Modern Toplumda

Serbest Zaman ve Rekreasyon






Editör: Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Gazi Kitabevi

Modern Toplumda Serbest Zaman ve Rekreasyon

Modern Toplumda
Serbest Zaman ve Rekreasyon

Editör
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Gazi
kitabevi



"En İyi Akademi, Bir Kitaplıktır."

Modern Toplumda Serbest Zaman ve Rekreasyon

Editör:
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
ORCID: 0000-0003-2424-2111

© Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.

Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti'ne aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

ISBN • 978-625-5740-41-0

Baskı • Ekim, Ankara 2025

Dizgi/Mizanpaj • Gazi Kitabevi
Kapak Tasarım • Gazi Kitabevi

Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.
Yayıncı Sertifika No: 44884

Merkez
Bahçelievler Mah. 53. Sok. No: 29 Çankaya/ANKARA
0.312 223 77 73 - 0.312 223 77 17
0.544 225 37 38
0.312 215 14 50
www.gazikitabevi.com.tr
info@gazikitabevi.com.tr

Sosyal Medya
gazikitabevi
gazikitabevi
gazikitabevi

Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti
Sertifika No: 77079

Matbaa
Tevfik İleri Mah. Emek cad. Polat sok. No: 2
Pursaklar Ankara
0312 394 83 94

Teşekkür

Rekreasyon biliminin Türkiye'deki gelişimine öncülük eden ve bu alana sayısız değerli katkı sunan Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği (REKÇAD) Onursal Başkanı Dr. Ümit Kesim'e, editör ve yazarlar olarak teşekkürlerimizi sunarız.

Önsöz

Serbest zaman ve rekreasyon, modern toplumun değişen değerleri, hızlanan yaşam biçimleri ve dönüşen sosyoekonomik yapıları içinde giderek daha fazla önem kazanan bir araştırma alanı haline gelmiştir. Günümüz insanı, teknolojik ilerlemeler ve dijitalleşme sayesinde zamanın yönetiminde yeni olanaklara sahip olurken, aynı zamanda stres, yabancılaşma ve toplumsal izolasyon gibi çağın getirdiği sorunlarla da karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda, serbest zamanın anlamı yalnızca serbest zamanın değerlendirilmesi değil, bireyin kendini yeniden inşa ettiği, toplumsal bağlarını güçlendirdiği ve yaşam doyumunu artırdığı bir alan olarak ele alınmalıdır.

"Modern Toplumda Serbest Zaman ve Rekreasyon" başlıklı bu kitap, rekreasyon olgusuna çok boyutlu bir bakış sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta yer alan bölümler; serbest zamanın sosyolojik, psikolojik, kültürel ve çevresel boyutlarını irdelemekte, hem teorik hem de uygulamalı perspektiflerle konuyu derinlemesine tartışmaktadır. Her bir yazar, kendi uzmanlık alanından hareketle, modern toplumun dinamikleri içinde serbest zamanın birey ve toplum üzerindeki etkilerini yorumlamaya çalışmıştır.

Bu çalışma, rekreasyon alanında çalışan akademisyenlere, uygulayıcılara ve öğrencilere yeni bir referans kaynağı sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca, serbest zamanın yalnızca bireysel bir etkinlik değil, toplumsal refahın ve sürdürülebilir yaşam kalitesinin de temel bileşenlerinden biri olduğunu hatırlatmayı amaçlamaktadır. Katkılarıyla bu eserin oluşumuna değer katan tüm yazarlara içten teşekkür ederim. Umarım bu kitap, serbest zaman ve rekreasyon çalışmalarına yeni ufuklar açar ve modern insanın yaşamına anlam katmada yol gösterici olur.

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Editör

İçindekiler

Serbest Zaman Felsefesi 1
Dr. Sinem PARLAKYILDIZ

Serbest Zaman ve Zaman Perspektifi: Rekreasyonun Temel Dinamikleri 25
Dr. Gürkan ELÇİ

Rekreasyon ve Sağlıklı Yaşam 51
Dr. Begüm YAŞAR SÖNMEZ

Serbest Zaman ve Yaşam Kalitesi 75
Dr. Rıfat Kerem GÜRKAN

Serbest Zamanın Pozitif Uyum Dinamikleri: Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu 99
Dr. Cemal YALÇIN

Serbest Zamanda Fiziksel Aktivite: Fayda, Motivasyon ve Ertelemenin Kuramsal Yaklaşımları 125
Dr. Elif KÖSE

Engellilik, Serbest Zaman ve Rekreasyon 151
Dr. Ali SÖNMEZ

Eğitsel Bir Araç Olarak Rekreasyon: Çocuk ve Gençler İçin Rekreasyon Eğitimi 187
Dr. Neslihan KANDİL

Açık Alan Rekreasyonu 217
Dr. Elvan Deniz YUMUK

Serbest Zaman ve Gönüllülük 245
Dr. Mehmet DOĞAN

Rekreasyon Hizmetlerinde Pazarlama ve Bileşenleri 277
Dr. Ali Çağrı GÜCAL

Sanal Dünyada Serbest Zaman ve Rekreasyon: Sanal Gerçeklik, Artırılmış Gerçeklik ve Metaverse 305
Dr. Halime DİNÇ

Serbest Zamanın Dönüşümü ve Dijitalleşme 333
Dr. Tülay AVCI TAŞKIRAN

Serbest Zaman Felsefesi

Dr. Sinem PARLAKYILDIZ

Bu bölümün amaçları:

- serbest zaman kavramını tarihsel ve toplumsal bağlamda tanımlamak
- serbest zamanın araçsallaştırılma süreçlerini incelemek
- serbest zaman felsefesinin özgürlük anlayışını anlamak ve açıklamak
- tüketim kültürünün serbest zaman üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve tartışmak
- serbest zamanın özgürleştirici potansiyelini anlamak ve bu potansiyeli güçlendirmeye yönelik alternatif yaklaşımlar önermek

1.0. Giriş

İnsan yaşamının en temel boyutlarından biri olan zaman, varoluşun hem ölçüsü hem de anlamının şekillendiği bir kavramsal çerçeve olarak görülmektedir. Zaman, farklı disiplinlerde değişen biçimlerde ele alınmış nesnel bir ölçüt veya bireysel deneyimin öznel bir boyutu olarak değerlendirilmiştir. Serbest zamanın niteliği bireyin etkinliği ne amaçla yaptığına göre değişkenlik göstermektedir. Kendi isteğiyle yürüyüş yapan bir bireyin eylemi serbest zaman aktivitesi olarak değerlendirilirken, ebeveynin çocuklarıyla yaptığı yürüyüş, sorumluluk taşıdığı için serbest zaman kategorisine tam olarak girememektedir. Ayrıca, bireyin hem zevk aldığı hem de ekonomik kazanç elde ettiği faaliyetler "ciddi serbest zaman" olarak tanımlanmasıyla serbest zamanın ekonomik boyutuyla kesişiminde yeni bir kavramsallaşma ortaya çıkarmıştır (Stebbins, 2015).

Serbest zamanın anlamının yalnızca bireysel tercihlerle şekillendiğini söylemek yetersiz olacaktır. Tarihsel, kültürel ve sosyoekonomik bağlamlar bu kavramın içeriğini derinlemesine etkilemektedir. Antik Yunan'da serbest zaman, düşünsel faaliyetler ve estetik uğraşlarla özdeşleştirilmişken, modern kapitalist toplumlarda bu zaman dilimi giderek daha fazla tüketimle ilişkilendirilmiş ve ekonomik sistemin sürdürülebilirliği açısından işlevsel bir

araca dönüştürülmüştür. Özellikle sanayi toplumlarının rasyonel zaman anlayışı serbest zamanı ölçülebilir, planlanabilir ve yönetilebilir bir kategoriye indirgemiştir. Dolayısıyla serbest zaman, bireyin özerkliğini ifade eden özgür bir alan olmaktan çıkarak piyasa mantığıyla uyumlu biçimde biçimlendirilen bir toplumsal pratiğe dönüşmüştür. Modern toplumlarda serbest zaman bireysel ve toplumsal gelişim açısından giderek daha fazla önem kazanmıştır. Artan tatil süreleri ve değişen çalışma koşulları, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik eğilimlerini güçlendirmiştir. Bireyin dinlenmesini, sosyal ilişkiler kurmasını, yeni deneyimler kazanmasını ve yaratıcı potansiyelini ortaya koymasını sağlayan serbest zaman ruhsal, fiziksel ve toplumsal iyilik hâline katkı sunmaktadır. Serbest zamanın doğru değerlendirilmesi, bireysel mutluluk ve toplumsal bütünleşme açısından önemli bir araç olarak görülmektedir (Çelik, 2018).

Sanayileşme, kentleşme, medya etkisi ve teknoloji gibi etkenlerle birlikte serbest zamanın anlamı dönüşüme uğramış medya, bireylerin tercihlerini yönlendiren önemli bir güç hâline gelmiş ve tüketim kültürünün yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Kapitalist üretim ilişkileri içinde serbest zaman, giderek daha fazla metalaştırılmış bireyler, bu zaman dilimini yalnızca "tüketici" roller üzerinden deneyimlemeye başlamıştır. Medya, turizm, eğlence ve teknoloji sektörleri aracılığıyla şekillenen bu süreç, bireylerin serbest zaman kullanımını standartlaştırılmasına ve yönlendirilmesine neden olnuştur (Aytaç, 2005). Özellikle dijitalleşme ile birlikte serbest zaman hem mekânsal hem de zamansal olarak sınırsız bir erişim alanına dönüşse de bu erişim, bireyin özgürleşmesi yerine çoğu zaman algoritmalarla yönlendirilen, tekrara dayalı ve ticarileştirilmiş etkinliklerin döngüsünde gerçekleşmektedir. Bu bağlamda serbest zaman, bireyin yaratıcı potansiyelini ortaya koymasından ziyade hazır tüketim kalıplarına entegre olmasını teşvik eden bir araç haline gelmiştir (Çelik, 2018).

Bu bölümde serbest zamanın yalnızca sosyal bilimsel bir konu olmadığının esasen felsefi bir kavram olduğu üzerinde durulmuş ve anlam sorunsalının tarihsel süreç içerisindeki değişimi odak nokta olmuştur. Ontolojik olarak anlam gerçekliğin en temel yapısını oluşturmaktadır (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017). Anlam arayışı, kişinin yaşamını değerli kılacak amaçlara yönelmesini ve varoluşsal bir farkındalık geliştirmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda Aristoteles'in mutluluğa ve iyi yaşamın gelişimine odaklanarak, hem bireysel hem de evrensel düzeyde insani mükemmellik idealine işaret ettiği *skholē* kavramının Batılı özgürlük anlayışlarına (pozitif/negatif özgürlük) nasıl evrildiği üzerinde durulmuştur. **S**erbest zaman kavramı, tarihsel gelişimi, kültürel ve felsefi arka planı ile

birlikte modern toplumlarda yaşanan dönüşüm süreçleri temelinde özgürlük, tüketim ve rasyonalite kavramlarıyla olan ilişkisi ele alınmıştır. Bu kapsamda serbest zamanın hem bireysel özerklik hem de toplumsal denetim açısından taşıdığı çift yönlü karakteri ve özgürleştirici potansiyelinin hangi koşullarda korunabileceği üzerinde durulmuştur.

1.1. Serbest Zamanın Çok Boyutluluğu ve Serbest Zamanın Anlamı

Zaman olayların ardışıklığını ve değişimi mümkün kılan, deneyimlenen ancak doğrudan gözlemlenemeyen ontolojik bir boyuttur. Nesnel bir gerçeklik olarak var olan veya yalnızca bilinçte yer alan kavramsal bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Zamanın varlığına dair tartışmalar değişimle ilişkisi ve tinsel ya da fiziksel temsili üzerinden şekillenmektedir (Bardon, 2024). Antik Yunan felsefesinde ontolojik bir mesele olarak ele alınan zaman kavramı Platon tarafından evrenin yaratılışı bağlamında idealar dünyasıyla duyularla algılanan dünya arasındaki ayrımı temellendiren kurucu bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Antik Yunan'ın diğer bir filozofu Parmenides ise zamanı, değişim ve çokluğun taşıyıcısı olarak akılsal olmayanın alanı olarak kabul etmiştir. Filozofa göre zamanda olmak kavranamazlık ve hatta gerçek anlamda var olmamakla eşdeğerdir. Bu nedenle insanı, tarihi ve varlığı bütüncül bir biçimde anlamayı amaçlayan her felsefi sistem, zaman kavramını yalnızca fiziksel değil aynı zamanda varlıksal ve epistemolojik boyutlarıyla ele almak durumundadır (Ağarı, 2023).

Fiziksel, biyolojik ve psikolojik olmak üzere farklı türde zaman kavramlarından söz etmek mümkündür. Fiziksel zaman, saat aracılığıyla ölçülen ve nesnel bir şekilde ilerleyen zaman biçimidir. Biyolojik zaman ise canlı organizmaların içsel ritimlerini ve döngüsel davranışlarını düzenleyen biyolojik saatler tarafından tanımlanan ve kontrol edilen süreçleri ifade etmektedir. Fiziksel zaman gibi biyolojik zaman da kesintisiz ve süreklidir ancak bu iki zaman türünden farklı olarak psikolojik zaman bireyin bilinç düzeyinde deneyimlediği zaman olarak kabul edilmektedir (Zakay, 2016).

Zang ve Kim (2025) zaman kavramına farklı bir boyut ekleyerek "sosyo-kültürel zaman" kavramı üzerinde durmuştur. Bireyler, gruplar, organizasyonlar ve kültürler zaman olgusunu farklı şekillerde anlamakta ve çeşitli biçimlerde ilişki kurmaktadır. Zamanla kurulan bu ilişki büyük ölçüde kültürel bağlam tarafından şekillendirilmektedir. Her kültür zamanın belirli bir boyutuna (geçmişe, bugüne ya da geleceğe) diğerlerine kıyasla daha fazla önem atfedebilmektedir. Kültür üyelerinin eylemlerini bu zaman

yönelimlerinden birine veya birkaçına odaklamalarına neden olabilmektedir. Bu tür bir yönelim, bireylerin yaşamlarının farklı evrelerinde ya da kritik karar anlarında aldıkları kararlarda belirleyici bir rol oynamaktadır. Örneğin, farklı kültürlerin geleceğe ilişkin geliştirdiği tutumlar çeşitlilik gösterebilir; bazı kültürlerde "*kaderin her şeyi belirlediği*" düşüncesi baskın olurken bazılarında ise "*kader önceden belirlenmiştir ancak bireyin özgür iradesi vardır*" anlayışı hâkim olabilmektedir. Bu perspektifte birey bir taraftan içinde bulunduğu kültürün zaman algısından etkilenirken diğer taraftan kendi özgün yaşantıları doğrultusunda zamanla kişisel bir ilişki geliştirmektedir (Passig, 2003).

Chick (1998) kavramların yalnızca zihinsel temsiller olmadığını bedensel deneyimlere ve kültürel bağlama dayandığını öne sürmektedir. Serbest zaman bir kavram olarak evrensel görünse de farklı kültürlerde farklı biçimlerde deneyimlenmektedir. Örneğin Hindistan'da serbest zaman mutlu bir varoluş hali olarak görülürken, Çincedeki *hsiao yao* ya da Kenya'daki bazı yerel terimler doğrudan serbest zaman kavramını karşılamasa da benzer anlamlar içermektedir. Bu anlayıştan hareketle bir kavram olmadan da serbest zamanın deneyimlenip deneyimlenemeyeceği sorusu ortaya çıkmaktadır. Batılı kavramsallaştırmaların tekeline karşı olan bu çıkış önemli bir eleştiridir ancak karşı argümanlar bir kavram olmadan bir deneyimin ne olduğunun nasıl bilinebileceğini sorgulamaktadır. Batı kültürünün zamana ilişkin tutumu fiziksel algının belirleyici olduğu bir dünya görüşünü yansıtmaktadır. Nicel ve ölçülebilir bir olgu olarak ele alınması dolayısıyla zaman kavramına karşı belirli bir kayıtsızlığı da beraberinde getirmektedir. Buna karşılık batılı olmayan kültürlerde zaman anlayışı batının standartlaştırılmış ve eşit aralıklara bölünmüş zaman birimlerinin aksine niteliksel bir yapıya sahip olarak belirtilmektedir. Bu kültürel çerçevede zaman, küçük ve ölçülebilir birimlere ayrılmaktan ziyade daha bütünsel ve bağlamsal olarak deneyimlenmektedir (Zacay, 1998).

Sosyolojik açıdan serbest zaman kavramının yeterince kavramsallaştırılmadığı, çalışma ve oyunla birlikte bir bütün içinde değerlendirmek gerektiği düşüncesinin hakim olduğu söylenebilir. Spracklen (2011) serbest zamanın hem bireysel tercih hem de araçsallaştırma arasında bir çelişki içerdiğini, zaman-mekân bağlamında kimlik ve özne ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Purrington ve Hickerson (2013) kültürler arası geçerliliği olan işlevsel bir serbest zaman tanımı geliştirmenin olanaklı olduğunu öne sürmüş ve bu tanımın doğasının iş ile ilişkisinin açıklanması gerektiği üzerinde durmaktadır. Lee vd., (2001) Amerika ve Kore karşılaştırmasında serbest zamanın bireyin işle olan ilişkisiyle ya da özgürlük

algısıyla nasıl farklılaştığını göstererek kavramların kültürel bağlamlara göre şekillendiğini doğrulamaktadır. Dolayısıyla serbest zaman kavramının yalnızca tarihsel değil aynı zamanda sosyokültürel bağlamda da değişken olduğunu ve bağlamların dikkate alınmadan evrensel bir tanım yapılmasının hem teorik hem de metodolojik olarak sorunlu olacağı söylenebilir.

Günümüzde özellikle endüstrileşmenin etkisiyle birlikte bireylerin iş dışındaki zamanlarını nasıl değerlendirdikleri sıkça tartışılan konular arasında yer almaktadır. Sanayi Devrimi sonrası özellikle ekonomik olarak gelişmiş ve çalışma koşulları iyileşmiş toplumlarda "serbest zaman" kavramı ortaya çıkmıştır. Bireyin yaşam kalitesini artırmak amacıyla fiziksel ve zihinsel sağlığını koruması, sosyal yaşamını daha aktif bir şekilde sürdürebilmesi için temel yaşamsal gereksinimlerini karşıladıktan sonra geriye kalan zaman dilimi "serbest zaman" olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Serbest zaman kavramının anlamı üzerine yürütülen tartışmalar yüzyıllardır süregelmekte olup günümüzde de devam etmektedir. Günümüz toplumlarında farklı kültürel yapılara bağlı olarak serbest zaman çeşitli şekillerde tanımlanmakta ve yorumlanmaktadır. "Serbest" ve "zaman" kelimelerinin birleşiminden oluşan bu kavram, bazı bireyler için oldukça anlamlı ve kapsamlı bir içeriğe sahipken, bazıları için ise sınırlı bir anlam ifade etmektedir. Bu durumun nedeninin yapılan tanımların resmi ve gayriresmi bağlamlarda şekillenmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Endüstri Çağı'nın etkisiyle geliştirilen modellerde serbest zaman genellikle işin dışında kalan ya da işe karşıt olan zaman dilimi olarak tanımlanmıştır (Sivan ve Henderson, 2018). Ancak bu yaklaşım günümüz koşullarında yetersiz ve hatta yanıltıcı olarak değerlendirilmektedir (Holba, 2006). Serbest zamanın çoklu tanımlarına rağmen bireyler açısından çoğunlukla işten sonra fiziksel ve zihinsel olarak dinlenme, yenilenme ve iyileşme süreciyle ilişkilendirilmesinden kaynaklı olarak bu yönüyle işin zıttı bir kavram olarak ele alınmaktadır.

21.yüzyılda dijitalleşme, internet ve teknolojik gelişmeler serbest zamanın niteliğini önemli ölçüde değiştirmiş ve kavramın bireylerin yaşamında daha merkezi bir yere oturmasına neden olmuştur. Serbest zamanın tek bir evrensel tanımının bulunmaması olağan bir durum olması nedeniyle kavramın kesin bir tanımına ulaşmaya çalışmak yerine bireyler ve toplumlar açısından taşıdığı anlamı ve önemi kavramaya odaklanmanın daha anlamlı ve değerli olduğu belirtilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013).

1.2. Antik Dönemden Sanayi Devrimine Serbest Zaman Anlayışı

Serbest zaman kavramını anlamlandırma çabası bazı araştırmacılar tarafından tarihsel kökenlere inerek sürdürülebilecek bir girişim olarak değerlendirilmiştir. Antik Yunan düşüncesi özellikle Aristoteles'in *skholē* anlayışı çağdaş serbest zaman kuramcılarına yeni ufuklar açabilecek potansiyele sahip olsa da günümüzde bu klasik yaklaşımlar yaygın biçimde benimsenmemektedir. Amerikalı araştırmacılar serbest zamanı, aktivite ya da mental bir durum olarak ele alırken, Avrupalı bazı araştırmacılar ise bu yaklaşımın aslında eğlence *(recreation)* kavramına daha çok yaklaştığını savunmaktadır. Sosyolojik paradigmalar serbest zamanı hem nesnel (iş ve etkinlik ilişkisi), hem de öznel (duygular, kendini ifade, algılanan özgürlük) boyutlarıyla açıklamaya çalışsa da kavramın zaman, etkinlik, zihin hali ya da varoluş hali olarak sınıflandırılması yeni düşünsel açılımlar yaratmakta yetersiz kalmaktadır. Serbest zaman çalışmaları bir kavramsal krizle karşı karşıyadır ve bu kriz daha köklü ve felsefi bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017) .

Serbest zaman olgusu, kökeni İlk Çağ'dan günümüze uzanan tarihsel bir gelişim süreci içerisinde şekillenen bir kavramdır. Yaşamın temel fizyolojik gereksinimlerinden biri olan beslenme, ilkel toplumlar açısından yalnızca bir ihtiyaç değil aynı zamanda en önemli günlük faaliyet olarak görülmüştür. Bu nedenle bireyler, hayatta kalmak için avcılık, toplayıcılık ve tarım gibi etkinliklerde bulunmuşlardır. Ancak bu zorunlu işlerin ardından kalan zamanlarda düzenledikleri eğlenceler veya oynadıkları oyunlar, serbest zamanın değerlendirilmesine ilişkin ilk örneklerin oldukça eskiye dayandığını göstermektedir (Borsay, 2006). Kültürel antropologlar, ilkel toplumlarda iş dışındaki zamanların etkinliklerle değerlendirilmesinin günümüzdeki serbest zaman anlayışıyla aynı anlamı taşımadığını belirtmektedir (Hunnicutt, 2006).

İş ve serbest zaman arasındaki ilişkinin sistematik biçimde ilk kez ortaya çıktığı yer olarak kabul edilen Antik Yunan'da zamanın büyük bir bölümü düşünceye ve tartışmaya ayrılmıştır. Tarihsel süreçte serbest zaman (leisure) kavramının algılanışı, Herakleitos'un *"panta rhei" (her şey akar)* sözüyle örtüşür biçimde sürekli bir değişim içindedir. Nehir mecazıyla ifade edilen bu akış serbest zaman fikrinin sabit bir özünü değil, zamana ve bağlama göre değişen içeriklerini göstermektedir (Spracklen vd., 2017). Antik Yunan felsefesinde mutluluk ve iyi yaşamla özdeşleşen serbest zaman tarihsel süreçte sağlık, ibadet, haz, eğlence, oyun, kutlama, kendini gerçekleştirme ve maneviyat gibi temalarla farklı biçimlerde ilişkilendirilmiştir. Ayrıca günlük

işler kölelerin sorumluluğunda görülürken, özgür bireylerin bu iş gücünden arta kalan zamanı bilim, sanat ve felsefi etkinliklere ayırmaları gerektiği düşünülmüştür. Roma İmparatorluğu'nda ise Hristiyanlığın etkisiyle boş durmak olumsuz bir durum olarak nitelendirilirken çalışmak ise Tanrı'ya hizmetin bir biçimi olarak yüceltilmiştir. Bu dönemde çalışmak yalnızca ekonomik bir faaliyet değil aynı zamanda ahlaki ve dini bir görev olarak kabul edilmiştir (Bahadır, 2016).

Blackshaw (2013), serbest zamanın özünü tanımlamanın imkânsız olduğunu savunarak Bauman'ın *"liquid modernity" (akışkan modernlik)* kavramıyla da ilişkili biçimde Heraklitos'un değişim fikrini benimsemiştir. İş ve serbest zaman arasındaki ilişkiye dair düşünsel gelişmeler, Kuzey Avrupa'da başlayan ticaret faaliyetleriyle birlikte şekillenmiş ve Endüstri Devrimi'nin altyapısını oluşturmuştur. Sanayi Devrimi ile birlikte uzayan çalışma saatleri, serbest zaman ihtiyacını daha da belirgin hale getirmiştir. Modern dönemde teknolojik gelişmelerin etkisiyle bireylerin sahip olduğu serbest zamanı nasıl değerlendirdikleri sorusu daha fazla önem kazanmıştır (Blackshaw, 2013). Günümüzde ise yeniden iyi oluş, mutluluk ve özgürlük temalarına odaklanılmıştır. Bu dönüşüm serbest zamanın yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir olgu olduğunu ve anlamlı deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu bağlamda "serbest zaman aktivitesi" ifadesindeki "serbest zaman" kavramının ontolojik anlamı sorgulanmakta zaman, tutum, mental durum veya varoluş durumu olarak tanımlanabilir mi sorusunu da paralel olarak ortaya çıkarmaktadır (Bouwer ve van Leeuwen, 2017).

Modern dünyada "serbest zaman" ile "özgür zaman" kavramlarının birbirine eşitlenmesi yüzeysel bir yaklaşımdır. Her ne kadar farklı kültürlerde serbest zaman doğrudan "özgür zaman" olarak tanımlansa bile felsefi ve fenomenolojik açıdan zaman iş dışı zaman dilimi olarak karşılık görmemektedir. Rosa (2013) zamanın hızlanması teorisine göre modern birey serbest zamanında bile hız, verimlilik ve deneyim biriktirme baskısıyla karşı karşıya kaldığı için serbest zamanın özgürleştirici doğasını farklılaştırmaktadır. Serbest zaman faaliyetleri artık birer "yaşantı" olarak yaşanmakta ancak bu yaşantılar derin, kişisel bir deneyime dönüşmeden kaybolmaktadır. Bu bağlamda serbest zamanın, bireyin kendini ifade ettiği, anlam ürettiği ve içsel olarak beslendiği bir alan olması gerekirken modern hız çağında bu potansiyel giderek erozyona uğramaktadır.

Serbest zamanın gerçekten özgürce yaşanabilmesi için bireyin yalnızca zaman sahibi olması yeterli değildir aynı zamanda özgür irade ile bu zamanı

nasıl değerlendireceğini belirleyebilmesi gerekmektedir. Birey serbest zamanında kitap okumak ya da yürüyüş yapmak isteyebilir ancak eğer bu istekler dışsal baskılar veya alışkanlıklarla yönlendiriliyorsa özgür irade tam anlamıyla devrede olmayacaktır. Bu noktada "nasıl yaşamak istiyorum?" sorusuyla paralel biçimde özgür serbest zaman ancak kişinin kendi değerleri doğrultusunda kararlar alıp bu kararları benimseyip içselleştirmesiyle mümkün olmaktadır. Bireyin davranışları dışsal olarak belirlenmiş olsa bile seçenekleri değerlendirme, sonuçları öngörme ve bilinçli seçim yapma yetisi onu "özgür" kılmaktadır (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017). Bu bağlamda modern serbest zaman anlayışında önemli olan yalnızca serbest zaman değil zamanı nasıl ve neden değerlendirdiğimizin önemli olduğu söylenebilir.

1.2.2. Serbest Zaman ve Özgürlük

Serbest zaman kavramı bireyin kendini gerçekleştirme, haz alma, anlam üretme gibi deneyimsel ve öznel hedeflere yöneldiği bir alan olarak belirtilmektedir. Yalnızca zorunluluklardan kurtulmuş olmayı değil aynı zamanda zihinsel ve ruhsal gelişimi amaçlayan etkinliklere yönelmeyi de içermektedir. Ancak burada bir çelişki doğmaktadır. Bireyin serbest zamanını anlamlı, üretken veya ciddi biçimde değerlendirme yönündeki içsel veya toplumsal baskı, tam da bu alanın "özgürlük" temelini sorgulatmaktadır. Stebbins (2015) "ciddi serbest zaman" kavramı da bu paradoksu göstermektedir. Bireyin kendi isteğiyle dahil olduğu bir serbest zaman aktivitesi (bir müzik aleti çalma veya bir spor dalında ustalaşma çabası vb.) bile belirli kurallar, disiplin ve çaba gerektirmektedir. Birey bir serbest zaman aktivitesine yönelik arzuyu sadece istemekle kalmaz, arzuyu istemeyi de ister hale geldiğinde yani kendi değerleriyle örtüştüğünde etkinliğe dahil olmayı "özgürce" seçmiş kabul edilmektedir. Bu da özgürlüğün metafiziksel değil fenomenolojik ve öz-yönelimli bir deneyim olduğunu göstermektedir (Spracklen vd., 2017).

Modern/postmodern toplumda serbest zaman tüketimle iç içe geçmiş bir yapıya bürünmüştür. Serbest zaman büyük ölçüde öznel haz arayışından ziyade deneyim tüketimine indirgenmiştir. Reklamların, trendlerin ve kültürel normların yönlendirmesiyle seçim yaptığını düşünen birey aslında belirli yapılar tarafından yönlendirilmektedir. Dolayısıyla özgürlüğün, tıpkı hızlanma kavramında olduğu gibi biçimsel olarak korunmuş görünmesine rağmen içeriksel olarak boşaltıldığını düşündürmektedir. Bu noktada önemli bir ayrım yapmak gerekmektedir. Neulinger (1974) "algılanan özgürlük" kavramı, bireyin tamamen özgür olup olmamasından çok kendini özgür hissedip hissetmediğini ön plana almaktadır. Eğer birey bir aktiviteyi kendi

seçmiş gibi hissediyorsa ve bu etkinlikten haz alıyorsa, etkinlik "serbest zaman" statüsü kazanmaktadır. Oyunların ve yapılandırılmış aktivitelerin (örneğin kurallı futbol oynanması) özgürlükle çelişmek yerine özgürlüğün ifadesi haline gelebileceği fikrini öne çıkarmaktadır. Birey belirli kurallara gönüllü olarak uymayı seçtiğinde bu kurallar dahilinde yeni davranış biçimlerini, kimlikleri ve anlamları keşfetme olanağı bulmaktadır. Bu bağlamda serbest zaman, özgürlüğün yokluğu değil farklı biçimlerinin deneyimlenebildiği bir zemin haline gelmektedir.

Günümüzde serbest zaman özgürlüğü spiritüel (Bregha, 1991), deneyimsel (Csikszentmihalyi, 1975) ve algısal (Iso-Ahola, 1980) olma üzere üç temel yaklaşımla kavramsallaştırılmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında yöntemsel farklılıklar bulunsa da ortak noktaları özgürlüğü bireyin içsel dünyası (düşünce, algı ya da ruhsal durum) üzerinde kurduğu denetimle ilişkilendirmeleridir. Bireyci olarak kabul edilebilecek bu anlayış, bireyin toplumsal ve politik bağlamdan bağımsız bir özne olarak ele alınmasını beraberinde getirmektedir. Oysa eleştirici kuram, toplumsal bağlamdan soyutlanmış bir birey anlayışını yetersiz bulmaktadır. Feminist ve komüniteryen düşünürler de bu soyutlamayı eleştirerek, bireyin toplumsal konumunun (örneğin cinsiyeti) özgürlük alanını biçimlendirdiğini ve bu tür bireyci yaklaşımların gerçek bağlamsal koşulları göz ardı ettiğini savunmaktadır (Spracklen vd., 2017).

Günümüzde serbest zamanın özgürlükle ilişkisi daha karmaşık bir hale gelmiştir. Blackshaw (2013) iş ve serbest zamanın birbirinden bağımsız olmadığını birbirini etkileyen uygulamalar olduğunu savunmaktadır. Parker (2021) bireylerin iş yaşamına olan yaklaşımlarının serbest zaman davranışlarını karşıtlık, nötrlük ya da uzantı örüntüsü olmak üzere üç şekilde etkilediğini belirtmektedir. Bir bakıma daha güncel bir yaklaşım olarak kabul edilebilecek olan Rojek (2010) tarafından ileri sürülen anlayışta, zaman pratiklerinin bireysel kimliğin ve tatmin arayışının temel belirleyicisi olduğu vurgulanmaktadır. Bauman (1992) postmodern toplumda serbest zamanın tüketime indirgenerek bireyleri reklamlar ve trendlere boyun eğmeye teşvik ettiğini savunmaktadır. Bu noktada serbest zaman deneyiminde özgürlükten çok "özgür hissetme" hali ön plana çıkmaktadır. Benzer şekilde Neulinger (1974) ise "algılanan özgürlük" kavramının, bireyin bir aktiviteyi yapmak istemesi durumunun gerçek anlamda özgür olup olmamasından daha önemli olduğunu ileri sürerek bu görüşü desteklemektedir.

Bu çerçevede, özgürlüğün yalnızca bireyin iç dünyasında değil aynı zamanda bireyin yer aldığı tarihsel, toplumsal ve maddi bağlamlarla

şekillendiği söylenebilir. Dolayısıyla yalnızca fiziksel koşulları değil aynı zamanda bireylerin eylemlerini anlamlandırmalarını sağlayan düşünsel çerçeveleri yani rasyonalite biçimlerini de içermektedir. Habermas (1984; 1987) Weber ve Parsons'tan esinle geliştirilen kuram araçsal (amaçlara yönelik), normatif (toplumsal normlara dayalı), dramaturjik (kendilik sunumu) ve iletişimsel (karşılıklı anlam testi) olmak üzere dört temel rasyonalite biçimi tanımlamaktadır. Modernleşme süreciyle birlikte özellikle Batı toplumlarında, araçsal rasyonalitenin diğer alanları kolonize ettiği ve bu durumun insan etkinliklerinin anlamını dönüştürdüğü öne sürülmektedir. Dolayısıyla serbest zaman özgürlüğünü analiz ederken yalnızca bireysel deneyime değil, deneyimi şekillendiren tarihsel ve toplumsal rasyonalite biçimlerine de odaklanılması gerektiği söylenebilir.

Serbest zamanın özgürleştirici potansiyeli içinde barındırdığı toplumsal rollerin hangi tür rasyonaliteye dayandığı ile yakından ilişkilidir. Habermas (1984; 1987) tarafından tanımlanan iletişimsel rasyonalite temelinde şekillendiğinde bireyler arası karşılıklı anlayış ve uzlaşı yoluyla ortak anlamlar üretilebilmektedir. Bu bağlamda serbest zaman toplumsal olarak dönüştürücü ve özgürleştirici kılınabilmektedir (Hunnicutt, 1990). Ancak bu rasyonalite yerini araçsal ve stratejik düşünceye bıraktığında serbest zaman yalnızca bireysel çıkarların maksimize edildiği önceden tanımlanmış rollerin tekrarlandığı bir alana dönüşmektedir. Habermas (1987) modernleşme süreciyle birlikte serbest zamanın da diğer toplumsal alanlar gibi araçsal rasyonalitenin kolonizasyonuna uğradığını ve dolayısıyla özgürleştirici işlevini yitirdiğini belirtmektedir.

Araçsallaşma süreci, Polanyi'nin (1944) "büyük dönüşüm" olarak adlandırdığı tarihsel değişimle birlikte hız kazanmıştır. Piyasa ekonomisinin yükselişiyle birlikte insanların eylem motivasyonu geçimden kazanca kaymış, toplumsal ilişkiler "karşılıklılık" ve "yeniden dağıtım" gibi geleneksel yapılar yerine bireyci ve değişim odaklı ilişkilerle tanımlanmıştır. Bu değişim sadece çalışma hayatını değil serbest zamanı da dönüştürmüş ve tüketim sosyal ilişkilerin merkezine yerleşmiştir. Serbest zaman böylece hem bireysel hem de toplumsal düzlemde metalaştırılarak özgürleştirici niteliğini yitirmiştir.

20. yüzyılda tüketim ekonomisinin tam olarak gelişmesiyle birlikte serbest zaman da bu yapının bir parçası haline gelmiştir. Özellikle Fordist üretim tarzının desteklediği ücretli emeğin yaygınlaşması sosyal ilişkilerdeki geleneksel bağları zayıflatmış ve serbest zaman giderek daha bireysel ve tüketim odaklı bir hal almıştır. Amerikan işçilerinin daha yüksek ücret ve

tüketim olanakları karşılığında çalışma saatlerinin kısaltılmasından vazgeçtiğini belirtmiştir. Böylece serbest zaman tüketimle bütünleşmiş ve "zevk ekonomisi" içerisinde bireysel tatminin aracı haline gelmiştir. Ulusal Rekreasyon Derneği'nin 1920'lerde yaptığı araştırmalar da serbest zamanın giderek yalnızca birey tarafından tek başına geçirilen aktivitelerle doldurulduğunu göstermektedir (Hemingway, 1996).

Serbest zamanın araçsallaştırılması sadece ticarileşme ile sınırlı kalmamış aynı zamanda bir sosyal kontrol aracı haline getirilmiştir. 1920'li yıllarda üretim fazlası ve sosyal istikrarsızlık korkusu iş saatlerinin azaltılmasına karşı çıkılmasına yol açmış bunun yerine serbest zamanın ekonomik büyüme ve toplumsal denetim için kullanılabileceği düşünülmüştür. Diğer yandan zamanın "doğru" biçimlerde değerlendirilmesi gerektiğini savunan sosyal uzmanlar ve işverenler, endüstriyel rekreasyon programları aracılığıyla bireylerin serbest zamanlarını şekillendirmeye çalışmışlardır. Bu tür programlar işçilerin demokratik katılımını sınırlayarak yalnızca "danışman" rollerle yetinmesini uygun görmüş böylece serbest zamanın iletişimsel ve özgürleştirici potansiyelini sistematik biçimde bastırmıştır (Aytaç, 2005).

1.3. Serbest Zaman ve Tüketim Kültürü

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin özellikle internet ve sosyal medyanın yaygınlaşması yirmi birinci yüzyılın en önemli serbest zaman aktivitelerinden biri haline gelmiştir. İnternet başlangıçta askeri ve bilimsel bilgi paylaşımını amaçlarken 1990'ların ortalarından itibaren ticari ve eğlence amaçlı kullanımının artmasıyla insanların serbest zamanlarını geçirme biçimleri köklü değişikliklere uğramıştır. İnternet sadece bilgi depolayan bir mecra olmanın ötesinde sosyal etkileşim, yaratıcı ifade ve deneysel alan olarak da büyük önem kazanmıştır. Ancak bu değişimlerin olumlu olup olmadığı konusunda görüşler ayrılmaktadır (Spracklen vd., 2017). Greenfield (2004), Helprin (2009) ve Carr (2011) internet ve sosyal medyanın insanların sosyal etkileşim biçimlerini teknoloji temelli sınırlar içinde dönüştürdüğünü ve bu durumun sosyal ve psikolojik açıdan insan doğasına aykırı olabileceğini savunmaktadırlar.

Embodiment yani bedenlenme teorisi, zihnin açıklanmasının bedenle olan ilişkisini temel almaktadır. Zihin, bedenin kontrolüyle şekillenmekte ve bedenin özellikleri zihnin faaliyetlerini olanaklı kılmakta veya sınırlamaktadır. Bu perspektif sosyal etkileşimin temelini oluşturan etkili duygu paylaşımı ve zihin kuramı gibi fenomenleri anlamamızda kritik bir rol

oynamaktadır (Gallagher, 2006). Bireyler arasındaki çoğu sosyal etkileşim beden dili, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi bedensel ipuçlarıyla desteklenmektedir. Ancak çevrimiçi ortamda özellikle e-posta veya forum tartışmaları gibi metin tabanlı iletişimde bu bedensel boyut büyük ölçüde kaybolmaktadır. Çok oyunculu video oyunları ise karmaşık bir durum ortaya çıkarmaktadır. Oyuncular fiziksel bedenlerinin değil sanal karakterlerinin davranışlarıyla iletişim kurmaktadır. Bu durum sanal serbest zaman etkinliklerinde bedenlenmenin azalmasının sosyal bağların önemini azaltmadığına ancak farklılaştığına işaret etmektedir.

Teknolojinin insan doğası üzerindeki etkisi felsefi olarak uzun süredir tartışılmakta olup özellikle kıta felsefesi bağlamında teknoloji kullanımının insanın "doğal" işleyişini dönüştürdüğü savunulmaktadır. İnsan eksik yetenekleri olan bir varlık olarak teknoloji ve araçları kullanmak suretiyle bu yetersizliklerini telafi etmektedir. Modern teknolojinin gelişimi insanın çevresini kontrol etme kapasitesini artırırken teknolojinin soyutlama ve nesneleştirme süreçlerine yol açtığı da düşünülmektedir. Bilgisayar ve internetin gelişimi ise insanın bilişsel ve sosyal kapasitesini artırarak bilgiye erişimi ve sosyal bağlantıyı güçlendirmiştir. Ancak bu ilerlemenin deneyimin niteliğinde bir aşınmaya neden olduğu yüzeysel, tekrarlanan deneyimlerin derin ve anlamlı deneyimlerin yerini aldığına dair eleştiriler de bulunmaktadır (Benjamin, 2003). Sanal serbest zaman etkinliklerinin yükselişi hem insanın bedenlenmiş doğası hem de teknolojik araçların sağladığı yeni imkanlar arasında bir gerilime işaret etmektedir.

Serbest zamanın anlamı içinde bulunulan sosyo-kültürel bağlamla birlikte değişim göstermiş ve özellikle modernite ile postmodernite dönemlerinde farklı biçimlerde kavramsallaştırılmıştır. Rojek (1995) modernliği iki ayrı boyutta ele alarak, bir yandan doğa ve toplum üzerindeki denetim arayışıyla şekillenen Modernite 1'in, bireylerin zaman ve mekân üzerindeki deneyimlerini düzenleyici kurumlar aracılığıyla (din, aile, vatandaşlık, bürokrasi) sınırlandırdığını, Modernite 2'nin ise değişim, dönüşüm ve düzensizlikle karakterize olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda serbest zaman deneyimi de "eşik durum" üzerinden tanımlanmakta, bireylerin özgürlük ile denetim arasında gidip gelen geçici alanlar yarattığı bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu durum serbest zamanın sadece dinlenme ya da eğlenme süreci değil aynı zamanda toplumsal yapının karmaşıklıkları içinde bireyin anlam arayışının da bir yansıması olarak görülmesini sağlamaktadır.

Postmodern dönem serbest zamanı ise daha akışkan, bireysel ve anlam arayışına dayalı bir hâl almıştır. Blackshaw (2013) Bauman'ın "akışkan modernlik" (liquid modernity) kavramını izleyerek, serbest zamanı artık sabit kimliklerin ya da net ayrımların belirlemediğini aksine bireyin özgürlüğü doğrultusunda şekillenen kırılgan ve geçici bir alan olarak kavramsallaştırmaktadır. Bu anlayışta serbest zaman bireyin kendini gerçekleştirme aracı değil anlam arayışında tercih ettiği yollarla ilişkilidir ve neredeyse "kutsal" bir etkinlik gibi içsel bir adanmışlık taşımaktadır. Spracklen vd., (2017) serbest zamanın günümüzde metalaşarak araçsallaştırıldığını ve özgürleşim potansiyelini yitirdiğini ileri sürmektedir. Habermas'ın modernist özgürleşme düşüncesinden hareketle Spracklen serbest zamanın bireyin anlatılarına yansıyan anlamları üzerinden yeniden düşünülmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşımlar serbest zamanın modern ve postmodern toplumlarda yalnızca dinlenme ya da eğlence zamanı olarak değil bireysel kimlik, anlam ve özgürlük arayışının bir arenası olarak yeniden değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

Modernite ve postmodernite üzerine yapılan eleştiriler, bu kavramların sadece tarihsel dönemler değil aynı zamanda anlam üretim biçimleri olduğunu göstermektedir. Giddens, Beck ve Habermas gibi düşünürler modernitenin çok boyutlu yapısına, risk toplumu özelliğine ve rasyonalite merkezli oluşuna dikkat çekerken, Bauman (1995) modernliği etik bir sorun olarak ele alır ve bürokratik yapısının insanlığı felakete sürüklediğini öne sürmektedir. Ancak bu eleştiriler yeni bir modernite teorisi üretmektense mevcut yapının sorunlarını ortaya koymakla sınırlı kalmıştır. Bu bağlamda Kunneman'ın (2013) "ikinci postmodernlik" olarak tanımladığı yaklaşım dikkat çekicidir. Kunneman, postmodernizmin güçlü eleştirel araçlar sunduğunu kabul etmekle birlikte bu akımın siyasal bir dönüşüm gerçekleştirememesini bir başarısızlık olarak tanımlamaktadır. Önerdiği "normatif profesyonelleşme" yaklaşımı, bireyin içsel çelişkilerini tanıyan yatay bir ahlaki yapı öneren ve insani etkileşim alanlarını yeniden kuran bir geçiş süreci olarak tanımlamaktadır. Bu düşüncenin hem bireysel anlam arayışını hem de örgütsel düzeyde etik pratiklerin önemini ön plana çıkardığı söylenebilir.

