nüfus içerisinde kadınlar hem erkeklerden daha uzun yaşam süresi hem de daha uzun yalnız yaşam süresi ile dikkat çekmektedir. Bu grubun ihtiyaçlarına yönelik boş zaman faaliyetleri ve özellikle doğa yürüyüşleri kentli, orta yaş, kültürel sermayesi yüksek gruplar arasında, özellikle yalnız yaşayan kadınlar arasında popülerleşmektedir. Doğa yürüyüşü gruplarının sportif faydaları, sosyalleşme yönü ve dayanışma ağları kentli orta yaş nüfusun ihtiyaçlarına yanıt vermektedir. Bu gruplar aracılığıyla kurulan sosyal ilişkiler katılımcıların sosyalleşmesi ve genel olarak refahını artırmaktadır.

Mevcut araştırmalara paralel olarak (Herridge vd., 2003) bu araştırmanın bulguları da kadınların boş zaman faaliyetlerine katılımlarının önündeki eşitsiz toplumsal cinsiyet ilişkilerine dayalı engellere işaret etmektedir. Bu engeller geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan hane içi sorumluluklar ya da romantik ilişkiler olabilmektedir. Nitekim kadınlar boş zaman faaliyetlerine ancak toplumsal cinsiyete dayalı geleneksel sorumlulukları azaldığında, boşandıklarında ya da çocukları büyüdüğünde katılmaya cesaret edebilmektedir. Kadınların katılım biçimleri de toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmektedir. Bu engellerin aşılması için kadınların bu etkinliklere katılımını teşvik edici uygulamalar ve kolay erişilebilir boş zaman alanları inşa etmek önemlidir.

Arkadaş ve aile üyelerinin teşviki ile doğa yürüyüşlerine katılan kadınların bu gruplara katılmasındaki en büyük motivasyonlardan birisi sosyalleşmektir. Görüşülen kadınların doğa yürüyüşü gruplarında kurdukları arkadaşlıklar ve dayanışma ağları önemlidir. Bu sayede bu gruplar kadınlar için sosyalleşme ve özgürleşme alanlarına dönüşebilmektedir. Kadınların boş zaman faaliyetlerine katılımı hem toplumsal cinsiyet eşitliği hem de toplumsal refah için önemlidir (Abay Beşikçi vd., 2021). Ayşe’nin (52) bahsettiği gibi doğa yürüyüşü benzeri boş zaman faaliyetlerinin, “yalnızların kapatıldıkları yerler” değil daha geniş toplumsal kesimlerin erişimine açık alanlar olarak inşa edilmesi, yaşlanan nüfusun refahı ve toplumsal cinsiyet eşitliği doğrultusunda adım atmak için de önemli bir politika alanını oluşturmaktadır.