Hartmut Rosa'nın "sosyal hızlanma" (social acceleration) kuramı da modernitenin özünü zamansal yapılar üzerinden analiz etmektedir. Rosa'ya göre, bireysel ve toplumsal varoluşun temelinde süreçsellik ve zamansallık yer almakta; modernitenin dört ana süreci olan bireyselleşme, evcilleştirme, rasyonalizasyon ve ayrışma doğrudan hız artışı ile ilişkilidir (Rosa ve Scheuerman, 2009). Bu hızlanma teknolojik gelişmeler sayesinde gündelik yaşamın pratiklerinde büyük kolaylıklar sunmuş olsa da bireyin zamanı

deneyimleme biçimini niteliksel olarak dönüştürmüş ve "tutkulu bir durağanlık" içinde zamanın aktığı ancak hiçbir şeyin gerçekten değişmediği bir varoluş hali getirmiştir (Rosa, 2013). Bu perspektif serbest zamanın bile bir "zaman yönetimi" faaliyeti hâline gelmesine, bireyin anlam arayışının ise hız, verimlilik ve performans baskısı altında kısıtlanmasına yol açmaktadır. Rosa içinde bulunduğumuz çağın ruhunu anlayabilmek için toplumsal zaman yapılarının incelenmesi gerektiğini vurgulayarak anlam, mutluluk ve özgürlük gibi kavramların yeniden ele alınması gerektiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda serbest zaman artık sadece serbest anlar değil bireyin zamansal baskılardan sıyrılarak kendiyle ve dünyayla yeniden ilişki kurabileceği nadir fırsatlar olarak değerlendirilmelidir.

Zamanın hızlanması teorisi modern toplumda serbest zaman kavramını radikal biçimde yeniden düşünmeyi gerektirmektedir. Rosa'ya göre modern bireyin karşılaştığı en temel etik soru, "Zamanımı nasıl harcamak istiyorum?" sorusudur benzer şekilde klasik felsefedeki "Nasıl yaşamalıyım?" sorusunun zamansal bir versiyonu olarak değerlendirilmektedir. Ne var ki modern birey zamanın yapısal hızlanmasını kontrol edemediğinden dolayı sıklıkla kendi istemediği eylemleri gönüllü olarak gerçekleştirmek zorunda kalmaktadır (Rosa 2013). Böylelikle serbest zamanın bile bir "performans alanı" hâline gelmesine bireyin özgürce deneyimlemesi gereken anların bile verimlilik, hedef odaklılık ve başarı baskısıyla anlamını yitirmesine yol açmaktadır. Modern bireyler zamanı artık bir kaynak değil, "deneyim yükü taşıyan eylem birimleri" olarak algılamaktadır. Bu algının stres, kaçırma korkusu (FOMO) ve sürekli kendini geliştirme zorunluluğu gibi duygularla birleşerek serbest zamanı özgürleştirici bir alan olmaktan çıkarıp yeni bir zorunluluklar bütünü hâline getirdiği söylenebilir.

Zamanın bu hızlanmış yapısı, serbest zaman deneyimini yalnızca niceliksel olarak değil niteliksel olarak da dönüştürmektedir. Rosa (2013) modern toplumun "yaşantı açısından zengin ama deneyim açısından yoksul" olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda serbest zaman etkinlikleri artık bireyin kimliğiyle, tarihiyle veya yaşam anlatısıyla bütünleşmeyen, birbirinden kopuk ve geçici olaylar şeklinde yaşanmaktadır. Dolayısıyla serbest zamanın anlam ve kimlik inşasına katkı sunan derin deneyimler yaratması engellenmektedir. Aynı zamanda iş ve serbest zaman arasındaki sınırların giderek silikleşmesi, bireyin kendini her an geliştirmesi gereken bir girişimci gibi konumlandırmasına neden olmaktadır. Bu dönüşüm "dünyadaki fırsatlardan en üst düzeyde faydalanma" ve "kendi yeteneklerini maksimum düzeyde gerçekleştirme" idealiyle açıklanmaktadır. Ancak bu ideallerin gerçekleştirilmesi için bireyin "iki kat hızlı yaşaması" gerekebilir. Böylece

hızla artan eylemler ve yaşantılar bireyi doyuma ulaştırmak yerine sürekli bir yetersizlik hissine ve yüzeysel bir serbest zaman pratiğine mahkûm etmektedir.

Serbest zaman, günümüzde bireyin yalnızca dinlenme ya da keyif alma amacıyla değerlendirdiği bir süre olmaktan çıkmış; kapitalist sistemin üretim-tüketim ilişkileriyle şekillenen, çeşitli kurumsal, teknolojik ve kültürel aygıtlarca düzenlenen bir alana dönüşmüştür. Çalışmanın insan hayatındaki merkezi rolü, serbest zamanın da bu merkezin bir uzantısı hâline gelmesine neden olmuştur. Bu bağlamda serbest zaman emeğin yeniden üretimi, bireyin çalışma gücünü yeniden kazanması ve sistemin işleyişinin sürdürülmesi için işlevsel bir araç olarak değerlendirilmiştir (Bramham ve Wagg, 2014). Modern toplumda iş etiği ve rasyonel düzenleme ilkeleri yalnızca iş yaşamını değil serbest zamanı da kuşatırken bireyin serbest zaman üzerindeki tasarrufunu sınırlandırmaktadır (Ritzer, 2000).

Tarihsel olarak incelendiğinde, serbest zamanın anlamı ve işlevi toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği serbest "zamanın tanımı başlığı" altında tartışılmıştır. Tarihsel süreç içerinde anlamın çarpıcı bir evrim göstermesi bakımından yeniden ele alınmasının önemli olduğu söylenebilir. Bunun nedeninin günümüzde özellikle dijitalleşme, kültür endüstrisi ve kapitalizm etkisinin değişim sürecine nasıl katkıda bulunduğunu daha net görebilmektedir. Antik Yunan'da serbest zaman, ruhsal arınma, estetik haz ve düşünsel derinleşme ile özdeşleşen seçkin bir etkinlik alanı iken, Roma'da daha çok çalışmayı takviye eden bir eğlence biçimine dönüşmüştür (Juniu, 2000). Orta Çağ ve sonrasında ise özellikle endüstrileşmeyle birlikte serbest zaman gösterişçi tüketim ve sosyal statü göstergesi hâline gelmiştir (Kelly ve Freysinger, 2000). Bu bağlamda, endüstri devrimi sonrası *Püriten iş etiği* ve *Taylorist* üretim anlayışı yalnızca iş yaşamını değil bireyin serbest zaman aktivitelerini de rasyonel ve kurallı bir sistem içerisine sokarak disipline etmiştir (Aytaç, 2005).

1.3.1. Serbest Zaman ve Kapitalizm İlişkisi

Günümüz kapitalist sistemi serbest zamanı yalnızca emeğin yeniden üretimi değil aynı zamanda artan üretimin tüketilmesi için de kritik bir araç olarak görmektedir. Bu nedenle serbest zaman medya, turizm, moda, eğlence endüstrisi gibi yapılarla donatılarak bireyin ihtiyaç ve arzularını yönlendiren bir tüketim alanına dönüştürülmüştür (Günay, 2021). Argın (1992) kapitalizmin her birey için daha fazla serbest zaman talep ettiğini, bu zamanı "boş" bırakmak istemediğini bunu denetim altına alarak sistemin yeniden

üretimini mümkün kıldığını belirtmektedir. Küreselleşmeyle birlikte bu süreç daha da hızlanmış, sinema, spor, eğlence ve turizm gibi sektörler üzerinden serbest zaman evrensel ve tek tipleşmiş bir tüketime açılmıştır. Böylece serbest zaman özgürleşmenin değil tüketimin bir alanı hâline gelmiş bireysel irade ve özgün tercihlerin yerini kapitalist kurgular ve yönlendirmeler almıştır.

Kapitalizmin serbest zamanı metalaştırarak piyasa mantığına göre düzenlemesi birçok düşünür tarafından eleştirilmiştir. Lafargue (1999), *"Tembellik Hakkı"* adlı eserinde çalışma süresinin üç saatle sınırlandırılmasını savunarak, serbest zamanın yaratıcı aktiviteler için özgürleştirilmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Russell (1990), *"Aylaklığa Övgü"* adlı eserinde çalışma saatlerinin azaltılması ve serbest zamanın kültürel gelişim için değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Gorz (1995) ise Fordist üretim sürecinin toplumsal patolojiler yarattığını vurgulayarak, iş merkezli toplum yapısının bireysel kimliği atomize ettiğini ve serbest zamanın bu bağlamda alternatif bir yaşam alanı sunabileceğini ifade etmiştir.

Kapitalist sistem sadece üretim süreçlerini değil bireylerin serbest zamanlarını da denetim altına alarak bu alanı ticarileştirmekte ve ideolojik işlevler yüklemektedir. Kültür endüstrisi aracılığıyla bireylerin tüketim kalıpları, değer yargıları ve serbest zaman etkinlikleri standartlaştırılmakta bireyin özgür iradesiyle değerlendirdiği bir zaman dilimi olmaktan çıkarılıp piyasa odaklı üretim ve tüketim süreçlerinin bir parçası hâline getirilmiştir (Aytaç, 2005). Bu bağlamda cep telefonu kullanımı, tatil yapma, fiziksel aktiviteye katılım gibi faaliyetler, bireyin rahatlama ve özgürleşme ihtiyacını karşılamaktan ziyade kapitalist düzenin yeniden üretimine katkı sağlayan hegemonik araçlar olarak işlev görmeye başlamıştır.

Serbest zamanın metalaşmasıyla birlikte, bireyler kendi eğilimlerinden ziyade sunulan tüketim paketlerine yönlendirilmekte ve bu süreçte serbest zaman endüstrileri (turizm, eğlence, spor vb.) önemli bir rol üstlenmektedir. Oteller, tema parklar, fiziksel aktivite merkezleri gibi birçok yapı bireyin serbest zamanını şekillendiren ve kontrol eden kurumsal mekanizmalar hâline gelmiştir. Bu endüstriler serbest zamanı sadece bir tüketim alanına dönüştürmekle kalmamakla birlikte aynı zamanda bireyin zihinsel ve kültürel dünyasını piyasa mantığına tabi kılmaktadır (Çelik, 2018).

Serbest zaman, sosyolojik açıdan bireyin çalışma hayatı dışındaki istek ve arzularıyla şekillenen, zevk veren etkinlikleri kapsayan bir alan olarak değerlendirilmekte olup bu alana yönelik yaklaşımlar genellikle empirik ve işlevselci olmak üzere iki ana perspektife dayanmaktadır. Empirik yaklaşım, serbest zamanın bireyin yaşamındaki değişimi, bu zaman diliminde

gerçekleştirilen faaliyetlerin içeriği ve sınırları gibi konuları incelemeye odaklanırken; işlevselci yaklaşım, bu zamanın zorunlu olarak tüketime açılan ve bireyi piyasanın bir parçası hâline getiren yapısını vurgulamaktadır. Özellikle kültür endüstrisinin gelişimiyle birlikte serbest zaman faaliyetleri büyük ölçüde ticarileşmiş, bireyin özgür tercihinden uzaklaşarak sistematik bir tüketim sürecine dâhil edilmiştir (Öztaş ve Kıylıoğlu, 2021).

Günümüzde serbest zaman, bireysel özerkliğin ve özgürlüğün bir göstergesi olmaktan uzaklaşmış tersine kapitalist sistemin ideolojik ve ekonomik tahakkümünün sürdürüldüğü stratejik bir alana dönüşmüştür. Serbest zaman endüstrisi bireylerin tercihlerini yönlendiren, belirli yaşam biçimlerine eklemleyen ve bu yolla hegemonik düzenin devamını sağlayan araçsal bir işlev üstlenmektedir. Bu bağlamda bireyin öznel deneyimi sınırlandırılmakta ve serbest zamanı tıpkı çalışma zamanı gibi sistemin çıkarlarına hizmet eden rasyonel bir düzene tabi kılmaktadır.

1.4. Sonuç

Serbest zaman yalnızca çalışmanın yokluğu değil, bireyin kendini gerçekleştirdiği, toplumsal ilişkilerini dönüştürdüğü ve anlam ürettiği bir alan olarak tanımlanabilir. Serbest zamanın özünü anlamaya yönelik felsefi arayış yalnızca tarihsel-kavramsal bağlamın izini sürmekle kalmaz aynı zamanda bireyin anlam, kimlik ve etikle olan ilişkisini yeniden kurma potansiyeli taşımaktadır. Bu noktada *the important* (önemli olan) kavramı, anlamın özsel yapısı olarak insanın yaşamında yön tayin eden bir pusula işlevi görmektedir (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017). Bu kavram, modern toplumun hız ve yüzeysellik döngüsünden çıkış arayışında olan birey için yaşamı sanatsal bir biçimde şekillendirme fikrine temel oluşturmaktadır. Anlamlı bir serbest zaman anlayışı içsel zamanı yeniden kazanmayı ve etik bir yaşam kurmayı olanaklı kılabilmektedir. Bu çerçevede Aristoteles'in *skholē* kavramı yalnızca oyun, dinlenme ya da serbest zamanla eş tutulamayacağı oyunu ve ciddi işi aynı düzleme yerleştirdiğini *skholē*yi bunların ötesinde, insanın erdem ve mutluluğa ulaşacağı nihai hedef olarak gördüğü söylenebilir. Bu bağlamda serbest zaman sadece tarihsel ya da kültürel değil aynı zamanda ontolojik düzeyde de ele alınmalı ve bu çok katmanlı yapı kavramın derinlemesine anlaşılması için temel bir yaklaşım olarak benimsenmelidir. Özellikle kapitalist modernleşme süreciyle birlikte serbest zamanın bu özgün niteliği giderek ekonomik ve ideolojik hedeflerle yeniden şekillendirilmiş böylelikle serbest zamanın içeriği piyasa odaklı bir yapıya bürünmüştür.

Tarihsel süreç incelendiğinde serbest zamanın yalnızca tüketime dönük biçimlerde yapılandırılması değil aynı zamanda sosyal kontrol aracı olarak kullanılması da dikkat çekicidir. 1920'lerden itibaren üretim fazlası ve sosyal istikrarsızlık korkusu serbest zamanın ekonomik büyüme ve düzenin korunması adına yönlendirilmesini beraberinde getirmiştir. Endüstriyel rekreasyon uygulamaları gibi müdahaleler bireylerin serbest zamanlarını kendi istek ve değerlerine göre değil dışsal normlara ve işlevlere göre yaşamalarını teşvik etmiştir. Dolayısıyla bireyin serbest zaman içinde özerk bir özne olarak hareket etme kapasitesini sınırlamış özgürleşme yerine içselleştirilmiş bir denetim mekanizması yaratmıştır.

Serbest zaman felsefesi bireyin bu alanı tüketimden ve üretimden bağımsız, yaratıcı ve iletişimsel bir deneyim olarak yaşayabilmesini savunmaktadır. Ancak serbest zamanın araçsallaşması bu anlayışla temelden çelişmektedir. İletişimsel, katılımcı ve anlam üretici yönü geri plana itilmiş yerine bireysel tatmin, performans ve tüketim temelli faaliyetler geçirilmiştir. Bireyin toplumsal ilişkilerinde edilgenleşmesine ve toplumsal yaşamdan soyutlanmasına neden olan bu durum aynı zamanda kamusal alanın daralmasına da neden olmuştur. Dolayısıyla serbest zaman kendi tarihsel-toplumsal bağlamından koparılarak bireyci, apolitik ve yönlendirilmiş bir etkinlik alanına indirgenmiştir.

Özgürlüğün yalnızca içsel bir bilinç durumu değil toplumsal koşullar tarafından şekillendirilen bir olanaklar dizisi olduğu söylenebilir. Serbest zamanın araçsallaşması bireyin özgürlüğünü yapısal olarak sınırlamaktadır çünkü birey seçeneklerini sistemin sunduğu dar çerçevede belirlemek zorunda kalmaktadır. Bu nedenle serbest zamanın yeniden özgürleştirici bir içerikle tanımlanabilmesi için yalnızca bireysel farkındalık değil aynı zamanda bu zamanı düzenleyen sosyoekonomik yapının dönüşümü gereklidir. İletişimsel rasyonaliteye dayalı, eşitlikçi ve katılımcı pratikler içeren serbest zaman anlayışının yeniden inşası sadece bireysel özerklik açısından değil demokratik toplumun sürekliliği açısından da büyük bir önem taşımaktadır.

Bu çerçevede serbest zamanın içeriğini yeniden özgürlük ekseninde yapılandırmaya odaklanmasının önemli olduğu söylenebilir. Özellikle neoliberal piyasa koşullarının ve dijitalleşen kültürün serbest zaman üzerindeki etkileri serbest zamanın bireyler arası dayanışma, ortak üretim ve eleştirel bilinç geliştirme aracı olarak nasıl yeniden işlevselleştirilebileceğinin üzerine yoğunlaşılması gerekmektedir. Ancak bu sayede serbest zamanın bireyi edilgen bir tüketiciye dönüştüren araçsal işlevinden kurtularak

yaşamının aktif öznesi haline getirebileceği ve serbest zaman felsefesinin ana amacına hizmet edebileceği düşünülmektedir.

Tartışma Soruları

- Serbest zamanın araçsallaştırılması bireyin özgürlük alanını nasıl sınırlar?
- Serbest zaman felsefesi günümüzün tüketim odaklı serbest zaman anlayışına nasıl bir eleştiri getirir?
- İletişimsel rasyonalite serbest zaman deneyimini nasıl dönüştürebilir?
- Tüketim kültürü içinde birey serbest zamanını gerçekten "özgür" biçimde seçebilir mi?
- Serbest zamanın yeniden özgürleştirici bir alan olabilmesi için toplumsal ne tür değişimler gereklidir?

Kaynaklar

Ağarı, M. (2023). Zaman kavramı: Nedir-ne değildir?. *Karabük Türkoloji Dergisi*, *6*(1), 123-148. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/katud/issue/79510/1360505

Argın, Ş. (1992). Kapitalist toplumda işin ve işgücünün "kaderi": Post-Fordizm. *Birikim,* (41). https://birikimdergisi.com/dergiler/birikim/1/sayi-41-eylul-1992/2248/kapitalist-toplumda-isin-ve-isgucunun-kaderi-post-fordizm/4560

Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(1), 1-22. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ogusbd/issue/10986/131474

Bahadır, M. (2016). Antikçağ'dan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(2), 103-116. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/etusbed/issue/35461/393989

Bardon, A. (2024). *A brief history of the philosophy of time.* Oxford University Press.

Bauman, Z. (1995). *Life in fragments: Essays in postmodern morality.* Blackwell Publishers.

Bauman, Z. (1992). *Intimations of postmodernity.* Psychology Press.

Benjamin, W. (2003). *Walter Benjamin: Selected writings. Vol. 4, 1938-1940*. Harvard University Press.

Blackshaw, T. (2013). *Routledge handbook of leisure studies*. Routledge.

Borsay, P. (2006). *A history of leisure: The British experience since 1500.* Bloomsbury Publishing.

Bouwer, J., & Van Leeuwen, M. (2017). *Philosophy of leisure: Foundations of the good life.* Routledge. https://doi.org/10.31261/PaCL.2022.08.1.03

Bramham, P., & Wagg, S. (2014). *An Introduction to Leisure Studies: Principles and Practice.* https://doi.org/10.4135/9781473909670

Bregha, F. (1991). Leisure and freedom re-examined. In T. Goodale & P. Witt (Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change* (3rd ed., pp. 47–54). Venture Publishing.

Carr, N. (2010). *The shallows: How the internet is changing the way we think, read and remember*. Atlantic Books Ltd.

Chick, G. (1998). Leisure and Culture: Issues for an Anthropology of Leisure.*Leisure Studies*, 20: 111–133.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Çelik, E. (2018). Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, *5*(9), 77-92. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/akademik-hassasiyetler/issue/37173/419376

Gallagher, S. (2006) *How the Body Shapes the Mind.* Clarendon Press.

Gorz, A. (1995). *İktisadi akl*Greenfield, S. (2003). *Tomorrow's people: How 21st century technology is changing the way we think and feel.* Allen Lane.*ın eleştirisi* (I. E. Ergüden, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Greenfield, S. (2003). *Tomorrow's people: How 21st century technology is changing the way we think and feel.* Allen Lane.

Günay, İ. E. (2021). Baudrillard'ın simülasyon kuramında insanın simülakra dönüşümü ve kitle iletişim araçlarının etkisi üzerine bir değerlendirme. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (7), 109-126. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/kiad/issue/66251/1016472

Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927- 957.

Habermas, J. (1984). *The theory of communicative action: Vol. 1. Reason and the rationalization of society* (T. McCarthy, Trans.). Beacon Press.

Habermas, J. (1987). *The theory of communicative action: Vol. 2. Lifeworld and system: A critique of functionalist reason.* Beacon Press.

Helprin, M. (2009). *Digital barbarism: A writer's manifesto*. Harper Collins.

Hemingway, J. L. (1996). Emancipating Leisure: The Recovery Of Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*, *28*(1), 27–43. https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949759

Holba, A. M. (2006). Philosophical leisure as recuperative praxis: Texturing human communication. *World Leisure Journal*, 48(1), 13-23. https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674426

Hunnicutt, B. K. (1990). Leisure and play in Plato's teaching and philosophy of learning. *Leisure Sciences*, *12*(2), 211–227. https://doi.org/10.1080/01490409009513101

Hunnicutt, B. K. (2006). The history of western leisure. In C. Rojek, S. M. Shaw, & A. J. Veal (Eds.), *A handbook of leisure studies.* Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9780230625181_4

Iso-Ahola, S. (1980). T*he social psychology of leisure and recreation.* Wm. Brown.

Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research, 32*(1), 69–73. https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949888

Kelly, J., & Freysinger, V. (2000). 2*1st century leisure: Current issues.* Allyn & Bacon.

Kunneman, H. (2013) *Kleine waarden en grote waarden – normatieve professionaliseringals politiek perspectief.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Lafargue, P. (1999). *Tembellik hakkı* (V. Günyol, Çev.). İstanbul: Cumhuriyet Gazetesi Yayınları.

Lee, J., Oh, S. S., & Shim, J. M. (2001). The meaning of leisure: Conceptual differences between Americans and Koreans. In G. Kyle (Ed.), *Proceedings of the 2000 Northeastern Recreation Research Symposium* (Gen. Tech. Rep. NE-276, pp. 145–149). U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station.

Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Charles C Thomas.

Öztaş, Ş., & Kıylıoğlu, L. (2021). *Kapitalizmle ilişkisi bağlamında boş zaman ve gençlik*. *Kültür Araştırmaları Dergisi, (9)*, 338-358. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/kulturder/issue/62722/906683

Parker, S. (2021). *The sociology of leisure*. Routledge.

Passig, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, *19*(4), 27-48.

Polanyi, K. (1944). T*he great transformation: The economic and political origins of our time.* (R. Maclver, Ed.). Boston: Beacon Press.

Purrington, A., & Hickerson, B. (2013). Leisure as a cross-cultural concept. *World Leisure Journal*, *55*(2), 125-137. https://doi.org/10.1080/04419057.2013.782564

Ritzer, George (2000), *Büyüsü bozulmuş dünyayı büyülemek*, Çev. Ş.S.Kaya, İst: Ayrıntı Yay.

Rojek, C. (1995). *Decentring leisure: Rethinking leisure theory*. London/Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Rojek, C. (2013). Is Marx still relevant to the study of leisure?. *Leisure Studies*, *32*(1), 19-33. https://doi.org/10.1080/02614367.2012.665942

Rosa, H. (2013) *Social Acceleration. A new theory of modernity*. New York: Columbia University Press.

Rosa, H. and Scheuerman, W. (eds) (2009) *High-speed society: social acceleration, power and modernity*. University Park, PA: The Pennsylvania State University Press.

Russel, B. (1990), Aylaklığa övgü, Çev. M.Ergin, İstanbul, Cem Yayınları.

Sivan, A., & Henderson, K.A. (2018) *Leisure from international voices: An epilogue.* Sagamore Venture Publishing. United States.

Spracklen, K. (2011). *Constructing leisure: Historical and philosophical debates*. Springer.

Spracklen, K., Lashua, B., Sharpe, E., & Swain, S. (2017). Introduction to the Palgrave handbook of leisure theory. In *The Palgrave handbook of leisure theory* (pp. 1-11). London: Palgrave Macmillan UK.

Stebbins, R. A. (2015). *Serious leisure: A perspective for our time* (paperback edition). New Brunswick, NJ: Transaction.

Torkildsen G. (2005). *Recreation and leisure management.* 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.

Zakay, D. (2016). *Psychological time. In Philosophy and psychology of time* (pp. 53-66). Springer

Zang, L., & Kim, H. (2025). Culture and the Social Clock: Cultural Differences in the Optimal Timing of Life. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 1461672251362514. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/01461672251362514

Serbest Zaman ve Zaman Perspektifi: Rekreasyonun Temel Dinamikleri

Dr. Gürkan ELÇİ

Bu bölümün amaçları:

- rekreasyonu zaman ve özgürlük boyutları açısından ayırmayı ve davranışsal etkilerini analiz etmeyi öğrenmek
- farklı zaman perspektifi boyutlarını tanımlar, bu bilişsel eğilimlerin aktivite tercihlerine nasıl yönlendirdiğini açıklayabilmek
- rekreasyon ile zaman perspektifi boyutları arasındaki ilişkiyi kurmak; yaşam boyu davranışsal bağlılığı nasıl desteklediğini anlamak
- geçmiş-negatif ve şimdi-hazcı eğilimlerin, rekreasyonel katılımı önleyen temel bilişsel engeller olarak nasıl işlediğini belirleyebilmek
- rekreasyonu merkeze alarak zaman perspektifinin dengelenmesi gibi uygulamaya dönük müdahale stratejileri önerebilmek

1.0. Giriş

İnsanlık var oldukça, zaman kavramı daima merak uyandıran ve araştırılan bir konu olmuştur. Antik çağların su saatlerinden modern kuvars kronometrelere kadar insanlık, zamanın izini sürmeye ve onun doğasını anlamaya çalışmıştır. Dünya üzerindeki olayların, kozmik döngülerle ve dünya dışı nesnelerle olan bağlantıları sorgulanmış; zamanın göreceli algılanışı, başlangıcının olup olmadığı gibi derin felsefi ve bilimsel sorular günümüzde dahi araştırılmaya devam etmektedir (Hawking, 1988; 2009). İnsanın varoluşuyla birlikte toplu halde hareket etme davranışını en çok etkileyen temel unsurlardan biri olan zaman, toplumların organize olmasında ve takvim sistemlerinin geliştirilmesinde kilit rol oynamıştır. Zamanın göreceli doğası, geçmişe ya da geleceğe yolculuğun mümkün olup olmadığı gibi sorularla insanlığın zamana karşı bakış açısını sürekli olarak şekillendirmiştir. Zaman tamamen insan algısına özgü bir kavram olmasa da

bireyin zaman algısı yalnızca geçen saniyelere değil, aynı zamanda içinde bulunduğu duruma ve psikolojik yönelimlere de bağlıdır.

Zamanın doğası, bilimsel ve felsefi tartışmaların merkezinde yer almaya devam etmektedir. Geleneksel olarak zaman mutlak, sonsuz ve insan bilincinden bağımsız bir olgu olarak kavramsallaştırılmaya çalışılsa da bazı araştırmacılar zamanın öznel, insana bağımlı bir yapıya sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir (Hart-Davis, 2011). Isaac Newton gibi bilim insanları, zamanı denklemlerinde bir değişken olarak kullanmış ve her hareketin kesin olarak ölçülebileceği mutlak bir uzay ve mutlak bir zamanın varlığından bahsetmiştir; bu yaklaşımda zamanın göreceliği, örneğin yürüyen birinin hızıyla ilişkilendirilmiştir (Köktürk, 2017). Ancak modern fizik ve felsefe, zamanın algılanışı ve doğasına ilişkin bu tartışmaları farklı boyutlara taşımış, zamanın psikolojik inşası kavramını güçlendirmiştir.

Bu psikolojik ve zamansal çerçeve, bireyin serbest zamanını nasıl algıladığı ve değerlendirdiği sorunsalına doğrudan etki etmektedir. Zamanın etkin kullanımı ve serbest zamanın verimli değerlendirilmesi kavramları, insanlıkla birlikte var olmuş ve değişen dünya koşullarına göre evrilmiştir. İlkel dönemlere baktığımızda toplumun belirli kesimleriyle sınırlı olan serbest zaman etkinliklerine katılım, günümüzde bir insan hakkı olarak yaygınlaşan bir düşünce haline gelmiştir (Stebbins, 2017). Sosyal bir varlık olan insanın, serbest zamanlarında çeşitli aktivitelere gönüllü katılarak kendini gerçekleştirebilmesi, yaşam boyu gelişimlerinin desteklenmesi açısından hayati öneme sahiptir. Yaşam kalitesinin artırılması, nitelikli yaşamın teşvik edilmesi ve sağlıklı yaşam anlayışının benimsenmesi gibi çağımızın getirdiği gereklilikler, düzenli serbest zaman etkinliklerine katılım ve rekreasyon kavramının benimsenmesi ve olgunlaşması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Henderson ve Ainsworth, 2002).

Modern yaşamın karmaşıklığı, bireylerin iş, aile ve kişisel sorumlulukları arasında denge kurma çabasını her zamankinden daha önemli hale getirmiştir. Bu bağlamda, serbest zaman (leisure) ve zaman perspektifi (time perspective) kavramları, bireylerin iyi oluşu, davranışları ve yaşam kaliteleri üzerindeki etkileri nedeniyle akademik ve pratik alanlarda giderek artan bir ilgi görmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Zimbardo ve Boyd, 1999). Özellikle spor bilimleri ve rekreasyon disiplinleri içerisinde bu iki kavram, fiziksel aktiviteye katılım, sağlığın korunması ve geliştirilmesi ile rekreasyonel etkinliklerin bireyler üzerindeki pozitif etkilerini anlamak açısından temel bir rol oynamaktadır.

Bu bölüm, “serbest zaman” ve “zaman perspektifi” kavramlarının kökenlerini, evrimini ve teorik çerçevelerini derinlemesine inceleyerek okuyuculara kapsamlı bir bakış sunmayı amaçlamaktadır. Günümüzün yoğun tempolu dünyasında, bireylerin serbest zamanlarını nasıl algıladıkları, yönettikleri ve bu zamanı ne şekilde kullandıkları hem kişisel sağlık ve mutlulukları hem de toplumsal üretkenlik açısından kritik bir öneme sahiptir. Aynı zamanda, bireylerin geçmişe, şimdiye ve geleceğe yönelik psikolojik yönelimleri olarak tanımlanan zaman perspektifi, düzenli serbest zaman etkinliklerine katılımdan, egzersiz alışkanlıklarının sürdürülebilirliğine kadar birçok rekreasyon olgusunu şekillendiren temel bir bilişsel yapıdır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Dolayısıyla, bu bölüm, rekreasyon alanında çalışan araştırmacılara, akademisyenlere ve öğrencilere, bu iki merkezi kavramı derinlemesine anlama ve kendi çalışmalarında kullanma konusunda sağlam bir teorik temel sağlamayı hedeflemektedir.

1.1. Zaman Perspektifi Kavramı ve Teorik Çerçevesi

Zaman perspektifi, bireylerin geçmişe, şimdiye ve geleceğe yönelik bilişsel, duygusal ve motivasyonel eğilimlerini ifade eden karmaşık bir psikolojik yapıdır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu kavram, sadece takvimdeki tarihleri veya saatleri değil, aynı zamanda bireyin zamanı nasıl deneyimlediğini, organize ettiğini ve geleceğe yönelik beklentilerini, geçmişe dair anılarını ve mevcut anı nasıl değerlendirdiğini kapsar. Her birey, kendine özgü bir zaman perspektifi filtresiyle dünyayı algılar ve bu filtre, kararlarını, hedeflerini, risk alma eğilimlerini ve genel iyi oluşunu önemli ölçüde etkiler (Zimbardo ve Boyd, 2008).

Zaman perspektifi, bireyin yalnızca bir zaman dilimine odaklanması anlamına gelmez; aksine, bu odaklanmanın nasıl bir psikolojik tutum içerdiğini vurgular. Örneğin, geçmişe odaklanmak sadece anıları hatırlamak değil, bu anıları olumlu ya da olumsuz bir şekilde değerlendirmek anlamına gelir. Benzer şekilde, geleceğe odaklanmak, bireyin hedeflerini ne kadar ciddiye aldığını ve bu hedeflere ulaşmak için ne kadar çaba gösterdiğini yansıtabilir. Her bir zaman perspektifi boyutu, serbest zaman etkinlikleri seçimi ve bu etkinliklerden elde edilen doyum üzerinde kendine özgü yansımalara sahiptir.

Philip Zimbardo ve John Boyd tarafından geliştirilen ve literatürde en yaygın kabul gören bu teoriye göre, bireylerin zamanı nasıl algıladıkları ve nasıl değerlendirdikleri, onların kararlarını, davranışlarını ve yaşam tercihlerini etkilediği belirtilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2014). Teorik

olarak beş temel zaman perspektifi boyutu bulunmaktadır: Geçmiş-Pozitif (geçmişi olumlu anılarla hatırlama), Geçmiş-Negatif (geçmişi olumsuz deneyimlerle algılama), Şimdi-Hazcı (anlık zevklere ve hazlara odaklanma), Şimdi-Kaderci (kaderci bir yaklaşımla anı yaşama) ve Gelecek (uzun vadeli hedeflere ve sonuçlara odaklanma). Bu bölüm, zaman perspektifi kavramının teorik temellerini, egzersiz katılımı ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları gibi spor bilimleri ve rekreasyon disiplinlerindeki önemli rolü hakkında bilgiler aktarılacaktır.

1.1.1. Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Teorisi ve Modelleri

Zaman perspektifi alanındaki en kapsamlı ve literatürde en yaygın kabul gören teorik çerçeve, sosyal psikologlar Philip Zimbardo ve John Boyd (1999) tarafından geliştirilmiştir. Zimbardo ve Boyd, zaman perspektifini, bireyin yaşam deneyimlerini geçmiş, şimdi ve gelecek gibi zamansal kategorilere ayırma ve organize etme sürecinin sonucu olarak ortaya çıkan, büyük ölçüde bilinçdışı bir bilişsel eğilim olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu bilişsel eğilim, bireyin kararlarını, davranışlarını ve yaşam tercihlerini derinden etkileyen ve nispeten kararlı olan bir kişilik özelliğidir.

Bu kapsamlı teoriye göre, bireyler genellikle üç ana zamansal alanda yoğunlaşan ve toplamda beş ana zaman perspektifinden birine veya birkaçına eğilim gösterirler. Bu boyutlar, bireyin zaman dilimlerine yüklediği duygusal değeri, bilişsel odağı ve davranışsal sonucu belirler:

Geçmiş Odaklılık ve Bağlılık

Geçmiş-Pozitif (Past-Positive) perspektif, bireyin geçmişini sıcak, nostaljik ve olumlu anılarla hatırlaması eğilimidir. Bu bireyler genellikle geleneklere, aile değerlerine ve geçmiş deneyimlerden öğrenmeye değer verirler. Bu perspektife sahip bireyler, geçmiş deneyimlerinden keyif ve ilham alma eğilimindedirler. Serbest zamanlarını değerlendirirken, genellikle geleneklere bağlı kalmayı, tanıdık ve olumlu anılarla yüklü aktiviteleri tercih ederler (Baum vd., 1984). Örneğin birey, kişisel deneyimi ile çocukluğunda ailesiyle birlikte gittiği piknik yerlerine veya kamplara yetişkinliğinde de gitmeyi sürdürür. Bu, ona geçmişteki güzel anıları hatırlatır ve nostaljik bir keyif verir. Bir spor kulübünün eski efsanevi maçlarını tekrar yayınlama veya kulübün kuruluş yıldönümlerinde nostaljik etkinlikler düzenleme düşüncesi, taraftarların Geçmiş-Pozitif perspektifine hitap ederek kulübe bağlılıklarını artırmayı hedefleyen toplumsal bir fayda olarak örneklendirilebilir (Shores ve Scott, 2007).

Geçmiş-Negatif (Past-Negative) perspektif ise pişmanlıklar, kötü anılar ve başarısızlıklarla dolu, travmatik bir dönem olarak algılama eğilimidir. Bu perspektife sahip bireyler genellikle geçmiş hatalarından ders çıkarmakta zorlanır ve geçmişin yükünü şimdiki zamanlarına taşırlar (Bernstein ve Benfield, 2013). Bu kişiler, serbest zamanlarında geçmişle yüzleşmekten kaçınma, yeni deneyimlere kapalı olma veya mevcut anı iyileştirmeye çalışma eğiliminde olabilirler. Daha önce bir spor dalında yaşadığı ciddi bir sakatlık veya başarısızlık nedeniyle o sporla ilgili her türlü aktiviteden uzak duran bir birey, serbest zamanında farklı ve daha "güvenli" hobiler arayışına girer. Geçmişte kötü bir spor deneyimi (örn. takım arkadaşları tarafından dışlanma) yaşamış bir sporcu, serbest zamanında spor aktivitelerine katılmaktan kaçınır ve genellikle yalnız başına yapılabilecek egzersizlere yönelir. Bu, geçmişin getirdiği olumsuz duygulardan kaçınma çabasıdır. Spor salonuna düzenli gidememe veya diyet programlarını sürdürememe gibi başarısızlıkları olan bir birey, serbest zamanında yeni bir spor rutinine başlamak konusunda sürekli tereddüt yaşar ve "yine başarısız olacağım" düşüncesiyle harekete geçmekten çekinir (Chavarria vd., 2015).

Şimdiye Odaklılık ve Anlık Doyum

Şimdi-Hazcı (Present-Hedonistic) perspektif, anlık zevklere, hazlara ve keyifli deneyimlere odaklanma eğilimidir. Gelecek sonuçlarını veya geçmişin derslerini çok fazla düşünmeden, "anı yaşama" felsefesiyle hareket ederler (Watson, 2017). Serbest zamanında en sevdiği dizileri izlemek, arkadaşlarıyla spontane partilere katılmak veya anlık bir kararla tatile çıkmak gibi faaliyetleri tercih eden bir birey, uzun vadeli bir hobiye yatırım yapmaktan ziyade, o an kendisine en çok keyif veren şeyi yapar. Düzenli egzersize katılmak yerine, serbest zamanında sadece anlık eğlence ve heyecan vaat eden kısa süreli, rekabetçi olmayan etkinliklere katılan bu bireyler, uzun vadeli bir gelişim veya performans hedefi gütmez, sadece o andan keyif almak ister. Bir spor salonu, Şimdi-Hazcı perspektife sahip potansiyel müşterileri çekmek için "Bugün Gel, Ücretsiz Dene ve Eğlen!" veya "Anlık Enerji ve Keyif!" gibi sloganlar kullanır. Uzun vadeli sağlık faydalarından ziyade, anlık iyi hissetme vurgulanır (Zimbardo ve Boyd, 2008).

Şimdi-Kaderci (Present-Fatalistic) perspektif, bireyin mevcut durumu kaderci bir yaklaşımla kabullenmesi, geleceği kontrol edemeyeceğine inanması ve bu nedenle pasif kalma eğilimi olarak açıklanmaktadır (Chen vd., 2016). Bu perspektife sahip bireyler, dış güçlerin hayatlarını belirlediğine inanır ve çaba göstermenin anlamsız olduğunu düşünebilirler. Ayrıca, serbest zamanlarını değerlendirirken pasif kalma, kaderci bir tutum sergileme veya

eylemsizliğe yönelme eğiliminde olabilirler. Serbest zamanında herhangi bir aktiviteye yönelmeyen, "ne yaparsam yapayım değişmez" düşüncesiyle evde vakit geçirmeyi tercih eden bir birey, yeni bir hobi edinme veya fiziksel aktiviteye katılım tekliflerine karşı direnç gösterebilir. Fiziksel aktiviteye başlamayı sürekli erteleyen veya "bedenim spora elverişli değil", "kilo veremem ki zaten" gibi inançlarla hareket eden bireyin yaklaşımı serbest zamanında egzersize katılım fırsatları olsa bile, bunu "boşuna bir çaba" olarak görebilir (Pethtel vd., 2018).

Gelecek Odaklılık ve Planlama

Gelecek Zaman (Future) perspektifi, bireyin hedeflere, planlamaya, sonuçlara ve uzun vadeli ödüllere odaklanma eğilimidir. Bu bireyler genellikle erteleme davranışından kaçınır, disiplinlidir ve şimdiki zamanı gelecekteki faydalar için feda edebilirler. Serbest zamanlarını genellikle gelecekteki faydalar için bir yatırım aracı olarak kullanırlar; bu, kişisel gelişim, beceri kazanımı veya sağlığın korunması ve iyileştirilmesi olabilir. Serbest zamanında bir dil öğrenen, sertifika programlarına katılan veya kariyerini ilerletecek beceriler edinen bir profesyonel örnek verilebilir. Bu faaliyetleri, gelecekteki kariyer hedeflerine ulaşmak için birer basamak olarak görür. Bir maraton koşucusu, yarış gününe hazırlanmak için serbest zamanının büyük bir kısmını düzenli ve disiplinli antrenmanlara ayırır. Sosyal etkinlikleri veya anlık eğlenceleri, uzun vadeli performans hedefleri uğruna feda edebilir. Benzer şekilde, genç bir sporcu, profesyonel olma hedefiyle serbest zamanında ekstra antrenmanlar yapar, beslenmesine dikkat eder ve dinlenmeye öncelik verir. Benzer bir şekilde, sağlıklı bir yaşam sürmeyi hedefleyen bir birey, serbest zamanında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılır ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergiler. Bu aktiviteler, ona anlık bir keyiften öte, uzun vadeli sağlık ve iyi oluş hedefleri için birer araç olacağı söylenebilir (Kooij vd., 2018; Ramsey ve Gentzler, 2014).

1.1.2. Diğer Zaman Perspektifi Yaklaşımları ve Bireysel/Kültürel Farklılıklar

Zimbardo'nun beş faktörlü modelinin yanı sıra, zaman perspektifine özellikle yaşam döngüsü ve motivasyonel değişimler bağlamında yaklaşan başka önemli teorik çerçeveler de mevcuttur. Bu alternatif yaklaşımlardan biri olan Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi (Socioemotional Selectivity Theory), bireylerin algıladıkları kalan zaman ufkunun motivasyonel öncelikleri nasıl değiştirdiğini açıklamaktadır (Carstensen, 2021). Teoriye göre, gençlik döneminde zaman ufku geniş algılandığı için bilgi edinme, kariyer geliştirme

ve yeni sosyal çevreler kurma gibi gelecek odaklı hedeflere öncelik verilir. Buna karşın, yaşlılıkta zaman ufkunun kısıtlandığı algısıyla birlikte motivasyonel öncelikler değişir; bu süreçte bireyler, anlık duygusal doyuma ve anlamlı, derin sosyal ilişkilere (şimdiki zaman odaklı) daha fazla odaklanmaya başlarlar. Bu temel değişim, yaşlı bireylerin serbest zaman aktivitelerini seçme biçimlerini ve dolayısıyla egzersiz/rekreasyona katılım motivasyonlarını kökten etkilemektedir.

Benzer bir şekilde, özellikle ergenlik dönemindeki riskli davranışları anlamlandırmak için geliştirilen Geleceğe Bağlılık (Connectedness to the Future) kavramı, bireyin gelecekteki benliğine ne kadar bağlı hissettiğini ve şimdiki davranışlarının gelecekteki sonuçlarını ne kadar öngörebildiğini ifade eder (Urminsky, 2017). Bu kavramsal çerçeve, genç bireylerin uzun vadeli gelişimleri, yaşam boyu spor yaklaşımlarını benimsemeleri veya riskli yaşam biçimi davranışlarından kaçınmaları bağlamında kritik bir inceleme aracı sunmaktadır.

Ancak zaman perspektifi sadece bireysel ve yaşa bağlı farklılıklar göstermez; aynı zamanda kültürel bağlamdan da önemli ölçüde etkilenen bir yapıdır (Zimbardo ve Boyd, 2008). Literatür, Doğu kültürlerinin genellikle geçmişe daha fazla saygı duyma ve gelenekleri koruma eğilimi gösterdiğini, Batı toplumlarının ise daha çok gelecek odaklı (planlama, yenilik) bir eğilime sahip olduğunu belirtmektedir. Bu tür kültürel farklılıklar, bir ülkedeki spor politikalarından, egzersiz tercihlerine ve hatta fiziksel aktiviteye katılım alışkanlıklarına kadar geniş bir yelpazeyi etkileyebilir. Özellikle, uzun vadeli sabır ve disiplin gerektiren spor dallarına yatkınlık veya bireysel rekabetin önceliği, belirli bir kültürel zaman perspektifiyle ilişkilendirilebilir. Nihayetinde, sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi ve yaşam deneyimleri gibi çevresel faktörler de bireylerin zaman perspektiflerini şekillendiren diğer önemli ve etkileşimli faktörler olarak değerlendirilmektedir (Garcia ve Koelling, 1966).

1.2. Serbest Zaman Kavramı ve Teorik Çerçevesi

Serbest zaman, insanlık tarihi boyunca farklı biçimlerde algılanmış ve yorumlanmış, ancak modern toplumda merkezi bir konuma yükselmiş çok boyutlu bir kavramdır. Klasik olarak serbest zaman, bireylerin iş ve diğer zorunlu görevlerden arta kalan, kendi iradeleriyle seçtikleri ve keyif aldıkları aktiviteleri gerçekleştirdikleri zaman dilimi olarak tanımlanır (Caldwell, 2005; Kelly, 1983; Neulinger, 1974). Ancak bu tanım, serbest zamanın sadece bir zaman tanımlaması olmaktan öte, algısal ve deneyimsel boyutlarını göz

ardı edebilir. Pieper (1950) gibi bazı düşünürler, serbest zamanı basit bir zaman dilimi olarak değil, belli bir zihinsel durum ve tutum olarak ele almışlar ve bireyin zihnen rahatladığı, kendini yenilediği ve anlam arayışına girdiği bir alan olarak tanımlamışlardır (Bingham, 2014; Paternostro, 2024).

Serbest zaman, genellikle iş ve zorunlu görevlerden arta kalan, bireyin kendi isteğiyle, içsel motivasyonla ve algılanan özgürlükle katıldığı etkinlikler bütünü olarak tanımlanır (Hemingway, 1996; Kelly, 1996; Mannell, 1984). Ancak, serbest zamanın tanımı sadece bir zaman dilimi olmaktan öte, psikolojik, sosyolojik ve kültürel boyutları olan karmaşık bir olgudur. Psikolojik açıdan serbest zaman, bireyin haz, rahatlama, kendini ifade etme ve kişisel gelişim arayışlarını barındırırken (Csikszentmihalyi, 1990), sosyolojik olarak toplumsal normlar, değerler ve ekonomik koşullarla şekillenir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Fizyolojik açıdan ise, serbest zaman etkinlikleri genellikle fiziksel aktivite, dinlenme ve yenilenme süreçlerini içererek bireyin bedensel sağlığına katkıda bulunur (Engberg vd., 2012). Bu bölümde, serbest zamanın farklı tanımları, teorik yaklaşımları ve zaman perspektifi bağlamında açıklanmaya çalışılacak ve örnek uygulamalardan bahsedilecektir.

1.2.1. Zaman Odaklı Tanım

En yaygın ve nicel yaklaşımlardan biri olan bu tanım, serbest zamanı genellikle "iş ve diğer zorunlu görevlerden (uyku, yemek yeme, kişisel bakım, ev işleri gibi fizyolojik ve sosyal zorunluluklar) arta kalan zaman" olarak tanımlar (Godbey, 2009). Serbest zaman bireyin günlük, haftalık veya yıllık programındaki ölçülebilir bir dilimi olarak ele alınır. Bu perspektiften bakıldığında, serbest zamanın miktarı önem kazanır ve bireyin ne kadar serbest zamana sahip olduğu, onun yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkilendirilebilir. Bir ofis çalışanı için, mesai saatleri ve evdeki temel sorumluluklar (yemek hazırlama, çocuk bakımı) dışındaki akşam saatleri veya hafta sonları zaman odaklı serbest zaman olarak nitelendirilir. Örneğin, cuma akşamı iş çıkışı saat 18.00 ile pazartesi sabahı işe başlama saat 09.00 arasındaki tüm zaman dilimi, bireyin "serbest zamanı" olarak kabul edilir. Bu zaman diliminde birey, film izleyebilir, arkadaşlarıyla buluşabilir, kitap okuyabilir veya spor yapabilir. Bu tanım, serbest zamanı genellikle bir "kalan zaman" olarak görür ve bireyin bu zamanı nasıl geçireceği konusundaki seçimine odaklanır. Kamu politikaları veya iş yasaları genellikle bu tanımı referans alarak çalışma saatlerini düzenler ve tatil günlerini belirler.

1.2.2. Aktivite Odaklı Tanım

Serbest zaman, bu yaklaşıma göre bireylerin belirli rekreasyonel etkinliklere katılmasıyla ilişkilendirerek, zamanı yapılan aktivitelerin niteliği üzerinden tanımlar (Kraus, 1990). Dolayısıyla, hangi aktivitelerin serbest zaman etkinliği olduğu, bireylerin bu etkinliklere katılımlarıyla belirlenir. Bu tanım, serbest zamanı somut eylemler üzerinden anlamaya çalışır. Düzenli olarak halı sahada futbol maçı yapmak, fitness salonuna gitmek, doğa yürüyüşleri yapmak veya bir hobi kursuna katılmak aktivite odaklı serbest zaman eylemleridir. Örneğin, hafta içi akşamları 20.00-22.00 arasında basketbol antrenmanına katılan bir amatör sporcu için bu iki saatlik dilim, spor aktivitesi üzerinden tanımlanan serbest zamanıdır. Bu tanımın dezavantajı, aynı aktivitenin farklı bireyler için farklı anlamlara gelebilmesidir; örneğin, profesyonel bir sporcu için antrenman "iş" iken, bir amatör için "serbest zaman" etkinliği olabilir. Ancak, bu tanım özellikle rekreasyonel programlama ve spor katılım oranlarının belirlenmesinde oldukça kullanışlıdır.

1.2.3. Algısal/Öznel Tanım

Bu yaklaşıma göre, serbest zaman yalnızca bir zaman dilimi veya aktivite listesi değil, bireyin içsel deneyimi ve algısıyla şekillenen bir olgudur (Iso-Ahola, 1980). Serbest zamanın temel bileşenleri algılanan özgürlük, içsel motivasyon ve keyif alma (haz) durumudur. Bir aktivitenin kendisinden ziyade, aktivite sırasında hissedilen deneyim ve bu deneyimin birey tarafından nasıl anlamlandırıldığı ön plandadır. Bireyin kendi iradesiyle seçtiği, dışsal zorlamalardan uzak ve memnuniyet sağlayan her an serbest zaman olarak kabul edilebilir. Bir maraton koşucusu için, sabahın erken saatlerinde yapılan uzun bir antrenman, fiziksel olarak yorucu olsa da eğer bu aktivite ona içsel bir özgürlük hissi, kişisel gelişim motivasyonu ve akış deneyimi yaşatıyorsa, bu bir algısal/öznel serbest zaman etkinliğidir (Csikszentmihalyi, 1990). Benzer şekilde, evde sadece müzik dinlemek veya bir pencereden dışarıyı seyretmek gibi pasif bir eylem bile, birey için derin bir rahatlama ve keyif hissi yaratıyorsa serbest zaman olarak algılanabilir. Bu tanım, serbest zamanın psikolojik faydalarını ve bireysel farklılıkların önemini vurgular. Özellikle spor psikologları, sporcuların antrenmanlardan ve müsabakalardan aldıkları hazzı artırmak için bu perspektiften faydalanırlar.

1.2.4. Bütüncül Tanım

Serbest zamanı bireyin yaşamının ayrılmaz ve bütüncül bir parçası olarak gören bu tanımlamada, yukarıda bahsedilen tüm boyutları (zaman, aktivite, algı) birleştiren kapsamlı bir yaklaşımdır (Mannell ve Kleiber, 1997). Serbest zamanın sadece bir aktivite veya zaman dilimi olmadığını, aynı zamanda bireyin kimliği, gelişimi, sosyal ilişkileri ve genel iyi oluşu üzerindeki tüm etkisi vurgulanmaktadır. Bütüncül bakış açısı, bireyin serbest zaman seçimlerinin onun değer yargılarını, yaşam felsefesini ve toplumsal konumunu nasıl yansıttığını da ele alır. Bir bireyin hafta sonlarını gönüllü olarak bir hayvan barınağında geçirmesi, hem bir zaman dilimi (cumartesi öğleden sonra), hem bir aktivite (hayvan bakımı), hem de derin bir algısal tatmin (yardım etme hissi, amaç duygusu) içerir. Bu aynı zamanda onun kimliğinin bir parçası haline gelir ve sosyal çevresini de etkiler. Bu aktivite, bireyin empati duygusunu geliştirirken, sosyal sorumluluk bilincini pekiştirir ve ona yaşamda bir anlam katabilir. Spor bağlamında, yaşam boyu amatör bir spor kulübünde yöneticilik yapmak veya genç sporculara mentorluk yapmak, zaman, aktivite ve kişisel tatminin birleştiği bütüncül bir serbest zaman örneğidir. Bu tür bütüncül deneyimler, bireyin sadece eğlenmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel büyüme, toplumsal katkı ve yaşam doyumu sunar.

Bu tanımların her biri, serbest zaman kavramının farklı bir yönünü aydınlatır ve bir arada ele alındığında, serbest zamanın karmaşık ve zengin doğasını daha iyi anlamamızı sağlar. Rekreasyon kavramı açısından, bu tanımların her biri, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını, motivasyonunu ve genel iyi oluşunu analiz etmek ve geliştirmek için değerli birer araç sunar.

1.3. Zaman Perspektifi ve Serbest Zaman Arasındaki İlişki

Rekreasyonel davranışın temelini oluşturan serbest zaman, bir bireyin yaşamında mutlak, kronolojik bir aralık olmaktan ziyade, onun zamana yönelik bilişsel yönelimi (Zaman Perspektifi) tarafından kurulan öznel bir kaynaktır. Serbest zamanın nasıl deneyimlendiği, önceliklendirildiği ve kullanıldığı, büyük ölçüde bireyin geçmişe, şimdiye ve geleceğe yüklediği psikolojik değer ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, serbest zamanın verimli kullanımı ve rekreasyonel aktivitelere gönüllü katılım kararı, sadece dışsal zaman kısıtlamalarıyla değil, aynı zamanda bireyin içsel karar mekanizmalarını şekillendiren zamansal eğilimleriyle de açıklanabilir. Dolayısıyla, bu bölüm, serbest zamanın değerinin ve kullanımının, bireysel

zaman perspektifinin etkisi altında nasıl şekillendiğini detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır.

1.3.1. Zaman Perspektifinin Bireysel Davranışlar Üzerindeki Etkisi

Zamanın değeri genellikle günlük maddi işlerde ve tercihlerde daha belirgin hale gelmektedir; zira bir hizmetin veya ürünün fiyatı, o ürünün algılanan değerini yansıtabilir. Örneğin, el yapımı ürünlerin makineyle üretilenlerden veya özenle hazırlanan gıdaların hızlı tüketim ürünlerinden daha değerli kabul edilmesi, zamanın maliyetinin değerle olan ilişkisini göstermektedir (Lewin, 1942; Stolarski vd., 2015). İlkel çağlarda hayatta kalma odaklı faaliyetler (avcılık, barınak inşa etme) nedeniyle serbest zaman kısıtlıyken, son birkaç yüzyılda zamanın planlanması ve algılanması mümkün hale gelmiştir. İnsan yaşamının temelini oluşturan kararların (de Volder ve Lens, 1982), sevinç, gurur ve bilgelik gibi olumlu duyguları beslemesi ve üzücü davranışlardan kaçınılması, temel karar süreçlerindeki zihinsel dinamiklerin anlaşılmasını zorunlu kılmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Toplumda yaşam temposu ve yaşam kalitesi gibi özelliklerin içselleştirilip yayılması, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Sword vd., 2014). Araştırmalar, bireylerin yaşam şekillerine göre zaman algısının temel bir rol oynadığını ve belirli bir zaman perspektifi geliştirme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Garcia vd., 2017). Bireysel zaman yaklaşımının büyük ölçüde öğrenilmiş ve zamanla bilinçsizce öznel bir ilişkiyle gelişen bir olgu olduğu (Hart-Davis, 2011) ve farkındalık arttıkça zaman perspektifinin olumlu yönde değiştirilebileceği vurgulanmıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Zaman perspektifi teorisinin temelini oluşturan üç ana zamansal kategori (Geçmiş, Şimdi ve Gelecek), bireyin karar verme süreçlerini, sağlık davranışlarını ve rekreasyonel eğilimlerini filtreleyen bilişsel eğilimler olarak işlev görür. Her bir perspektif, bireyin mevcut durumu yorumlama, riskleri değerlendirme ve uzun vadeli sonuçları öngörme biçimini etkileyerek farklı davranışsal sonuçları tetikler. Bu nedenle, rekreasyonel katılımın psikolojik temellerini anlamak, bu temel zaman perspektiflerinin her birinin bireyin davranışsal sonuçlarını nasıl doğrudan etkilediğini detaylı olarak incelemeyi gerektirir.

Zaman perspektifinin davranışsal sonuçlarını anlamak için ilk olarak Geçmiş Odaklı Perspektif'in rolü incelenmelidir. Geçmişin, bireyin hayatının geri kalanına açılan bir pencere olduğu düşüncesiyle, yaşanan olayların şimdiki duygu ve düşüncelere göre yeniden yorumlanıp yapılandırıldığı açıklanmaktadır (Boniwell ve Zimbardo, 2015; Kostić vd., 2022). Bu perspektif, geçmişin bireyde pozitif anılarla dolu olabileceği gibi, negatif anılar, başarısızlıklar ve pişmanlıklarla da karakterize olabileceğini gösterir; bu farklılıklar zihinlerde güçlü bağlayıcı referans çerçeveleri haline gelir (Carrillo vd., 2021; Dany vd., 2016). Literatürdeki birçok çalışma, geçmişe yönelik pozitif tutumları olan bireylerin, negatif tutumlara sahip olanlara göre daha mutlu, daha sağlıklı ve hayatta daha başarılı olma eğiliminde olduklarını tutarlı bir şekilde tespit etmiştir (Andre vd., 2018; Shores ve Scott, 2007).

Ancak, bireyin davranışsal sonuçları yalnızca geçmişteki bu bilişsel yansımalarla sınırlı kalmaz; şimdiki anın gücü ve cazibesi de belirleyicidir. Bu bağlamda Şimdi Odaklı Perspektif, davranışsal sonuçlar açısından daha karmaşık bir tablo sunar. Bu perspektife sahip bireylerin sosyal alanda daha çok başkalarına yardım etme davranışları sergilemelerine rağmen, riskli cinsel davranışlar, kumar oynama, uyuşturucu ve alkol kullanma olasılıklarının gelecek odaklı bireylere göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Griva vd., 2015). Bu durum, Şimdi-Hazcı eğilimin anlık tatmini ve dürtüsel davranışı önceliklendirmesinden kaynaklanmaktadır. Yeni doğan bebeklerin haz merkezli bir yaklaşımla hayata başlaması ve bazı yetişkinlerde şimdiki zamanın biyolojik uyarıcılarına aşırı odaklanmanın devam etmesi (Carrillo vd., 2021), uzun vadede yaşam kalitesinin yitirilmesine neden olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Kısa vadeli anlık doyuma odaklanmanın aksine, bireyin ileriye dönük zaman algısı, uzun soluklu başarıyı ve koruyucu davranışları destekleyen bir bilişsel yönelim sergiler. Gelecek Odaklı Perspektif'e sahip bireylerin profesyonel ve akademik başarı olasılıklarının yüksek olması, düzenli beslenme ve egzersiz yapma gibi önleyici sağlık davranışlarını tutarlı şekilde sergiledikleri belirlenmiştir. Bu durum, rekreasyonel alanda sürdürülebilir alışkanlıklar için gelecek odaklılığın kritik önemini ortaya koyar. Bununla birlikte, özellikle hızlı yaşayan topluluklarda bu bireylerin, kısa vadeli sosyal ve duygusal ödülleri göz ardı edebilmeleri nedeniyle, başkalarının iyiliğine kendilerini daha az adadıkları da görülmektedir; bu durum, gelecek odaklılığın sosyal-duygusal maliyetleri olabileceğini işaret eder (Garcia vd., 2017).

1.4. Zaman Perspektifinin Rekreasyon Tercihlerine Etkisi

Serbest zaman etkinliklerine katılım, seçimler ve bu etkinliklerden elde edilen doyum, bireyin zaman perspektifiyle yakından ilişkilidir. Bireylerin geçmişe, şimdiye veya geleceğe yönelik bilişsel ve motivasyonel eğilimleri, serbest zamanlarını nasıl algıladıklarını, planladıklarını ve deneyimlediklerini şekillendirir (Zimbardo ve Boyd, 2008). Bu iki kavramın entegrasyonu, rekreasyon alanında fiziksel aktivite katılımı, motivasyonu ve yaşam boyu spor alışkanlıkları gibi konuları daha derinlemesine anlamamızı sağlar. Zaman perspektifinin her bir boyutu, bireylerin serbest zaman aktivitelerini seçme ve bu aktivitelerden anlam çıkarma biçimlerini farklı şekillerde etkiler. Kısacası, zaman perspektifleri, serbest zaman etkinliklerinin neden seçildiği, nasıl deneyimlendiği ve ne tür sonuçlar elde edildiği üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

1.4.1. Zaman Perspektifi ve Rekreasyonel Davranış

Zaman perspektiflerinin bireysel davranışlar üzerindeki güçlü ve yaygın etkisi, serbest zaman ve rekreasyonel aktivitelere katılım alanında somut ve kritik bir zemine oturmaktadır. Rekreasyonel davranışın niteliği (seçimi, sıklığı ve süresi), bireyin zamanı nasıl bölümlere ayırdığı, geçmişi nasıl yorumladığı ve geleceği nasıl önceliklendirdiği ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, bireysel zaman yönelimlerinin somut rekreasyonel seçimlere ve bağlılığa nasıl dönüştüğünü anlamak için, öncelikle rekreasyonel davranışın temelini oluşturan psikolojik ve bilişsel ihtiyaçlar incelenmelidir.

Rekreasyonel davranış, psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını doğrudan etkileyen ve bilişsel süreçlerle yakından ilişkili olan çok boyutlu bir olgudur. Bu davranışın temelinde yatan psikolojik dinamikler, bireyin zamanı algılama, duygusal durumları yönetme ve kendini gerçekleştirme çabasıyla açıklanır. Rekreasyonel davranışın incelenmesinde kritik bir boyut, bireyin zamanı pozitif ve bilinçli bir şekilde bölme yeteneğidir; bu durum, yalnızca planlama becerisini değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal sağlığın da olumlu bir göstergesidir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bireyin şimdiki zaman üzerindeki algılanan kontrolü, aynı zamanda geçmişi ve geleceği kontrol edebilme düşüncesini pekiştirerek psikolojik dayanıklılığı artırır. Bu bağlamda, rekreasyonel davranışın ardındaki motivasyonel ve bilişsel süreçler, psikoterapideki zaman odaklarına benzer bir çerçevede ele alınabilir (Sword vd., 2014).

Bu psikolojik temellerden hareketle, rekreasyonel davranışların seçimi ve sürdürülmesinde geçmiş deneyimler ve onlara dair bellek, güçlü bir bilişsel filtre işlevi görür. Bireyin Geçmiş-Pozitif anıları (başarı, keyif), güncel aktiviteye katılım için bir motivasyonel kaynak ve öz-yeterlilik inancı sağlarken, Geçmiş-Negatif deneyimler (başarısızlık, zorlama) ise ilgili rekreasyonel uğraşlardan kaçınma davranışı ve düşük katılım için zemin hazırlar. Dolayısıyla, geçmişteki düzenli davranışların güçlü bir yordayıcı olduğu alışkanlık oluşumu ve sürdürülebilirlik süreci, büyük ölçüde bireyin geçmişe yönelik duygusal ve bilişsel yorumlama biçiminin şimdiki rekreasyonel eğilimlere aktarılmasıyla şekillenir (Kostić vd., 2022; Watson, 1994). Şimdiki Zaman Odaklılık ise rekreasyonu, bireyin şimdiki zamanın biyolojik ve fiziksel uyarıcılarına (Carrillo vd., 2021) tepki verdiği, haz merkezli bir deneyim alanı sunar. Bu deneyim, özellikle yetişkinlikte aşırı haz odaklı hale geldiğinde (Zimbardo ve Boyd, 2018) yaşam kalitesinin yitirilmesine neden olabilecek bir risk taşısa da kontrollü ve gönüllü rekreasyonel katılım, bireyin anlık memnuniyet veya stres yönetimi gibi ihtiyaçlarını karşılar. Öte yandan, Gelecek Hedefleri bağlamında, gelecek yöneliminin gelişimi için şimdiki zamanda istikrar ve tutarlılık gerektiğinden (de Volder ve Lens, 1982; Zimbardo ve Boyd, 1999), rekreasyonel davranışlar genellikle uzun vadeli sağlık ve gelişim hedeflerine yönelik bir araç olarak kullanılır. Bu, özellikle düzenli egzersiz alışkanlıklarının temel psikolojik dayanağını oluşturur. Bu bağlamda, rekreasyonel davranış, bireyin zaman perspektifleri aracılığıyla psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı, geçmişle uzlaştığı, şimdiden keyif aldığı ve geleceğe yatırım yaptığı temel bir insan deneyimi olarak ele alınır.

Bilişsel eğilimlerin bu etkileşimi, bireyin somut serbest zaman etkinliklerine katılım motivasyonunu ve türünü doğrudan yönlendirir. Gelecek yöneliminin gelişimi için şimdiki zamanda istikrar ve tutarlılık gerekmektedir (De Volder ve Lens, 1982; Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu tutarlılık, düzenli egzersiz gibi rekreasyonel davranışların sürdürülmesinde temeldir. Yaşam döngüsü içerisindeki değişimler ve artan ömür beklentisi, yaşam kalitesini geliştirirken, yaşam temposunun yükselmesi ve çok kısa sürede yaşanan yoğun değişimler (Alvin, 1996), stres ve kaygı gibi rekreasyon ihtiyacını artıran modern sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Vuillemin vd., 2005). Genel bir ifade ile zaman perspektifinin rekreasyonel davranış ve tercihlere etkisinin, Geçmiş Odaklılarda geçmişte keyif aldıkları veya sosyal bağları olan aktivitelere yönelerek nostaljiyi deneyimlemeyi tercih edebilecekleri, Şimdi Odaklılarda anlık haz, sosyal etkileşim ve eğlence sağlayan, yüksek riskli veya düşük planlama gerektiren rekreasyonel

aktivitelere daha yatkın oldukları, Gelecek Odaklılarda ise sağlık ve performans odaklı, uzun vadeli fayda sağlayan sporlara ve düzenli antrenmanlara yönelebilecekleri söylenebilir.

Serbest zaman aktivitelerinin seçimi, daha önce belirtilen bilişsel süreçlerle yakından ilişkilidir (Kostić vd., 2022). Psikolojik determinizm geçmişteki olayların her eylemi belirlediğini öne sürse de (Skinner, 1967; Watson, 1994), hafızanın zamanla yeniden yapılandırıldığı gerçeği (Loftus ve Palmer, 1974; Vogel ve Schwabe, 2016), bireyin geçmişle ilgili öznel inançlarının şimdiki düşünce, duygu ve davranışlarını etkilediğini göstermektedir (Drake vd., 2008). Serbest zaman aktivite seçimi de bu öznel geçmiş yorumlarından etkilenmektedir; zira bu süreç, bireyin zamana yüklediği anlam ve zamana yönelik bilişsel eğilimler ile örülmüş karmaşık bir yapıdır. Nihayetinde aktivite seçimleri, bireyin zamanı nasıl "tüketmeyi" veya "yatırım yapmayı" tercih ettiğine bağlıdır.

Bu bilişsel çerçevede, aktivite seçimini etkileyen kritik bir mekanizma da Algılanan Özgürlük ve Zaman Kontrolü'dür. Serbest zamanın öznel tanımındaki kilit unsur olan algılanan özgürlük, bireyin bir aktiviteyi dışsal zorlama olmaksızın kendi iradesiyle seçme yetisine işaret eder (Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012). Birey, zamanının kontrolünün kendisinde olduğu algısıyla hareket ettiğinde, o aktiviteden elde edilen doyum ve kendini gerçekleştirme hissi artar (Harper, 1986). Örneğin, bir sporcu için antrenman yapmak kişisel gelişim hedefleri doğrultusunda özgürce seçilmiş bir aktivite olduğunda serbest zaman olarak algılanır.

Algılanan bu özgürlük ve kontrol duygusu, Motivasyonel Yönelim ve Zamansal Uyumluluk ile desteklenir. Bireyin serbest zaman aktivitesi seçimi, mevcut motivasyonel yönelimini ve geçmiş deneyimlerini yorumlama biçimini yansıtan karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte, bireyin baskın zaman perspektifi ile uyumlu motivasyonel eğilimleri, aktivite tercihlerini belirlemede merkezi bir rol oynar. Bu nedenle, geçmiş deneyimlere yüklenen öznel anlam, yeni serbest zaman etkinliklerinin seçimi üzerinde güçlü bir bilişsel filtre görevi görerek, bireyin geçmişteki olumlu veya olumsuz olaylara dayanan beklentilerini ve kaçınma güdülerini şekillendirir. Bu etkileşim, serbest zaman seçimlerinin psikolojik geçmiş ile şimdiki motivasyon arasındaki dinamik bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Pozitif Geçmiş Etkisi ile geçmiş spor deneyimlerini olumlu anılarla ilişkilendirenler benzer uğraşlara yönelirken (Drake vd., 2008), Negatif Geçmiş Etkisi yaşayan bireyler (Yüksek Geçmiş-Negatif), o aktivite türlerinden kaçınma eğilimi göstererek serbest zamanlarını bu olumsuz anıları çağrıştırmayan

alternatiflere yönlendirirler. Öte yandan, Şimdi Odaklı Motivasyon ile hareket edenler, anlık haz ve duyusal uyarım arayışıyla spontane, eğlenceli ve sosyal etkileşim içeren aktivitelere yönelirler. Buna karşılık, Gelecek Odaklı Motivasyon taşıyanlar, aktiviteyi gelecekteki ödüllere ulaşmak için bir araç olarak görürler ve bu nedenle planlı, disiplin gerektiren faaliyetleri tercih ederler.

1.4.2. Zaman Perspektifi ve Rekreasyonel Katılımı Artırmadaki Potansiyeli

Rekreasyonel aktivitelere katılımın düşük olmasının en sık bildirilen engeli olan "zaman eksikliği", akademik araştırmalarla kronolojik bir eksiklikten ziyade, bireyin zamanı nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve önceliklendirdiği ile ilgili bilişsel bir yapı olan zaman perspektifinden kaynaklandığını göstermektedir (Killeen ve Grondin, 2022; Levasseur vd., 2020). Bu temel tespit, zaman perspektifini, rekreasyonel katılımı artırmayı amaçlayan müdahaleler için güçlü ve doğrudan bir potansiyel hedef haline getirir. Zaman perspektifini değiştirmeye yönelik stratejiler, bireyin motivasyonel odak noktasını anlık maliyetlerden (Şimdiki Zaman Odaklılık) uzun vadeli kazanımlara (Gelecek Zaman Odaklılık) kaydırmayı amaçlar.

Bu bağlamda, Gelecek Zaman Perspektifini yükseltme stratejileri, rekreasyonel bağlılığı artırmada merkezi bir rol üstlenir. Yüksek Gelecek Zaman Perspektifinin koruyucu sağlık davranışları ve tutarlı egzersiz ile pozitif ilişki içinde olması nedeniyle, müdahaleler bu perspektifi yükseltme üzerine yoğunlaşır (Hill vd., 2024). Amaç, bireyin bilinçli düşünce süreçlerini devreye sokmadan, gelecekle ilgili bilişsel süreçlerini geçici olarak artırmaktır. Örnek uygulama olarak, bir rekreasyon programına katılanlara, egzersize devam etmeleri durumunda kendilerinin 5, 10 veya 20 yıl sonraki sağlıklı ve aktif halini ayrıntılı ve canlı bir şekilde hayal etmeleri istenebilir. Bu tür bir zihinsel alıştırma, mevcut egzersizin maliyetini (yorulma) gelecekteki faydanın büyüklüğü karşısında gölgede bırakarak, ertelemeyi ve anlık ödül tercihini azaltır (Griva vd., 2015).

Ancak, en etkili sonuçlar genellikle tek bir zaman odağını maksimize etmek yerine, Zaman Perspektifi Dengeleme çerçevesinde müdahalelerle elde edilmektedir. Zaman Perspektifini dengeleme stratejileri, bireyin duruma göre geçmişteki pozitif anılardan güç almasını, şimdiki anın zevkine odaklanmasını ve geleceğe yönelik plan yapmasını sağlamayı amaçlar (Li vd., 2025). Bu kişiselleştirilmiş yaklaşım, bireysel motivasyonel eğilimlere göre uyarlanmış programlarla rekreasyonel davranış değişimini destekler. Bu çerçevede,

Şimdi-Hedonizmi Olumlu Yönlendirme stratejisi, hedonistik eğilimi yüksek olan bireyler için kritik öneme sahiptir. Bu bireylerin anlık tatmin arayışını, rekreasyonel aktivitenin anlık ödülleri (müzikle egzersiz yapmanın keyfi, sosyal etkileşim) vurgulanarak sağlık teşvik edici bir davranışa kanalize etmek mümkündür (Vatan, 2016). Benzer şekilde, Geçmiş-Pozitif Pekiştirme stratejisi de kullanılır; Geçmiş-Pozitif perspektifinin olumlu etkisinden yararlanmak amacıyla, bireyin geçmişteki rekreasyonel başarılarını hatırlaması teşvik edilir (Codina ve Pestana, 2019). Bu, öz-yeterlilik algısını artırır ve mevcut zorluklar karşısında geçmiş deneyimlerden güç alarak devam etme isteğini güçlendirir.

Zaman perspektifi, rekreasyon katılımının önündeki "zaman eksikliği" engelinin bilişsel bir kökeni olduğunu ortaya koyarak, davranışsal müdahaleler için yeni ve güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Bu müdahaleler, bireyin zamana yüklediği anlamı değiştirerek, uzun vadeli sağlık ve iyi oluş hedeflerine ulaşma motivasyonunu sistematik olarak artırma potansiyeline sahiptir.

1.4.3. Zaman Perspektifi ve Sürdürülebilir Alışkanlıklar

Bu davranışsal ve zamansal eğilimler, özellikle sürdürülebilir alışkanlıkların oluşturulması ve sürdürülmesinde kritik bir düğüm noktasıdır. Sürdürülebilir alışkanlıklar, bireyin uzun vadeli faydalar sağlayan davranış kalıplarını ifade eder ve bu tür alışkanlıkların oluşturulması, bilişsel psikolojinin temel bir yapısı olan zaman perspektifi ile güçlü bir ilişki içindedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Ayrıca sürdürülebilir davranışlar, genellikle anlık maliyetler (zaman, çaba, konfor) karşılığında gelecekteki soyut faydalar gerektirir ve bu durum, kısa vadeli ve uzun vadeli çıkarlar arasında bir zamansal çatışma yaratır (Milfont vd., 2012).

Bu çatışma ortamında, Şimdiki Zaman Perspektifinin riski açıkça görülür. Şimdiki zamana aşırı odaklanma, özellikle Şimdi-Hedonistik boyutu, sürdürülebilir alışkanlıkların önünde önemli bir engel teşkil edebilir. Bu perspektif, bireyin anlık hazzı ve rahatlığı uzun vadeli faydalardan üstün tutmasına neden olur. Örneğin, Şimdi-Hedonistik eğilimi yüksek olan bireylerde sağlıksız davranışlara yönelme riski daha fazladır; diyet/beslenme sürdürülemezliği (anlık tatmin için sağlıksız yemeği tercih etme) veya çevresel sürdürülemez tüketim (anlık keyif için çevresel sonuçları göz ardı etme) gibi durumlar bu perspektifin sonuçlarıdır. Bu bilişsel eğilim, öz-düzenleme becerisinin zayıflamasına ve alışkanlıkların sürdürülemez olmasına yol açar (Stolarski vd., 2015).

Şimdiki zamanın bu riskli odak noktasının aksine, Gelecek Zaman Perspektifinin güçlendirici etkisi sürdürülebilirliği destekler. Gelecek Zaman Perspektifi, bireyin mevcut eylemlerinin uzun vadeli sonuçlarını öngörme ve buna göre plan yapma eğilimidir. Akademik çalışmalar, yüksek Gelecek Zaman Perspektifinin sürdürülebilir ve koruyucu sağlık davranışları için temel bir yordayıcı olduğunu tutarlı bir şekilde göstermektedir (Yarcheski vd., 2004). Uzun vadeli hedeflere uyuma bağlı yüksek gelecek odaklılığa sahip bireyler, şimdiki davranışlarını gelecekteki idealleriyle uyumlu hale getirme eğilimindedir. Örneğin, yüksek Gelecek Zaman Perspektifine sahip bir birey, anlık maliyeti (yorgunluk) gelecekteki soyut sağlık ödülü (60 yaşında aktif yaşam) karşısında görmezden gelerek egzersiz rutinine devam eder. Benzer şekilde, çevresel sürdürülebilirlik çabaları da yüksek Gelecek Zaman Perspektifi sayesinde hemen şimdi konfordan feragat ederek uzak gelecekteki çevresel faydaları dikkate almayı sağlar (Braun vd., 2002).

Ancak, sürdürülebilir alışkanlıkların en sağlıklı biçimde oluşturulması, tek bir zaman boyutuna aşırı odaklanmaktan ziyade, Zaman Perspektifi Dengelemesi ile ilişkilidir. Dengeli zaman perspektifine sahip bir birey, duruma göre en uygun zaman odağını esnek bir şekilde kullanabilme yeteneğine sahiptir. Bu dengeleme, gelecekteki faydalara odaklanırken (Gelecek), aynı zamanda mevcut aktiviteden de keyif alma (Şimdi-Hedonistik) ve geçmişteki başarıları pekiştirme (Geçmiş-Pozitif) ihtiyacını birleştirir. Bu denge, alışkanlığın sadece bir görev değil, aynı zamanda bir doyum kaynağı olmasını sağlayarak uzun süreli bağlılığı güçlendirir (Drake vd., 2008). Sonuç olarak, sürdürülebilir alışkanlıklar, bireyin mevcut fedakârlığı gelecekteki ödüle bağlama becerisine dayanır; bu da Gelecek Zaman Perspektifinin yüksek, ancak aynı zamanda bireyin anlık yaşam kalitesini artırabilen diğer zaman perspektifleriyle dengelenmiş olmasını gerektirir.

1.5. Sonuç

Bu bölüm, rekreasyonel davranışın basitçe kronolojik zamana bağlı bir aktivite olarak algılanmasından farklı olarak, bireyin zamanı algılama, organize etme ve deneyimleme biçimi tarafından kurulan bilişsel ve motivasyonel bir yapı olduğunu göstermektedir. Sunulan başlıklar, serbest zamanın tanımı ile Zaman Perspektifi Teorisi (Zimbardo ve Boyd, 1999) arasında önemli bir sentez kurarak, rekreasyonun neden bazı bireyler için yaşam kalitesini artıran bir araç, bazıları içinse ertelenen veya terk edilen bir görev haline geldiğini açıklamaktadır.

Rekreasyonel katılımın sürdürülebilirliği, bireyin mevcut eylemin anlık maliyeti ile uzak gelecekteki soyut faydası arasındaki zamansal çatışmayı nasıl yönettiğine bağlıdır. Bu bağlamda, Gelecek Zaman Perspektifi, bireyin gelecekteki kendisiyle psikolojik olarak daha bağlı hissetmesini sağlayarak, erteleme davranışını azaltan temel bir mekanizma işlevi görür. Yüksek Gelecek Zaman Perspektifi, düzenli egzersiz gibi sürdürülebilir alışkanlıklar için gerekli öz-düzenleme ve hedef belirleme kapasitesini yükseltir. Aksi yönde, Şimdi-Hazcı eğilim, anlık tatmin arayışıyla rekreasyonel aktivitenin dışındaki dürtüsel davranışları (sağlıksız yeme) teşvik ederek, uzun vadeli sağlık ve rekreasyonel hedeflerin kesintiye uğramasına neden olur. Öte yandan, Şimdi-Kaderci perspektif ise, bireyin rekreasyonel katılım yoluyla kendi yaşamı üzerindeki kontrol gücüne olan inancını zedeleyerek eylemsizliğe yol açar.

Rekreasyonel davranışın tutarlılığı, yalnızca geleceğe yönelik niyetlerle değil, aynı zamanda geçmiş deneyimlerin ve belleğin etkileşimi sayesinde de kurulmaktadır. Geçmiş-Pozitif perspektifin rekreasyona katılımı teşvik etmesi, bireyin geçmişteki keyifli aktivite anılarını ve başarılarını öz-yeterlilik inancını güçlendiren bir kaynak olarak kullanmasından kaynaklanır. Bu, özellikle yeni bir aktiviteye başlarken karşılaşılan başlangıç engellerini aşmada hayati bir içsel motivasyon sebebidir. Öte yandan, geçmişte yaşanan başarısızlık, utanç veya zorlama gibi Geçmiş-Negatif anılar, ilgili rekreasyonel alanlardan psikolojik olarak uzaklaşmayı (kaçınma) tetikleyen bir davranışsal engelleyici görevi görür. Bu bulgular, rekreasyonel müdahalelerin yalnızca geleceğe yönelik planlama üzerine değil, aynı zamanda geçmiş deneyimlerin bilişsel olarak yeniden yapılandırılması üzerine de odaklanması gerektiğini işaret etmektedir.

Rekreasyonel katılımı artırmayı amaçlayan müdahaleler, zamanı bir engel olarak ele almak yerine, bilişsel bir desteklemeyi hedeflemelidir. Gelecek Zaman Perspektifinin anlamlandırılması ve uygulama hedeflerinin belirlenmesi gibi psikolojik teknikler, bireyin mevcut fedakârlığı gelecekteki ödülle ilişkilendirme kapasitesini güçlendirerek, rekreasyonel niyetin fiili eyleme dönüşmesindeki boşluğu kapatma potansiyeli taşır. Sürdürülebilir psikolojik iyi oluş, tek bir zamansal boyuta aşırı odaklanmaktan değil, Zaman Perspektifinin dengeli olmasından geçer. Rekreasyonel aktiviteler, gelecek hedeflerine ulaşmayı desteklerken, aktivitenin kendisinden alınan anlık hazzı ve sosyal bağlantıyı maksimize etmeli, böylece aktiviteyi bir görev olmaktan çıkarıp, içsel olarak ödüllendirici bir deneyime dönüştürmelidir.

Sonuç olarak, rekreasyonel davranış, bireysel zaman perspektifinin ışığında anlam kazanan, geçmişten güç alıp geleceğe yatırım yapan dinamik bir sistemdir. Bu sistemin anlaşılması, sadece serbest zamanın miktarını artırmaktan ziyade, kalitesini, amacını ve sürdürülebilirliğini artırmayı hedefleyen bilimsel temelli uygulamaların geliştirilmesi için sağlam bir teorik zemin sunmaktadır.

Tartışma Soruları

- Yüksek Gelecek Zaman Perspektifi, rekreasyonel bağlılığı desteklerken, aktiviteden alınan anlık keyfi (içsel motivasyon) azaltır mı?
- Şimdiki Zaman-Hazcı eğilim ile sürdürülebilir alışkanlıkların gerektirdiği anlık fedakârlık arasındaki çatışma nasıl yönetilir? Sürdürülebilirlikte içsel keyif mi, gelecek faydası mı önceliklidir?
- Rekreasyonel aktiviteyi "kimlik parçası" haline getirmek, "zaman eksikliği" bariyerini aşmada nasıl bir rol oynar?
- Sanal rekreasyonun (e-spor, VR) sunduğu yüksek Şimdi-Hazcı tatmin, fiziksel aktiviteye yönelik Gelecek Zaman Perspektifi düzeyini ve uzun vadeli ödül beklentisini olumsuz etkiler mi?
- Gelecek odaklı bir bireyin rekreasyonel tercihlerinde, Şimdi-Hazcı bir sosyal çevrenin baskısı nasıl yönetilir? Hangi faktör (bireysel eğilim mi, sosyal norm mu) daha belirleyicidir?
- Fitness takibi ve performans ölçütleri, rekreasyonu bir görev haline getirerek algılanan özgürlük hissini zedeler mi? Uzun vadede katılımı azaltma riski nedir?

Kaynaklar

Alvin, T. (1996). Şok: Gelecek Korkusu. (Sargut, S. ed.). Koridor Yayınları. İstanbul.

Andre, L., van Vianen A. E. M., Peetsma, T. T. D., & Oort, F. J. (2018). Motivational power of future time perspective: Meta-analyses in education, work, and health. *PLoS ONE,* 13(1): e0190492. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190492

Baum, S. K., Boxley, R. L. & Sokolowski, M. (1984). Time perception and psychological well-being in the elderly. *Psychiatric Quarterly,* 56,54-61. https://doi.org/10.1007/BF01324632

Bernstein, M. J., & Benfield, J. A. (2013). Past perspective is related to present relationships: past-positive and negative time perspectives differentially predict rejection sensitivity. *Psychological Record,* (63) 615-627. https://doi.org/10.11133/j.tpr.2013.63.3.014

Bingham, K. (2014). Leisure: the basis of culture. *Annals of Leisure Research*, 18(1), 159–164. https://doi.org/10.1080/11745398.2015.987363

Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2015). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 223-236. https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch13

Braun, K. A., Ellis, R. & Loftus, E. F. (2002). Make my memory: How advertising can change our memories of the past. *Psychology & Marketing*, 19:1-23. https://doi.org/10.1002/mar.1000

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling,* 33(1), 7-26. https://doi.org/10.1080/03069880412331335939

Carrillo, A., Etchemendy, E. & Baños, R. M. (2021). Past, present, and future life satisfaction: The role of age, positive and negative mood. *Current Psychology,* 40, 629–638 https://doi.org/10.1007/s12144-018-9981-9

Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory: the role of perceived endings in human motivation, *The Gerontologist*, 61(8), 188–1196, https://doi.org/10.1093/geront/gnab116

Chavarria, J., Allan, N. P., Moltisanti, A., & Taylor, J. (2015). The effects of present hedonistic time perspective and past negative time perspective on substance use consequences. *Drug and alcohol dependence*, 152, 39-46. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.04.027

Chen, T., Liu, L. L., Cui, J. F., Chen, X. J., Wang, J., Zhang, Y. B., Wang, Y., Li, X. B., Neumann, D. L., Shum, D. H. K.,Wang, Y. & Chan, R. C. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161-165. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.017

Codina, N., & Pestana, J. V. (2019). Time matters differently in leisure experience for men and women: leisure dedication and time perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2513. https://doi.org/10.3390/ijerph16142513

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper&Row.

Dany, L., Roussel, P., Laguette, V., Lagouanelle-Simeoni, M. C., & Apostolidis, T. (2016). Time perspective, socioeconomic status, and psychological distress in chronic pain patients. *Psychology, Health & Medicine*, 21(3), 295–308. https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1062900

De Volder, M. L., & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive–motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.3.566

Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47–61. https://doi.org/10.1177/0961463X07086304

Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J.E., Tikkanen, H.O. & Pekkarinen, H. (2012). Life events and change in leisure time physical activity. *Sports Medicine,* 42, 433–447. https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000

Garcia D, Granjard A, Lundblad S, & Archer T. (2017). A dark past, a restrained present, and an apocalyptic future: time perspective, personality, and life satisfaction among anorexia nervosa patients. PeerJ. (5)3801 https://doi.org/10.7717/peerj.3801

Garcia, J., & Koelling, R. A. (1966). Relation of cue to consequence in avoidance learning. *Psychonomic Science*, 4, 123–124. https://doi.org/10.3758/BF03342209

Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: understanding and enhancing the relationship. *RFF Discussion Paper,* 09-21, http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1408694

Griva, F., Tseferidi, S. I., & Anagnostopoulos, F. (2015). Time to get healthy: Associations of time perspective with perceived health status and health behaviors. *Psychology, Health & Medicine*, 20(1), 25–33. https://doi.org/10.1080/13548506.2014.913798

Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300–316. https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195

Harper, W. (1986). Freedom in the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 8(2), 115-130. https://doi.org/10.1080/01490408609513064

Hart-Davis, A. (2011). Zaman Kitabı. İstanbul. NTV.

Hawking, S. (1988). Zamanın Kısa Tarihi, çev. Barış Gönülşen. İstanbul: Alfa, 38.

Hawking, S. (2009). A brief history of time: from big bang to black holes. Random House.

Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: the recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27–43. https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949759

Henderson, K.A., & Ainsworth, B.E. (2002). Enjoyment: A link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20 (4): 130 – 46. http://www.lib.ncsu.edu/resolver/1840.2/2032

Hill, K., Allemand, M., & Hill, P. L. (2024). Daily limited future time perspective is associated with more health behavior within older adults. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Science*s. 79,11 https://doi.org/10.1093/geronb/gbae161

Iso-Ahola, S. E., & Mobily, K. (1980). "Psychological Momentum": A phenomenon and an empirical (unobtrusive) validation of its influence in a competitive sport tournament. *Psychological Reports*, 46(2),391-401. https://doi.org/10.2466/pr0.1980.46.2.391

Kelly, J. R. (1983). Leisure Identities and Interactions (1st ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429025846

Kelly, J. R. (1996) Leisure. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Killeen, P. R., & Grondin, S. (2022). A trace theory of time perception. *Psychological Review*, 129(4), 603. https://doi.org/10.1037/rev0000308

Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867. https://doi.org/10.1037/apl0000306

Kostić, A., Chadee, D., & Pejičić, M. (2022). Time perspective and good feelings. *Positive Psychology: An International Perspective,* 113-128. https://doi.org/10.1002/9781119771418.ch8

Köktürk, M. (2017). Zaman Üzerine. İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Kraus, R. (1990). Recreation and leisure in modern society. 4th ed. London: Harper Collins.