## Kaynakça





- Abay, E., Esentaş Deveci, M., ve Güzel Gürbüz, P. 2021. Bir Pencere Aralamak; Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımları ve Kısıtlayıcıları. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-16.
- Ankara İKTM (T.C. Ankara Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü). 2023. "Ankara'nın 2023 Yılı Kültür ve Turizm Verileri." <https://ankara.ktb.gov.tr/Eklenti/122896,2023-kultur-ve-turizm-verileripdf.pdf?0> (Erişim Tarihi: 28.07.2024).
- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8 (1):1327-1341.
- Arun, Ö. 2008. "Yaşlı Bireyin Türkiye Serüveni: Kaliteli Yaşlanma İmkânı Üzerine Senaryolar". *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2): 313-330.
- Arun, Ö. 2016. Çağdaş Türkiye'de Yaşlılık ve Eşitsizlik, *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, no.6, pp.29-48, 2016
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E. ve Çifçi, F. 2019. "Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Özyeterliklerinin İncelenmesi". *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 137-145.
- Caldwell, J. C. (Ed). 2006. *Demographic Transition Theory*. Dordrecht: Springer Link.
- Con Wright, G. 2022. *Yaşlılık ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği*. Ankara: CEİD Yayınları. <https://ceidizler.ceid.org.tr/dosya/yaslilikvetoplumsal-cinsiyetesitligipdf.pdf>
- Demirbaş, G. (2018). *Women's Leisure in Urban Turkey: A Comparative Neighbourhood Study* (PhD Thesis). University of Glasgow: Glasgow.
- Gökburun, İ. 2020. "Türkiye'nin Demografik Dönüşüm Sürecinde Nüfus Politikalarının Rolü", *Gelecek Vizyonlar Dergisi (foj: Future Visions Journal)* 4 (Coğrafya Özel Sayısı):1-15.
- Güner, B. 2015. Kadınların Spor ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sorunlarının Değerlendirilmesi, *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 22-29.
- Henderson, K.A., Bialeschki, M. D., Shaw, S.M. ve Freysinger, V. J. 1989. *A Leisure of One's Own: A Feminist Perspective on Women's Leisure*. London: Routledge.
- Herridge, K. L., Shaw, S. M., ve Mannell, R. C. 2003. "An exploration of women's leisure within heterosexual romantic relationships". *Journal of Leisure Research*, 35(3), 274-291.
- Ibrahim, H. ve Kathleen A. C. 2002. *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime*. Dallas: Sagamore Publishing.
- Independent Türkçe, 2021. Ülkeler neden yalnızlık bakanlığı kuruyor, hangi stratejileri izliyor? Çarşamba 3 Mart 2021. <https://www.indyturk.com/node/324511/d%C3%BCnya/%C3%B6nce-birle%C5%9Fik-kral%C4%B1k-sonra-japonya-%C3%BClkeler-neden-yaln%C4%B1z%C4%B1k-bakan%C4%B1%C4%9F%C4%B1-kuruyor> (Erişim 07.08.2024)
- Karayığit, E. 2015. *Gendered Fields in Women's Leisure Time Experiences: The Case of "Gün" Meetings in Ankara* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kümbetoğlu, B. 2012. *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma*, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Öztürk, H. 2015, Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu, 1. Baskı, Ankara
- Sever, H. 2020. "Yaşlı bireylerin geniş aileden kopuş, nedenleri ve alternatif yaşam aranjmanlarına dair algıları: Gaziantep örneği". *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 13(1): 1-9.





Toplumsal Cinsiyet ve Boş Zaman: Doğa Yürüyüşü Gruplarında Kentli Orta Yaşlı Kadınlar

Şenol, D. ve Erdem, S. 2017. Yaşlılık ve Yaşlı Kadınlarda Huzurevi Algısı: Nitel Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (2): 31-50.

Tokatlı, P. 2019. Yaşlanma ve Yaşlılık Çalışmalarına Eleştirel Bir Bakış. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 3 (3), 67-69. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/senex/issue/45503/569303>. (Erişim: 10.06.2024)

TÜED 2024. "Türkiye'de 1 Emekliye 1,5 Çalışan Düşüyor". Türkiye Emekliler Derneği. 12.05.2024. <https://tued.com.tr/turkiyede-1-emekliye-15-calisan-dusuyor/> (Erişim: 10.06.2024)

TÜİK 2021. İstatistiklerle Yaşlılar, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=Ya%C5%9F%C4%B1%20n%C3%BCfus%20olarak%20kabul%20edilen,9%2C7'ye%20y%C3%BCkseldi.> (Erişim: 10.06.2024)

TÜİK 2022. İstatistiklerle Yaşlılar, 2022. Haber Bülteni No: 49667. Yayımlanma tarihi: 17 Mart 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2022-49667#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=Ya%C5%9F%C4%B1%20n%C3%BCfus%20olarak%20kabul%20edilen,9%2C9'a%20y%C3%BCkseldi.> (Erişim: 10.06.2024)

Tükel, Y., Akçakese, A., Yolcu, A. F. ve Demirel, M. 2022. "Doğayla İlişkinin Ekorekreyasyona Yönelik Tutum Üzerine Etkisi". *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 380-394.

WHO 2002. Active Ageing A Policy Framework. ve <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf> (Erişim: 24.07.2024)

Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.