Levasseur, L., Shipp, A. J., Fried, Y., Rousseau, D. M., & Zimbardo, P. G. (2020). New perspectives on time perspective and temporal focus. *Journal of Organizational Behavior*, 41(3), 235–243. https://doi.org/10.1002/job.2435

Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In G. Watson (Ed.), Civilian morale: Second yearbook of the Society for the Psychological Study of Social Issues (pp. 48–70). Houghton Mifflin Company. https://doi.org/10.1037/13983-004

Li K. K., Zhao W., & Leung, C. L. K. (2025). Explaining the age-moderation effects in the relation between immediate benefits and physical activity: A mediated moderation analysis. *British Journal of Health Psychology.* 30(3): e70006. https://doi.org/10.1111/bjhp.70006

Loftus, E. F., & Palmer, J. C. (1974). Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior,* 13(5), 585–589. https://doi.org/10.1016/S0022-5371(74)80011-3

Mannell, R. C. (1984). A psychology for leisure research. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 7(1), 11–21. https://doi.org/10.1080/07053436.1984.10715168

Mannell, R. C. & Kleiber,D. A. (1997). A social psychology of leisure. 424 pp., State College, PA, Venture Publishing Inc. USA.

Milfont, T. L., Wilson, J., & Diniz, P. (2012). Time perspective and environmental engagement: a meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 47(5): 325 - 34. https://doi.org/10.1080/00207594.2011.647029.

Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. Charles C Thomas.

Paternostro, D. S. J. (2024). Leisure in a technical age: bernard stiegler and josef pieper on the problem of living. Logos. *A Journal of Catholic Thought and Culture,* 27(1), 125-145. https://dx.doi.org/10.1353/log.2024.a916813

Pethtel, O., Moist, M., & Baker, S. (2018). Time perspective and psychological well-being in younger and older adults. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing,* 2(1), 45–63. http://www.journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/51

Pieper, J. (1950). The social meaning of leisure in the modern world. *The Review of Politics*, 12(4), 411–421. http://www.jstor.org/stable/1404882

Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2014). Age differences in subjective well-being across adulthood: the roles of savoring and future time perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(1):3-22. doi:10.2190/AG.78.1.b

Shores, K., & Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 39(1), 28–59. https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950097

Skinner, B. F. (1967). A history of psychology in autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), Vol. 5, pp. 385–413. Appleton Century Crofts. https://doi.org/10.1037/11579-014

Stebbins, R. A. (2017). The idea of leisure: First principles. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315132549

Stolarski, M., Fieulaine, N. & Van Beek, W. (2015). Time perspective theory: Review, research and application (pp. 1-13). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2

Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R. & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: a new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), 197–201. https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632

Urminsky, O. (2017). The role of psychological connectedness to the future self in decisions over time. *Current Directions in Psychological Science*, 26(1), 34-39. https://doi.org/10.1177/0963721416668810

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 8(3), 190-203. https://doi.org/10.18863/pgy.238183

Vogel, S. & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *NPJ Science of Learning*, 29(1)16011. https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F. & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.01.006

Watson, D. C. (2017). Materialism, temporal orientation, and well-being. *Imagination, Cognition and Personality*, 37(1), 45-68. https://doi.org/10.1177/0276236617724070

Watson, J. B. (1994). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 101(2), 248–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.248

Yarcheski, A., Mahon, N. E., Yarcheski, T. J., & Cannella, B. L. (2004). A meta-analysis of predictors of positive health practices. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(2), 102-108. https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04021.x

Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. Simon and Schuster.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2014). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo (pp. 17-55). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2018). Zaman Paradoksu. İstanbul: Pegasus.

Rekreasyon ve Sağlıklı Yaşam

Dr. Begüm YAŞAR SÖNMEZ

Bu bölümün amaçları:

- rekreasyon kavramını tanımlamak ve temel özelliklerini açıklamak
- bireylerin rekreasyona katılım motivasyonlarını ve ihtiyaçlarını belirlemek
- rekreasyonel fiziksel aktivitenin kapsamını ve katılımını etkileyen faktörleri değerlendirmek
- rekreasyonun fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hali ve sosyal dayanışma üzerindeki etkilerini irdelemek
- rekreasyonun modern toplumlarda sağlıklı yaşamın desteklenmesindeki rolünü açıklamak

1.0. Giriş

İnsanlık tarihi boyunca bireyler, zorunlu işlerden arta kalan serbest zamanlarını yalnızca dinlenmek için değil; aynı zamanda kendilerini yenilemek, sosyalleşmek ve iyilik hâllerini geliştirmek için kullanmışlardır. Bu çerçevede rekreasyon kavramı, serbest zamanın en temel değerlendirilme biçimi olarak ortaya çıkmıştır. Rekreasyon, bireyi iyileştiren, keyif verici ve sosyal olarak onaylanmış bir aktivite olarak kabul edilir ve serbest zaman deneyimiyle eş zamanlı olarak gerçekleştirilir (Nkwanyana, 2020). Rekreasyon, bireyi iş yaşamına hazırlayan, yenileyen ve güçlendiren bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Godbey, 1991). Serbest zaman ve rekreasyon hem iş hem de oyun zevki birbirine sıkıca bağlıdır ve tek başına düşünülemez. İnsan çalışmalı, yorulmalı ve tekrar çalışabilmesi için dinlenmelidir. Rekreasyonel etkinlikler, bireyi negatif duygu durumlarından uzaklaştırarak kişisel gelişimine katkı sağlar ve yaşamını olumlu yönde etkiler (Axelsen, 2009).

Tarihsel süreçte serbest zaman ve rekreasyonun işlevleri sabit kalmış olsa da, modern çağın getirdiği yeni yaşam biçimleri bu kavramların önemini daha

görünür hâle getirmiştir. Modern çağda yaşamın merkezi giderek büyük, kalabalık kentler haline gelmiş, insanlık tarihinin en yoğun kentsel yaşam dönemi başlamıştır. Kentsel alanlarda yaşamın devam etmesi (Marans ve Stimson, 2011) hızlı akan bir yaşamda insanların da sağlığı koruma mücadelesi vermesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Kentsel yaşamın fiziksel, psikolojik, sosyal, ekonomik ve çevresel anlamda karmaşık yapısı sağlık risklerini de beraberinde getirmektedir (Sclar ve Volavka-Close, 2011). Stres, hareketsiz yaşam biçimi, dijital bağımlılıkların artması rekreasyonel faaliyetlerin sağlık üzerinde etkisini görünür hale getirmektedir (Tugade ve Frederickson, 2004).Bilim insanları stresli durumlarında olumlu olabilmenin yolunun yaşantılara olumlu anlam yüklemekten geçtiğini savunmaktadır. Olumlu anlamlar bulmanın depresif ruh halinden kurtulma ve sağlıklı yaşam gibi terapötik etkileri olduğu bilinmektedir (Iwasaki, 2007). Rekreasyonel aktivitelere katılmanın hastalıkların genel yüküne karşı koruyucu olduğu yaygın olarak kabul edilmekte ve bu etkinliklerin iyi bir ruh sağlığına, zinde olmaya ve modern yaşamın streslerine karşı daha dirençli olmaya (Street vd., 2007) olanak sağlayacağı bilinmektedir.

Bu noktada sağlık kavramının güncel yorumları önem kazanmaktadır. Sağlık kavramı bireyin duygusal, sosyal, fiziksel zorluklara uyum sağlama, kendi kendini yönetebilmek için sağlık rezervlerini (sosyo-duygusal, fizyolojik, bilişsel ve fiziksel) koruma ve yenileme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Joannès vd., 2025). Bu çerçevede rekreasyon kavramı sağlıklı yaşamın destekleyicisi olmaktadır. Dolayısıyla sağlıksız olma durumu sadece bireysel değil, toplumsal bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin bütüncül sağlık problemleri öznel yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltmakla kalmayıp, sosyoekonomik sisteme de büyük yük getirmektedir. Kitlesel oranda artan ve nedeni fiziksel aktivite, rekreasyonel faaliyetler eksikliğine bağlanan medeniyet hastalıkları türemektedir (Zarotis ve Tokarski, 2020). Nitekim sürdürülebilir bir sağlık kültürü için sadece tedaviye değil, önleyici ve destekleyici uygulamalara ihtiyaç vardır.

Tam olarak rekreasyon kavramı, toplum temelli sağlık stratejilerinin vazgeçilmez bir parçası olarak öne çıkmaktadır. Rekreasyon, bireylere yalnızca serbest zamanlarını değerlendirme imkânı sunmakla kalmaz; aynı zamanda sosyal ilişkilerin gelişmesini, kişinin kendini yenilemesini ve yaşam doyumunun artmasını da destekler (Fancourt vd., 2021). Bu bağlamda rekreasyonel aktiviteler, bireylerin fiziksel ve ruhsal iyilik halini güçlendiren, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik eden ve modern toplumlarda sağlık kültürünün gelişmesine katkı sağlayan temel bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu noktadan hareketle bu kitap bölümünde öncelikli olarak rekreasyon kavramı, temel özellikleri ve bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım motivasyonları ayrıntılı şekilde ele alınacaktır. Rekreasyonel fiziksel aktivite tanımı ve kapsamı açıklanarak bireylerin rekreasyon ihtiyacı ve katılımını etkileyen faktörler incelenecektir. Ayrıca, rekreasyon ve sağlık ilişkisi üzerinde durularak rekreasyonun sağlık üzerindeki etkileri bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirilecektir. Son olarak genel bir değerlendirme yapılıp okuyucunun konuya eleştirel ve bütüncül bakabilmesi adına tartışma soruları sunulacaktır. Böylece giriş bölümünde ortaya konulan rekreasyon ve sağlık ilişkisi, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla sistematik bir şekilde ayrıntılandırılacak; bireysel düzeyde iyilik hâline ve toplumsal düzeyde sağlık kültürünün gelişimine yaptığı katkılar bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilecektir.

1.1. Rekreasyonun Kavramsal Temelleri

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinden çok daha geniş bir anlam taşımaktadır. Kavramın tarihsel gelişimi, farklı disiplinlerdeki kullanımları ve günümüzde kazandığı işlevler, rekreasyonu çok boyutlu bir araştırma alanı haline getirmiştir. Rekreasyonun kavramsal temellerini incelemek, yalnızca teorik arka planını anlamak açısından değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesi, toplumsal bütünleşme ve sağlıklı yaşam stratejilerindeki yerini kavrayabilmek açısından da önemlidir. Bu nedenle, rekreasyonun tanımından işlevlerine ve toplumsal etkilerine kadar uzanan kapsamlı bir değerlendirme, kavramın bütünsel olarak anlaşılmasını sağlayacaktır.

1.1.1. Rekreasyon Kavramı

Zaman, herkes için ortak bir payda olup bireylerin yaşamlarını planlamalarının ve anlamlandırmalarının temelini oluşturur. Bu bağlamda zamanın nasıl kullanıldığı, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir unsurdur. Bireyler zamanlarını çalışma (iş veya eğitim), zorunlu zaman (sorumluluklar) ve isteğe bağlı zaman (serbest zaman) olarak geçirmektedirler (Davies ve Omar, 1999). Bireylerin zorunluluk dışı zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ise çok önemlidir. Bu bağlamda karşımıza kişinin kendi tercihlerine göre özgürce kullanabildiği serbest zaman kavramı çıkmaktadır. Serbest zaman mecburi görevlerden arta kalan, engellemelerden arınmış bir zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Torkildsen, 2005). Bu zaman diliminde hayatın tüm yüklerinden kurtularak (Broadhurst, 2002) zorunlu ve

ücret karşılığı işler, fiziksel ve kişisel sorumluluklar dışında arta kalan (Veal, 1992) kişinin sadece kendisi için kullandığı bir zaman dilimidir. Bu tanımlardan hareketle bireylerin bu zaman dilimini nasıl değerlendirdikleri sorusu ortaya çıkmakta ve rekreasyon kavramı burada önem kazanmaktadır.

Rekreasyonun tam anlamıyla bir net tanımı yapılamamıştır. Bireylerin rekreasyon aktivitelerini yapabilmeleri için öncelikle serbest zamana ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda rekreasyon aktiviteleri serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen aktivitelerdir (Broadhurst, 2002). Rekreasyon kavramına etimolojik olarak bakıldığında rekreasyon, Latince "yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma" karşılığı olan "recreatio" kelimesinden gelmektedir (Torkildsen, 2005). Çalışma ve zorunlu ihtiyaçlardan arta kalan ve çalışma hayatının monotonluğundan kurtulmak için çeşitli aktivitelere katılmak ve bireyin aslında kendini keşfettiği bir zaman dilimi olarak da tanımlanmaktadır (Stodolska, 2015).

Rekreasyon toplumsal olarak kurtarıcı bir özelliğe sahip olduğu düşünülen bir aktivitedir. Yalnızca birey için değil bir bütün olarak toplum yararı niteliği taşımaktadır (Veal, 1992). Rekreasyon genel anlamda bireylere psikolojik, fiziksel, bilişsel ve sosyal olarak yeniden doğma fırsatı vermektedir. Böylece katılımcı yenilenir, zenginleşir, rahatlar ve hayat tarzı çeşitliliğini karşılayıp zorluklarla baş etmede daha güçlü kılmaktadır (Jensen vd., 2000). Serbest zamanda yapılan rekreasyonel etkinlikler bireylerin stresli zamanlarda başa çıkma kapasitelerinin artmasına yardımcı olarak fiziksel ve psikolojik sağlığı geliştirici rol oynar (Iwasaki, 2006; Pressman vd., 2009). Ayrıca bu etkinlikler özerklik ve sosyal destek sağlayarak bireyin sosyal iyilik haline de destek olmaktadır (Iso-Ahola ve Park, 1996). Serbest zamanın bireylere sunduğu bu imkânlar, rekreasyonun önemini daha da pekiştirmektedir. Rekreasyonu diğer etkinliklerden ayıran temel özelliklerin anlaşılması, kavramı daha iyi kavrayabilmek ve sağlıkla olan ilişkisindeki işlevi açısından önemlidir. Bu doğrultuda rekreasyonun kavramsal temellerinin incelenmesi, bireysel ve toplumsal düzeyde taşıdığı işlevlerin anlaşılmasına zemin hazırlamaktadır. Bir sonraki bölümde ise, rekreasyonun temel özellikleri ayrıntılı biçimde ele alınarak kavramın sağlık ve yaşam kalitesi ile olan çok yönlü ilişkisi değerlendirilecektir.

1.1.2. Rekreasyonun Temel Özellikleri

Rekreasyonu tanımlamanın ötesinde, onun temel özelliklerini ortaya koymak, kavramın bireysel ve toplumsal işlevlerini anlamak açısından önemlidir. Rekreasyon kavramı sadece serbest zamanın doldurulması değil

kişiye fiziksel, bilişsel ve sosyal açıdan yenilenme fırsatı sağlayan etkinlikler bütünüdür. Rekreasyon sosyal ilişkileri destekleyerek sosyal etkileşimi ve uyumu artırır, stresin olumsuz etkilerini dengeleyerek bilişsel işlevler üzerinde fayda sağlar (Delhey ve Dragoloy, 2016; Wenzel vd., 2024). Bu yönleriyle rekreasyon çeşitli boyutları içinde barındıran çok yönlü bir kavramdır ve diğer etkinliklerden ayıran temel özelliklere sahiptir. Örneğin, Gunter (1987) rekreasyonun 8 özelliğini şu şekilde ele almıştır:

- Günlük yaşamdan uzaklaşma ve kaçma,
- Yoğun haz ve keyif vermesi,
- Kişinin seçim özgürlüğü,
- Yer ve davranış bakımından ani gelişebilmesi,
- Zamanın nasıl geçtiğinin fark edilmemesi,
- Yaratıcılığı geliştirmesi,
- Macera ve keşif yönü,
- Benliğin yeni farkındalığı.

Gunter'in bu sınıflandırması rekreasyonun birey üzerindeki duygusal ve deneyimsel yönleri ön plana çıkarmaktadır. Ancak rekreasyon yalnızca bireysel yenilenmeyle sınırlı değildir; toplumsal boyutu öne çıkaran Mahri vd. (2020) kavramı farklı bir açıdan ele alarak aşağıdaki özellikleri vurgulamıştır:

- Rekreasyon bir aktivitedir. Fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ruhsal olabilir.
- Tüm aktiviteler serbest zamanda yapıldığında rekreasyona dönüşebilir. Bu yüzden biçimsizdir.
- Herkes içindir. Çağlar boyu insanların zihinsel ve fiziksel ifadesi olduğu için evrenseldir.
- Mekanla sınırlı değildir. Türü ve biçimine göre her yerde yapılabildiği için esnektir.

Mahri vd. (2020) bu yaklaşımı, rekreasyonu birey-toplum ilişkisi içinde konumlandırarak kavramın evrensel, esnek ve sosyo-kültürel boyutlarını ön plana çıkarmaktadır. Bununla birlikte Torkildsen (2005), rekreasyonu yalnızca bireysel ya da toplumsal özelliklerle değil, aynı zamanda motivasyonel ve işlevsel yönleriyle açıklamıştır. Torkildsen'e (2005) göre rekreasyon; motivasyonel bir süreç olarak bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri etkinlikleri kapsamakta, psikolojik ve zihinsel yenilenme sağlamaktadır. Bunun yanı sıra bireysel ve toplumsal iyi oluşa, tatmin ve

mutluluğa katkıda bulunur; zevk ve haz verici deneyimler içerir. Rekreasyon, bu yönleriyle hem aktif hem de pasif biçimlerde gerçekleştirilebilen ve bireylere farklı yaşam deneyimleri sunan özelliklere sahiptir.

Rekreasyonun özelliklerine ilişkin pek çok bilgi mevcuttur. Ancak toparlanacak olursa, yeri ve zamanının önemsiz olduğu, aniden gelişebilen, kişisel ve toplumsal fayda sağlayan kişilerin tamamen serbest oldukları anda özgürce seçtikleri ve sonunda haz ve keyif gibi özelliklere sahip deneyimlerdir (Torkildsen, 2005; Gunter, 1987). Rekreasyonun bu özellikleri birey ve toplum boyutlarını ortaya koyarken bireylerin rekreasyona neden katıldıkları ve motivasyonlarının da bilinmesi gerekmektedir.

1.1.3. Rekreasyona Katılımın Motivasyonları ve İhtiyaçları

Rekreasyona katılım, bireylerin farklı ihtiyaçlarının bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanlar sosyalleşme, eğlenme, kendini geliştirme, dinlenme ve günlük yaşamın stresinden ve karmaşasından uzaklaşmak gibi farklı nedenlerde rekreasyonel aktivitelere katılmaktadır. Bu noktada motivasyon, rekreasyona katılımı açıklamada önemli bir anahtar kavramdır.

Beard ve Ragheb (1983) ise rekreasyonel motivasyonu şu şekilde ele almıştır: entelektüel (bilgi edinme, merak), sosyal (arkadaşlık, aidiyet), yeterlilik/ustalık (başarı ve beceri geliştirme) ve uyaran arayışı (heyecan ve macera). Bu sınıflama, bireylerin neden farklı rekreasyon etkinliklerini tercih ettiklerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Iso-Ahola ve Park (1996) ise serbest zaman ve eğlence davranışını kaçış ve arayış şeklinde iki temel motivasyon boyutuna dayandırmaktadır. Kaçış, bireyin hem kişisel sorumluluklardan hem de iş veya sosyal ilişkilerdeki zorlayıcı unsurlardan uzaklaşmasını ifade eder. Arayış ise bireyin tatmin arzusunu kapsar ve bu tatmin hem kişisel hem de kişilerarası unsurları içerir. Kişisel tatmin; yeterlilik duygusu, meydan okuma ve rahatlama gibi deneyimlerle sağlanırken, kişilerarası tatmin; aile ve arkadaşlarla sosyal etkileşim ve paylaşımdan doğar (Dillard ve Bates, 2011). Güngörmüş (2012) rekreasyona katılım motivasyonlarını entelektüel, sosyal, yeterlilik ve uyaran arayışı boyutlarında incelemiş ve bu boyutların bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenlerini anlamada kullanılabilir olduğunu göstermiştir. Rekreasyona katılımın ardındaki ihtiyaçlar, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle de ilişkilendirilebilir. Temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra bireyler, sosyal ilişkiler kurmak, saygı görmek ve kendini gerçekleştirmek için rekreasyonel aktivitelere yönelmektedirler. Özellikle

modern toplumlarda artan stres, dijital bağımlılıklar ve sosyal izolasyon, rekreasyona duyulan ihtiyacı daha da görünür hale getirmiştir (Iwasaki, 2007).

Sonuç olarak, bireyler rekreasyona farklı nedenlerle katılsa da, dinlenme, eğlence, sosyalleşme, kişisel gelişim ve stresle başa çıkma gibi ortak amaçlar öne çıkmaktadır. Bu çeşitlilik, rekreasyonun yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal iyi oluş açısından da vazgeçilmez bir unsur olduğunu göstermektedir. Nitekim, bu noktada rekreasyonel fiziksel aktivite kavramı öne çıkmakta hem bireysel sağlığı destekleyen hem de toplumsal dayanışmayı güçlendiren yönleriyle ayrı bir inceleme alanı gerektirmektedir.

1.2. Rekreasyonel Fiziksel Aktivite

Rekreasyonel fiziksel aktivite, rekreasyonun en belirgin boyutlarından biri olup bireyin serbest zamanında gönüllü olarak seçtiği ve fiziksel hareket yoluyla yenilenme, sağlık kazanımı ve sosyal etkileşim sağladığı etkinlikleri kapsamaktadır. Bu tür aktiviteler, bireyin yalnızca bedensel gücünü artırmakla kalmaz; aynı zamanda psikolojik rahatlama, stresle başa çıkma ve yaşam kalitesini yükseltme açısından da önemli işlevler üstlenir. Ayrıca motor ve sosyal aktiviteleri uyarır ve kendini ifade etme için uygun koşullar yaratır (Andreeva, 2014). Bu noktada rekreasyonel etkinliklerin önemli bir boyutu da fiziksel aktivitelerdir. Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen ve istirahatteki enerji harcamasında önemli bir artışa neden olan vücut hareketlerini kapsar (Bouchard vd., 2012). Ancak bu kavram yalnızca egzersiz ve spor gibi planlı aktivitelerle sınırlı değildir; günlük yaşamın gereklerini yerine getirirken de fiziksel aktivite gerçekleşir. Günlük yaşam aktiviteleri uyku, serbest zaman, çalışma, ulaşım ve ev işleri gibi alanlara ayrılabilmektedir (Bauman vd., 2012; Grellier vd., 2024).

Bireyin kendi tercihiyle seçtiği, enerji tüketimini artıran, kişisel ihtiyaç ve ilgi alanlarına göre şekillenen bir aktivite biçimidir (Bouchard vd., 2012). Bu bağlamda rekreasyonel fiziksel aktivite yalnızca bireyin tercihleriyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda toplumun kültürel normları, çevresel koşullar ve hatta ülkelerin politikalarıyla da yakından ilişkilidir (Bauman vd., 2012). Mesleki fiziksel aktivite ile rekreasyonel fiziksel aktivite arasında önemli farklılıklar vardır. İş gereği yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceği ifade edilirken, serbest zamanda gerçekleştirilen rekreasyonel fiziksel aktivitelerin sağlık açısından koruyucu ve geliştirici etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle özellikle işçiler için serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmaları önerilmektedir (Holterman vd., 2012).

Dünya genelinde, özellikle kamu sağlığı politikalarında rekreasyonel fiziksel aktiviteye geniş yer verilmektedir. Örneğin, Finlandiya'da yerel yönetimler parklar, bisiklet yolları ve spor tesislerine kaynak ayırmakta; bu sayede halkın fiziksel aktivite düzeyini artırmayı hedeflemektedir (Kuvaja-Köllner vd., 2022). Ayrıca, park temelli fiziksel aktivite müdahalelerinin hem fiziksel hem ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu sistematik incelemelerle desteklenmiştir (Derose vd., 2021). Türkiye'de ise Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın "Herkes için Spor" yaklaşımı, farklı yaş gruplarını kapsayan rekreasyonel etkinliklerle toplumsal katılımı artırmayı hedeflemektedir. Özellikle açık hava sporları, pilates ve yoga kursları, bisiklet yolları ve yürüyüş parkurlarının yaygınlaştırılması, toplumda aktif yaşam bilincini güçlendirmektedir. Dolayısıyla hem uluslararası hem de ulusal düzeyde yürütülen bu uygulamalar, bireylerin sağlıklı yaşam biçimini sürdürebilmeleri için rekreasyonel fiziksel aktivitelere duyulan ihtiyacı açıkça ortaya koymaktadır.

1.3. Rekreasyon İhtiyacı

Kişinin kendi isteği ile seçtiği rekreasyonel aktiviteyi diğer aktivitelerden ayıran en büyük özelliklerden biri ihtiyaçtır. Rekreasyon içsel veya dışsal bir ihtiyaç örtük veya açık bir kazanç için bir aktiviteye katılımı içermektedir. Kişisel ihtiyacın farkında olabilir veya olmayabilir (Howe ve Rancourt, 1990). Rekreasyon faaliyetleri birçok farklı şekilde olabilirken, toplumun kabul edilebilir gördüğü şekilde topluma katkıda bulunmalıdırlar. Bu, rekreasyon için toplumsal olarak kabul edilebilir görülen faaliyetlerin zaman içinde değişebileceği anlamına gelmektedir (Veal, 1992). İnsanların rekreasyona duyduğu ihtiyaç, tarih boyunca farklı biçimlerde kendini göstermiştir. Antik Mısır, Babil ve Asur gibi uygarlıklarda rekreasyon yalnızca eğlence değil; eğitim, savaş hazırlığı ve dini ritüeller için de önemli bir ihtiyaç olarak görülmüş, bu bağlamda bireylerin iş dışında dinlenme ve ibadet etmeye yönelik özel günler belirledikleri ifade edilmektedir (Mclean, 2005). Boks, boğa güreşi, okçuluk ve masa oyunları gibi etkinlikler, bireylerin günlük hayatın yorgunluğundan uzaklaşma ve ruhsal denge kurma ihtiyacına hizmet etmiştir (Hurd, 2021).

Antik Yunan'da ise rekreasyona olan ihtiyaç, toplumsal kültürün merkezine oturmuştur. Atletik oyunlar yalnızca eğlence değil, aynı zamanda kutlama, dini vecibeler ve zevk için düzenlenmiş; bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel ihtiyaçlarını karşılamıştır (Shivers ve Delisle, 1997). Filozoflar Platon ve Aristoteles'in, yapıcı ve ahlaklı rekreasyonel aktivitelerin mutluluğa ve tatmine giden bir yol olduğuna inanmaları, bu ihtiyacın felsefi temellerini

de güçlendirmiştir (Genoe vd., 2013). Çocukların gelişiminde oyunun önemine dair vurgular, rekreasyon ihtiyacının yalnızca yetişkinlere değil, küçük yaşlardan itibaren bireylerin gelişimine hizmet ettiğini göstermektedir. Romalılar döneminde ise rekreasyon ihtiyacı, dinsel boyuttan uzaklaşıp daha çok fayda sağlayan sportif faaliyetler üzerinden tanımlanmıştır (Hurd vd., 2021). Bu dönemde serbest zaman ve rekreasyon, özellikle zengin ve soylular için bir statü göstergesine dönüşmüş; böylece rekreasyon ihtiyacı ilk kez sınıfsal bir ayrışma üzerinden şekillenmiştir (Spracklen vd., 2017).

Orta Çağ'da rekreasyon ihtiyacının biçimi, dini anlayışlarla değişime uğramıştır. Hristiyanlıkta dinlenmenin olumsuz, çalışmanın yüceltilmesi nedeniyle rekreasyon ihtiyacı bastırılmış (Kraus, 2001), İslamiyet'te ise bedensel fayda sağlayan aktiviteler teşvik edilerek bu ihtiyacın doğal bir gereklilik olduğu kabul edilmiştir (Walseth ve Fasting, 2003). Rönesans ve Reform döneminde ise rekreasyon ihtiyacı, sanat, kültür ve eğlenceye yönelmiş; dans, müzik ve seyahatler bu ihtiyacın karşılanmasında ön plana çıkmıştır (Hurd vd., 2021). Sanayi Devrimi ile birlikte çalışma saatlerinin azalması ve tatil hakkının doğması, işçi sınıfının da rekreasyon ihtiyacını fark etmesine olanak sağlamıştır. Bu dönemde işçilerin içki, kumar, tiyatro ve kitap gibi aktivitelerle rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları görülmektedir (Mommaas, 1997). Serbest zaman haklarının genişlemesi, alt sınıfların da rekreasyonel faaliyetlerden yararlanmasına imkân tanımıştır (Jennings, 2007). Günümüzde ise artan kentleşme, stres, dijitalleşme ve nüfus yoğunluğu, rekreasyon ihtiyacını daha da görünür hale getirmiştir. Parklar, spor merkezleri, sinema ve tiyatro gibi mekânlar insanların bedensel ve zihinsel yenilenme ihtiyaçlarını karşılamada önemli rol oynamaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2012). Ayrıca dijital rekreasyon deneyimleri, insanların değişen yaşam biçimleriyle birlikte bu ihtiyacı karşılamada yeni bir alan yaratmıştır (Lyon, 2006; Silk, 2020).

1.4. Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyonel aktivitelere katılım, yalnızca bireyin serbest zamana sahip olmasıyla açıklanamaz. Katılımı belirleyen süreç çok boyutlu olup bireysel, toplumsal ve yapısal faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel katılımı anlamak için farklı boyutları bir arada değerlendirmek gerekmektedir. Bireylerin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen önemli bireysel faktörler arasında motivasyon ve öz yeterlilik başta gelmektedir. Yorgunluk, enerji düşüklüğü, isteksizlik veya fırsat bulduklarında dinlenmeyi tercih etme gibi sebepler, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını düşürebilmektedir. Öz yeterlilik

konusunda yaşanan sıkıntılar ise katılımın önünde daha büyük bir engel oluşturmaktadır (Cadmus-Bertram vd., 2019). Bunun yanı sıra medeni durum da önemli bir etken olup, özellikle evli kadınların bakmakla yükümlü oldukları çocuk, eş veya aile büyükleri nedeniyle üstlendikleri sorumluluklar, fiziksel aktiviteye katılımda ciddi kısıtlamalar yaratmaktadır (Joseph vd., 2015). Katılımı zorlaştıran bir diğer unsur ise bilgi eksikliğidir. Fiziksel aktivitenin sağlığa olan faydalarının yeterince bilinmemesi, çoğu zaman ancak doktor tavsiyesi aldıktan sonra bu etkinliklere yönelmesine neden olmaktadır (Joseph vd., 2015). Ayrıca, sosyo-ekonomik statü de belirleyici bir faktördür. Sosyo-ekonomik statü düzeyi düşük kişilerde bilgi eksikliği, mahalle baskısı, maliyet sorunları, maddi imkânların sınırlılığı ve gerekli ekipman eksikliği gibi çok sayıda engel, rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkileyen faktörlerdir (Cleland vd., 2010).

Rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımda bireysel faktörlerin yanı sıra kişilerarası ve sosyal etmenler de önemli bir rol oynamaktadır. Bu noktada en belirleyici unsurlardan biri sosyal destektir. Aile, eş ve arkadaş çevresinden alınan destek ya da tam tersine destek eksikliği, bireyin aktiviteye katılım kararlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle kadınlarda, çocuk bakımı ve ev sorumlulukları nedeniyle aktivite partneri bulamamak ya da aile büyüklerinin spora yönelik olumsuz tutumları, önemli faktörler arasında yer almaktadır (Bhargava, 2017). Bununla birlikte, sosyal çevredeki normlar ve değerler de katılım üzerinde belirleyici olmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri, özellikle kadınların fiziksel aktiviteye katılımını sınırlandırabilmektedir. Örneğin, bazı kültürlerde kadınların spor yapması hoş karşılanmazken, bazı topluluklarda ise bireylerin sosyalleşmesi için bir fırsat olarak görülmektedir (Allender vd., 2006). Bu nedenle, sosyal normların destekleyici veya engelleyici olması, bireylerin motivasyonunu doğrudan şekillendirmektedir.

Ayrıca, arkadaşlık ve akran ilişkileri de önemli bir faktördür. Sosyal bir ortamda yapılan aktiviteler hem motivasyonu hem de sürekliliği artırırken; yalnız başına yapılan aktivitelerde katılımın sürdürülebilirliği daha düşük olabilmektedir (Bauman vd., 2012). Bu bağlamda, kişilerarası ilişkiler yalnızca engel değil, aynı zamanda güçlü bir kolaylaştırıcı unsur da olabilir. Sonuç olarak, sosyal destek eksikliği, toplumsal normlar ve kültürel değerler, rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımda kişilerarası engeller olarak ortaya çıkmaktadır. Bu faktörler bireylerin yalnızca motivasyonlarını değil, aynı zamanda katılım sürekliliğini de belirlemekte; bu nedenle bireysel faktörlerle birlikte mutlaka değerlendirilmesi gereken önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

Rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımda en önemli yapısal engellerden biri zaman eksikliğidir. Özellikle kadınlar, ev içi sorumluluklarının erkeklere oranla daha fazla olması ve dışarıda bir işte çalıştıklarında bu sorumlulukları da yerine getirmek zorunda kalmaları nedeniyle serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye ayırmakta zorlanmaktadır (Eyler vd., 1998). Bunun yanında, güvenlik ve erişim sorunları da katılımı kısıtlayan önemli etkenlerdir. Kırsal kesimlerdeki dezavantajlı bölgelerde veya kentlerde artan suç oranları nedeniyle park ve mahalle gibi alanlarda güvenlik konusunda endişe duyulmakta; ayrıca spor tesislerinin uzaklığı ya da bulundukları bölgenin koşulları sebebiyle erişim sıkıntısı yaşanmaktadır (Cadmus-Bertram vd., 2019).

Son olarak, kültürel faktörler de yapısal engeller arasında sayılabilir. Toplumun genel yapısı, yaşanılan coğrafi bölge ve fiziksel aktiviteye yönelik farkındalık düzeyi, bireylerin katılım davranışlarını doğrudan etkilemekte ve bazı durumlarda katılımı sınırlandırabilmektedir (Cleland vd., 2010). Koçak (2005) katılımın önündeki en önemli engellerin zaman yetersizliği, tesis eksiklikleri ve motivasyon düşüklüğü olduğunu ortaya koyarak, rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımın yapısal ve bireysel faktörlerden güçlü biçimde etkilendiğini göstermiştir. Bu noktada Gürbüz ve Henderson (2014) çalışmasında, en büyük kısıtlamanın erişimin yapısal yönleri olduğu; yetersiz tesisler, fırsatlara ulaşamama ve yetersiz fonların en önemli engeller olarak algılandığı görülmektedir. Araştırmacılar, Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde altyapı eksikliğinin, erişim eksikliğine dair güçlü bir algıya yol açtığını ve bu durumun bireyleri ev aktivitelerine yönlendirebildiğini vurgulamaktadır. Katılımı etkileyen tüm bu bireysel, kişilerarası ve yapısal faktörler, rekreasyonel aktivitelerin yalnızca bir serbest zaman uğraşı değil; aynı zamanda bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halleri üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Bu noktadan hareketle, rekreasyon ile sağlık arasındaki çok yönlü ilişkinin ele alınması gerekmektedir.

2. Rekreasyon ve Sağlık İlişkisi

2.1. Fiziksel Sağlığa Katkıları

Rekreasyonel fiziksel aktiviteler, bireylerin yalnızca serbest zamanlarını değerlendirmelerine değil, aynı zamanda sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine de hizmet eden etkinliklerdir. Bu aktiviteler, modern toplumda en yaygın görülen sağlık sorunları arasında yer alan obezite, diyabet ve kalp-damar hastalıklarının önlenmesinde ve kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli olarak yapılan rekreasyonel fiziksel aktiviteler,

bireylerin yaşam süresini uzatmakta ve erken ölüm riskini azaltmaktadır. Buna karşılık hareketsiz yaşam tarzı; hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite ve bazı kanser türleri için önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir (Allender vd., 2008).

Düzenli fiziksel aktivitenin çok yönlü etkileri bulunmaktadır. Erken ölüm riskini azaltma, kalp ve damar sağlığını koruma, inme riskini düşürme, kan basıncını dengeleme, lipid profilini iyileştirme, metabolik sendrom riskini azaltma, aşırı kilo alımını önleme ve kardiyopulmoner performansı geliştirme bu etkiler arasında sayılmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Tüm bu bulgular, fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel sağlık için değil, aynı zamanda toplum sağlığı için de temel bir koruyucu unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Ohuruogu, 2016). Warburton vd. (2006), düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet, hipertansiyon, osteoporoz ve bazı kanser türlerinin riskini azalttığına dair güçlü kanıtlar sunduğunu vurgulamaktadır. Özellikle aerobik egzersizlerin kalp ve damar sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olduğu; kas-iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesinde ise direnç antrenmanlarının önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir. Bu bağlamda rekreasyonel fiziksel aktivite, bireylerin sağlığı üzerinde terapötik ve koruyucu bir işlev üstlenmektedir.

Bunun yanı sıra, düzenli rekreasyonel aktivite doğrudan fizyolojik iyileştirmeler de sağlamaktadır. Warburton vd. (2006)'ya göre fiziksel aktivite, kardiyorespiratuar kapasitenin artmasına, kas gücü ve dayanıklılığın gelişmesine, eklem hareketliliğinin korunmasına ve kemik yoğunluğunun artmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve metabolizmanın düzenlenmesi, fiziksel aktivitenin en belirgin fizyolojik çıktıları arasında yer almaktadır. Bu faydalar, bireyin günlük yaşam kalitesini yükseltmekte ve yaşlanma sürecini daha sağlıklı geçirmesine olanak tanımaktadır. Son olarak, rekreasyonel fiziksel aktivitenin faydaları bireysel düzeyle sınırlı kalmamakta, toplum sağlığı açısından da önemli kazanımlar sağlamaktadır. Bauman vd. (2012), düzenli aktiviteye katılımın toplum genelinde bulaşıcı olmayan hastalıkların yükünü azalttığını, sağlık harcamalarının düşmesine katkı sağladığını ve üretkenliği artırdığını belirtmektedir. Bu durum, aktif yaşam biçiminin yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal bir sağlık stratejisi olduğunu göstermektedir.

2.2. Psikolojik ve Duygusal İyilik Hali Üzerine Etkiler

Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılım, yalnızca bedensel sağlığı değil, psikolojik ve duygusal iyilik halini de destekleyen güçlü bir unsurdur. Yapılan sistematik incelemeler, fiziksel aktivite ile depresyon ve anksiyete arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu; yüksek düzeyde aktivitenin depresyon riskini %17 oranında azalttığını ve anksiyete gelişimini sınırladığını ortaya koymuştur (Wanjau vd., 2023). Benzer şekilde düzenli egzersizlerin stres seviyelerini düşürdüğü ve uyku kalitesini artırdığına dair bulgular da literatürde güçlü şekilde yer almaktadır (Martland vd., 2024; White vd., 2024). Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde spora veya grup etkinliklerine katılım, ileriki yaşamda depresif belirtilere karşı koruyucu olmakta; aynı zamanda özsaygı ve sosyal yeterlik üzerinde kalıcı olumlu etkiler yaratmaktadır (Eather vd., 2023).

Hareketsiz yaşam tarzı ise yalnızca somatik hastalıkların değil, depresyon, anksiyete ve bilişsel işlev bozukluklarının da önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir (Firth vd., 2020; Erickson vd., 2019). Buna karşılık düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sosyal ilişkilerini, aidiyet duygusunu ve öz yeterlilik algılarını güçlendirmekte; bu unsurlar psikolojik refahın en belirleyici bileşenleri olarak ön plana çıkmaktadır (Stevens vd., 2021). Psikolojik refah düzeyinin daha düşük hastalık ve ölüm riskiyle ilişkili olduğu, ayrıca görece düşük maliyetli müdahalelerle artırılabileceği de belirtilmektedir (Boehm vd., 2012). Fizyolojik açıdan ise fiziksel aktivitenin beyinde ve vücutta yarattığı biyokimyasal değişimlerin, bireyin beden algısını ve çevresini deneyimleme biçimini dönüştürerek psikolojik işlevselliği geliştirdiği ortaya konmuştur (Ruegsegger ve Booth, 2018). Bu nedenle, son yıllarda fiziksel aktivite ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmaların giderek artması tesadüf değildir ve günümüzde bu bağlantı daha da fazla önem kazanmaktadır (Trajković vd., 2023).

2.3. Sosyal Sağlık ve Toplumsal Dayanışmaya Katkısı

Rekreasyonel fiziksel aktiviteler, yalnızca bireyin sağlık durumunu geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumun sosyal dokusunu da güçlendirir. Sosyal uyumun yüksek olduğu topluluklarda fiziksel aktiviteye katılımın daha fazla olduğu, bu sayede bireylerin birbirleriyle daha güçlü ilişkiler kurabildiği görülmektedir (Yip, 2016). Bu bulgu, sosyal sağlığın bireysel aktivite düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Toplum temelli spor programları, farklı sosyoekonomik ve kültürel geçmişlere sahip bireyleri bir araya getirerek ortak bir amaç etrafında

buluşturur. Bu tür programlar, yalnızca fiziksel fayda sağlamakla kalmaz; aynı zamanda sosyal bariyerlerin azalmasına, kapsayıcılığın artmasına ve bireylerin birbirlerini daha yakından tanımasına imkân verir (Jaramillo, 2021). Böylece rekreasyonel etkinlikler, toplumsal eşitliği ve sosyal katılımı destekleyen bir araç hâline gelmektedir.

Fiziksel aktivitenin sosyal sağlık üzerindeki etkileri özellikle yaşlı yetişkinlerde belirgin şekilde gözlemlenmektedir. Mahalle ölçeğinde sosyal uyumun yüksek olduğu bölgelerde yaşayan yaşlıların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Yu, 2025). Bu durum, sosyal bağların yalnızca bireysel sağlığı desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda yaşlı bireylerin topluma daha aktif şekilde katılmasına da olanak tanıdığını ortaya koymaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım yalnızca bireysel fayda yaratmakla kalmaz; aynı zamanda güven, dayanışma ve iş birliği duygularını güçlendirir.

Toplumun farklı kesimlerinden bireylerin bir araya gelerek ortak bir etkinlik gerçekleştirmesi, sosyal bağların güçlenmesine ve kolektif dayanışmanın artmasına zemin hazırlar (Gao vd., 2025). Bu etki, toplulukların hem sağlık düzeylerini hem de sosyal refahlarını artırarak daha dirençli bir toplum yapısına katkı sağlar. Sonuç olarak, rekreasyonel fiziksel aktiviteler yalnızca bireylerin sağlığını geliştiren bir araç değil, aynı zamanda toplumsal bağları kuvvetlendiren, dayanışmayı artıran ve sosyal sağlığı pekiştiren bir unsurdur. Sosyal uyum, kapsayıcı programlar, yaşlı bireylerin topluma katılımı ve sosyal sermaye aracılığıyla bu aktiviteler, toplumların daha sağlıklı ve bütünleşmiş yapılar kazanmasına yardımcı olmaktadır.

3. Sonuç

Rekreasyon kavramı, insanlık tarihi boyunca bireylerin hem bireysel hem de toplumsal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir işlev üstlenmiştir. Antik çağlardan günümüze kadar farklı biçimlerde ortaya çıkan rekreasyon, modern toplumlarda yalnızca serbest zamanın değerlendirilmesi değil, aynı zamanda sağlıklı yaşamın temel destekleyicilerinden biri haline gelmiştir. Zamanın doğru yönetilmesi ve serbest zamanın anlamlı aktivitelerle değerlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve sağlıklarını koruyan bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Rekreasyonun temel özellikleri, bireyin özgür iradesiyle seçilmiş, haz ve tatmin sağlayan, psikolojik ve sosyal yenilenmeye katkı sunan etkinlikler bütününü kapsamaktadır. Gerek bireysel motivasyonlar gerekse toplumsal işlevler göz önüne alındığında, rekreasyonun evrensel bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Dinlenme, eğlence, kendini geliştirme ve sosyalleşme gibi

motivasyonlar bireyleri rekreasyonel aktivitelere yönlendirirken; bu süreçler aynı zamanda toplumsal dayanışmayı da pekiştirmektedir.

Rekreasyonel fiziksel aktivite, bu bağlamda en önemli alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Egzersiz, spor ve diğer fiziksel etkinlikler, bireylerin yalnızca bedensel sağlığını korumakla kalmaz, aynı zamanda ruhsal ve sosyal iyilik hâline de katkıda bulunur. Düzenli fiziksel aktivitenin obezite, diyabet, hipertansiyon ve kalp-damar hastalıkları gibi modern toplumların en yaygın sağlık sorunlarını önlemede etkin rol oynadığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu yönüyle rekreasyonel fiziksel aktivite hem bireysel hem de toplumsal sağlık politikalarının merkezinde yer alması gereken bir strateji olarak değerlendirilmelidir.

Psikolojik ve duygusal iyilik hali açısından bakıldığında, rekreasyonel etkinlikler bireylere stresle baş etme, anksiyete ve depresyon riskini azaltma, özsaygı ve öz yeterlilik algısını geliştirme imkânı sunmaktadır. Grup etkinlikleri ve sosyal spor faaliyetleri, bireylerin aidiyet duygularını pekiştirerek yaşam doyumunu artırmakta; aynı zamanda sosyal ilişkilerin güçlenmesine aracılık etmektedir. Bu bulgular, rekreasyonel fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel değil, bütüncül bir sağlık yaklaşımının parçası olduğunu göstermektedir.

Sosyal sağlık boyutunda ise rekreasyon, toplulukları bir araya getiren ve dayanışmayı artıran önemli bir araçtır. Mahalle ölçeğinde ya da toplum temelli programlar aracılığıyla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, sosyal uyumu ve kapsayıcılığı güçlendirmekte, özellikle yaşlı bireylerin toplumsal katılımını desteklemektedir. Bu yönüyle rekreasyonel aktiviteler, yalnızca bireylerin değil, toplumların da sağlık ve refah düzeyini yükselten bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak, rekreasyon kavramı modern yaşamın zorlukları karşısında bireylere ve topluma çok boyutlu faydalar sunan bir olgudur. Fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda ortaya çıkan bu faydalar, rekreasyonun sağlıklı yaşam kültürünün ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla rekreasyonun, bireylerin yaşam kalitesini artıran, toplumsal uyumu destekleyen ve sürdürülebilir bir sağlık stratejisi oluşturan temel bir unsur olarak ele alınması gerekmektedir.

Tartışma Soruları

- Rekreasyonel etkinlikler fiziksel aktiviteyi nasıl destekler?
- Rekreasyonel aktiviteler bireylerin psikolojik ve duygusal iyilik halini hangi yollarla geliştirebilir?
- Toplumsal dayanışmayı artırmada rekreasyonel faaliyetlerin rolü nedir?
- Rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen en önemli engeller nelerdir?
- Modern yaşamın getirdiği stres, dijital bağımlılık ve hareketsiz yaşam tarzı karşısında rekreasyonel etkinlikler önleyici bir sağlık stratejisi midir?

Kaynaklar

Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*(6), 826–835. https://doi.org/10.1093/her/cyl063

Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promotion International*, *23*(2), 160-172. https://doi.org/10.1093/heapro/dan012

Andreeva, O. V. (2014). *Fizychna rekreatsiia: monohrafiia* [Physical recreation: monograph]. NVP Poligrafservis.

Axelsen, M. (2009). The power of leisure: I was an anorexic; I'm now a healthy triathlete. *Leisure Sciences*, 31(4), 330-346. https://doi.org/10.1080/01490400902988266

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The Lancet*, 380(9838), 258-271. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228. https://doi.org/10.1080/00222216.1983.11969557

Bhargava, D. (2017). Barriers to women participation in sports and physical activity in Southern Rajasthan. *Journal of Commerce and Trade*, 12(2), 89-97.

Boehm, J. K., Vie, L. L., & Kubzansky, L. D. (2012). The promise of well-being interventions for improving health risk behaviors. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 6, 511–519. https://doi.org/10.1007/s12170-012-0273-x

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2012). *Physical activity and health* (2nd ed.). Human Kinetics.

Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.

Cadmus-Bertram, L. A., Gorzelitz, J. S., Dorn, D. C., & Malecki, K. M. (2019). Understanding the physical activity needs and interests of inactive and active rural women: a cross-sectional study of barriers, opportunities, and intervention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(3), 430-439. doi:10.1007/s10865-019-00070-z.

Cleland, V., Ball, K., Hume, C., Timperio, A., King, A. C., & Crawford, D. (2010). Individual, social and environmental correlates of physical activity among women living in socioeconomically disadvantaged neighbourhoods. *Social Science & Medicine*, 70(12), 2011-2018. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.028

Cyril, A. V. (2015). Time management and academic achievement of higher secondary students. *Journal on School Educational Technology*, 10(3), 38-43.

Davies, G., & Omer, O. (1996). Time allocation and marketing. *Time & Society*, 5(2), 253-268. https://doi.org/10.1177/0961463X9600500 2007

Delhey, J., & Dragolov, G. (2016). Happier together. Social cohesion and subjective well-being in Europe. *International Journal of Psychology*, 51(3), 163-176. https://doi.org/10.1002/ijop.12149

Derose, K. P., Wallace, D. D., Han, B., & Cohen, D. A. (2021). Effects of park-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Preventive Medicine*, 147, 106528. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106528

Dillard, J. E., & Bates, D. L. (2011). Leisure motivation revisited: why people recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253-268. https://doi.org/10.1080/13606719.2011.613624

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8

Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzzello, S. J., & Powell, K. E. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1242–1251. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936

Eyler, A. A., Brownson, R. C., King, A. C., Brown, D., Donatelle, R. J., & Heath, G. (1998). Physical activity and women in the United States: An overview of health benefits, prevalence, and intervention opportunities. *Women & Health*, 26 (3), 27-49. https://doi.org/10.1300/J013v26n03_03

Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, *8*(4), 329-339.

Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., ... & Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry*, *19*(3), 360-380.

Gao, Z., Chee, C. S., Omar Dev, R. D., Liu, Y., Gao, J., Li, R., ... & Wang, T. (2025). Social capital and physical activity: a literature review up to March 2024. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1467571. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1467571

Genoe, M. R., Kennedy, D., & Singleton, J. F. (2013). *Introduction to recreation and leisure*. Human Kinetics.

Grellier, J., White, M. P., De Bell, S., Brousse, O., Elliott, L. R., Fleming, L. E., ... & Lovell, R. (2024). Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity in England. *Environment International*, *187*, 108667. https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108667

Gunter, B. G. (1987). The leisure experience: Selected properties. *Journal of Leisure Research*, 19(2), 115-130. https://doi.org/10.1080/00222216.1987.11969683

Güngörmüş, H. A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of Leisure Motivation Scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies, 4*(2), 1209-1216.

Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, *56*(4), 300-316. https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195

Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355–365. https://doi.org/10.1080/01490400500225559

Holtermann, A., Hansen, J. V., Burr, H., Søgaard, K., & Sjøgaard, G. (2012). The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46(4), 291-295. https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.079582

Horner, S., & Swarbrooke, J. (2012). *Leisure marketing*. Routledge.

Howe, C. Z., & Rancourt, A. M. (1990). The importance of definitions of selected concepts for leisure inquiry. *Leisure Sciences*, 12(4), 395-406. https://doi.org/10.1080/01490409009513117

Hurd, A., Anderson, D. M., & Mainieri, T. (2021). *Kraus' recreation and leisure in modern society* (11th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169–187.

Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 209–220. https://doi.org/10.1080/13548500500155941

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264. https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z

Jaramillo, A. M., Montes, F., Sarmiento, O. L., Ríos, A. P., Rosas, L. G., Hunter, R. F., ... & King, A. C. (2021). Social cohesion emerging from a community-based physical activity program: A temporal network analysis. *Network Science*, *9*(1), 35-48.https://doi.org/10.1017/nws.2020.31

Jennings, G. (2007). Self-actualization and flow. In G. Jennings (Ed.), *Water-based tourism, sport, leisure, and recreation experiences* (pp. 105-118). Elsevier.

Jensen, C. R., Naylor, J. H., Smith, C., & Coles, R. L. (2000). *Opportunities in recreation and leisure careers*. McGraw-Hill.

Joannès, C., Crozes, F., Kelly-Irving, M., Delpierre, C., & Couarraze, S. (2025). The concept of health, from definition to measurement and the implications of the reserves-based model for nursing in France. *Journal of Advanced Nursing*, 81(5), 2739-2747. https://doi.org/10. 1111/ jan.16555

Joseph, R. P., Ainsworth, B. E., Keller, C., & Dodgson, J. E. (2015). Barriers to physical activity among African American women: an integrative review of the literature. *Women & Health*, 55(6), 679-699. https://doi.org/10.1080/03630242.2015.1039184

Koçak, S. (2005). Perceived barriers to exercise among university members. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance,* 41, 34–36.

Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society* (6th ed.). Jones & Bartlett.

Kuvaja-Köllner, V., Kankaanpää, E., Laine, J., Borodulin, K., Mäki-Opas, T., & Valtonen, H. (2022). Municipal resources to promote adult physical activity-a multilevel follow-up study. *BMC Public Health*, 22(1), 1213. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13617-8

Lyon, D., & Soykan, G. (2006). *Günlük hayatı kontrol etmek: Gözetlenen toplum*. Kalkedon Yayıncılık.

Mahri, D., Maya, M., & Kulliyega, I. (2020). Recreational education activities and introduction to surrounding nature. *Journal Educational Verkenning*, 1(2), 20-25. https://doi.org/10.48173/jev.v1i2.55

Marans, R. W., & Stimson, R. J. (Eds.). (2011). *Investigating quality of urban life: Theory, methods, and empirical research* (Vol. 45). Springer Science & Business Media.

Martland, R. N., Ma, R., Paleri, V., Valmaggia, L., Riches, S., Firth, J., & Stubbs, B. (2024). The efficacy of physical activity to improve the mental wellbeing of healthcare workers: a systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100577. https://doi.org/10.1016/ j.mhpa.2024.100577

McLean, M. (2005). *Early history of recreation and leisure*. Sagamore Publishing.

Mommaas, H. (1997). European leisure studies at the crossroads? A history of leisure research in Europe. *Leisure Sciences*, 19(4), 241-254. https://doi.org/10.1080/01490409709512257

Nkwanyana, S. (2020). Recreation and leisure in promoting social inclusion: A reflection of documented theory. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, *9*(2), 1-9.

Ohuruogu, B. (2016). The Contributions of physical activity and fitness to optimal health and wellness. *Journal of Education and Practice*, 7(20), 123-128.

Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978

Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *cold spring harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694. https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694

Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (3. Baskı, No: 940). Tuğba Matbaacılık.

Sclar, E. D., & Volavka-Close, N. (2011). Urban health: an overview. In J. O. Nriagu (Ed.), *Encyclopedia of Environmental Health* (Vol. 5, pp. 556-563). Elsevier.

Shivers, J. S., & DeLisle, L. J. (1997). *The story of leisure: Context, concepts, and current controversy*. Sagamore Publishing.

Silk, M., Millington, B., Rich, E., & Bush, A. (2020). (Re-) thinking digital leisure. In *Re-thinking Leisure in a Digital Age* (pp. 4-15). Routledge.

Kim, S., & Chon, K. (2016). Korea, Democratic People's Republic. In *Encyclopedia of Tourism* (pp. 522-523). Springer, Cham.

Smith, S. L., & Godbey, G. C. (1991). Leisure, recreation and tourism. *Annals of Tourism Research*, 18(1), 85-100. https://doi.org/10.1016/0160-7383(91)90041-9

Spracklen, K., Lashua, B., Sharpe, E., & Swain, S. (2017). Introduction to the Palgrave handbook of leisure theory. In K. Spracklen, B. Lashua, E. Sharpe, & S. Swain (Eds.), *The Palgrave handbook of leisure theory* (pp. 1-11). Palgrave Macmillan.

Stevens, M., Lieschke, J., Cruwys, T., Cardenas, D., Platow, M. J., & Reynolds, K. J. (2021). Better together: How group-based physical activity protects against depression. *Social Science & Medicine*, 286, 114337. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114337

Stodolska, M. (2015). Recreation for all: Providing leisure and recreation services in multi-ethnic communities. *World Leisure Journal*, 57(2), 89-103. http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2015.1040621

Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 236-239. https://doi.org/10.1071/HE07236

Trajković, N., Mitić, P. M., Barić, R., & Bogataj, Š. (2023). Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1121976. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121976

Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management* (4th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203477571

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5th ed.). Routledge.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320

Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.

Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(2), 187-200. https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533

Walseth, K., & Fasting, K. (2003). Islam's view on physical activity and sport: Egyptian women interpreting Islam. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(1), 45-60. https://doi.org/10.1177/1012690203038100 3

Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: a systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM Focus*, 2(2), 100074. https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. https://doi.org/10.1503/cmaj.051351

Wenzel, K. C., Van Puymbroeck, M., Gagnon, R., Lewis, S., McGuire, F., & Vidotto, J. (2024). The attributes and characteristics of leisure activity engagement that foster cognition in aging: A scoping review. *Journal of Cognitive Enhancement*, 8(1), 118-154. https://doi.org/10.1007/s41465-024-00286-1

White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 134. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6

Yip, C., Sarma, S., & Wilk, P. (2016). The association between social cohesion and physical activity in Canada: A multilevel analysis. *SSM - Population Health*, 2, 718-723. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.09.010

Yu, C. Y. (2025). The reciprocal relationship between neighborhood social cohesion and leisure-time physical activity for older adults. *Urban Science*, 9(4), 108. https://doi.org/10.3390/urbansci9040108

Zarotis, G., & Tokarski, W. (2020). The effect of recreational sports on human health. *Journal of Sports and Physical Education*, *7*(3), 25-33. DOI: 10.9790/6737-07032533

Serbest Zaman ve Yaşam Kalitesi

Dr. Rıfat Kerem GÜRKAN

Bu bölümün amaçları:

- serbest zaman kavramını tarihsel ve kültürel bağlamda açıklayarak, özelliklerini ve işlevlerini tanımlamak
- yaşam kalitesi kavramını ve boyutlarını açıklayarak, bireylerin yaşam deneyimleriyle olan ilişkisini kapsamlı biçimde incelemek
- serbest zaman aktivitelerinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluşlarına katkılarını değerlendirmek
- serbest zaman ile yaşam kalitesi arasındaki etkileşimi çok boyutlu olarak açıklamak
- serbest zaman etkinliklerinin bireylerin yaşam kalitesini artıracak şekilde planlanmasına ve uygulanmasına katkı sağlamak

1.0. Giriş

İnsanlık tarihi boyunca zaman, yaşamın en değerli ve sınırlı kaynaklarından biri olarak bireylerin düşünce, davranış ve yaşam biçimlerini şekillendirmiştir. Günümüzde zaman kavramı giderek daha fazla önem kazanmış, özellikle de bireylerin yalnızca iş ve sorumluluk odaklı yaşamlarının ötesinde, kendilerini yenileyebilecekleri ve doyum sağlayabilecekleri serbest zaman deneyimleriyle de ilişkilendirilir hâle gelmiştir. Bu bağlamda zaman, yalnızca yönetilmesi gereken bir kaynak değil, aynı zamanda yaşam kalitesini belirleyen önemli bir unsur olarak görülmektedir. Bu çerçevede yapılan çalışmalar, bireylerin hem iş hayatında hem de günlük yaşamlarında zamanı daha verimli kullanmalarını sağlamayı amaçlamakla birlikte (Aeon ve Aguinis, 2017; Blanchard ve Johnson, 1982; McCay, 1959) günümüzde serbest zamanın bireyin fiziksel, sosyal ve zihinsel iyilik hâline olan katkısı da giderek daha fazla ön plana çıkmaktadır. Zamanın etkili kullanılması bireylerin görevlerini önceliklendirme, plan yapma ve beklenmedik durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeye

odaklanmaktadır. Bu durumun temelinde ise bireylerin yaşam düzenlerini derinden etkileyen kentlileşme, dijitalleşme, iş yoğunluğu, aile içi sorumluluklar ve bu faktörlerin getirmiş olduğu kaygı ve stresin etkisinden söz edilebilmektedir (Harrison, 2022; Zawadzki vd., 2015).

Modern yaşamın beraberinde getirmiş olduğu köklü değişiklikler, bireyleri çalışma, üretme ve sorumlulukları yerine getirme odaklı bir bakış açısına yönlendirmektedir. Bu bakış açısı bireyleri hem fiziksel hem sosyal hem de zihinsel açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Maslach vd., 2001). Fiziksel açıdan değerlendirildiğinde, yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve düzensiz uyku düzeni gibi faktörler, özellikle kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Al-Jawaldeh ve Abbass, 2022; Clement-Carmonell vd., 2021; Dunstan vd., 2021). Sosyal açıdan bakıldığında, bireylerin yalnızca çalışma ve üretim odaklı bir yaşam tarzına zorlanmaları, sosyal etkileşimlerini kısıtlayarak kişilerarası ilişkilerin zayıflamasına neden olmaktadır. Bu durum, yalnızlık duygusunu artırmakta, toplumsal dayanışmayı zedelemekte ve bireylerin sosyal bağlarını sürdürmelerini giderek güçleştirmektedir. Sürekli verimlilik baskısıyla şekillenen yaşamlar, sosyal destek sistemlerinin zayıflamasına ve genel yaşam doyumunun azalmasına yol açabilmektedir (Akhter-Khan vd., 2023; Mohamad Abdullah vd., 2021; Zhang ve Dong, 2022). Zihinsel açıdan değerlendirildiğinde ise sürekli zaman baskısı altında olmak ve yeterince dinlenememek; odaklanma sorunlarına, karar alma süreçlerinde zorlanmalara ve bilişsel yetilerde genel bir düşüşe yol açabilmektedir (LePine vd., 2004; Sandmeier vd., 2022). Tüm bu olumsuzluklara rağmen, bireylerin fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlıklarınıı destekleyebilmeleri için yaşamlarına keyif, dinlenme ve anlam katan serbest zaman etkinlikleri önemli bir fırsat alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, günümüzde zamanın yalnızca verimli kullanılması değil, aynı zamanda bireyin kendini yenileyebileceği, rahatlayabileceği ve memnuniyet yaşayabileceği aktiviteleri ele alınan yönüyle değerlendirilmesi gerekmektedir. Tam olarak bu noktada bireyin kendi isteğiyle katıldığı, zorunluluk içermeyen ve tatmin olabileceği aktiviteleri kapsayan serbest zaman kavramı karşımıza çıkmaktadır (Dumazedier, 1989; Iso-Ahola ve Baumeister, 2023).

Serbest zaman, bireyin zorunlu günlük faaliyetlerinin dışında kalan ve bireyin kendi tercihiyle, herhangi bir dış baskı olmadan katılım gösterdiği gönüllü etkinliklerle değerlendirdiği zaman dilimi olarak ifade edilebilmektedir (Kelly, 2012). Bu zaman dilimi, bireylerin kendi ilgi ve tercihleri doğrultusunda keyif aldıkları etkinliklere yönelmelerini sağlayan bir

alan olarak işlev görmekte; bu etkinlikler aracılığıyla bireyler hem mutluluk deneyimlemekte hem de yaşam kalitelerini artırmaktadır (Iwasaki, 2007; Nawijn ve Veenhoven, 2012). Özellikle modern yaşamın hızla artan talepleri karşısında bireylerin kendilerine ayırdıkları bu zaman, psikolojik iyilik hâlini desteklemekte ve bireyin kendini gerçekleştirmesine olanak tanımaktadır (Iwasaki, 2007). Bu çerçevede, serbest zamanın çok boyutlu özelliği, bireylere sunduğu farklı işlevlerle kendini göstermektedir; fiziksel ve zihinsel olarak yenilenme, stresle başa çıkma, sosyal etkileşimlerde bulunma ve genel yaşam tatminini artırma gibi faydalar, serbest zamanın bu çok boyutlu doğasının örnekleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Koçak ve Gürbüz, 2024; Li vd., 2021).

Bu bağlamda serbest zaman, yalnızca bireylerin zaman geçirmelerine yönelik bir araç değil; yaşamdan haz aldıkları, kendilerini gerçekleştirdiği ve içsel tatmin yaşadıkları anlamlı bir süreç olarak görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım hem bedensel hem de ruhsal sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine önemli katkılar sunmakta; bireyin yaşam kalitesini doğrudan desteklemektedir (Kuykendall vd., 2015; Mansfield vd., 2020; Roberts, 2011).

Yaşam kalitesi, bireylerin yaşam deneyimlerinin öznel bir değerlendirmesi olup, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâlini, çevresiyle olan etkileşimini ve kişisel hedefleriyle uyumunu kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Kaplan ve Ries, 2007; Sirgy, 2002). Bu kavram, farklı değerler ve kültürel bağlamlar çerçevesinde değişkenlik gösterebilen ve bireyin yaşamını değerlendirme biçiminde önemli role sahip bir olgudur (Lloyd ve Little, 2005). İnsanların iyi bir yaşam sürüp sürmediği ve iyi bir yaşamın neyi içerdiği ile ilgilidir (Felce ve Perry, 1995). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 1995), yaşam kalitesini bireylerin içinde bulundukları kültürel ve değerler sisteminin bağlamında; kendi hedefleri, beklentileri, standartları ve kaygıları doğrultusunda yaşamlarındaki konumlarına ilişkin algıları olarak ifade etmektedir. Bu kavrama göre, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevresinin temel özellikleriyle olan ilişkileri tarafından karmaşık biçimde etkilenen, geniş kapsamlı bir yapı olarak belirtilir.

Geniş kapsamlı bu yapının geliştirilmesi ve iyileştirilmesinde serbest zaman aktivitelerinin içeriği önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan pek çok çalışma doğrultusunda, serbest zaman etkinliklerine katılım ile hem fiziksel hem de zihinsel sağlık arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Heckel vd., 2024; Kaplan ve Ries, 2007; Park vd., 2021). Bu çalışmalar, deneysel ve klinik müdahale araştırmaları aracılığıyla bu ilişkinin etkinliğini ve

nedenselliğini, boylamsal araştırmalar yoluyla ise bu etkilerin uzun vadeli ve olumlu doğasını ortaya koymuştur. Ayrıca, gözlemsel ve nitel araştırmalarla da serbest zaman etkinliklerinin insan iyilik hâli üzerindeki derin etkisini ve çeşitli topluluklar üzerinde yaratabileceği potansiyel etkiyi göstermiştir (Lawton, 1985; Yueh ve Chang, 2024). Örnek olarak, Avrupa'da yapılan bir araştırmada, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel ve kültürel etkinliklere düzenli olarak katılmalarının genel sağlık algılarını olumlu yönde etkilediği, yaşam kalitelerini artırdığı belirlenmiştir (European Commission, 2018).

Sonuç olarak, bireylerin yaşam kalitelerini artırmaları, yalnızca temel ihtiyaçlarını karşılamalarıyla değil; aynı zamanda anlamlı, keyifli ve kişisel tercihlere dayalı deneyimler yaşamalarıyla da yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda serbest zaman, bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda şekillenen etkinlikleri kapsaması açısından, yaşam kalitesini destekleyen önemli bir alan sunmaktadır. Serbest zaman aktivitelerinin, bireyin fiziksel sağlığını korumasına, psikolojik olarak yenilenmesine ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesine katkı sağlayarak çok yönlü bir işlev üstlendiği ifade edilebilmektedir. Bu bölümün devamında, serbest zaman ve yaşam kalitesi kavramları ayrıntılı olarak ele alınacak ve aralarındaki ilişki farklı yönleriyle açıklanacaktır.

1.1. Serbest Zaman Kavramı ve Özellikleri

Serbest zaman kavramı tarih boyunca farklı biçimlerde anlaşılmış ve farklı kültürel bağlamlarda çeşitli anlamlar kazanmıştır. Antik Yunan döneminde "*schole*" olarak ifade edilen bu kavram, bireylerin düşünsel gelişim, eğitim ve sanatsal faaliyetlerle meşgul oldukları zamanı ifade etmiş ve "*iyi yaşam*" ile ilişkilendirilmiştir (de Grazia, 1964). Roma döneminde ise serbest zaman, dinlenme ve iyileşme amacıyla değerlendirilmiştir. Bu dönemde bireyin kendisine ayırdığı zaman veya alınan serbest zaman anlamına gelen Latince "*otium*" kelimesi ile ifade edilmiştir (Blackshaw, 2010).

Orta Çağ'da ise serbest zaman, daha çok lüks ve zevk arayışını ifade etmiştir. Reformcu dönemde, özellikle Protestan iş ahlakı çerçevesinde, serbest zaman iş ve üretim odaklı bir perspektifle şekillenmiştir. Sanayi Devrimi ile birlikte serbest zaman, üretimi artırmaya yönelik bir araç olarak değerlendirilmiş, sanayi sonrası dönemde ise tüketim ve pazara yönelik bir anlayış kazanmıştır (Juniu, 2009). Günümüzde ise teknolojik gelişmeler, dijitalleşme ve kentleşmenin etkisiyle serbest zaman daha çeşitlenmiş; bireylerin yalnızca eğlenme değil, aynı zamanda öğrenme, sosyalleşme ve

kişisel gelişim fırsatlarını da kapsayan geniş bir kavram olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Kuper vd., 2023; Mitrova ve Koceva, 2024; Yu vd., 2025).

Serbest zaman kavramı, İngilizce'de "*leisure*", Fransızca'da serbestçe geçirilen zaman anlamına gelen "*loisir*" ve Latince'de ise özgür olmayı ifade eden "*licere*" kelimeleriyle ifade edilmektedir (Blackshaw, 2010). Serbest zaman, genellikle özgürlük ve kendi tercihlerini yapabilme hakkı ile ilişkilendirilmekte ve zorunlu görevlerin bulunmadığı, kişinin dilediği şekilde değerlendirebildiği bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Iwasaki, 2018; Wilson, 1980). Bu yönüyle bireyin seçim özgürlüğüne vurgu yapmakta, gönüllü katılım esasına dayanmakta ve dinlenme, eğlenme, bireysel gelişim ile toplumsal katılım işlevlerini yerine getiren bir toplumsal yapı olarak görülmektedir (Iso-Ahola, 1979). Yine bir başka tanıma göre ise serbest zaman, bireyin kendini gerçekleştirmesine, yaratıcılığını ortaya koymasına ve sosyal bağlarını güçlendirmesine olanak tanıyan bir araç olarak ele alınmaktadır (Roberts, 2011).

Son yıllarda serbest zaman, toplumların yaşam tarzının değişmesi, kentlileşmenin artmasıyla farklı bir boyut almış ve bir endüstri haline gelmiştir (Harrison, 2022; Zawadzki vd., 2015). "*Ticari serbest zaman sektörü*" olarak da adlandırılan bu sektör, pek çok alanı geride bırakarak ekonomik açıdan önemli bir role sahiptir (Wilson vd., 2022). Bu sektörü oluşturan başlıca alanlar; sağlık ve zindelik kulüpleri, çeşitli sportif etkinlikler, rekreasyon alanları, tema parkları, tiyatro ve sinemalar örnek olarak verilmektedir (Horner ve Swarbrooke, 2012). İnsanlar ise tercihleri ve ihtiyaçları doğrultusunda serbest zamanlarını yönlendirmektedir. Bu bağlamda serbest zaman farklı etkinlik türleriyle çeşitlenmektedir; fiziksel aktivitelerde spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, bisiklete binmek ve yüzmek yer alırken (Watts vd., 2022), kültürel etkinliklerde tiyatroya gitmek, konsere katılmak, sinema izlemek ve sergi gezmek öne çıkmaktadır, sosyal etkinliklerde arkadaşlarla buluşmak, birlikte vakit geçirmek ve gönüllülük faaliyetlerine katılmak görülürken (Ho, 2022), bireysel aktivitelerde kitap okumak, yazı yazmak, müzik dinlemek ve doğa yürüyüşü yapmak dikkat çekmektedir (Anić vd., 2017), dijital aktivitelerde ise bilgisayar oyunları oynamak ve sosyal medyada zaman geçirmek gibi aktiviteler yer almaktadır (López-Sintas vd., 2017).

Serbest zaman içerisinde yer alan bu çeşitlilik, serbest zamanın sadece farklı etkinliklerden ibaret olmadığını, aynı zamanda belirli özellikler taşıdığını göstermektedir. Bireylerin iş, eğitim veya diğer zorunluluklardan bağımsız olarak gönüllü ve keyifli bir şekilde katıldıkları, içsel motivasyon ve

kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsamakta olup, özgür seçim ve gönüllülük temelinde şekillenmektedir (Iwasaki, 2018). Serbest zamanın temel özellikleri incelendiğinde, bu kavramın çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. İlk olarak, serbest zaman gönüllülük esasına dayanmaktadır; yani birey, herhangi bir zorunluluk olmaksızın kendi isteğiyle bu etkinliklere katılmaktadır (Iso-Ahola, 1980). İkinci olarak, serbest zaman etkinlikleri bireylere özgürlük hissi kazandırmaktadır. Çalışma hayatının baskılarından uzak, bireyin kendi tercihleri doğrultusunda gerçekleştirdiği bu aktiviteler, bireyin özerklik ve kontrol duygusunu desteklemektedir (Haworth ve Lewis, 2005). Üçüncü olarak ise serbest zaman aktiviteleri, bireyler için tatmin ve olumlu duygusal deneyimler sağlama potansiyeline sahiptir. Bu aktiviteler aracılığıyla bireyler keyif alma, mutluluk düzeyini artırma ve stresle başa çıkma olanağı bulmaktadır (Karaca vd., 2025; Kuykendall vd., 2015).

1.2. Serbest Zamanın Bireysel ve Toplumsal Önemi

Serbest zaman hem bireylerin yaşam kalitesini yükselten hem de toplumun refahını ve sosyal bütünleşmesini destekleyen çok yönlü bir olgu olarak ele alınmaktadır (Kim ve ShinShin, 2009; Morata vd., 2023). Fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halinin güçlenmesine aracılık eden serbest zaman, aynı zamanda bireylerin yaşam doyumunu artırmakta ve toplumsal uyumu besleyen bir işlev üstlenmektedir (Caldwell, 2005). Nitelikleri gereği hem bireysel hem de toplumsal boyutta değer taşıyan serbest zaman, yaşamın yalnızca serbest zamanların doldurulması değil, daha anlamlı ve bütüncül bir şekilde deneyimlenmesine katkıda bulunmaktadır (Iso-Ahola ve Baumeister, 2023).

Bireysel açıdan serbest zamanın önemi hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından değerlendirilebilir. Düzenli rekreatif etkinlikler bireylerin stres düzeyini azaltmakta, yaşam doyumunu artırmakta ve öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Kuykendall vd., 2015; Ragheb ve Griffith, 1982). Fiziksel aktiviteye dayalı serbest zaman faaliyetlerinin ise kardiyovasküler sağlık, kas-iskelet sistemi dayanıklılığı ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmektedir (Nyberg vd., 2025). Psikolojik açıdan bakıldığında, serbest zaman bireylerin stres düzeylerinin azalmasına, kendilerini daha iyi hissetmelerine, yeni beceriler kazanmalarına, kendilerini ifade etmelerine ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine; ayrıca özsaygı ve özgüvenlerinin güçlenmesine olanak tanımaktadır (Chun vd., 2012; Codina ve Freire, 2020; Kelly, 2012). Dolayısıyla serbest zaman, bireylerin fiziksel ve

psikolojik sağlığını desteklemenin ötesinde, bu kazanımların toplumsal etkileşim ve uyum bağlamında da önemli yansımaları bulunmaktadır (Arai ve Pedlar, 1997; Labbé vd., 2019).

Toplumsal açıdan bakıldığında ise serbest zaman, sosyal sermaye ve topluluk dayanışmasının inşasında önemli bir rol üstlenmektedir (Devine ve Parr, 2008; Morata vd., 2023). Ortak serbest zaman etkinlikleri bireyler arasında sosyal bağları güçlendirmekte, farklı sosyal ve kültürel gruplar arasında etkileşimi teşvik ederek toplumsal uyumu desteklemektedir (Nielsen vd., 2021). Ayrıca, serbest zaman aktiviteleri ile bireyler topluluklarla bütünleşerek aidiyet duygularını güçlendirmektedir (Fortune vd., 2021). Bunun yanı sıra kültürel ve sanatsal etkinlikler, toplumların kültürel mirasının korunmasına ve aktarılmasına aracılık etmekte; spor ve turizm gibi serbest zaman endüstrileri ise ekonomik kalkınmaya katkıda bulunmaktadır (Keane vd., 2019; Tuisku vd., 2012). Böylece serbest zamanın, yalnızca bireylerin doyumunu sağlayan bir araç olmanın ötesine geçerek, toplumsal refahı artıran ve dayanışmayı güçlendiren temel bir unsur haline geldiği söylenebilmektedir; bu bağlamda, serbest zamanın bireylerin yaşam kalitesine olan katkıları da önemli bir inceleme alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.3. Yaşam Kalitesi Kavramı ve Boyutları

Yaşam kalitesi kavramı, bireyin yaşamını değerlendirme biçimini anlamak ve farklı boyutlarını ortaya koymak amacıyla kapsamlı bir şekilde incelenmektedir. Bu kavramı, tarih boyunca sürekli olarak varlığı ve önemi tartışılan bir kavram olup, Antik Yunan'da "*eudaimonia*" olarak tanımlanmış, günümüzde ise İngilizce karşılığı olan "*quality of life*" terimiyle ifade edilmektedir (Russell, 2024). Yaşam kalitesi, bireyin yaşamının çeşitli yönlerindeki "*iyiliği*" nasıl değerlendirdiğini kapsamlı bir şekilde ortaya koyan bir olgudur. Bu değerlendirmeler, yaşam içerisinde olaylar karşısında verilen duygusal tepkileri, ruh hâlini, yaşamdan alınan doyum ve tatmin duygusunu, ayrıca iş ve kişisel ilişkilerden duyulan memnuniyeti içermektedir (Diener vd., 1999). Yaşam kalitesi kavramı çoğu zaman "*iyi oluş*" kavramı ile birlikte kullanılmakta ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Theofilou, 2013).

İyi oluş, bireyin genel psikolojik durumunu ve yaşam memnuniyetini ifade eden daha çok öznel bir kavramdır. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu bileşenlerinden oluşur. Bu kavram, bireyin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini kapsayan bir psikolojik durum olarak ele alınır ve daha çok bireyin içsel deneyimlerine odaklanır

(Diener, 1984; Diener vd., 1999). Yaşam kalitesi ise bir bireyin yaşamındaki konumunu, içinde yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında ve kendi hedefleri, beklentileri, standartları ile endişeleri doğrultusunda algılaması olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, yaşam kalitesi geniş bir kavram olup, fiziksel sağlık, ruhsal durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, kişisel inançlar ve bu inançların ilişkileri gibi bireyin temel özelliklerini kapsayan kapsamlı bir yapıyı ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (DSÖ, 1995). Yine bir başka tanıma göre ise yaşam kalitesi kavramı, yaşamın fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel boyutlarını içeren çok boyutlu bir kavram olarak ifade edilmektedir (Pereira vd., 2006). Bu genel çerçeve doğrultusunda, yaşam kalitesinin farklı boyutları aşağıdaki alt başlıklarda ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

1.3.1. Yaşam Kalitesinin Fiziksel Boyutu

Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde, bireylerin fiziksel sağlık durumu temel belirleyicilerden biri olarak kabul edilmektedir (Rejeski ve Mihalko, 2001). Fiziksel boyut, bireyin sağlık durumu, enerji düzeyi, günlük aktiviteleri gerçekleştirme kapasitesi ve bedensel işlevlerini kapsamakta olup; kronik hastalıklar, engellilik veya fiziksel sınırlılıklar yaşam kalitesini olumsuz etkileyebildiği söylenebilmektedir (Hickson ve Frost, 2004; Kaplan ve Ries, 2007; Liu vd., 2024). Fiziksel sağlığı artırabilmek ve mevcut sağlığı korumak adına düzenli fiziksel aktiviteye katılım, düzenli ve sağlıklı beslenme ile uyku kalitesi dikkat edilmesi gereken hususlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Al-Jawaldeh ve Abbass, 2022; Clement-Carmonell vd., 2021; Dunstan vd., 2021).

1.3.2. Yaşam Kalitesinin Psikolojik Boyutu

Psikolojik boyut, bireyin ruhsal sağlığı, duygusal durumu, benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerilerini kapsamaktadır. Pozitif duyguların ve öznel iyi oluşun yüksek olması, yaşam kalitesinin artırıcı bir unsur olarak belirtilmektedir (Diener vd., 2003; Fredrickson, 2000). Bunun yanında, psikolojik dayanıklılık ve olumlu başa çıkma stratejilerinin gelişmiş olması, bireylerin yaşam doyumunu ve genel refahını güçlendirmektedir (Hu vd., 2015). Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olması da yaşam kalitesini artıran önemli psikolojik göstergeler arasında yer almaktadır (Rajmil vd., 2013). Bu çerçevede, psikolojik boyutun yaşam kalitesine katkısı, bireyin öznel iyi oluşunu, duygusal dengesini ve ruhsal dayanıklılığını

sürdürme kapasitesi ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Diener vd., 1999).

1.3.3. Yaşam Kalitesinin Sosyal Boyutu

Sosyal ilişkiler boyutunu aile, arkadaşlıklar, toplumsal bağlar ve sosyal destek mekanizmaları oluşturmaktadır. Sosyal ilişkilerin güçlü olması ve sosyal katılımın artması bireyin yalnızlık duygusunu azaltmakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Jespersen vd., 2019; Pineda vd., 2022). Araştırmalar, sosyal ilişkilerin niteliğinin bireyin öznel iyi oluşunu ve psikolojik dayanıklılığını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Holt-Lunstad, 2018; Umberson ve Montez, 2010). Yine aile bağlarının güçlü olması da birey için temel bir güven ve aidiyet duygusu sağlarken, arkadaşlık ilişkileri sosyal kimlik gelişimine katkıda bulunmakta ve duygusal destek sunmaktadır (Baldwin vd., 2020; Holt-Lunstad, 2018). Bunun yanı sıra, topluluk içeren aktivitelere ve gönüllülük faaliyetlerine dahil olma gibi faktörler sosyal boyutu güçlendirerek bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir (Cruwys vd., 2013 Thoits, 2011). Özellikle sosyal destek mekanizmalarının varlığı, bireyin stresle başa çıkma becerisini artırmakta ve yaşam kalitesinin sürekliliğini sağlamada koruyucu bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Taylor, 2011). Bu doğrultuda, güçlü sosyal ilişkiler ve aktif toplumsal katılımın, bireyin yaşam kalitesini olumlu şekilde etkilediği söylenebilir.

1.3.4. Yaşam Kalitesinin Çevresel ve Kültürel Boyutu

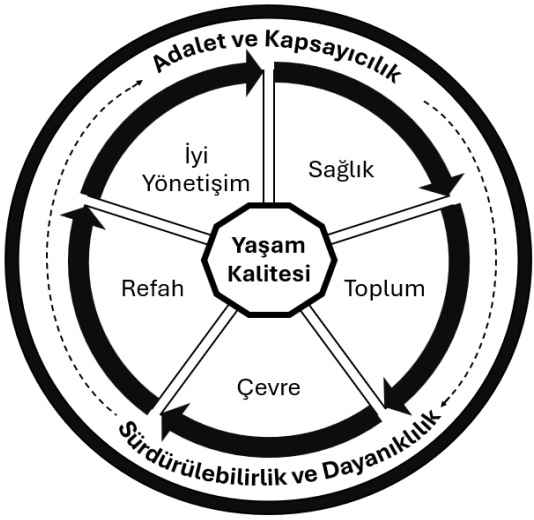
Yaşam kalitesi sorunu çok boyutlu bir olgudur. Ekonomik, sosyal, psikolojik, çevresel ve kültürel faktörlerle çok sayıda bağlantısı bulunmaktadır. Bu boyutların hiçbiri birbirinden bağımsız olarak ele alınıp değerlendirilmemelidir (Keles, 2012). Çevresel boyut açısından bakıldığında, bireyin yaşadığı çevre, ekonomik güvenliği, eğitim ve iş olanakları, güvenlik algısı, sağlık ve sosyal hizmetlere erişim gibi faktörleri içermektedir. Bu boyut, özellikle bireyin toplumsal yaşama katılım düzeyiyle yakından ilişkili olarak görülmektedir (Shucksmith vd., 2009).

Kültür ise insan yaşamının temelini oluşturmaktadır. Yaşam kalitesi ve kültür arasındaki ilişki incelendiğinde, kültürün yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisinin olduğu söylenebilmektedir (Scott vd., 2008). Kültür, davranışların sınırlarını belirleyerek bireylere sosyal ağlarında değerli bir konum kazandırır, onlara yaşam amacı sunar ve genel iyi oluşlarını destekler (Kagawa-Singer ve Chung, 1994). Ayrıca kültürel değerler, sağlığı geliştiren

veya hastalıkları önleyen stratejilerin belirlenmesinde etkili olurken; kontrol edilemez ve öngörülemez görünen olayların anlaşılmasına ve yönetilmesine yardımcı olarak kriz dönemlerinde önemli bir işlev üstlenir (Kagawa-Singer ve Chung, 1995). Bu bağlamda kültür, yaşam kalitesinin temel belirleyicilerinden biri olarak hem hastalık hem de sağlık durumunda anlamlı bir yaşam sürmenin amaçlarını ve ilkelerini şekillendirdiği söylenebilmektedir (Kagawa-Singer vd., 2010).

1.3.5. Yaşam Kalitesine Yönelik Farklı Yaklaşım ve Modeller

Önceki bölümlerde ele alınan fiziksel, psikolojik, sosyal, çevresel ve kültürel boyutlara ek olarak, literatürde yaşam kalitesi ve bu boyutlara dair farklı kavramsal yaklaşımlar da mevcuttur. Bu yaklaşımlardan biri olarak, Şekil 1'de sunulan Statistics Canada (2025) tarafından oluşturulan "*Yaşam Kalitesi Portalı*" (Quality of Life Hub), yaşam kalitesinin çok boyutlu ve karşılıklı ilişkili yapısını görselleştiren kapsamlı bir örnek olarak verilebilir.



Şekil 1. Yaşam Kalitesi Portalı

Kaynak: *Statistics Canada. (2025). Quality of Life Hub. Erişim Adresi: [https://www.statcan.gc.ca/hub-carrefour/quality-life-qualite-vie/index-eng.htm] Erişim Tarihi: [15 Ağustos 2025].*

Yaşam Kalitesi Portalı (YKP), yaşam kalitesinin çok boyutlu, dinamik ve karşılıklı ilişkili bir yapı olduğunu göstermektedir. Portalda yaşam kalitesi merkezde konumlandırılmış olup, çevresinde sağlık, toplum, çevre, refah ve iyi yönetişim gibi birbirleriyle ilişkili faktörler yer almaktadır. Bu faktörler,

yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel bileşenler olarak görülmektedir. Portalda ayrıca, tüm bu faktörlerin çevresinde adalet ve kapsayıcılık ile sürdürülebilirlik ve dayanıklılık ilkeleri konumlandırılmıştır; bu unsurlar, yaşam kalitesini şekillendiren alt boyutlar arasındaki etkileşimi düzenleyen ve bu etkileşimi yönlendiren üst düzey ilkeler olarak işlev görmektedir. Oklarla gösterilen akış, bu boyutların birbirini etkileyen dinamik bir yapı oluşturduğunu ve yaşam kalitesinin sürekli bir etkileşim ağı içinde şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu kapsamlı ve etkileşimsel çerçeve, bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimlerini ve farklı boyutlar arasındaki ilişkileri anlamak için önemli bir temel sağlamaktadır. Yine ilgili çerçeve kapsamında, bireylerin günlük yaşam deneyimlerinde seçim yapma özgürlüğünü ve çeşitli faaliyetlerle kendilerini ifade edebilme imkânlarını da anlamak için bir temel sunmakta; böylece yaşam kalitesinin farklı boyutlarının, bireylerin günlük yaşam pratikleriyle nasıl örtüştüğü ve özellikle bireylerin gönüllü olarak katıldığı faaliyetler ve serbest zaman kullanım biçimleri üzerinden bu etkileşimin daha somut olarak gözlemlenebileceği anlaşılmaktadır (Statistics Canada, 2025).

1.4. Serbest Zaman ve Yaşam Kalitesinin İlişkisi

Serbest zaman ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin ortaya konması, bireylerin ve toplumların iyi oluşunu anlamak açısından önemlidir. Bu ilişkiyi incelemek, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ortaya koymanın ötesinde, serbest zamanın toplumsal refah ve sürdürülebilir yaşam biçimleri üzerindeki etkilerini anlamaya da olanak tanımaktadır (Iwasaki, 2007; Kuykendall vd., 2015). Serbest zaman, bireyin gönüllü olarak katıldığı etkinliklerle değerlendirdiği zaman dilimini ifade ederken (Kelly, 2012); yaşam kalitesi ise bireyin yaşamdan aldığı doyum, memnuniyet ve ruh hâlini kapsayan bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Diener vd., 1999). Serbest zaman, bireylerin haz duydukları, kendilerini gerçekleştirme fırsatı buldukları ve içsel tatmin yaşayarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruma ve geliştirme imkânı elde ettikleri önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir (Kuykendall vd., 2015; Mansfield vd., 2020; Roberts, 2011). Bu bağlamda, serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen aktivitelerin bireylerin genel iyilik hâllerine katkı sunarak yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olduğu ifade edilebilmektedir (AhmadiGatab ve Taheri, 2011; Pucci vd., 2012).

Serbest zamanın yalnızca bireysel bir deneyim olmayıp toplumsal yapılarla şekillendiği ve bireylerin yaşam kalitesinin, serbest zamanlarını nasıl geçirdikleri ile bu zamanı ne ölçüde verimli kullandıklarıyla doğrudan ilişkili

olduğu, Eurostat (2024) verileriyle desteklenmektedir. Söz konusu veriler, Avrupa Birliği genelinde bireylerin serbest zamanlarından aldıkları memnuniyet düzeylerini, yaş, eğitim ve hane yapısı gibi demografik faktörlerle ilişkilendirerek ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, serbest zamanın kalitesi, bireylerin genel yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktör olarak vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, serbest zamanın yaşam kalitesine olan etkisi çeşitli mekanizmalar üzerinden açıklanabilir ve bu ilişkinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, serbest zamanın yaşam kalitesi üzerindeki etkileri fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlar açısından ayrı ayrı ele alınabilir.

Serbest zaman aktivitelerinin bireylere fiziksel katkılarına yönelik çalışmalar incelendiğinde, pek çok çalışma bireylerin serbest zaman aktivitelerine aktif katılımlarının fiziksel sağlığı geliştirdiğini ifade etmektedir (Iwasaki vd., 2001; Sala vd., 2019). Fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde serbest zaman aktivitelerine katılım ve aktivitelere katılım türünün etkili olduğu da gerçekleştirilen çalışmalarda vurgulanmıştır (Niu vd., 2024; Yoon vd., 2021). Serbest zaman aktivitelerine katılımda psikolojik boyut incelendiğinde, gerçekleştirilen çalışmalar serbest zaman katılımının bireylerin stres düzeyini azaltma (Chun vd., 2012), benlik saygısını güçlendirme (Codina ve Freire, 2020), mutluluğu artırma (Nawijn ve Veenhoven, 2012), genel yaşam doyumunu yükseltme (Ragheb ve Griffith,1982), kaygıyı azaltma (Chen vd., 2022) ve psikolojik dayanıklılığı geliştirme (Buchecker ve Degenhardt, 2015) gibi çok çeşitli olumlu etkilerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Serbest zaman ve sosyal açıdan katkılarına bakıldığında ise bireylerin sosyal etkileşimlerini ve toplumsal bağlarını güçlendirme açısından oldukça önemlidir (Chang vd., 2014). Serbest zaman aktivitelerine katılım, sosyal ağların genişlemesini (van Ingen ve van Eijck, 2009) ve aidiyet duygusunun pekişmesini sağlamaktadır (Mock vd., 2010). Ayrıca, yaşam kalitesinin sosyal ilişkiler ve toplumsal bütünleşme ile bağlantılı kısmını destekleyerek, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iyilik hâllerini artırmaktadır (Haworth, 2003).

Serbest zaman aktivitelerinin sağladığı faydalar doğrultusunda hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli katkılar sağladığı ve bu katkılar aracılığıyla bireylerin yaşam kalitesinin arttığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen program ve politikalar, serbest zaman etkinliklerini hem bireysel gereksinimler hem de toplumsal bağlam dikkate alınarak tasarlanması oldukça önemlidir.

1.5. Sonuç

Serbest zaman ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde, bireysel ve toplumsal düzeyde önemli etkilerin ortaya çıktığı görülmektedir. Serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan güçlenmekte; bu durum, yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Literatür, serbest zamanın bu çok boyutlu işlevinin, modern yaşamın hızlı ve karmaşık temposu karşısında, bireylerin yaşam kalitesini sürdürülebilir biçimde artırabilmeleri açısından kritik bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Iwasaki, 2007; Kuykendall vd., 2015; Roberts, 2011).

Yaşam kalitesi ve serbest zaman arasındaki ilişkiyi yalnızca etkinliklere katılım düzeyiyle açıklamak yeterli değildir; bireyin serbest zaman etkinliklerini nasıl değerlendirdiği, hangi tür aktiviteleri tercih ettiği ve bu etkinliklere gösterdiği katılımın niteliği de göz önünde bulundurulmalıdır (Ho, 2022; López-Sintas vd., 2017; Watts vd., 2022). Bunun yanında serbest zamanın toplumsal bağlamdaki önemi de göz ardı edilmemelidir. Bireylerde gerçekleşen iyilik hâli, toplumsal düzeyde de olumlu etki yaratmakta; toplumun genel refahını artırmaktadır (Chang vd., 2014; Haworth, 2003). Bu durum, serbest zaman politikalarının ve programlarının hem bireysel hem de toplumsal gereksinimleri gözeterek tasarlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Bu bölümde serbest zaman ve yaşam kalitesi kavramları ile aralarındaki ilişki ele alınmıştır. Bu bağlamda serbest zaman, bireyin zorunlu görevlerinden bağımsız olarak kendi isteğiyle katıldığı etkinlikleri kapsayan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu zaman dilimi, bireylere kendilerini yenileme, keyif alma ve içsel tatmin sağlama fırsatı sunmaktadır. Modern yaşamın yoğun temposu ve iş ile sorumluluk odaklı yaşam biçimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte; serbest zaman ise bu süreçte bireylere yalnızca dinlenme imkânı tanımakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin haz duydukları, kendilerini gerçekleştirme fırsatı buldukları ve içsel tatmin yaşayarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını koruma ve geliştirme imkânı sağlayan imkanlar sunmaktadır. Yaşam kalitesi ise bireyin yaşamından aldığı doyum ve tatmin ile fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluşunu bütüncül bir şekilde değerlendiren çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, bireyin sağlık durumu, ruhsal iyilik hâli, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevresel koşulları gibi çeşitli faktörlerle şekillenmektedir. Bu unsurlar arasındaki denge, yaşam kalitesini direkt olarak etkilemektedir. Serbest zaman ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki

incelendiğinde, serbest zamanın fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlar aracılığıyla bireylerin yaşam kalitesini desteklediği anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, serbest zamanın yaşam kalitesi üzerindeki etkileri çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak değerlendirilmelidir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımların dengeli bir şekilde desteklendiği serbest zaman etkinlikleri, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal iyilik hâllerini güçlendiren stratejiler olarak uygulanabilir. Bu bağlamda, serbest zaman yalnızca bireyin dinlenme ve eğlence ihtiyacını karşılayan bir süreç değil; aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirmesine, toplumsal bağlarını güçlendirmesine ve genel yaşam doyumunu artırmasına imkân tanıyan önemli bir yaşam boyutu olarak ele alınmalıdır.

Tartışma Soruları

- Serbest zaman kavramı tarihsel ve kültürel bağlamda nasıl şekillenmiştir?
- Serbest zaman aktivitelerinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâline katkıları nelerdir?
- Yaşam kalitesi kavramının temel boyutları nelerdir ve bu boyutlar bireyin yaşamını nasıl etkiler?
- Yaşam Kalitesi Portalı (YKP)'nın temel bileşenleri nelerdir? Bu bileşenler birbirleriyle nasıl ilişkilidir?
- Bireylerin yaşam kalitelerini artırmada serbest zamanın rolü nedir? Yaşam kalitesinin artmasında serbest zaman aktivitelerinin planlanmasında nelere dikkat edilmelidir?

Kaynaklar

Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives, 31*(4), 309-330. https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166

AhmadiGatab, T., & Taheri, M. (2011). The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 1983-1985. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.385

Akhter-Khan, S. C., Prina, M., Wong, G. H. Y., Mayston, R., & Li, L. (2023). Understanding and addressing older adults' loneliness: The social relationship expectations framework. *Perspectives on Psychological Science, 18*(4), 762-777. https://doi.org/10.1177/17456916221127218

Al-Jawaldeh, A., & Abbass, M. M. (2022). Unhealthy dietary habits and obesity: the major risk factors beyond non-communicable diseases in the eastern Mediterranean region. *Frontiers in Nutrition, 9*, 817808. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.817808

Anić, P., Roguljić, D., & Švegar, D. (2017). What do students do in their free time and why?. *Polish Psychological Bulletin. 48*(4), 504–515. https://doi.org/10.1515/ppb-2017-0057

Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997). Building communities through leisure: Citizen participation in a healthy communities initiative. *Journal of Leisure Research*, *29*(2), 167-182. https://doi.org/10.1080/00222216.1997.11949792

Baldwin, M., Molina, L. E., & Naemi, P. (2020). Family ties: Exploring the influence of family legacy on self and identity. *Self and Identity*, *19*(1), 64-84. https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1526820

Blackshaw, T. (2010). Leisure. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203855959

Blanchard, K.H., & Johnson, S. (1982). *The one minute manager*. William Morrow & Co., New York, NY. https://doi.org/10.1002/npr.40400 20315

Buchecker, M., & Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 10*, 55-62. https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.007

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, *33*(1), 7-26. https://doi.org/10.1080/03069880412331335939

Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology, 33*(6), 516-523. https://doi.org/10.1037/hea0000051

Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., Bian, J., & Lin, X. (2022). Effects of a hospital-based leisure activities programme on nurses' stress, self-perceived anxiety and depression: A mixed methods study. *Journal of Nursing Management, 30*(1), 243-251. https://doi.org/10.1111/jonm.13484

Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences, 34*(5), 436-449. https://doi.org/10.1080/01490400.2012.714704

Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep quality, mental and physical health: a differential relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 460. https://doi.org/10.3390/ijerph18020460

Codina, N., & Freire, T. (2020). Imbalances in the study of the relationship between leisure and self-esteem: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(15), 5555. https://doi.org/10.3390/ijerph17155555

Cruwys, T., Dingle, G. A., Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., & Morton, T. A. (2013). Social group memberships protect against future depression, alleviate depression symptoms and prevent depression relapse. *Social Science & Medicine*, *98*, 179-186. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.013

de Grazia, S. D. (1962). *Of time, work, and leisure*. Twentieth Century Fund.

Devine, M. A., & Parr, M. G. (2008). "Come on in, but not too far:" Social capital in an inclusive leisure setting. *Leisure Sciences*, *30*(5), 391-408. https://doi.org/10.1080/01490400802353083

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. https://doi.org/10.1037//0033-2909.95.3.542

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 403-425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Dumazedier, J. (1989). France: Leisure sociology in the 1980s. In A. Olszewska & K. Roberts (Eds.), *Leisure and lifestyle: A comparative analysis of free time* (pp. 143–161). London: Sage.

Dunstan, D. W., Dogra, S., Carter, S. E., & Owen, N. (2021). Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. *Nature Reviews Cardiology, 18*(9), 637-648. https://doi.org/10.1038/s41569-021-00547-y

European Commission (2018). *Special Eurobarometer 472: Sport and Physical Activity Report* (Summary). Erişim Adresi: https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/special-eurobarometer-472_en.pdf Erişim Tarihi: 10.08.2025

Eurostat. (2024). *Quality of life indicators – leisure*. Erişim Adresi: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Quality_of_life_indicators_-_leisure Erişim Tarihi: 19 Ağustos 2025

Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities, 16*(1), 51-74. https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8

Fortune, D., Lord, J., Walker, E., & Froehlich, S. (2021). Enhancing belonging within community leisure settings. *Loisir et Société/Society and Leisure*, *44*(2), 218-232. https://doi.org/10.1080/07053436.2021.1935420

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment, 3*(1), 1a. https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a

Harrison, G. A. (2022). *Urbanization and stress. In Disease and Urbanization* (pp. 55-72). Routledge.

Haworth, J. (2003). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies, 22*(4), 317-322. https://doi.org/10.1080/0261436032000148460

Haworth, J., & Lewis, S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 33*(1), 67-79. https://doi.org/10.1080/03069880412331335902

Heckel, L., Eime, R., Karg, A., McDonald, H., Yeomans, C., & O'Boyle, I. (2024). A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Leisure Studies, 43*(4), 545-561. https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2243654

Hickson, M., & Frost, G. (2004). An investigation into the relationships between quality of life, nutritional status and physical function. *Clinical Nutrition, 23*(2), 213-221. https://doi.org/10.1016/S0261-5614(03)00127-4

Ho, C. H. (2022). It is more than fun and making friends: Social leisure and leisure experiences of Taiwanese urban women. *Journal of Leisure Research*, *53*(4), 556-574. https://doi.org/10.1080/00222216.2022.2073189

Holt-Lunstad, J. (2018). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

Horner, S., & Swarbrooke, J. (2012). *Leisure marketing*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780080478937

Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, *76*, 18–27. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039

Iso-Ahola, S. E. (1979). Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of Leisure Research, 11*(1), 28–39. https://doi.org/10.1080/00222216.1979.11969373

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 14*, 1074649. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649

Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian Journal of Public Health, 92*(3), 214-218. https://doi.org/10.1007/bf03404309

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research, 82*(2), 233-264. https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z

Iwasaki, Y., Messina, E. S., & Hopper, T. (2018). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 29-35. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374443

Jespersen, L. N., Michelsen, S. I., Tjørnhøj-Thomsen, T., Svensson, M. K., Holstein, B. E., & Due, P. (2019). Living with a disability: A qualitative study of associations between social relations, social participation and quality of life. *Disability and Rehabilitation, 41*(11), 1275-1286. https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1424949

Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir, 33*(2), 463-478. https://doi.org/10.1080/14927713.2009.9651449

Kagawa-Singer, M. (1995). Socioeconomic and cultural influences on cancer care of women. *Seminars in Oncology Nursing, 11*(2), 109–119. https://doi.org/10.1016/s0749-2081(05)80018-x

Kagawa-Singer, M., & Chung, R. (1994). A paradigm for culturally based care for minority populations. *Journal of Community Psychology, 22*(3), 192–208. https://doi.org/10.1002/1520-6629(199404)22:2<192::aid-jcop2290220213>3.0.co;2-h

Kagawa-Singer, M., Padilla, G. V., & Ashing-Giwa, K. (2010). Health-related quality of life and culture. *Seminars in Oncology Nursing, 26*(1), 59–67. https://doi.org/10.1016/j.soncn.2009.11.008

Kaplan, R. M., & Ries, A. L. (2007). Quality of life: Concept and definition. *COPD: Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 4*(3), 263–271. https://doi.org/10.1080/15412550701480356

Karaca, G., Atasever, A., & Kara, F. M. (2025). Sağlıklı yaşamda reform: Çalışan kadınların reformer pilatese katılımını etkileyen faktörleri anlamak. *Sportive, 8*(1), 1-15. https://doi.org/10.53025/sportive.1553035

Keane, L., Hoare, E., Richards, J., Bauman, A., & Bellew, W. (2019). Methods for quantifying the social and economic value of sport and active recreation: A critical review. *Sport in Society*, *22*(12), 2203-2223. https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1567497

Keles, R. (2012). The quality of life and the environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *35*, 23-32. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.02.059

Kelly, J. R. (2012). Leisure 4th ed.(2012). *Schole: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, *27*(2), 57-59.

Kim, M., & ShinShin, O. (2009). Welfare and leisure of children and youth in urban and rural areas. *Journal of Agricultural Medicine & Community Health*, 188-201. https://doi.org/10.5393/jamch.2009.34.2.188

Koçak, F., & Gürbüz, B. (2024). Promoting social inclusion for adult communities: The moderating role of leisure constraints on life satisfaction in five European countries. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 34*(3), e2794. https://doi.org/10.1002/casp.2794

Kuper, N., Kroencke, L., Harari, G. M., & Denissen, J. J. (2023). Who benefits from which activity? On the relations between personality traits, leisure activities, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 125*(1), 141. https://doi.org/10.1037/pspp0000438

Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 141*(2), 364-403. https://doi.org/10.1037/a0038508

Labbé, D., Miller, W. C., & Ng, R. (2019). Participating more, participating better: Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities. *Disability and Health Journal*, *12*(2), 287-295. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.11.007

Lawton, M. P. (1985). Activities and leisure. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 5*(1), 127-164.

LePine, J. A., LePine, M. A., & Jackson, C. L. (2004). Challenge and hindrance stress: Relationships with exhaustion, motivation to learn, and learning performance. *Journal of Applied Psychology, 89*(5), 883-891. https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.883

Li, J., Zeng, B., & Li, P. (2021). The influence of leisure activity types and involvement levels on leisure benefits in older adults. *Frontiers in Public Health, 9*, 659263. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.659263

Liu, R., Menhas, R., & Saqib, Z. A. (2024). Does physical activity influence health behavior, mental health, and psychological resilience under the moderating role of quality of life?. *Frontiers in Psychology, 15*, 1349880. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349880

Lloyd, K., & Little, D. E. (2005). "Quality of life, aren't we always searching for that?": How women can achieve enhanced quality of life through participation in outdoor adventure recreation. *Leisure/Loisir*, *29*(2), 147-181. https://doi.org/10.1080/14927713.2005.9651328

López-Sintas, J., Rojas-DeFrancisco, L., & García-Álvarez, E. (2017). Home-based digital leisure: Doing the same leisure activities, but digital. *Cogent Social Sciences, 3*(1), 1309741. https://doi.org/10.1080/23311886.2017.1309741

Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies, 39*(1), 1-10. https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*(2001), 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

McCay, J. (1959). *The Management of Time*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Mitrova, A., & Koceva, D. (2024). Socialization and education. *Journal of Educational Sciences, Theory and Practice, 19*(1), 53-60. https://doi.org/10.46763/JESPT24191053m

Mock, S. E., Fraser, C., Knutson, S., & Prier, A. (2010). Physical leisure participation and the well-being of adults with rheumatoid arthritis: The role of sense of belonging. *Activities, Adaptation & Aging, 34*(4), 292-302. https://doi.org/10.1080/01924788.2010.523870

Mohamad Abdullah, K., & Nor Azam, N. R. A. (2021). Interpersonal relationship, workload pressure, work environment and job stress level among culinary internship students. *Journal of Tourism, Hospitality and Culinary Arts, 13*(1), 123-133.

Morata, T., López, P., Marzo, T., & Palasí, E. (2023). The influence of leisure-based community activities on neighbourhood support and the social cohesion of communities in Spain. *International Social Work*, *66*(2), 568-584. https://doi.org/10.1177/00208728211021144

Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2012). *Happiness through leisure. In Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 193-209). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_11

Nielsen, L., Hinrichsen, C., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., ... & Santini, Z. I. (2021). Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. *Mental Health and Social Inclusion*, *25*(4), 341-351. https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2021-0026

Niu, H. J., Huang, K. S., Huang, P. Y., & Ju, H. F. (2024). Leisure-time physical activity as a pathway to sustainable living: Insights on health, environment, and green consumerism. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(5), 618. https://doi.org/10.3390/ijerph21050618

Nyberg, S. T., Frank, P., Pentti, J., Alfredsson, L., Ervasti, J., Goldberg, M., ... & Kivimäki, M. (2025). Health benefits of leisure-time physical activity by socioeconomic status, lifestyle risk, and mental health: A multicohort study. *The Lancet Public Health*, *10*(2), e124-e135. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00300-1

Park, S., Yoon, H., Koo, C., & Lee, W. S. (2021). Role of the leisure attributes of shared bicycles in promoting leisure benefits and quality of life. *Sustainability, 13*(2), 739. https://doi.org/10.3390/su13020739

Pereira, R. J., Cotta, R. M. M., Franceschini, S. D. C. C., Ribeiro, R. D. C. L., Sampaio, R. F., Priore, S. E., & Cecon, P. R. (2006). Contribution of the physical, social, psychological and environmental domains to overall quality of life of the elderly. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 28*, 27-38. https://doi.org/10.1590/S0101-81082006000100005

Pineda, C. N., Naz, M. P., Ortiz, A., Ouano, E. L., Padua, N. P., Paronable, J. J., ... & Torres, G. C. S. (2022). Resilience, social support, loneliness and quality of life during COVID-19 pandemic: A structural equation model. *Nurse Education in Practice, 64*, 103419. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103419

Pucci, G. C. M. F., Rech, C. R., Fermino, R. C., & Reis, R. S. (2012). Association between physical activity and quality of life in adults. *Revista de Saude Publica, 46*, 166-179.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research, 14*(4), 295-306. https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969527

Rajmil, L., López-Aguilà, S., Alonso, J., & Herdman, M. (2013). Parent-child agreement on health-related quality of life (HRQOL): A longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes, 11*(1), 101. https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-101

Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology: Series A, 56*(suppl_2), 23–35. https://doi.org/10.1093/gerona/56.suppl_2.23

Roberts, K. (2011). Leisure: The importance of being inconsequential. *Leisure Studies, 30*(1), 5-20. https://doi.org/10.1080/02614367.2010.506650

Russell, D. (2024). Eudaimonia. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 2202-2206). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_928

Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., ... & Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PloS One, 14*(11), e0225006. https://doi.org/10.1371/journal. pone.0225006

Sandmeier, A., Baeriswyl, S., Krause, A., & Muehlhausen, J. (2022). Work until you drop: Effects of work overload, prolonging working hours, and autonomy need satisfaction on exhaustion in teachers. *Teaching and Teacher Education, 118*, 103843. https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103843

Scott, N. W., Fayers, P. M., Aaronson, N. K., Bottomley, A., de Graeff, A., Groenvold, M., ... & Quality of Life Cross-Cultural Meta-Analysis Group. (2008). The relationship between overall quality of life and its subdimensions was influenced by culture: Analysis of an international database. *Journal of Clinical Epidemiology*, *61*(8), 788-795.

Shucksmith, M., Cameron, S., Merridew, T., & Pichler, F. (2009). Urban–rural differences in quality of life across the European Union. *Regional Studies, 43*(10), 1275-1289. https://doi.org/10.1080/00343400802378750

Sirgy, M. J. (2002). *The psychology of quality of life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Statistics Canada. (2025). *Quality of Life Hub*. Erişim Adresi: https://www.statcan.gc.ca/hub-carrefour/quality-life-qualite-vie/index-eng.htm Erişim Tarihi: 15 Ağustos 2025.

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.). Oxford library of psychology. *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). New York, NY, US: Oxford University Press.

Theofilou, P. (2013). Quality of life: definition and measurement. *Europe's Journal of Psychology, 9*(1), 150-162. https://doi.org/10.1037/e528452013-013

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145–161. https://doi.org/10.1177/0022146510395592

Tuisku, K., Pulkki-Råback, L., Ahola, K., Hakanen, J., & Virtanen, M. (2012). Cultural leisure activities and well-being at work: A study among health care professionals. *Journal of Applied Arts & Health*, *2*(3), 273-287. https://doi.org/10.1386/jaah.2.3.273_1

Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, *51*(1_suppl), S54–S66. https://doi.org/10.1177/0022146510383501

Van Ingen, E., & Van Eijck, K. (2009). Leisure and social connectedness: An analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences, 31*, 192–206. https://doi.org/10.1080/01490400802686078

Watts, E. L., Matthews, C. E., Freeman, J. R., Gorzelitz, J. S., Hong, H. G., Liao, L. M., ... & Moore, S. C. (2022). Association of leisure time physical activity types and risks of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality among older adults. *JAMA Network Open*, *5*(8), e2228510-e2228510. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.28510

Whoqol Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine, 41*(10), 1403–1409. https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k

Wilson, J. (1980). Sociology of leisure. *Annual Review of Sociology*, *6*, 21-40. https://doi.org/10.1146/annurev.so.06.080180.000321

Wilson, R., Platts, C., & Plumley, D. (2022). Sport and leisure provision in the commercial sector (Private). *In Torkildsen's Sport and Leisure Management* (pp. 107-126). Routledge.

Yoon, H., Huber, L., & Kim, C. (2021). Sustainable aging and leisure behaviors: Do leisure activities matter in aging well?. *Sustainability, 13*(4), 2348. https://doi.org/10.3390/su13042348

Yu, T. Y., Liu, C. H., Horng, J. S., Chou, S. F., Huang, Y. C., Fang, Y. P., ... & Vu, H. T. (2025). Discovering how digital attitudes, control, self-efficacy and social norms influence the digital behavior decision-making of leisure and recreation activities participants. *Current Psychology, 44*(2), 1032-1054. https://doi.org/10.1007/s12144-024-07163-2

Yueh, K. Y., & Chang, W. J. (2024). Leisure activity participation among older adults: A review. *Leisure Studies*, 1-20. https://doi.org/10.1080/02614367.2024.2353604

Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J. (2015). Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine, 49*(4), 605-615. https://doi.org/10.1007/s12160-015-9694-3

Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica, 227*, 103616. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616

Serbest Zamanın Pozitif Uyum Dinamikleri: Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu

Dr. Cemal YALÇIN

Bu bölümün amaçları:

- serbest zaman psikolojisinin temel kavramlarını ve gelişimini açıklamak
- serbest zaman ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek
- serbest zamanın psikolojik sağlamlıkla ilişkisini değerlendirmek
- yaşam doyumunun serbest zaman deneyimleriyle bağlantısını tartışmak
- serbest zaman aktivitelerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemek

1.0. Giriş

Günümüzde serbest zamanın değişen algısıyla birlikte, yalnızca bireylerin gündelik yaşamın zorunluluklarından arta kalan zamanlarını değerlendirme biçimlerini değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve kültürel uyum süreçlerini de şekillendiren temel bir yaşam alanı haline gelmiştir (Henderson ve Bialeschki, 2005; Stebbins, 2007). Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel deneyimler, bireylerin iyi oluşlarının inşasında, bireysel ve toplumsal bağlarının güçlendirilmesinde ve yaşam doyumunun artırılmasında önemli bir işlev görmektedir (Csikszentmihalyi, 2000; Sirgy vd., 2017). Bu çerçevede serbest zaman çalışmaları, disiplinler arası bir yaklaşımla birlikte ve özellikle psikoloji alanında giderek daha fazla kuramsal ve ampirik ilgi uyandırmaktadır (Denovan ve Macaskill, 2017; Ingman, 2025). Pozitif psikoloji perspektifi, serbest zaman deneyimlerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi iyi oluş göstergeleriyle nasıl kesiştiğini açıklamada önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır

(Fredrickson, 2001; Havighurst, 1961; Seligman, 2011). Dolayısıyla, serbest zaman aktivitelerine katılımın bireysel ve toplumsal yaşamla olan çok boyutlu ilişkisini derinlemesine anlamak için psikoloji alanında geliştirilen yaklaşımlarla birlikte ele almak oldukça önem kazanmaktadır.

Psikoloji alanındaki çeşitli yaklaşımlar, serbest zaman çalışmaları alanında oldukça önemli bir yer tutmuş ve bu yaklaşımlar pozitif psikoloji özelinde pek çok çalışmanın temelini oluşturmuştur (Iwasaki vd., 2018; Stebbins, 2018). Serbest zaman psikolojisi, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi ve seçimlerindeki serbest zaman davranışını ve deneyimlerini nasıl yapılandırdıkları, bu seçimleri yapmalarındaki nedenler ve tercihlerin iyi oluş üzerindeki etkileriyle ilgilenmektedir. Bunun yanında, bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinlikleriyle yaşamlarının temelini oluşturan iş, aile ve yaşadığı toplum gibi faktörlerle arasındaki ilişkileri de ele almaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997). Bu doğrultuda, serbest zamanın bireysel ve toplumsal boyutlarına yönelik bu yaklaşımlar, serbest zaman psikolojisinin ortaya çıkışında temel bir referans noktası olmuştur.

Erken dönem çalışmalarda Sherif'in (1961) yaz kampındaki çocuklar üzerine yaptığı araştırma, serbest zaman bağlamının psikoloji alanında sosyal etkileşim ve davranış süreçlerini anlamada kullanılabileceğini gösteren örnek çalışmalardan birisidir. Bununla birlikte, 1970'lerin başlarına kadar bu konuyu bütüncül biçimde ele alan sistematik araştırmalara çok fazla rastlanmamıştır (Neulinger, 1974; Neulinger ve Crandall, 1976). Devam eden süreçte Kuzey Amerika ve Britanya'daki akademisyenler serbest zaman aktivitelerinin psikolojik etkilerini incelemeye başlamışlardır (Argyle, 1996; Iso-Ahola, 1980). Sonraki yıllarda konu farklı kültürlere yayılmış ve çok sayıda çalışma ile desteklenmiştir (Dupuis ve Smale, 1995; Iwasaki ve Havitz, 2004). Özellikle 1990'lardan itibaren serbest zaman katılımının faydaları (Driver ve Bruns, 1999; Tinsley ve Eldredge, 1995), sağlık üzerindeki rolü (Iwasaki ve Smale, 1998), katılım engelleri ve psikolojik yansımaları (Crawford vd., 1991) ile iyi oluş temelli araştırmalar (Searle vd., 1998) serbest zaman psikolojisi çalışmalarının ana kaynaklarını oluşturmuştur. Bu çerçevede, serbest zamanın psikoloji alanındaki konumlandığı yer itibariyle, onu pozitif psikoloji ile derin ve karşılıklı etkileşim içinde olan bir kavram haline getirdiği ifade edilebilir. Serbest zaman, bireylerin duygu durumlarını düzenlemeleri, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri ve yaşam doyumlarını artırmaları açısından psikolojik süreçlerle doğrudan etkileşim halindedir (Wiese vd., 2018; Yalçın vd., 2025). Bu yönüyle serbest zaman, pozitif psikoloji alanında öne çıkan, mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi kavramlarla derin ve karşılıklı bir bağ kurmaktadır. Dolayısıyla,

serbest zamanın psikoloji alanında ele alınışı, pozitif psikoloji ile yakın bir ilişki içinde, insan gelişimini ve psikolojik sağlığı destekleyen temel bir kavram haline getirdiği ifade edilebilir.

Serbest zaman ile pozitif psikoloji arasında geçmişe dayanan güçlü bir bağ bulunmaktadır (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989; Iso-Aholo ve Weissinger, 1984). Bu güçlü bağın kurulmasındaki en önemli temsilcileri arasında yer alan Csikszentmihalyi (2000) bireylerin serbest zaman aktiviteleri sırasında, tüm dikkatlerini yaptıkları aktiviteye vererek zaman algılarının değiştiğini ve büyük bir içsel motivasyon yaşayarak akış deneyimini hissettiklerini belirtmektedir. Bu açıdan bu iki kavramın kuramsal bakış açısıyla da günümüze kadar sağlam temellere dayanarak geldiği ifade edilebilir. Pozitif psikoloji, bireylerin yaşamları içerisinde güçlü yönlerini ele almakta, potansiyellerine ve iyi oluşlarına odaklanarak yaşam boyu sağlıklı bir işleyişin temellerini araştırmaktadır (Diener, 2012; Seligman Csikszentmihalyi, 2014). Bu açıdan, bireyin var olan potansiyelini ortaya çıkararak kendini gerçekleştirme ve iyi oluş gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir araç olan serbest zaman aktivitelerine katılım hem bireysel hem de toplumsal anlamda pozitif psikoloji faktörlerinin gelişimini desteklemektedir (Newman, 2014; Stebbins, 2016).

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve pozitif psikoloji arasındaki bu güçlü bağ, özellikle mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi pozitif psikolojinin temelini oluşturan kavramları daha somut hale getirmektedir. Bu bağlamda mutluluk, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumu yansıtan temel bir duygu durumu olarak, serbest zaman deneyimlerinin bireysel iyi oluş üzerindeki rolünü anlamada önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Argan vd., 2018; Modi, 2017). Psikolojik sağlamlık ise, bireylerin stres ve zorluklar karşısında uyum sağlayıcı kaynaklarını harekete geçirerek serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla güçlendirebildikleri önemli bir kapasiteyi temsil etmektedir (Denovan ve Macaskill, 2017; Tükel vd., 2024). Yaşam doyumu kavramına gelindiğinde, bireylerin yaşamlarını bütüncül bir şekilde değerlendirmelerinde serbest zamanın sunduğu psikolojik açıdan pozitif deneyimler yaşam doyumunun desteklenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Koçak ve Gürbüz, 2024; Rodríguez, 2010). Pozitif psikolojinin bu üç kavramı, serbest zaman psikolojisinin hem kuramsal hem de ampirik çalışmalarında oldukça önemli bir odak noktasını oluşturmaktadır.

Serbest zaman davranışını açıklamaya yönelik kuram ve araştırmalar, psikoloji biliminin özelinde pozitif psikoloji araştırma alanının geleneklerinden etkilenmiştir. Bu bölümde serbest zaman ve pozitif psikoloji

bakış açıları ele alınmaktadır. Bu bakış açıları mutluluğun oluşturulmasında serbest zamanın rolünü vurgulamakla birlikte bireylerin psikolojik sağlamlığını geliştirmede serbest zaman aktivitelerinin nasıl bir rol oynadığı ve yaşam doyumlarının inşa edilmesindeki rollerini kuramsal ve ampirik temellere dayandırılarak açıklanmaktadır. Bu doğrultuda bölüm, serbest zamanın psikolojik temellerini bütüncül biçimde ortaya koymayı amaçlamaktadır.

1.1. Serbest Zaman ve Mutluluk İlişkisi

Serbest zaman, mutluluğun temel kaynaklarından birisini oluşturmaktadır. Bireyin yaşamı boyunca mutluluğu elde etme çabası onu anlamlı bir yolculuğun içerisine yönlendirmektedir (Modi, 2017). Bu çaba içerisinde, bireyin mutluluğu arama arzusu Aristoteles'in ''Nikomakhos'a Etik'' isimli çalışmasına kadar dayanmış ve mutluluğun insan yaşamının temel amacı olduğu vurgulanmıştır (Aristotle, 1980). Genel bir perspektifte mutluluk, yalnızca dışsal koşullara bağlı bir olgu değil aynı zamanda bireyin kendi içsel değerlendirmelerine de dayanan, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerin tümü olarak ele alınmaktadır (Diener vd., 2002).

Bireyin süreç içerisinde gerçek mutluluğu arama çabası, pozitif psikolojinin ilerlemesiyle birlikte çeşitli yaklaşımları ortaya koymuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014; Snyder ve Lopez, 2002). Bu açıdan, literatürdeki kuramsal yaklaşımlar dikkate alındığında iki temel perspektif bulunmaktadır (Compton ve Hoffman, 2019). Bunlardan ilki, bireyin kendisini kabul etmesi, diğer insanlarla etkili iletişim kurması, yaşamda anlam ve amaç bulması, çevresel olanaklarını kullanarak kişisel gelişimini sağlaması esasına dayanan olumlu psikolojik işlevsellik ve insan gelişimini vurgulayan eudaimonik perspektif (Ryan ve Deci, 2001), diğer yaklaşım ise zevkin, doğası gereği iyiyken, acının ise kötü olduğunu ileri süren ve olumlu duygu ve yaşam doyumunu ön plana çıkaran hedonik perspektiftir (Veenhoven, 2008). Bu temel kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde serbest zaman, bireylerin kendi tercihleri doğrultusunda farklı şekillerde olumlu deneyimler edindiği ve bu deneyimler sonucunda yaşamdan keyif aldığı, özgür bir alan niteliği taşıyan ve mutluluğu şekillendiren başlıca etkenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Lu ve Hu, 2005; Wang ve Wong, 2014). Bu bağlamda, özellikle bireylerin katıldıkları nitelikli serbest zaman aktivitelerinin mutluluğu güçlendirdiğine dair pek çok kuramsal ve ampirik çalışma bulunmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005; Sirgy vd., 2017).

Mutluluk olgusunu açıklamaya yönelik kuramsal çabalar, literatürde farklı paradigmaların gelişmesine olanak sağlamıştır. Seligman'ın (2004) Gerçek Mutluluk Yaklaşımı (GMY), pozitif psikoloji çerçevesinde geliştirilmiş ve mutluluğu sistematik olarak artırılabilir bir yapı olarak ele almıştır. Bu yaklaşıma göre mutluluk, bireyin güçlü yönlerini keşfetmesi ve bunları yaşamına yansıtmasıyla sürdürülebilir hale gelmektedir. GMY'ye göre, mutluluk üç boyutta açıklanmaktadır: Keyifli yaşam, iyi yaşam ve anlamlı yaşam. Model, bireyin iyi oluşunu destekleyen önemli bir çerçeve sunmuş ve daha sonra PERMA modeli ile geliştirilerek daha kapsamlı bir hale getirilmiştir (Seligman, 2011). Diğer bir farklı yaklaşım ise Fletcher'ın (2013) yeniden ele aldığı Nesnel Liste Yaklaşımıdır. Fletcher, çalışmasında yeni bir nesnel liste teorisi geliştirerek başarı, arkadaşlık, mutluluk, haz, özsaygı ve erdem gibi unsurların iyi oluşun temel belirleyicileri olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca, Headey'in (2008) mutluluğu açıklamak üzere Sabit Nokta Teorisi'ni yeniden ele aldığı çalışmasının yanı sıra, pozitif psikoloji literatüründe önemli bir yer edinen Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 2013) ve Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) da (Deci ve Ryan, 2012) mutluluk araştırmalarının kuramsal temel taşları arasında değerlendirilmektedir. Bu kuramsal yaklaşımlar, mutluluğu farklı perspektiflerden anlamlandırmaya olanak tanırken, özellikle serbest zaman deneyimlerinin mutluluk üzerindeki etkisini inceleyen yaklaşımlar dikkat çekici biçimde ön plana çıkmaktadır.

Serbest zaman ve mutluluk arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik kuramsal bakış açısının en önemli temsilcilerinden birisi olarak kabul edilen Csikszentmihalyi (2000) Akış Kuramını ortaya atarak pozitif psikolojinin temellerinin oluşturulmasında büyük etkisi olmuştur. Bu kurama göre, yoğun şekilde ilgi çekici serbest zaman aktivitelerinin, son derece tatmin edici ve keyifli bir akış durumu deneyimi sunduğu öne sürülmektedir. Örneğin, bir yoga veya pilates pratiğine katılmak, bireyin tam anlamıyla etkinliğe odaklanmasını sağlayarak yaşadığı haz duygusunu artırabilir ve pozitif duyguların ortaya çıkmasına olanak tanıyarak mutluluğu artırabilir (Levine, 2011). Mutluluğu anlamlandırma sürecinde pozitif psikolojinin önemli yaklaşımlarından birisi Seligman'ın (2011) PERMA modelidir. Model temel olarak, bireyin daha anlamlı ve iyi bir yaşam sürmesi için beş temel psikolojik faktörü içermektedir. Bunlar sırasıyla pozitif duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam, başarıdan oluşmaktadır. Grup halinde yapılan bir doğa yürüyüşü, bireyde olumlu duygular yaratırken, etkinliğe tam odaklanma yoluyla katılımı ve akış deneyimini artırabilir. Grup içindeki paylaşımlar sosyal ilişkileri besleyebilir, doğayla bütünleşmek bireye yaşamda anlam kazandırmanın yanında, yürüyüş parkuru tamamlamak ise başarı hissini güçlendirebilir.

Benzer şekilde Deci ve Ryan'ın (2012) geliştirdiği Öz Belirleme Kuramı temel olarak özerlik, yeterlilik ve ilişki olma bileşenlerinden oluşmaktadır. Bu kuramsal bakış açısıyla, serbest zaman aktivitelerine katılım bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını (özerlik, yeterlilik ve ilişki olma) karşılayabilir ve iyi oluşlarına pozitif anlamda katkıda bulunabilir. Buna göre, birey kendi isteğiyle bir dağcılık etkinliğine katılması (özerklik), belli bir süreçten sonra dağcılık konusunda deneyim elde etmesi (yeterlilik) ve etkinlik sırasında diğerleriyle kurulan sosyal bağlantılar (ilişki) serbest zaman aktivitelerinin Öz Belirleme Kuramıyla olan dinamiklerinin anlaşılmasına iyi bir örnek olabilir.

Farklı perspektifte yapılan pek çok ampirik çalışma, mutluluğu açıklamaya yönelik bu kuramsal temelleri desteklemektedir. Örneğin, Havitz ve Mannell (2005) bireyin serbest zaman etkinliklerine yönelik kalıcı ilgisi ve tutkulu katılımının daha yüksek akış deneyimiyle ilgili olduğunu belirlemiştir. Diğer bir çalışmada, Ingman (2025) genç bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinin, iyi oluş açısından PERMA modelinin beş temel bileşenini destekleyen bir süreç olduğunu saptamıştır. Öz Belirleme Kuramı perspektifinde yapılan başka bir çalışmada ise Chatzisarantis ve Hagger (2009) özerkliği destekleyici öğretmenler tarafından eğitilen öğrencilerin, serbest zamanlarında egzersiz yapma niyetlerinin daha güçlü olduğunu ve serbest zamanda fiziksel aktivitelerine kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla daha sık katıldıklarını tespit etmiştir. Bu doğrultuda, farklı kuramsal yaklaşımlardan elde edilen bulgular, serbest zaman etkinliklerinin mutluluk üzerinde çok boyutlu ve bütüncül bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle akış deneyimini harekete geçirmesi, PERMA modelinin temel unsurlarını desteklemesi ve özerklik algısını güçlendirmesi, serbest zaman aktivitelerinin bireyin psikolojik kaynaklarını harekete geçiren ve sürdürülebilir mutluluğu besleyen bir alan olduğunu göstermektedir. Böylece serbest zaman aktivitelerine katılım, mutluluğun kuramsal temelleriyle uyumlu bir biçimde hareket ettiği ve temel bir yaşam pratiği olarak öne çıkmaktadır.

Kuramsal bakış açısıyla serbest zaman etkinliklerinin mutluluk üzerindeki pozitif etkisi bireysel düzeyin yanında, toplumsal açıdan da oldukça önemlidir (Sarol vd., 2024; Wheatley ve Bickerton, 2024). Günümüzde pek çok nedenden dolayı toplumsal düzeyde artan stres faktörlerinin etkisiyle, bireylerin psikolojik sağlıklarını teşvik edecek serbest zamanlarını kaliteli bir şekilde geçirebilecekleri rekreasyon alanlarının yapılması kamu kurum ve kuruluşlarının yanında devlet politikası açısından da stratejik bir öneme sahiptir (Mansfield ve Wheaton, 2011; Wilson, 2019). Bu çerçevede, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin iyi oluşu destekleyecek

şekilde ilgili bakanlıklar, spor federasyonları, üniversitelerin rekreasyon bölümlerindeki akademisyenler ve yerel yönetimler tarafından planlanması ve organize edilmesi önem arz etmektedir.

Sonuç olarak, serbest zaman aktiviteleri bireylerin mutluluğunu doğrudan etkileyen ve yaşamlarına anlam katan önemli bir araçtır. Bölüm açısından kuramsal yaklaşımlar ve ampirik araştırmalar doğrultusunda, serbest zamanın mutluluk üzerindeki bütüncül etkisi açıkça ortaya koyulmaktadır. Bu bilgilere dayanarak, serbest zamanda yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin mutluluğunu desteklemenin yanı sıra toplumsal düzeyde mutluluğun güçlendirilmesinde de kritik bir rol üstlenmektedir.

1.2. Serbest Zaman ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Modern yaşamda toplum ve bireyin temel dinamikleri hızla değişmektedir. Bu hızla değişen dinamiklerin beraberinde getirdiği stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz deneyimler, ruh sağlığı ve psikolojik dayanıklılık üzerinde tehdit oluşturan çeşitli faktörler de bulunmaktadır. (Lambert, 2006; Southwick vd., 2005). Bu çerçevede, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştiren, ruhsal dengeyi sürdürmelerini sağlayan ve genel refahın korunmasında merkezi bir rol üstlenen psikolojik sağlamlık kavramı, son yıllarda literatürde oldukça önem kazanmıştır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı zorluklara karşı toparlanabilme ve stresli koşullara uyum sağlayarak tepki verebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık kavramı, 1970'li yıllarda bir grup araştırmacı tarafından, zihinsel ve duygusal açıdan risk altında bulunan bazı çocukların, olumlu uyum süreçleri gösterdiğinin gözlemlenmesiyle bilimsel ilgi odağı haline gelmiştir (Masten, 2007). Söz konusu öncü araştırmalar, özellikle gelişimleri ekonomik yoksunluk, ihmal, kötü muamele, savaş ve şiddet gibi tehdit unsurlarıyla karşı karşıya kalan ya da ayrımcılık, baskı ve ırkçılık deneyimleyen çocuklar ve ergenlerin, bu zorluklardan sonra nasıl toparlandığını anlamaya yönelik şekillenmiştir (Southwick vd., 2014; Wright vd., 2013). Psikolojik sağlamlık kavramı temelde, insan doğasında var olan uyum sağlama sistemlerine odaklanmaktadır. Bu uyum sistemleri korunduğunda ya da eksikliklere rağmen desteklenip geliştirildiğinde, bireylerin karşılaşabileceği zorluklardan doğan etkilerin daha hafif atlatılabileceği düşünülmektedir (Luthar vd., 2014; Troy vd., 2023). Buradan yola çıkarak, süreç içerisinde psikolojik sağlamlık kavramının bireylerin zorlu koşullar karşısındaki uyum kapasitelerini anlamaya yönelik artan bilimsel

ilgiyi çekmesiyle birlikte, bu olguyu açıklamak ve yapılandırmak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir (Masten, 2018). Bu yaklaşımlar, bireyin çevresel, bilişsel, duygusal ve sosyal kaynaklarla nasıl etkileşime girdiğini farklı açılardan ele alarak, psikolojik sağlamlığın çok faktörlü yapısını açıklamaya çalışmaktadır.

Psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik biyoloji, sosyoloji ve psikoloji alanlarında çeşitli teoriler bulunmaktadır (Bronfenbrenner, 1979; Fredrickson, 2001). Çeşitli alanlarda teorilerin bulunması psikolojik sağlamlığın gelişimine ve ilerlemesine pozitif anlamda pek çok katkı yapmıştır. Psikolojik sağlamlığı açıklayan biyolojik kuramlar, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla baş edebilmesini sağlayan genetik ve fizyolojik süreçlere odaklanmaktadır (Feder vd., 2009). Bu alanda, özellikle vücudun strese verdiği biyolojik tepkiler önemli bir yer tutmaktadır. Bu tepkiler arasında, kortizol hormonunun salgılanmasını kontrol eden hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseni öne çıkmaktadır (Binder vd., 2008). Sosyolojik bakış açısıyla, Bronfenbrenner'in ekolojik sistemler kuramı (1979) psikolojik sağlamlığın birey ile çevresi arasındaki etkileşimle şekillendiğini vurgulamaktadır. Aile, okul ve arkadaş çevresi gibi yakın ilişkilerden, kültürel normlar ve toplumsal değerlere kadar uzanan farklı düzeylerdeki çevresel faktörler, bireyin sağlamlığını etkilemektedir (Herrman vd., 2011; Martin-Breen ve Anderies, 2011). Bu yaklaşımdan yola çıkarak, sağlamlığın yalnızca doğuştan gelen bir özellik değil aynı zamanda destekleyici sosyal ilişkiler ve olumlu toplumsal ortamlarla güçlendiğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlığı açıklamada kullanılan psikolojik teoriler, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada, bilişsel, duygusal ve kişisel inançların rolünü vurgulamaktadır. Bandura'nın (1977) öz yeterlilik yaklaşımının, olumlu bir bakış açısıyla birlikte, etkili başa çıkma stratejilerinin ve sağlam bir benlik algısının, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını pozitif ölçüde güçlendirdiğini belirten güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Cassidy, 2015; Sagone vd., 2020). Duckworth vd. (2007) tarafından popüler hale gelen ''Grit'' kavramı, bireylerin uzun vadeli hedeflere ulaşmasında tutku ve azim boyutlarının ortak noktada buluştuğu pozitif psikolojinin önemli yaklaşımlarından birisidir. Azim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin iç içe geçmiş örnekleri literatürde pek çok çalışmada görülmektedir (Dunston vd., 2022; Stoffel ve Cain, 2018). Psikolojik sağlamlığı açıklamada son dönemlerde öne çıkan Fredrickson (2001) tarafından geliştirilen Genişlet ve İnşa Et Kuramı, olumlu duyguların bireyin anlık bilişsel ve davranışsal repertuarını genişleterek, zaman içinde psikolojik, sosyal ve fiziksel kaynakların inşasına katkı sunduğunu öne sürmektedir. Genişlet ve İnşa Et

Kuramı perspektifinden yapılan psikolojik sağlamlık çalışmaları literatüre farklı bir bakış açısı sunmaktadır (Garland vd., 2010; Takiguchi vd., 2023). Bu teoriler perspektifinde psikolojik sağlamlık kapasitesinin geliştirilmesinde çeşitli sosyal ve bireysel faktörler etkili olurken, bireylerin değerlendirdikleri serbest zamanın niteliği ve bu zamanı nasıl değerlendirdiği, son dönem araştırmalarda dikkat çeken etkili bir faktör olmuştur (Denovan ve Macaskill, 2017; Yalçın ve Altındöker, 2025).

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve psikolojik sağlamlık arasında literatürde yapılan pek çok çalışmada anlamlı ve pozitif yönde oldukça güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Denovan ve Macaskill, 2017; Doğan ve Gürbüz, 2025). Farklı perspektifte yapılan pek çok ampirik çalışma, serbest zaman ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik bu kuramsal temelleri desteklediği görülmektedir (Lincoln, 2021; Tükel vd., 2024). Örneğin, Denovan ve Macaskill (2017) Genişlet ve İnşa Et kuramı perspektifinden yaptıkları çalışmada, yüksek stres yaşayan üniversite öğrencilerinde psikolojik olarak daha sağlam bireylerin serbest zamanı stresle başa çıkmak, direnç geliştirmek ve sosyal destek bulmak için kullanabildiğini ve bunun da psikolojik iyi oluşu artırarak uzun vadede sağlamlığı güçlendirebildiğini göstermektedir. Diğer bir çalışmada, Iwasaki vd. (2005) serbest zaman aktivitelerinin yaşam dengesini destekleyen bir alan sunarak bireylere fiziksel, psikolojik ve duygusal açıdan kendini yenileme fırsatı sağladığını savunmaktadır. Bu destekleyici süreç içerisinde, bireyler stres karşısında başa çıkma kapasitelerini güçlendirerek psikolojik sağlamlık kazanımlarını kolaylaştırmaktadır. Takiguchi vd. (2023) tarafından yapılan başka bir çalışma serbest zaman etkinliklerinin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini güçlendirerek depresif belirtileri azalttığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin gündelik yaşamlarında daha çeşitli etkinliklere yönelmelerinin, yalnızca hoşça vakit geçirme değil, aynı zamanda ruhsal direnç geliştirme açısından da önemli bir işlev gördüğü fikrini oluşturmaktadır.

Kuramsal bakış açısından yola çıkarak serbest zaman etkinliklerine katılımın, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirerek psikolojik sağlamlıklarını artırdığı ifade edilmektedir (Denovan ve Macaskill, 2017; Tükel vd., 2024). Özellikle bireylerin serbest zamanda katıldıkları fiziksel aktivite temelli aktivitelerin psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde oldukça önemli bir role sahip olduğu belirlenmiştir (Avcı Taşkıran ve Gürbüz, 2021; Takiguchi vd., 2023). Bu doğrultuda, politika yapıcıların halk sağlığı programlarına düzenli fiziksel, kültürel ve gönüllülük faaliyetlerini dahil etmeleri, bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleme açısından oldukça

faydalı olabilir. Ayrıca, belediyeler halkın faydalanabileceği ücretsiz rekreasyon alanları, sanat atölyeleri ve doğa yürüyüş parkurları gibi erişilebilir imkanlar sunarak bireyleri bu etkinliklere teşvik edecek kamu spotları ve kampanyalar gerçekleştirmelidir. Böylece daha dirençli, dengeli ve psikolojik olarak daha sağlam bireylerin yetiştirilmesine olanak sağlanır.

Sonuç olarak, biyolojik süreçlerden sosyal çevreye, bilişsel ve duygusal kaynaklardan serbest zaman deneyimlerine uzanan çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkan psikolojik sağlamlık kavramı, modern yaşamın getirdiği stres faktörleri karşısında bireylerin en temel koruyucu kapasitesini oluşturmaktadır. Bu bağlamda, nitelikli ve çeşitli serbest zaman deneyimleri, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmanın yanında, depresif ve kaygı belirtilerini azaltmakta ve uzun vadeli ruhsal iyilik halini desteklemektedir. Dolayısıyla, bölüm açısından kuramsal yaklaşımlar ve ampirik araştırmalar doğrultusunda, serbest zaman aktivitelerine katılımın psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği açıkça ortaya koyulmaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak, serbest zamanın nasıl değerlendirildiği, psikolojik sağlamlığın gelişiminde kritik bir belirleyici olarak öne çıktığı söylenebilir.

1.3. Serbest Zaman ve Yaşam Doyumu İlişkisi

İnsanın yaşamına dair en temel arayışlardan biri, huzurlu, mutlu ve dengeli bir hayat biçimine ulaşabilmektir. Birey, gündelik deneyimlerinden sosyal ilişkilerine, çalışma yaşamından katıldığı serbest zaman etkinliklerine kadar pek çok alanı değerlendirerek yaşamın bütününden bir anlam çıkarma eğilimindedir. Tam olarak bu bütüncül değerlendirme çabası, pozitif psikoloji literatüründe "yaşam doyumu" kavramı ile açıklanmaktadır. Yaşam doyumu, bireyin yaşamını değerlendirirken yalnızca mevcut koşullarını değil, aynı zamanda kendi beklenti ve ideallerini de dikkate almasıyla şekillenmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Birey, sahip olduğu yaşam standartları ile ulaşmak istediği standartlar arasındaki farkı anlamlandırmakta ve bu farkın ışığında yaşamına bir anlam yükleme isteğindedir. Başka bir deyişle, yaşam doyumu, bireyin yaşam bütünlüğüne ilişkin ihtiyaçları ve öncelikleri doğrultusunda kendi yaşamına verdiği değer ve anlamı ifade eden ayrı bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun duygusal bileşenleriyle bağlantılı olsa da diğer iyi oluş türlerinden bağımsız bir boyut olarak görülmektedir (Lucas vd., 1996). Bu nedenle, öznel iyi oluşun bütüncül bir şekilde değerlendirilebilmesi için hem yaşam doyumunun hem de duygusal bileşenlerin ayrı ayrı ölçülmesi ve ele alınması gerekmektedir (Diener ve

Seligman, 2004; Pavot ve Diener, 2008). Yaşam doyumunun anlaşılmasına ve ölçülmesine yönelik çalışmalar 1960'lara kadar uzansa da (Veenhoven, 1996), Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve bireyin yaşamının bütününe yönelik genel doyumunu kısaca değerlendirmeyi amaçlayan Yaşam Doyumu Ölçeği, bu alanda yapılmış ve pek çok çalışmaya konu olmuş en önemli ölçme araçlarından birisidir (Brown ve Frankel, 1993; Lapa, 2013). Bununla birlikte, yaşam doyumunun doğasını açıklamaya yönelik harcanan çabaların anlamlı olabilmesi, bu yargıların geçerliliği ve işlevselliğini ortaya koyan çeşitli çalışmalara bağlıdır. Bu bakımdan süreç içerisinde yapılan pek çok çalışmayla birlikte yaşam doyumunun daha güçlü sosyal ilişkiler (Amati vd., 2018), daha düşük intihar riski (Heisel ve Flett, 2004) ve fiziksel açıdan sağlık sorunları oluşturabilecek risklerin üstesinden gelme (Grant vd., 2009) ve akademik başarıyla ilişki olduğu belirlenmiştir (Suldo vd., 2006). Literatür perspektifinde incelendiğinde, yaşam doyumunun bireysel iyi oluşun, sosyal uyumun ve başarı göstergelerinin önemli bir belirleyicisi olduğu açık biçimde ortaya koyulmaktadır. Bu bağlamda, yaşam doyumu kavramın daha derinlemesine anlaşılması için bu kavramı kuramsal düzeyde temellendiren yaklaşımlarla birlikte tartışılması, yaşam doyumunun doğasına ilişkin daha kapsamlı bir bakış açısı kazandıracaktır.

Yaşam doyumunu anlamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu değerlendirmeyi hangi ölçütlere dayandırdıklarını açıklamayı amaçlamaktadır (Diener vd., 2013; Maddux, 2017). Pozitif psikoloji literatüründe yer alan bu kavram, hem öznel iyi oluşun temel bir bileşeni, hem de ondan bağımsız bir yapı olarak ele alınmıştır (Pavot ve Diener, 1993). Literatürde yer alan farklı kuramlar, yaşam doyumunu kişisel ihtiyaçların karşılanmasından bilişsel değerlendirmelere, değer ve yargı sistemlerinden toplumsal faktörlere kadar değişen perspektiflerle yorumlamaktadır (Headey, 2024; Lemon, 1972). Bu çerçevede, yaşam doyumunun yalnızca bireysel bir algı değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik dinamiklerle şekillenen farklı kuramsal yaklaşımlarla ele alınan çok boyutlu bir olgu olduğu ifade edilebilir.

Yaşam doyumunu açıklamaya yönelik en temel yaklaşımların başında Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Teorileri gelmektedir (Headey vd., 1991). Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre bireyler, iş, ilişkiler, aile ve arkadaşlıklar, kişisel gelişim ya da sağlık ve zindelik gibi yaşamın farklı alanlarında doyum yaşamaktadır. Bu alanlarda hissedilen doyumların bir araya gelmesi ise genel yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Heller vd., 2004; Pavot ve Diener, 2008). Buna karşılık, yukarıdan aşağı yaklaşımı genel yaşam doyumunun, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyumu etkilediğini hatta kimi

zaman belirlediğini öne süren mizaç temelli bir yaklaşımdır (Diener vd., 2003; DeNeve ve Cooper, 1998). Önemli yaklaşımlardan bir diğeri de Aktivite Teorisidir. Aktivite kuramı, bireylerin belirli bir yaştan sonra toplumsal rollerinden uzaklaşıp daha çok özel alanlarına çekilmeleri gerektiğini ileri süren geri çekilme kuramına bir karşıt görüş olarak geliştirilmiştir (Havighurst, 1961). Bu kuram, yaşlanma döneminde bireylerin sosyal rollerini, toplumsal ilişkilerini ve gündelik aktivitelerini sürdürmelerinin, onların yaşam doyumunu ve ruhsal sağlıklarını doğrudan etkilediğini öne sürmektedir (Hoyt vd., 1980; Steinkamp ve Kelly, 1987). Serbest zaman aktiviteleri, bu kuramsal yaklaşımların pratikteki yansımalarından biri olarak öne çıkmakta ve bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri, yaşam doyumlarını anlamlı biçimde şekillendirdiğini göstermektedir (Kim vd., 2024; Rodríguez vd., 2008).

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ve anlamlı ilişki, bireylerin yaşam kalitesini bütüncül bir şekilde anlamada önemli bir boyut oluşturmaktadır (Rodríguez, 2010; Tokay Argan vd., 2021). Bireyler, serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteler aracılığıyla hem psikolojik hem de sosyal açıdan pozitif deneyimler yaşamaktadır (Mannell ve Kleiber, 2013; Parker, 2021). Bu süreç içerisinde aktiviteler yoluyla elde edilen pozitif deneyimler, öznel iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olan yaşam doyumunun artmasında önemli bir rol üstlenmektedir (Argan vd., 2018; Ragheb ve Griffith, 1982). Dolayısıyla, serbest zamanın nitelikli bir biçimde değerlendirilmesi, yaşam doyumunun artmasını sağlayan temel etkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Edginton vd., 1995; Koçak ve Gürbüz, 2024). Buradan hareketle literatür incelendiğinde, kuramsal temeller ışığında serbest zaman aktivitelerine katılım ve yaşam doyumu arasındaki anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Steinkamp ve Kelly, 1987; Stenseng ve Phelps, 2013; Nimrod, 2007). Örneğin, Rodríguez vd. (2008) ihtiyaç ve aktivite teorileri perspektifinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların ihtiyaç karışılama algı düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiğini tespit etmişlerdir. Benzer biçimde, aktivite teorisiyle tutarlı olarak, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı arttıkça yaşam doyumlarının da paralel şekilde arttığı saptanmıştır. Sato vd. (2017) tarafından aşağıdan yukarıya teorisi perspektifinde yürüyüş etkinliğine katılan katılımcılar üzerine yapılan çalışmada, yürüyüş aktivitesine katılımın bireylerin yaşam doyumunu artırmada aile yaşamı ve kişisel başarı doyumunun etkili olduğu ve aşağıdan yukarıya yaklaşımının temel varsayımıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, literatürde yer alan çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, serbest zaman

aktivitelerine katılımın bireylerin yaşam doyumunu etkileyen güçlü bir unsur olduğu ve farklı kuramsal yaklaşımların bu ilişkiyi açıklamada birbirini tamamlayıcı nitelikte önemli katkılar sunduğu görülmektedir.

Yaşam doyumunu güçlendirmek için serbest zaman politikalarının bireyin aile, sosyal ilişkiler, kişisel gelişim gibi farklı yaşam alanlarıyla uyumunu sağlayacak biçimde tasarlanması önemli olduğu ifade edilebilir. Örneğin, genç bireyler açısından üniversite yönetimleri, kampüs içi rekreasyon kulüpleri, e-spor yerine fiziksel aktivite temelli sosyal programlar ve yaratıcı sanat atölyeleri ile yaşam doyumunu artırabilir. Yetişkinler için iş-yaşam dengesi gözetilerek hafta sonu planlanmış doğa yürüyüşleri, aile bireylerinin de katılımıyla fiziksel aktivite günleri yaşam doyumuna pozitif yönde katkı yapabilir. Yaşlı bireylerde ise aktif yaşlanma merkezleri, kuşaklar arası gönüllülük programları ve hafif düzeyde fiziksel aktivite grupları yaşam doyumunu pekiştirebilir. Engelli bireyler içinse erişilebilir spor tesisleri, özel tasarlanmış serbest zaman programları ve destekleyici sosyal gruplar yaşam doyumunu artıran önemli kaynaklar olarak görülebilir.

Öznel iyi oluşun en önemli bileşenlerinden biri olan yaşam doyumu bireyin bütünsel yaşam kalitesini belirleyen temel bir göstergedir ve serbest zaman aktiviteleri bu yapının en önemli belirleyicilerinden birisidir. Kuramsal yaklaşımlar, yaşam doyumunun hem bireysel hem de toplumsal dinamiklerle şekillendiğini vurgularken, araştırmalar serbest zaman aktivitelerine katılımın güçlü sosyal ilişkiler, ruhsal sağlık ve başarı gibi alanlarda olumlu çıktılar sağlayarak yaşam doyumunu etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle, farklı yaş gruplarına yönelik serbest zaman politikalarının üniversite gençleri, yetişkinler, yaşlı bireyler ve engelli bireyler için uygun programlarla desteklenmesi, yaşam doyumunu artırarak bireysel ve toplumsal uyumu güçlendirecek önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

1.4. Sonuç

Serbest zaman psikolojisi, bireylerin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi pozitif psikoloji göstergeleriyle doğrudan ilişkili ve çok boyutlu bir alandır. Bölümde ele alınan kuramsal yaklaşımlar, serbest zaman deneyimlerinden elde edilen pozitif yansımaların bireylerin potansiyellerini açığa çıkaran, sosyal bağları pekiştiren ve yaşamın bütününü anlamlı kılan bir süreç olduğunu göstermektedir. Tarihsel perspektiften günümüze uzanan araştırmalar, serbest zamanın bireysel iyi oluşun temel yapı taşlarından biri olduğunu güçlü biçimde desteklemektedir.

Kuramsal yaklaşımların yanında, uygulamaya dönük çıkarımlarda serbest zamanın bireylerin ruhsal sağlıklarını, sosyal bütünleşmelerini ve toplumsal uyumlarını güçlendirdiği açık olarak görülmektedir. Özellikle bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin diğer serbest zaman deneyimlerine kıyasla daha belirgin olduğu birçok araştırma tarafından vurgulanmaktadır (Takiguchi vd., 2023; Wiese vd., 2018). Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik bireysel ve toplumsal düzeyde politika ve stratejilerin geliştirilmesi kritik önem taşımaktadır. Bireylerin katılabilecekleri nitelikli rekreasyon programları, farklı yaş grupları ve özel gereksinimli bireyler için geliştirildiğinde, yalnızca bireysel iyi oluşu artırmakla kalmamakta, aynı zamanda toplumsal refahın sürdürülebilirliğine de katkı sunacaktır. Sonuç olarak, serbest zaman psikolojisinin hem kuramsal hem de pratik boyutlarıyla modern yaşamın en önemli araştırma ve uygulama alanlarından biri haline geldiği ileri sürülebilir.

Tartışma Soruları

- Akış Kuramı perspektifinde serbest zaman deneyimleri mutluluğu nasıl desteklemektedir?
- Psikolojik sağlamlığı geliştirmede serbest zaman etkinlikleri bireylerin stresle başa çıkma becerilerini hangi yönlerden geliştirmektedir?
- Yaşam doyumu kuramları serbest zaman deneyimlerini açıklamada hangi durumlarda daha işlevsel olmaktadır?
- Serbest zamanın bireysel iyi oluşu destekleyen yönleri toplumsal refah politikalarına nasıl entegre edilebilir?
- Serbest zaman psikolojisi, mutluluk, sağlamlık ve yaşam doyumunu birleştirerek sürdürülebilir iyi oluş için nasıl bir çerçeve sunmaktadır?

Kaynaklar

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, *74*(1), 7. https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z

Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, *7*(4), 49-59.

Argyle, M. (1996) *The social psychology of leisure.* London: Penguin.

Aristotle. (1980). Nichomachean ethics. (W. D. Ross, Trans.). Oxford: Oxford University Press.

Avcı Taşkıran, T., & Gürbüz, B. (2021). The investigation of the relationship between perceived freedom and brief resilience: The role of participation in physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, *13*(5), 3. https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.03

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, *84*(2), 191. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191

Binder, E. B., Bradley, R. G., Liu, W., Epstein, M. P., Deveau, T. C., Mercer, K. B., ... & Ressler, K. J. (2008). Association of FKBP5 polymorphisms and childhood abuse with risk of posttraumatic stress disorder symptoms in adults. *Jama*, *299*(11), 1291-1305. https://doi.org/10.1001/jama.299.11.1291

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

Brown, B. A., & Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, *10*(1), 1-17. https://doi.org/10.1123/ssj.10.1.1

Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1781. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781

Chatzisarantis, N. L., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24(1), 29-48. https://doi.org/10.1080/08870440701809533

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, *13*(4), 309-320. https://doi.org/10.1080/01490409109513147

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-bass.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(5), 815.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, *1*(20), 416-436.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.124.2.197

Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, *36*(6), 852-865. https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220

Diener, E. (2012). Positive psychology: Past, present, and future. S. J. Lopez & C. R. Snyder, Eds. The Oxford Handbook of Positive Psychology. 6–12. Oxford University Press.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, *5*(1), 1-31. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x

Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, *112*(3), 497-527. https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 63–73). Oxford University Press.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 403-425. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Doğan, M., & Gürbüz, B. (2025). The impact of outdoor physical activity on psychological resilience in older adults: The role of perceived health in active ageing. *Australasian Journal on Ageing*, *44*(2), e70051. https://doi.org/10.1111/ajag.70051

Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999) 'Concepts and Uses of the Benefits Approach to Leisure', in E. L. Jackson, and T. L. Burton (eds) *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century* (pp. 349–369) State College, PA: Venture Publishing.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087.

Dunston, E. R., Messina, E. S., Coelho, A. J., Chriest, S. N., Waldrip, M. P., Vahk, A., & Taylor, K. (2022). Physical activity is associated with grit and resilience in college students: Is intensity the key to success?. *Journal of American College Health*, *70*(1), 216-222. https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1740229

Dupuis, S. L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et société/Society and Leisure*, *18*(1), 67-92. https://doi.org/10.1080/07053436.1995.10715491

Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G. & Edginton, S. R. (1995). *Leisure and life satisfaction: foundational perspectives*. Brown & Benchmark.

Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, *10*(6), 446-457. https://doi.org/10.1038/nrn2649

Fletcher, D., & M. Sarkar. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist* 18 (1): 12–23. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124

Fletcher, G. (2013). A fresh start for the objective-list theory of well-being. *Utilitas*, *25*(2), 206-220. https://doi.org/10.1017/S0953820812000453

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218

Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 849-864. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002

Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, *16*(3), 259-268. https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x

Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8–13. https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/geront/1.1.8

Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, *37*(2), 152-177. https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950048

Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, *86*(2), 213-231. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9138-y

Headey, B. (2024). Bottom-up versus top-down theories of life satisfaction. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 489-491). Cham: Springer International Publishing.

Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *24*(1), 81-100. https://doi.org/10.1007/BF00292652

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(2), 127-135. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000013660.22413.e0

Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, *130*(4), 574. https:///doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.574

Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, *27*(5), 355-365. https://doi.org/10.1080/01490400500225559

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258-265. https://doi.org/10.1177/070674371105600504

Hoyt, D. R., Kaiser, M. A., Peters, G. R., & Babchuk, N. (1980). Life satisfaction and activity theory: A multidimensional approach. *Journal of Gerontology*, *35*(6), 935-941. https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.935

Ingman, B. C. (2025). Adventure education as a pathway to wellbeing: rethinking adventure through the lens of PERMA. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *25*(1), 152-165. https://doi.org/10.1080/14729679.2024.2377164

Iso-Ahola, S. E. (1980). T*he social psychology of leisure and recreation.* Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.

Iso-Aholo, S. E., & Weissinger, E. (1984). *Leisure and well-being: Is there a connection?.* Parks & Recreation, 19, 40–44.

Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, *36*(1), 45-72. https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950010

Iwasaki, Y., & Smale, B. J. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being. *Leisure Sciences*, *20*(1), 25-52. https://doi.org/10.1080/01490409809512263

Iwasaki, Y., MacTavish, J., & MacKay, K. (2005). Building on strengths and resilience: Leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance & Counselling*, *33*(1), 81-100. https://doi.org/10.1080/03069880412331335894

Iwasaki, Y., Messina, E. S., & Hopper, T. (2018). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(1), 29-35. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374443

Kim, D., Park, J., & Park, B. J. (2024). How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being?. *International Journal of Tourism Research*, *26*(1), e2618. https://doi.org/10.1002/jtr.2618

Koçak, F., & Gürbüz, B. (2024). Promoting social inclusion for adult communities: The moderating role of leisure constraints on life satisfaction in five European countries. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *34*(3), e2794. https://doi.org/10.1002/casp.2794

Lambert, K. G. (2006). Rising rates of depression in today's society: consideration of the roles of effort-based rewards and enhanced resilience in day-to-day functioning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *30*(4), 497-510. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.09.002

Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *93*, 1985-1993. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.153

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, *27*(4), 511-523. https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511

Levine, M. (2011). *The positive psychology of Buddhism and yoga: Paths to a mature happiness*. Routledge.

Lincoln, S. (2021). Building resilience through trail running: women's perspectives. *Leisure/loisir*, *45*(3), 397-421. https://doi.org/10.1080/14927713.2021.1880337

Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *6*(3), 325-342. https://doi.org/10.1007/s10902-005-8628-3

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 616.

Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125-140). Boston, MA: Springer US.

Maddux, J. E. (2017). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3-31). Routledge.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (2013). Psychology of Leisure. In T. Blackshaw (Ed.), Routledge handbook of leisure studies (pp. 40–51). Routledge.

Mansfield, L., & Wheaton, B. (2011). Leisure and the politics of the environment. *Leisure Studies*, *30*(4), 383-386. https://doi.org/10.1080/02614367.2011.626916

Martin-Breen, P., & Anderies, J. M. (2011). *Resilience: A literature review*. New York: Rockefeller Foundation.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227. https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227

Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, *19*(3), 921-930. https://doi.org/10.1017/S0954579407000442

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, *10*(1), 12-31. https://doi.org/10.1111/jftr.12255

Modi, I. (2017). Leisure, health and wellbeing: The ultimate quest of humanity. In I. Modi (Ed.), *Leisure, health and well-being: A holistic approach* (pp. 273–279). Springer International Publishing.

Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Charles C Thomas.

Neulinger, J., & Crandall, R. (1976). The psychology of leisure: 1975. *Journal of Leisure Research*, *8*(3), 181–184. https://doi.org/10.1080/00222216.1976.11970276

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, *15*(3), 555-578. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x

Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, *26*(1), 65-80. https://doi.org/10.1080/02614360500333937

Parker, S. (2021). *The sociology of leisure*. Routledge.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172 https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *3*(2), 137-152. https://doi.org/10.1080/17439760701756946

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, *14*(4), 295-306. https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969527

Rodríguez, A. (2010). Leisure and relationship to quality-of-life satisfaction. In *Quality-of-life community indicators for parks, recreation and tourism management* (pp. 23-39). Dordrecht: Springer Netherlands.

Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, *86*(1), 163-175. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9101-y

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R., & Indiana, M. L. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 882-890. https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599

Sarol, H., Polat, S. Ç., & Ekinci, E. (2024). Perceived health outcomes of recreation and happiness: exploring the mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1383367. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1383367

Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: The mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies,* 36(5), 605-617. https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240221

Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolias, H. A., & Van Dyck, J. (1998). Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly. *Journal of Leisure Research*, *30*(3), 331-340. https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949836

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer Netherlands.

Sherif, M. (1961). Intergroup conflict and cooperation: The Robbers Cave experiment. Norman, OK: University Book Exchange.

Sirgy, M. J., Uysal, M., & Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(1), 205-228. https://doi.org/10.1007/s11482-016-9482-7

Snyder, C. R. E., & Lopez, S. J. E. (2002). Handbook of positive psychology (Oxford Library of Psychology). Oxford University Press

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1), 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Reviews of Clinical Psychology*, 1, 255-291. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948

Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: a perspective for our time*. Transaction Publishers.

Stebbins, R. A. (2016). *Leisure and positive psychology: Linking activities with positiveness*. Springer.

Stebbins, R. A. (2018). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8-17. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374444

Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited. *The International Journal of Aging and Human Development*, *25*(4), 293-307. https://doi.org/10.2190/V813-QA3G-6AQC-MWYM

Stenseng, F., & Phelps, J. (2013). Leisure and life satisfaction: The role of passion and life domain outcomes. *World Leisure Journal*, *55*(4), 320-332. https://doi.org/10.1080/04419057.2013.836558

Stoffel, J. M., & Cain, J. (2018). Review of grit and resilience literature within health professions education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, *82*(2), 6150. https://doi.org/10.5688/ajpe6150

Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, *27*(5), 567-582. https://doi.org/10.1177/0143034306073411

Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *15*(1), 133-151. https://doi.org/10.1111/aphw.12394

Tinsley, H. E., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, *42*(2), 123. https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.123

Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, *57*(2), 660-666. https://doi.org/10.1111/ppc.12592

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology*, *74*(1), 547-576. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854

Tükel, Y., Akçakese, A., Demirel, M., & Nas, E. (2024). Turkish cooks' leisure experiences shape their work life through psychological resilience: A Broaden-and-Build Theory Perspective. *Leisure Sciences*, 1-22. https://doi.org/10.1080/01490400.2024.2419927

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.) *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest, Hungary: Eötvös University Press.

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1

Wang, M., & Wong, M. S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 85-118. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9417-z

Wheatley, D., & Bickerton, C. (2024). Valuing subjective well-being benefits from leisure activities: informing post-Covid public funding of arts, culture and sport. *Annals of Leisure Research*, *27*(2), 274-292. https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2099436

Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436

Wilson, J. (2019). *Politics and leisure*. Routledge.

Wright, M. O'D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer.

Yalçın, C., & Altındöker, M. (2025). "Free spirit, happy individual": The moderating role of perceived freedom in leisure on the relationship between resilience and happiness. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, *27*(2), 190-198. https://doi.org/10.15314/tsed.1549679

Yalçın, C., Altındöker, M., & Yıldız, H. (2025). The moderating role of leisure satisfaction in the effect of peer relationships on happiness in adolescents. *Journal of Education and Recreation Patterns*, *6*(1), 1-16. https://doi.org/10.53016/jerp.v6i1.278

Serbest Zamanda Fiziksel Aktivite: Fayda, Motivasyon ve Ertelemenin Kuramsal Yaklaşımları

Dr. Elif KÖSE

Bu bölümün amaçları:

- serbest zaman ve rekreasyon kavramlarını tanımlamak
- serbest zamana duyulan ihtiyacın nedenlerini kavramak
- motivasyon ve egzersiz motivasyonunun kavramsal çerçevesini açıklamak
- serbest zaman egzersiz motivasyonu ile ilgili kuramları incelemek
- egzersiz erteleme davranışı ve ilişkili faktörleri değerlendirmek

1.0. Giriş

Serbest zaman çoğunlukla çalışmanın yokluğu ya da eğlence ile ilişkilendirilse de tek bir tanıma indirgenemeyen karmaşık bir kavramdır. Serbest zamanın anlamı, toplumsal normlar, kültürel bağlam ve bireysel algılar tarafından şekillendiği için (Mgonja, 2020; Purrington ve Hickerson, 2013) akademik tartışmalar, serbest zamanı yalnızca "eğlence" olarak görmenin ötesine geçerek, onu cinsiyet, kültür ve bireysel özerklik gibi faktörlerin etkisiyle biçimlenen bir toplumsal olgu olarak ele almaktadır (Parr ve Lashua, 2004; Stebbins, 2018). Bu yaklaşım, serbest zamanın bireysel güçlenme ve toplumsal değişim için bir araç olabileceğini, aynı zamanda sosyal adalet ve marjinalleşme gibi konulara da katkı sağladığını vurgular (Shaw, 2001; Vizarreta vd., 2021). Serbest zamanın bu çok katmanlı doğası, onun hem toplumsal hem de bireysel düzeyde nasıl tanımlandığına dair farklı yaklaşımların gelişmesine yol açmıştır. Bu bağlamda serbest zamana ilişkin literatürde birçok tanım yer almaktadır ancak en sıklıkla kullanılan tanımlardan biri, "serbest zamanın genellikle iş, öz bakım ve ev işleri gibi zorunlu faaliyetlerden ayrı tutulan "isteğe bağlı zaman" olarak tanımlanmasıdır (Raz-Yurovich, 2021).

Rekreasyon ise insanın varoluşsal yolculuğunda, zorunlulukların ötesine geçme isteği, bireyin kendini gerçekleştirme arzusunu besleyen önemli dinamiklerden biridir. Rekreasyon, yalnızca serbest zamanın değerlendirmesi değil, aynı zamanda kişinin özgür iradesinin ifadesidir. Torkildsen (2005), rekreasyonu "bireylerin günlük zorunluluklarının dışındaki, kendi tercihleri doğrultusunda yaptıkları etkinlikler" şeklinde tanımlamaktadır. Rekreasyon, çok yönlü bir kavram olarak, zorunlu olmayan zamanlarda, öncelikle kişisel zevk, dinlenme ve bütünsel refah için gönüllü olarak gerçekleştirilen çok çeşitli faaliyetleri kapsar. Bu faaliyetler, mesleki veya ailevi sorumluluklardan farklıdır; stresin azaltılması, zihinsel ve fiziksel dengenin korunması için hayati bir mekanizma görevi görür (Gani, 2018).

Rekreasyon, yalnızca kişisel tatmini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal bir işlev de üstlenir. Kelly (2012), rekreasyonun aile bağlarını güçlendirdiğini, yurttaşlık bilincini artırdığını ve duygusal dengeyi sağladığını ifade etmektedir. Mirzeoğlu (2003) da rekreasyonun benzer bir fonksiyonu olduğunu ifade etmekte ve rekreasyonu "bireyin hayata bağlanması, eğlenmesi ve dinlenmesi için" bir araç olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda rekreasyon, yalnızca bireye katkı sağlayan bir araç değil aynı zamanda toplumsal bağların güçlenmesine ve toplumsal normların benimsenmesine katkı sağlayan önemli bir araç olarak ifade edilebilir. Rekreasyonun faydaları, bireysel düzeyde fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş, rahatlama, gündelik hayatın stresinden uzaklaşma, vb. ihtiyaçları karşılarken; toplumsal düzeyde ise sosyal uyum ve dayanışmayı destekler. Gürbüz (2020) ise rekreasyonun, kişisel özelliklerinin gelişmesi ve kişilerin bulundukları toplumun normlarını kazanmasında önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir.

Bu bölümde serbest zaman ve rekreasyon kavramları ele alınmış, serbest zamanın toplumsal, kültürel ve bireysel boyutlarıyla karmaşık bir olgu olduğu belirtilmiştir. Rekreasyonun ise serbest zamanda yapılan ve bireyin hür iradesine dayalı aktiviteler olduğu, bireysel tatminin yanı sıra toplumsal uyuma da katkı sağlayan çok yönlü bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Bundan sonraki bölümde bireylerin serbest zamana neden ihtiyaç duydukları hakkında bilgiler verilecektir. Bu bilgiler verilirken Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisi göz önünde bulundurulacaktır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bireylerin yalnızca hayatta kalma değil, aynı zamanda bazı faaliyetler aracılığıyla anlam, gelişim ve bağlantı aradıklarını vurgulamakta ve bu yönüyle serbest zaman teorisyenleri tarafından sıkça kullanılmaktadır. Serbest zaman araştırmacıları, bireylerin serbest zamanlarında ne yapacaklarına ve hangi ihtiyaçlarını karşılayacaklarına karar verirken Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini önemli bir teorik çerçeve olarak görür (Kleiber vd., 2011).

1.1. Serbest Zaman İhtiyacı

Serbest zaman, yalnızca bireylere keyifli vakit geçirme olanağı sunmakla kalmaz, aynı zamanda temel ve gelişimsel ihtiyaçların karşılanması için de kritik bir alan sağlar. İhtiyaçların tatmini, beraberinde çeşitli yararlar doğurduğundan, serbest zamanın faydaları aslında bireyin ihtiyaçlarını giderme işlevinin doğal bir sonucudur. Dolayısıyla serbest zamanın birey üzerindeki olumlu etkileri, temelde ihtiyaç tatminine aracılık etmesinden kaynaklanmaktadır (Sirgy, 2017).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylere güvenlik ve sağlık gibi temel ihtiyaçların yanı sıra aidiyet, kendini gerçekleştirme ve özerklik gibi daha üst düzey gereksinimleri karşılama olanağı sunar. Bu bağlamda serbest zaman, yalnızca fayda sağlayan bir süreç değil, aynı zamanda bireyin ihtiyaçlarını karşılayarak yaşam tatminine katkıda bulunan bütüncül bir olgu olarak değerlendirilebilir.

Sirgy (2017), serbest zamanın faydalarını iki temel kategoriye ayırmıştır: Bu faydalar temel ihtiyaçların (güvenlik, sağlık, ekonomik, hedonik, kaçış ve duyum arayışı) ve gelişimsel ihtiyaçların tatmin (sembolik, estetik, ahlaki, ustalık, ilişkilenme ve ayırt edicilik) edilmesi ile sağlanan faydalardır. Bu sınıflandırma, Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisiyle uyumlu biçimde, serbest zaman etkinliklerinin bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşıladığını göstermektedir. Sirgy (2017), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini doğrudan yeniden yorumlamak yerine, bu kuramsal çerçeveyi kendi "Bütünleşik Serbest Zaman Refahı Modeli"nin kavramsal temellerinden biri olarak kullanmıştır. Bu bağlamda, Maslow'un ihtiyaç düzeyleri (fizyolojik, güvenlik, aidiyet, saygı ve kendini gerçekleştirme) serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen faydaların iki geniş kategoride — temel ve gelişimsel ihtiyaçlara ilişkin faydalar— sınıflandırılmasına kuramsal dayanak oluşturur. Sirgy (2017), Maslow'un hiyerarşik yapı anlayışını bireylerin boş zaman deneyimleri aracılığıyla hem "alt düzey" (örneğin güvenlik, sağlık, ekonomik, hedonik, kaçış ve duyum arayışı) hem de "üst düzey" (örneğin sembolik, estetik, ahlaki, ustalık, ilişkilenme ve ayırt edicilik) gereksinimlerini karşılama süreçleriyle bütünleştirir.

1.2. Temel İhtiyaçların Karşılanması ve Serbest Zaman Refahı

Bu bölümde, serbest zaman faaliyetlerinin bireylerin temel ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı ve genel refah düzeylerini nasıl etkilediği incelenmektedir.

Serbest zaman etkinliklerinin, güvenlik, ekonomik durum, duyusal arayış, kaçış ve duyum-uyarılma gibi çeşitli faydaları ele alınacaktır. Her bir alt başlıkta, bu faydaların doğası, bireyin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ve serbest zaman davranışlarıyla ilişkisi açıklanacaktır. Bu yaklaşım, serbest zamanın sadece eğlence değil aynı zamanda temel insan ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir refah aracı olarak görülmesini sağlamaktadır.

1.2.1. Güvenlik Faydaları

Maslow (1970), güvenlik ihtiyacını temel insan motivasyonlarından biri olarak tanımlar. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin güvenlik algısını artırarak refah düzeylerini yükseltir. Serbest zaman refahı, yalnızca eğlence veya bireyin serbest zaman aracılığıyla bir kimlik kazanması değil en temelde güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasına da bağlıdır. Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisine göre güvenlik, temel bir ihtiyaçtır ve bu ihtiyacın karşılanması bireyin faaliyetlerden aldığı doyumu artırır. Tıpkı tüketicilerin bir otomobilin güvenlik derecelendirmesini satın alma kararlarında dikkate almaları gibi, serbest zaman aktiviteleri de katılım öncesi ve sonrası güvenlik değerlendirmelerine tabidir (Sirgy, 2012). Örneğin, kaliteli bir maskenin ve koruyucu yeleğin zorunlu olduğu eskrim, sporcu tarafından daha güvenli algılanır; bu da antrenman veya müsabakadan alınan haz ve memnuniyeti artırarak performansı olumlu yönde etkileyebilir.

Serbest zaman faaliyetlerinin acı verici, travmatik ya da yaralanma riski taşıyan yönlerinin en aza indirgenmesi, katılımcıda güvenlik ve emniyet duygusu yaratır. Bu da serbest zaman refahını artıran algısal bir faktördür. Sirgy'e (2012) göre, bireyin etkinliği güvenli bulması, faaliyetle ilişkili olumlu duyguları pekiştirirken olumsuz duyguları azaltır. Ayrıca, kişilik temelli güvenlik bilinci de bu süreçte önemli bir rol oynar. Yani bazı bireyler güvenlik konusunda daha hassastır ve bir aktiviteyi güvensiz olarak algılarlarsa, onlardan beklenen serbest zaman tatmini gerçekleşmeyebilir. Örneğin, yüksek güvenlik bilincine sahip bir birey, dağ bisikleti sürmeyi riskli görüyorsa, etkinlik güvenlik önlemleri içerse bile tatmin düzeyi düşük olabilir. Bu noktada "algılanan güvenlik" ile "güvenlik bilinci" arasında etkileşim etkisi olduğu varsayılabilir (Sirgy, 2012). Sonuç olarak, bir serbest zaman faaliyetinin birey tarafından ne kadar güvenli algılandığı ve bireyin güvenliğe ne ölçüde önem verdiği, etkinlikten elde edilecek serbest zaman refahının belirleyici unsurlarıdır. Güvenlik bilinci yüksek bireyler, bu tür aktivitelerden daha fazla tatmin elde eder.

1.2.2. Ekonomik Faydalar

Ekonomik ihtiyaçlarla bağlantılı olarak, serbest zaman faaliyetlerinden alınan tatmin, bireyin bu aktiviteye harcadığı paranın ne kadar "değer" görüldüğüne (edinim faydası) ve beklenen maliyetle karşılaştırıldığında iyi bir tercih olup olmadığına (işlemsel fayda) bağlı olabilir (Urbany vd., 1997). Dolayısıyla, bireyin bir serbest zaman aktivitesine yönelik ekonomik değerlendirmesi, o aktivitenin algılanan değeriyle yakından ilişkilidir (Sweeney ve Soutar, 2001). Bu durumu şöyle bir örnekle ifade edebiliriz: Sokak basketbolu oynayan bir kişi, bu sporun oldukça uygun maliyetli olduğunu düşünüyorsa, bu durum onun serbest zaman tatminini artırabilir. Dolayısıyla, bir serbest zaman aktivitesiyle ilişkili ekonomik faydaların artması, bireyin olumlu duygularını güçlendirirken olumsuz duygularını azaltır (Brown vd., 2016). Ayrıca, bazı bireyler diğerlerine kıyasla daha tutumlu olabilir (Lusmägi vd., 2016). Bu durumda, ekonomik açıdan fayda sağlayan serbest zaman aktivitelerinin, tutumlu bireylerin serbest zaman tatmini ve öznel refahına, tutumlu olmayan bireylere kıyasla daha fazla katkı sunacağı söylenebilir (Sirgy vd., 2017). Örneğin uygun maliyetli sporları düşünelim; bir kişi, tenis kulübü üyeliğinin pahalı olduğunu düşünerek badminton oynamayı tercih edebilir. Badmintonun daha ekonomik olması, bu kişide "iyi bir tercih yaptım" hissi uyandırarak serbest zaman tatminini artırabilir. Sonuç olarak, serbest zaman aktivitelerinin ekonomik açıdan uygun bulunması, bireylerin tatmin ve öznel refah düzeylerini önemli ölçüde artıran belirleyici bir faktördür.

1.2.3. Duyusal Arayış Faydaları

Serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen refahın önemli bir boyutu da bireyin duyusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyiyle ilişkilidir. Duyusal faydalar, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan alt düzey (temel) ihtiyaçlarla bağlantılıdır (Carruthers ve Hood, 2004). Bireyler, katıldıkları serbest zaman etkinliklerini, bu etkinliklerin görme, işitme, dokunma veya koku alma gibi duyular üzerindeki etkilerine göre değerlendirme eğilimindedir. Örneğin, sahilde yürüken dalga sesi dinlemek, doğada yürürken orman\çam kokusunu içine çekmek, bisiklet sürerken rüzgârı veya sahilde uzanırken güneşin ısısını hissetmek için denizde ya da açık havada yapılan sportif aktiviteler bireyin fiziksel duyularını olumlu yönde etkiler ve bu da serbest zaman faaliyetinden duyulan memnuniyeti artırır. Buna karşın, havasız ve kalabalık bir spor salonunda antrenman yapmak, hijyenik olmayan bir yüzme havuzunda yüzmek, çevresel gürültü, hava kalitesinin düşüklüğü

veya aşırı parlak ışık altında etkinlik gerçekleştirmek bireyi rahatsız edebilir ve olumsuz duygulara yol açabilir.

Bu bağlamda, bir serbest zaman etkinliğinin sağladığı refah ve öznel iyi oluş, bireyin etkinliğin duyularına ne ölçüde hitap ettiğini olumlu algılamasıyla doğru orantılıdır. Bireylerin duyusal uyarılara duyarlılığı kişiden kişiye değişebilir. Bazı bireyler duyusal odaklı olup çevresel uyarıcılara karşı daha hassas olabilirken, bazı bireyler bu tür uyaranlara karşı daha az duyarlıdır (Agapito vd., 2014). Bu nedenle, duyusal yönü zayıf olan serbest zaman etkinliklerinin, duyusal hassasiyeti yüksek bireylerde serbest zaman memnuniyetine ve öznel iyi oluşa katkı sağlaması beklenmez. Ancak duyusal hassasiyeti daha az olan bireyler için bu eksiklik daha az sorun teşkil edebilir. Sonuç olarak duyusal kalite, serbest zaman deneyimlerinde bireysel farklara bağlı olarak değişmekle birlikte, genel anlamda etkinliğin algılanan kalitesini ve bireysel tatmin düzeyini önemli ölçüde etkileyen bir faktördür.

1.2.4. Kaçış Faydası

Kişilik ve sosyal psikoloji literatürü, bireylerin olumsuz uyarıcılardan kaçınma yönünde güçlü bir motivasyona sahip olduğunu uzun süredir ortaya koymuştur (Iso-Ahola, 1980; Prebensen vd., 2012). İş, aile ya da diğer stres kaynaklarından uzaklaşma olanağı sunan rekreatif faaliyetler bu motivasyonun doğal bir çıkış kapısıdır. Köse (2021), kaçış faydasının, bireylerin serbest zaman aracılığıyla bulundukları sıkıcı ortamlardan, tartışma ve gerginliklerden kurtulabilmeleri için koruyucu bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu durum bazen olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaya da yardımcı olabilmektedir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Özgürlük ve kaçış eğilimine yüksek sahip bireyler, bu tür faydaları güçlü biçimde sunan etkinliklerden, düşük eğilimli bireylere kıyasla daha fazla tatmin elde ederler (Lusby ve Anderson, 2010). Dolayısıyla golf, kampçılık veya doğa yürüyüşü gibi denetimden uzak ve iş yükünden sıyrılma imkânı veren aktiviteler, özgürlük odaklı katılımcılar için yaşam kalitesini belirgin biçimde yükseltir. Sonuç olarak, rekreasyonda kaçış faydası, bireyin stres kaynaklarından psikolojik mesafe koymasını sağlar; bu da olumlu duygu durumunu beslerken negatif duygu durumunu törpüler. Etkinliğin "ne kadar kaçış sağladığını algılamak ve bireyin özgürlük arzusunun yoğunluğu" serbest zaman refahının kilit belirleyicileridir.

1.2.5. Duyum-Uyarılma Arayışı Faydası

Kişilik ve sosyal psikoloji yazını, bireylerin *uyarılma* güdüsüne sahip olduğunu vurgular (Zuckerman ve Aluja, 2014). Zuckerman ve Aluja'nın (2014) "duyum arayışı" kuramı, bireylerin optimum uyarılma düzeyine ulaşmak için riskli veya yoğun uyarım sağlayan etkinliklere yöneldiğini öne sürer ve bu durum kişinin daha çok riskli, heyecan verici ve yüksek uyarım sağlayan etkinliklerle tatmin olma duygusunu ön plana çıkarır. Argyle'a (1997) göre bazı bireyler özellikle rekreatif etkinliklere bu *yüksek uyarım ihtiyacı* nedeniyle katılırlar. Bu bağlamda, paraşütle atlama (Myrseth vd., 2012) veya bungee jumping (McKay, 2014) gibi macera sporları, uyarım arayışı güdüsünün davranışsal yansımalarına örnek olarak gösterilebilir.

Diğer yandan, ergenlerde serbest zaman sıkıntısının bazı durumlarda sapkın davranışlarla ilişkili olabileceği bulgusu (Bedir, 2023), uyarım eksikliğinin sosyal açıdan olumsuz biçimlerde de ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, bireylerin sosyal ve rekreatif etkinliklere katılımı, "kendini canlı hissetme" duygusunun güçlenmesine ve bu uyarım ihtiyacının işlevsel biçimlerde karşılanmasına katkı sağlamaktadır (Adams vd., 2011). Bireyler serbest zaman etkinlikleri sayesinde heyecan verici deneyimler yaşadığı için bu aktivitelere katılma konusunda motivasyon hissedebilmektedir (Gungormuş, 2012).

Dolayısıyla serbest zaman refahı—yani serbest zaman yaşamından duyulan tatmin ve genel öznel iyi oluş—katılım sağlanan etkinliğin *yüksek uyarım/heyecan sunma kapasitesine dair algının* pozitif bir fonksiyonudur (Sirgy, 2017). Sonuç olarak, risk ve heyecan boyutu kuvvetli rekreatif etkinlikler örneğin dağ bisikleti, rafting veya ekstrem sporlar, bireyin içsel uyarım ihtiyacını tatmin ederek kişilik özelliklerine göre serbest zaman refahını arttırabilir.

1.3. Gelişimsel İhtiyaçların Karşılanması ve Serbest Zaman Refahı

Gelişimsel ihtiyaçlar, serbest zamanın bireyin kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme yolculuğunda sağladığı uzun vadeli katkıları ifade eder. Bireyler serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla kişisel öğrenme, beceri geliştirme, entelektüel zenginleşme veya karakter güçlenmesi gibi uzun vadeli üst düzey psikolojik ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılarlar. Bu ihtiyaçlar aynı zamanda Maslow'un "kendini gerçekleştirme" basamağına karşılık gelmektedir. Aşağıda Sirgy vd., (2017) göre bireylerin gelişim ihtiyaçları ve

serbest zamanın aktivitelerinin bu ihtiyaçları nasıl karşıladığı kapsamlı bir şekilde anlatılmıştır.

1.3.1. Sembolik Faydalar

Serbest zaman faaliyetleri bireyin yalnızca bedensel veya zihinsel iyilik haline değil, aynı zamanda kimlik sunumu ve sosyal onay gibi sembolik ihtiyaçlarına da hizmet edebilir. Bu bağlamda bireyler serbest zaman etkinliklerini, sosyal benliklerini ne ölçüde yansıttığına göre değerlendirirler (Maslow, 1970; Sirgy, 1986). Örneğin, bir kişi "Bu etkinlik bana statü ve prestij kazandırıyor mu?" ya da "Başkaları beni bu faaliyeti yaparken gördüğünde etkileniyor mu?" gibi sorularla, faaliyetlerin sembolik değerini sorgulayabilir. Bu tür değerlendirmelerin temelinde sosyal onay ihtiyacı yer alır (Sirgy, 1986). Tüketici davranışları alanında yapılan çalışmalar, bireylerin kimliklerini ifade etmek amacıyla ürünleri tercih ettiğini ortaya koymuştur (Attanasio vd., 2015). Benzer şekilde, serbest zaman etkinlikleri de bireylerin kişilikleriyle uyumlu olduğunda, yani benlik örtüşmesi sağlandığında, öznel iyi oluş düzeyini artırabilir (Sirgy ve Su, 2000). Örneğin, doğa yürüyüşü yapan bir birey sakinlik ve doğallıkla; raket sporları yapan biri rekabetçilikle, grup egzersizlerine katılan biri ise sosyallik ve dışa dönüklükle özdeşleşir. Bu doğrultuda, bireyler kendi benlik imajlarıyla örtüşen faaliyetlerde bulunduklarında bu faaliyetlerden daha fazla tatmin duyarlar. Başka bir örnek üzerinden gidecek olursak; kendini disiplinli ve kararlı biri olarak gören bir vücut geliştirmeci için iyi bir fizik yapmak yalnızca fiziksel bir meydan okuma değildir. Birey bu başarı ile ideal benlik imajına ulaşmanın yanı sıra başkalarının gözünde de yüksek özdenetimli biri olarak algılanır. Bu tür sembolik faydalar hem benlik saygısını artırır hem de sosyal onay ihtiyacını tatmin eder. Dolayısıyla, serbest zaman faaliyetlerinin sembolik değeri arttıkça, bireyin serbest zaman tatmini ve öznel iyi oluş düzeyi de artar (Sirgy vd., 2017).

1.3.2. Serbest Zamanın Estetik ve Güzellik Faydası

Maslow (1970), bireylerin yalnızca temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları ile değil, aynı zamanda estetik ve güzellik ihtiyacıyla da motive olduklarını öne sürmektedir. Bu bağlamda, serbest zaman faaliyetleri bireylerin estetik duygularına hitap edebilir ve bu duyguları tatmin edecek nitelikte olabilir. İnsanlar, bir etkinliğe katılırken onun ne derece "güzel", "zarif" ya da "estetik" olduğunu değerlendirerek bu tür faaliyetleri tercih edebilirler (Gökçe ve Orhan, 2011). Sanat galerisi ziyareti, klasik müzik

konserine katılım, seramik ya da resim atölyeleri bu tür estetik yönelimli serbest zaman faaliyetlerine örnek olarak verilebilir. Ancak estetik faydalar yalnızca sanatsal etkinliklerle sınırlı değildir; doğa yürüyüşleri, yoga, pilates gibi fiziksel aktiviteler (FA) de bireylerin çevresel ya da bedensel estetik ihtiyaçlarını karşılayabilir. Örneğin, doğada gerçekleştirilen bir yoga seansı yalnızca bedensel rahatlama sağlamaz, aynı zamanda doğal manzaranın görsel estetiğiyle de bireyin hoşnutluk düzeyini artırır. Fiziksel aktivitenin yapıldığı çevresel koşullar da estetik deneyimi etkiler. Örneğin, estetik olarak hoş tasarlanmış bir spor salonunda egzersiz yapmak ya da deniz kenarında koşuya çıkmak, aynı fiziksel faaliyetin daha fazla tatmin sağlamasına yol açabilir. Çünkü birey, yalnızca bedenini çalıştırmakla kalmaz; aynı zamanda bulunduğu ortamın güzelliğiyle de olumlu duygular geliştirir. Bu nedenle, bireyin serbest zaman tatmini ve öznel iyi oluşu, katıldığı etkinliği ne kadar estetik algılarsa o kadar pozitif etkilenir (Abuhamdeh ve Csikszentmihalyi, 2004).

Sonuç olarak, estetik ve güzellik odaklı faydalar, serbest zaman faaliyetlerini birey için daha anlamlı ve tatmin edici kılmaktadır. Özellikle estetik duyarlılığı yüksek bireylerde, fiziksel aktivitenin doğal, uyumlu ve görsel açıdan doyurucu ortamlarda gerçekleştirilmesi, olumlu duyguları artırmakta ve serbest zamanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini güçlendirmektedir.

1.3.3. Ahlaki Faydalar

Serbest zamanın bireyde yarattığı iyi oluş yalnızca haz, estetik ya da sembolik tatminle sınırlı değildir; aynı zamanda ahlaki değerlerle uyumlu olma ve başkalarının iyiliğine katkı sağlama yoluyla da anlam kazanabilir. Maslow'un (1970) öz-gerçekleştirme ve kendini aşma kavramları çerçevesinde şekillenen bu anlayış, bireyin yalnızca kendi içsel gelişimini değil, aynı zamanda toplumsal faydaya katkı sağlama yönündeki motivasyonunu da içerir. Bu bağlamda, bireyler bir serbest zaman etkinliğini değerlendirirken, o faaliyetin başkalarının refahına katkıda bulunup bulunmadığını da dikkate alabilir (Godbey vd., 2005). Örneğin, yardım amacıyla düzenlenen bir koşu etkinliğine katılan birey, hem fiziksel aktivitede bulunmanın faydasını deneyimler hem de bu etkinlik aracılığıyla toplumsal bir sorumluluğa katkı sağladığını hisseder. Bu durumda birey, fiziksel aktivite yoluyla yalnızca kendi sağlığına değil, aynı zamanda başkalarının yaşam koşullarına da olumlu katkıda bulunduğu için ahlaki bir tatmin yaşar.

Ayrıca, bireyler arasında ahlaki duyarlılık düzeyi farklılık gösterebilir. Myyry ve Helkama'nın (2002) belirttiği üzere, ahlaki olarak daha duyarlı bireyler, toplumsal faydaya katkı sağlayan etkinliklerden daha yüksek düzeyde tatmin hissedebilirler. Örneğin, çevre bilinci yüksek bir birey için "plogging" (çöp toplayarak koşu yapma) gibi hem fiziksel aktiviteyi hem de çevreye katkıyı içeren faaliyetler, anlamlı bir serbest zaman deneyimi sunar. Sonuç olarak, serbest zaman etkinliklerinin ahlaki faydaları —özellikle fiziksel aktivite ile birleştirildiğinde— bireyin hem kendine hem de başkalarına yönelik sorumluluklarını yerine getirme duygusunu tatmin eder. Bu durum, serbest zaman yaşam doyumunu ve genel öznel iyi oluş düzeyini önemli ölçüde artırır. Ahlaki yönden anlamlı bulunan serbest zaman faaliyetleri, özellikle ahlaki duyarlılığı yüksek bireylerde daha güçlü psikolojik faydalar doğurur.

1.3.4. Serbest Zamanın Ustalık Faydaları

Serbest zaman etkinliklerinin bireysel iyi oluşa katkısında önemli bir etken de ustalık duygusudur. Unger ve Kernan (1983) ustalığı serbest zaman faaliyetlerine katılımda temel bir motivasyon kaynağı olarak tanımlamıştır. Ustalık, bireyin çevresel zorluklara rağmen belirli bir hedefe ulaşma veya bir beceriyi geliştirme deneyimiyle ortaya çıkar. Bu deneyim bireyde yeterlik, kontrol ve başarı hissini güçlendirir. Bireyler serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla bilgi ve beceri düzeylerini arttırmakta, yaptığı işte daha kalifiye hale gelmekte ve böylelikle kişisel gelişimlerini arttırabilmektedir (Köse, 2021). Örneğin, düzenli yapılan fiziksel aktivite sonucunda ilk kez bir 10 kilometrelik koşuyu tamamlayan bir birey, fiziksel performansı üzerindeki kontrolünü hissederek yüksek düzeyde ustalık tatmini yaşayabilir.

Newman vd. (2014) bulgularına göre, serbest zaman etkinliklerinde ustalık yaşantıları, bireyin öznel iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Bireyin kendini bir işte başarılı hissetmesi, kendini geliştirmesi özgüven, özsaygı vb. psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Köse, 2021). Hills ve Argyle (2001) de bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden duydukları mutluluğun, bu tür etkili olma ve bir işte yetkin hissetme ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı olduğunu öne sürmüştür. Hills ve vd. (2000) yürüttüğü bir başka çalışmada, bireylerin çeşitli serbest zaman etkinliklerindeki yeterlik algıları ile o etkinlikten duydukları haz arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Fiziksel aktivite bağlamında düşünüldüğünde, bireyin yeni bir yüzme tekniğini öğrenmesi, basketbolda şut isabetini artırması ya da yoga hareketlerinde esneklik kazanması gibi deneyimler, yalnızca fiziksel değil,

aynı zamanda psikolojik bir başarı hissi yaratır. Bu tür deneyimler bireyin kendini üretken, becerikli ve güçlü hissetmesine neden olur. Sonuç olarak, serbest zaman etkinliklerinin ustalık temelli faydaları, bireyin kendi potansiyelini geliştirmesi, yeterlik hissini güçlendirmesi ve olumlu duygular deneyimlemesi açısından oldukça etkilidir. Özellikle fiziksel aktivitelere dayalı serbest zaman deneyimleri, bireyin hem psikolojik hem de sosyal düzeyde daha doyumlu ve üretken hissetmesini sağlar.

1.3.5. Serbest Zamanın Sosyal İlişki Faydası

Serbest zaman etkinliklerinin büyük bir çoğunluğu sosyal etkileşim içeren, toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlayan faaliyetlerdir. Bu tür etkinlikler, bireyin aidiyet, ilişki kurma, onay görme, sosyalleşme, iş birliği yapma, rekabet etme ve tanınma gibi çeşitli sosyal ilişkilerini ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya aracılık eder. Başkaları ile sosyal ilişkilerini ve ihtiyaçlarını gideren kişilerin psikolojik olarak bulundukları ortama aidiyet duygularının ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmektedir (Köse, 2021).

Fiziksel aktivite temelli serbest zaman faaliyetleri içerisinde birçok sosyal fayda barındırmaktadır. Örneğin, bir bireyin düzenli olarak katıldığı voleybol kulübü, yalnızca fiziksel hareketliliği artırmakla kalmaz; bireyin arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmesine, ekip ruhu deneyimlemesine ve sosyal çevresini genişletmesine katkı sağlar. Benzer biçimde, sabah yürüyüş grubuna katılan bir kişi, fiziksel aktiviteyi sosyal etkileşimle birleştirerek günün başlangıcında pozitif duygular geliştirir. Sosyal etkileşimin güçlü olduğu fiziksel aktiviteler, özellikle sosyal bağ kurma motivasyonu yüksek bireyler için oldukça tatmin edici bir serbest zaman deneyimi sunabilir.

Sonuç olarak, başkaları ile ilişki kurma temelli faydalar, serbest zamanın yalnızca bireysel değil, sosyal bir alan olduğunu ortaya koyar. Fiziksel aktivite gibi sosyal boyut içeren serbest zaman etkinlikleri, bireyin sosyal ihtiyaçlarını karşılayarak olumlu duygulanımı artırır ve serbest zaman doyumu ve yaşam doyumunu derinleştirir.

1.3.6. Serbest Zamanın Ayırt Edicilik Faydası

Bireylerin kendilerini diğerlerinden farklı ve özgün hissetme arzusu, motivasyonel düzeyde köklü bir insan ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç, özellikle serbest zaman etkinliklerinde kendini belirgin şekilde gösterebilir. Frochot ve Morrison (2001) ile Tinsley ve Tinsley'nin (1986) çalışmalarında, bireylerin benliklerini ifade etmek ve sosyal çevrelerinde özgünlüklerini ortaya koymak

amacıyla daha az yaygın ya da sıra dışı serbest zaman faaliyetlerini tercih ettiklerini belirtilmektedir. Bu durum, bireyin sadece kendini gerçekleştirmesiyle değil, aynı zamanda sosyal çevrede farklılaşma ve dikkat çekme isteğiyle de ilişkilidir.

Fiziksel aktivite bağlamında değerlendirildiğinde, toplumda yaygın olmayan spor dallarına yönelmek, birey için önemli bir ayırt edicilik kaynağı olabilir. Örneğin, üniversite öğrencileri arasında daha az bilinen squash, kaya tırmanışı, eskrim ya da kano gibi aktiviteler, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini farklı ve özel hissetmesine katkı sağlayabilir. Bu tür etkinlikleri seçen bireyler, sıradanlıktan uzak bir yaşam tarzı benimsediklerini ifade ederken, aynı zamanda kendi sosyal kimliklerini bu farklılık üzerinden inşa ederler.

Ayırt edicilik duygusu, bireyin serbest zaman yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşunu artıran bir başka önemli boyuttur. Kişi, kendisini diğerlerinden farklı kılan bir etkinliğe katıldığında hem içsel tatmin yaşar hem de çevresinden gelen dikkat ve takdir duygularıyla olumlu geri bildirim alır. Bu etki, bireyin olumlu duygulanımını artırırken, sıradanlık hissi, görünmezlik ya da sıkılmışlık gibi olumsuz duyguları azaltır. Örneğin, geleneksel sporların dışına çıkarak serbest dalış gibi daha niş bir alana yönelen bir birey, hem bu beceride ustalaşmanın getirdiği başarı duygusunu yaşar hem de sosyal çevresinde özgün biri olarak algılanır. Abbott-Chapman ve Robertson'a (2015) göre, bireyler arasında ayırt edicilik arayışı düzeyinde farklılıklar gözlemlenebilir. Ayırt edicilik arayışı yüksek bireyler, özgünlük ve farklılık vurgusu yapan serbest zaman etkinliklerinden daha fazla doyum elde ederler. Bu bireyler için fiziksel aktivite yalnızca bir sağlık ya da eğlence aracı değil, aynı zamanda kimlik inşasının aktif bir parçasıdır.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine duydukları ihtiyaç ve elde ettikleri faydalar onların serbest zaman aktivitelerine katılımlarını belirleyen motivasyonlara ilişkin de ipuçları sunmaktadır. Bireyler bir serbest zaman aktivitesini yapmaya neden ihtiyaç duyuyorlarsa bu aynı zamanda onları o aktiviteyi yapmaya motive eden nedenleri de ortaya koymaktadır. Motivasyonun, bireylerin ihtiyaçları ile yakından ilişkili olması nedeniyle rekreasyona duyulan ihtiyacın kapsamlı bir şekilde anlatılmasından sonra bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarında önemli bir belirleyici olan serbest zaman motivasyonu ve onun alt bir kümesi olan fiziksel aktivite motivasyonu kavramları hakkında bilgiler verilecektir.

1.4. Egzersiz Motivasyonunun Kavramsal ve Kuramsal Çerçevesi

Fiziksel aktivite, kasların enerji harcaması ile karakterize edilen ve günlük yaşamda, iş ya da serbest zaman etkinliklerinde gerçekleştirilen tüm hareketleri kapsamaktadır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Serbest zamanda yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin iş veya zorunluluk dışında kendi tercihleriyle gerçekleştirdikleri egzersiz, spor, yürüyüş, dans veya rekreasyonel aktiviteleri içerir. Başka bir ifade ile egzersiz, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan hareketlerden oluşan FA'nın bir alt türüdür. (Caspersen vd., 1985). Bu çalışmada, bireylerin serbest zamanlarında planlı ve yapılandırılmış FA'ya katılımdan bahsedildiği için ifade edilen yapı "egzersiz" olarak kavramsallaştırılmıştır. Egzersiz, yalnızca sağlık yararları açısından değil, bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemesi ve sosyal etkileşim fırsatları sunması bakımından da önem taşır. Bu bağlamda, egzersize katılımı etkileyen faktörler ve bu faktörler arasındaki motivasyonel unsurlar, alanda çalışan birçok araştırmacı için önemli bir merak konusudur.

Motivasyon, psikoloji alanının önemli çalışma konularından biridir. Motivasyon, genel anlamda davranışı yönlendiren ve harekete geçiren "güç" olarak tanımlanır (Dweck, 2017). Bu kavram, bireylerin belirli psikolojik ya da fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla başlattıkları ve sürdürdükleri dinamik bir süreci ifade etmektedir (Roberts ve Nerstad, 2020). Aynı zamanda motivasyon, bireyin belirli bir davranışta bulunmasının altında yatan ihtiyaçları, arzuları ve nedenleri açıklamaktadır (Ryan, 2017). Egzersiz motivasyonu ise bireylerin düzenli olarak egzersiz yapma veya aktif bir yaşam tarzı sürdürme konusundaki içsel dürtülerini ve nedenlerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır.

Egzersize katılımı etkileyen faktörler, spor ve egzersiz psikolojisi alanında araştırmacıların üzerinde sıkça durduğu bir konudur. Bu doğrultuda, bireylerin neden fiziksel aktiviteye katıldığını anlamaya yönelik çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Söz konusu teoriler, egzersiz davranışını farklı açılardan açıklamaya çalışmaktadır. Bunlar arasında en çok kullanılan yaklaşımlardan biri öz-belirleme teorisi (Deci ve Ryan, 2000) bir diğeri ise planlı davranış teorisidir (Ajzen, 1991). Son yıllarda ise egzersizin bilinen yararlarına rağmen bireylerin egzersizi ertelemesine yol açan faktörler araştırılmaya başlanmıştır (Köse vd., 2025). Bu noktada yalnızca kişileri egzersize motive eden etkenlerin değil, aynı zamanda onların egzersizi ertelemesine neden olan unsurların da belirlenmesi önemli görülmektedir. Egzersiz erteleme davranışına yol açan faktörlerin anlaşılması, bu davranışı azaltmaya veya

önlemeye yönelik müdahale çalışmalarına katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, öz-belirleme ve planlı davranış teorilerinden kısaca söz edilecek; ancak bölümün temel odağı, egzersiz erteleme nedenlerini açıklamada kullanılan zamansal motivasyon teorisi olacaktır.

1.4.1. Egzersiz Motivasyonunu Anlamada Teorik Yaklaşımlar

Serbest zaman egzersiz motivasyonunu anlamak ve açıklamak amacıyla literatürde farklı kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu bölümde, bireylerin egzersize katılımını etkileyen temel psikolojik süreçleri ve davranışsal belirleyicileri açıklamada sıkça kullanılan başlıca teoriler ele alınacaktır. Özellikle öz-belirleme teorisi, planlı davranış teorisi ve zamansal motivasyon teorisi çerçevesinde motivasyonun nasıl şekillendiği ve erteleme davranışının nasıl ortaya çıktığı tartışılacaktır.

1.4.2. Öz- Belirleme Teorisi

Öz belirleme teorisi (ÖBT), insan motivasyonu ve kişiliğinin içsel süreçlerine odaklanan kapsamlı bir teoridir. Bireylerin doğuştan gelen büyüme eğilimleri ve üç temel psikolojik ihtiyacı (özerklik, yeterlilik ve ilişkililik) olduğunu varsayar. Bu ihtiyaçlar karşılandığında, bireylerde öz-motivasyon, refah ve kişisel gelişim gözlenir (Ryan ve Deci, 2020). ÖBT'nin egzersiz motivasyonu bağlamında öne sürdüğü üç temel psikolojik ihtiyaç şunlardır:

- Yeterlilik (Competence): Bireyin fiziksel aktiviteyi başarıyla gerçekleştirme yeteneğine olan güvenidir. Algılanan yeterlilik, içsel motivasyonun güçlü bir pozitif yordayıcısıdır.
- Özerklik (Autonomy): Bireyin eylemlerinin kaynağı olduğu algısı, seçim özgürlüğü ve fiziksel aktivite seçimlerinde kendini yönetme duygusudur. Özerklik desteği, bireylerin fiziksel aktiviteyi başlatma ve sürdürme konusunda otonom olarak motive olmalarını sağlar.
- İlişkililik (Relatedness): Sosyal bağlantılar ve destek aracılığıyla deneyimlenen keyif, ait olma ve sorumluluk duygusudur.

Deci ve Ryan'a (2020) göre yukarıda ifade edilen üç temel ihtiyaçtan herhangi birinin engellenmesi, motivasyon ve refaha zarar verici olarak görülür. Bu nedenle, ÖBT'nin motivasyon için öncelikle bu temel ihtiyaçları ne ölçüde karşıladıkları veya engelledikleri üzerine odaklanılır. ÖBT sadece bireyleri egzersiz yapmaya iten psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik

bir teori ortaya koymamakta, bireylerin dışsal ödüller olmasa bile bir egzersize neden katılmak istemelerine yönelik müdahalelerin tasarlanması için de güçlü bir çerçeve sunmaktadır. Örneğin; bireylerin yeterliğini geliştirmek için uygun talimatlar sağlamak, ulaşılabilir hedefler belirlemek, olumlu geri bildirim sunmak ve ilerlemeyi taktir etmek önemlidir. Yine ÖBT'ye göre bireylerin özerkliğini artırmak için aktivite seçimlerinde seçenekler sunmak, bireylerin kendi hızlarını belirlemelerine izin vermek ve karar alma süreçlerine dahil etmek olumlu sonuçlar verir. Son olarak bireyleri aktiviteye teşvik etmek için grup aktiviteleri, akran desteği ve topluluk duygusu oluşturmak önemlidir. Bu temel insani ihtiyaçları karşılayacak müdahaleler, egzersiz değerlerinin içselleştirilmesini kolaylaştırabilir ve bireyleri daha otonom ve kendi kendini sürdürebilen motivasyon biçimlerine doğru yönlendirebilir (Deci ve Ryan, 2000).

1.4.3. Planlı Davranış Teorisi

Planlı davranış teorisi (PDT), Icek Ajzen (1991) tarafından geliştirilmiş, egzersiz üzerine yapılan teori temelli araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir sosyal bilişsel teori olmuştur. Temel varsayımı, bir kişinin davranışının (örn. egzersiz) niyet tarafından belirlendiği ifade eder. Niyet ne kadar güçlüyse, belirli bir davranışın gerçekleştirilme olasılığı o kadar yüksektir. Ajzen'e (1991) göre niyet, üç ana bileşen tarafından belirlenir:

- Davranışa Yönelik Tutum: Belirli bir davranışın değerlendirilmesi ve algılanan sonuçlarıdır. Kişinin bu eylemi gerçekleştirmeye yönelik pozitif veya negatif değerini ifade eder. Buna egzersiz üzerinden bir örnek verecek olursak: Bir üniversite öğrencisi, düzenli egzersiz yapmanın kilo kontrolü, stres azaltma ve enerji artışı gibi olumlu etkilerini fark ettiğinde, egzersize yönelik tutumu olumlu olacaktır. Bu pozitif tutum, fiziksel aktiviteye yönelik niyeti güçlendirir. Örneğin, Ayşe isimli bir üniversite öğrencisi, spor salonuna gitmenin hem ders yoğunluğundan kaynaklanan stresini azaltacağını hem de kendisini daha enerjik hissettireceğini düşünmektedir. Egzersizin bu olumlu sonuçlarını fark etmesi, onun egzersize yönelik tutumunu olumlu hale getirir. Bu olumlu tutum, Ayşe'nin ders programına rağmen düzenli olarak spor salonuna gitme niyetini güçlendirir.
- Subjektif Norm: Bireyin, sosyal çevresindeki önemli kişilerin (aile, arkadaşlar, eğitmenler vb.) egzersize ilişkin beklentilerini ve bu beklentilere uyma motivasyonunu ifade eder. Subjektif norma ilişkin yine egzersiz üzerinden bir örnek verecek olursak: Bir birey, yakın

arkadaşlarının düzenli spor salonuna gittiğini ve sosyal medyada egzersizle ilgili paylaşımlar yaptığını görüyor ve şöyle düşünüyor: "Arkadaşlarım her gün yürüyüş yapıyor, ben de geri kalmamalıyım." Bu sosyal baskı, fiziksel aktiviteye yönelik niyetini artırabilir.

- Algılanan Davranışsal Kontrol: Bireylerin bir davranışı gerçekleştirmelerini kolaylaştıran ya da zorlaştıran unsurlara ilişkin inançlarını ifade eder. Başka bir deyişle, kişinin egzersizi yapabilme konusundaki öz-yeterliliğini ve dışsal koşullara dair algısını yansıtır. Bu durum, bireyin davranış üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduğuna inandığını gösterir. Örneğin, bir öğrenci üniversite kampüsünde spor salonunun ücretsiz olduğunu ve haftada üç gün boş zamanı bulunduğunu düşünüyorsa şu şekilde değerlendirme yapabilir: "Zamanım var ve salon hemen kampüste, bu yüzden rahatlıkla gidebilirim." Bu durumda yüksek algılanan kontrol, öğrencinin egzersize yönelik niyetini güçlendirir. Öte yandan, başka bir öğrenci yoğun ders ve iş temposu nedeniyle egzersize vakit ayıramadığını düşünüyorsa şöyle bir çıkarımda bulunabilir: "Spor yapmak istiyorum ama işten çıktıktan sonra çok yorgun oluyorum." Bu düşük kontrol algısı ise egzersize yönelik niyetini zayıflatır.

1.4.4. Zamansal Motivasyon Teorisi

Bireylerin serbest zaman aktivitelerini, özellikle de egzersizi erteleme davranışlarını anlamak için öncelikle "erteleme" kavramının ne anlama geldiğinin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. Bu kavramı net bir şekilde tanımlamak, egzersiz gibi sağlığa yararlı bir davranışın neden ertelendiğini, ertelemenin hangi bilişsel, duygusal veya çevresel faktörlerden kaynaklandığını ve bu davranışın olası sonuçlarını daha doğru bir şekilde değerlendirmeyi mümkün kılar. Erteleme, bireyin bir görevi gönüllü olarak geciktirmesi anlamına gelir ve bu geciktirme çoğu zaman olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen gerçekleştirilir (Steel, 2007). Bu davranış özellikle, göreve ilişkin ödülünün gecikmeli olması veya cezai sonuçlarının hemen hissedilmemesi durumlarında daha yaygın görülmektedir. Erteleme davranışını açıklamak için en yaygın kullanılan kuramlardan biri zamansal motivasyon teorisi'dir. Steel ve Konig (2006) tarafından geliştirilen bu teori, bireyin motivasyonunu etkileyen dört temel bileşene odaklanır: beklenti, değer, gecikme ve gecikmeye karşı yaşanan hassasiyettir (Şekil 1).

$$\text{Motivasyon} = \frac{\text{Beklenti x Değer}}{\text{Gecikme x Gecikme Hassasiyeti}}$$

Şekil 1. Zamansal motivasyon teorisinin bileşenleri (Siaputra, 2010)

Teorinin bileşenlerinden beklenti, bireyin bir görevi başarıyla tamamlama olasılığına olan inancıdır. Örneğin bir birey egzersiz yaparken kendini yeterli görmüyorsa egzersiz yapmayı büyük olasılıkla erteleyecektir. Bu bağlamda, bireyin başarıya ulaşabileceğine olan inancının artırılması ve hedef belirleme süreçlerinin güçlendirilmesi, erteleme davranışını azaltmaya yönelik etkili stratejiler arasında yer almaktadır (Steel, 2007).

Teorinin bir diğer bileşeni olan değer, bireyin bir sonucu ne kadar tatmin edici ya da ihtiyaç giderici bulduğunu ifade eder. Bu durum hem durumsal faktörlere hem de bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir (Siaputra, 2010). Örneğin, bazı bireyler için egzersiz, sağlık, görünüm veya stres azaltımı gibi güçlü ihtiyaçlara hizmet ederken, bazı bireyler için bu yararlar daha az anlamlı olabilir. Bu bağlamda görevin değerini artırmak veya görevi daha ilgi çekici hâle getirmek, kişinin dikkatini ve katılımını artırarak ertelemenin önüne geçebilir.

Teorinin payda kısmında yer alan gecikme ise ödülün zamansal yönünü ifade etmektedir. Bazı durumlarda eylemi yapmak ile o eylemin getireceği ödül arasındaki zaman oldukça fazla olabilmektedir. Örneğin, egzersize ilişkin bir kişinin fit olmak, güzel görünmek vb. beklentileri belki de aylar sonra sonuç verecektir. Bireyler aylar sonra alacakları ödül için bugünden yatırım yapma konusunda zorluk yaşayabilirler. Egzersizden elde edilecek fayda, doğası gereği zamana dayalı ise ve kişinin bunu beklemeye sabrı yoksa yine erteleme davranışı sergileyecektir. Sonuç olarak, erteleme davranışı çok boyutlu bir olgudur ve bireyin kişilik özellikleri, benlik saygısı, öz yeterliği, motivasyon düzeyi ve çevresel koşullar gibi pek çok faktörle ilişkilidir. Bir sonraki bölüm erteleme davranışı ile ilgili olan faktörleri açıklayacaktır.

1.5. Erteleme Davranışı ile İlişkili Olan Faktörler

Araştırmalar, literatürde yeni bir konu olan egzersiz ertelemenin birçok psikolojik, duygusal ve çevresel faktörle ilişkili olduğunu göstermektedir (Miao vd., 2024). Erteleme davranışı ile ilgili yapılan erken dönem çalışmalar, kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkileri incelemiş ve erteleme davranışının günaha yakınlık, dürtüsellik ve görev özellikleri gibi bir dizi faktörle ilişkili

olduğunu ortaya koymuştur (Rozental ve Carlbring 2014). Ayrıca, erteleme davranışı düşük benlik saygısı ve düşük öz yeterlik ile de negatif yönde ilişkilidir. Yani benlik saygısı yüksek olan ve kendini yeterli hisseden bireylerin erteleme davranışı sergileme ihtimali daha düşüktür (Steel, 2007). Steel ve Ferrari (2013) tarafından yapılan geniş kapsamlı bir çalışmada, erteleyicilerin genellikle genç, bekar, eğitim seviyesi düşük bireyler olduğu ve disiplin düzeyi düşük ülkelerde yaşadıkları belirtilmiştir. Benlik saygısı ve erteleme davranışına odaklanan çalışmalar Steel ve Ferrari'nin (2013) bulgularını desteklemektedir (Athulya vd., 2016; Duru ve Balkis, 2017). Özetle erteleme davranışı arttıkça bireylerin benlik saygıları azalmakta ya da benlik saygısı düşük olan bireylerin egzersizi daha fazla ertelediği ifade edilmektedir.

Başka bir çalışma ise egzersiz erteleme ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğuna dikkat çekmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aslında egzersizin bireylerin bedenlerine ve benliklerine olan saygılarını olumlu yönde etkilediğini, bedenine ve kendine saygı duyan bireylerin ise daha az erteleme davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır (Zhuan vd., 2024). Erteleme davranışıyla ilişkili bir diğer önemli unsur kişilik özellikleridir. Araştırmalar, ertelemenin günaha yatkınlık ve dürtüsellik gibi çeşitli kişilik faktörleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Rozental ve Carlbring, 2014). Sağlıkla ilişkili bir davranış olan egzersiz erteleme özelinde ise, kişilik özellikleriyle farklı yönlü ilişkiler bulunmuştur. Örneğin, vicdanlılık kişilik özelliği ile egzersiz erteleme arasında negatif bir ilişki gözlenirken, nevrotiklik ile pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Haghbin ve Pychyl, 2016).

Artan teknolojik bağımlılıklar nedeniyle 2020 yılı ve sonrasında egzersiz erteleme davranışı bağımlılık konuları ile çalışılmaya başlanmıştır. Shi vd. (2021) Çin'de lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, cep telefonu bağımlılığı ve yetersiz egzersizin, erteleme davranışıyla ilişkisini incelenmiştir. Bulgular, özellikle hem cep telefonu bağımlısı hem de fiziksel olarak hareketsiz olan öğrencilerin en yüksek düzeyde erteleme eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Sadece tek bir olumsuz alışkanlığa sahip öğrencilerde de erteleme davranışı görülse de, iki alışkanlığı birlikte taşıyanlarda bu eğilim daha belirgindir. Yaş, vücut kitle indeksi (VKİ), sigara, alkol kullanımı ve oturarak geçirilen süre gibi faktörler kontrol edildiğinde de sonuçlar değişmemiştir.

Bu bölümde, egzersiz motivasyonunun kavramsal temelleri ve bu motivasyonu açıklamaya yönelik teorik yaklaşımlar incelenmiştir. Öz-belirleme teorisi ve planlı davranış teorisi, bireylerin egzersize katılımını

belirleyen temel psikolojik ve sosyal süreçleri açıklarken; zamansal motivasyon teorisi, özellikle egzersizin ertelenme nedenlerini anlamada güçlü bir teorik çerçeve sunmaktadır. Literatürde ortaya konan bulgular, egzersiz motivasyonunun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve erteleme davranışının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal faktörlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, egzersiz motivasyonunun artırılması ve erteleme davranışının azaltılması hem teorik açıdan hem de uygulanacak müdahaleler bakımından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

1.6. Sonuç

Bu bölüm, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımını açıklamak için psikolojik ihtiyaçlar, motivasyonel süreçler ve erteleme davranışlarını kuramsal bir çerçevede ele almıştır. Serbest zamanın yalnızca "boş zaman" değil, bireysel ve toplumsal boyutları olan bir olgu olduğu vurgulanmış; Maslow ve Sirgy'nin yaklaşımları ışığında bu aktivitelerin temel ve gelişimsel ihtiyaçları nasıl karşıladığı ortaya konmuştur. Öz-belirleme teorisi, planlı davranış teorisi ve zamansal motivasyon teorisi üzerinden, egzersize başlama, sürdürme ve erteleme süreçlerinin çok boyutlu nedenlerle şekillendiği gösterilmiştir. Bölümün ana mesajı, fiziksel aktiviteye katılımın tek bir nedene indirgenemeyeceği; bireylerin farklı ihtiyaçlar, beklentiler ve çevresel koşullar doğrultusunda karar verdiğidir. Bu bakış açısı hem bireylerin kendi motivasyonlarını anlamaları hem de eğitimciler, sağlık profesyonelleri ve politika yapıcıların daha etkili müdahaleler geliştirmeleri açısından önem taşımaktadır. Sonuç olarak, egzersiz motivasyonu insanın varoluşsal boyutlarını yansıtan çok katmanlı bir davranış olarak ele alınmıştır.

Tartışma Soruları

- Serbest zamana duyulan ihtiyacın nedenlerini, ihtiyaç teorileri bağlamında tartışınız.
- Egzersiz motivasyonu ile ilgili çalışmalar neden önemlidir?
- Öz-belirleme teorisine göre insanların motivasyonlarını arttıran hususlar nelerdir?
- Zamansal motivasyon teorisine göre insanlar neden egzersizi ertelerler?
- Zamansal motivasyon teorisine göre kişilerin egzersiz motivasyonlarını artırmak için ne tür müdahale programları tasarlarsınız?

Kaynaklar

Abbott-Chapman, J., & Robertson, M. (2015). Youth leisure, places, spaces and identity. In B. Humberstone, H. Prince, & K. A. Henderson (Eds.), *Landscapes of leisure* (pp. 123–134). Palgrave Macmillan UK.

Abuhamdeh, S., & Csikszentmihalyi, M. (2004). The artistic personality: A systems perspective. In R. J. Sternberg, E. L. Grigorenko, & J. L. Singer (Eds.), *Creativity: From potential to realization* (pp. 31–42). American Psychological Association.

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society, 31*(4), 683–712. https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091

Agapito, D., Valle, P., & Mendes, J. (2014). The sensory dimension of tourist experiences: Capturing meaningful sensory-informed themes in Southwest Portugal. *Tourism Management, 42*, 224–237. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2013.11.011

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Argyle, M. (1997). Subjective well-being. In A. Offer (Ed.), *In pursuit of the quality of life* (pp. 18–45). Clarendon Press.

Athulya, J., Sudhir, P., & Philip, M. (2016). Procrastination, perfectionism, coping and their relation to distress and self-esteem in college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 42*(1), 82–89.

Attanasio, O., Hurst, E., & Pistaferri, L. (2015). The evolution of income, consumption, and leisure inequality in the United States. In C. D. Carroll & T. F. Crossley (Eds.), *Improving the measurement of consumer expenditures* (pp. 100–135). University of Chicago Press.

Bedir, F. (2023). Serbest zamanda sıkılma algısı ile sapkın boş zaman eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 66–75.

Brown, V., Diomedi, B. Z., Moodie, M., Veerman, J. L., & Carter, R. (2016). A systematic review of economic analyses of active transport interventions that include physical activity benefits. *Transport Policy, 45*, 190–208. https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2015.10.003

Carruthers, C., & Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal, 38*(2), 225–245.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology, 6*(2), 97–119. https://doi.org/10.17583/ijep.2017.2584

Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review, 124*(6), 689–719. https://doi.org/10.1037/rev0000082

Frochot, I., & Morrison, A. M. (2001). Benefit segmentation: A review of its applications to travel and tourism research. *Journal of Travel & Tourism Marketing, 9*(4), 21–45. https://doi.org/10.1300/J073v09n04_02

Gani, B. A. (2018). Provision of recreational facilities in asokoro district, Abuja, Nigeria. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development, 2*(6), 90-102. https://doi.org/10.31142/ijtsrd18426

Godbey, G., Caldwell, L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(2), 150–158. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.027

Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 22*(4), 139–145. https://doi.org/10.17644/sbd.171376

Gungormus, H. A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of leisure motivation scale. Energy Education Science and Technology Part B: *Social and Educational Studies. 4*(3): 1209-1216.

Gürbüz, B. (2020). Serbest zamanın anlamı ve özellikleri. In F. Ağduman (Ed.), *Rekreasyona giriş* (ss. 40–57, 138–160). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.

Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Measurement of health-related procrastination: Development and validation of the exercise and healthy diet procrastination scales. In F. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 121–142). Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00006-2

Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences, 28*(4), 763–779. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00137-3

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual, 31,* 1357–1364.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Charles C. Thomas.

Kelly, J. R. (2012). *Leisure* (4th ed.). New Jersey: Allyn and Bacon

Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure* (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing.

Köse, E. (2021). Mahkumların yapılandırılmış serbest zaman aktivitelerinden elde ettiği faydalar: Temellendirilmiş kuram çalışması. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Köse, E., Kayhan, A., Dinçer, B., Kayhan, B., & Lapa, T. Y. (2025). Egzersiz Erteleme Ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi, 35*(4), 197–211. https://doi.org/10.17644/sbd.1573822

Lusby, C., & Anderson, S. (2010). Ocean cruising – A lifestyle process. *Leisure/Loisir, 34*(1), 85–105. https://doi.org/10.1080/14927710903550031

Lusmägi, P., Einasto, M., & Roosma, A. (2016). Leisure-time physical activity among different social groups of Estonia: Results of the national physical activity survey. *Physical Culture and Sport. Studies and Research, 69*(1), 43–52. https://doi.org/10.1515/pcssr-2016-0004

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.

McKay, T. M. (2014). Locating South Africa within the global adventure tourism industry: The case of bungee jumping. *Bulletin of Geography. Socio-economic Series, 24*(1), 161–176. https://doi.org/10.2478/bog-2014-0020

Mgonja, J. T. (2020). Leisure and recreation in non-western societies: critical perspectives and implications for future research. *World Leisure Journal*, *62*(3), 261. https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1798053

Miao, M., Chen, Y., Zhou, Z., Wen, J., & Zheng, L. (2024). Procrastination in the Intention–Behaviour gap: exercise procrastination and the moderating role of emotion. *Psychology of Sport and Exercise,* 74, 102672.

Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Bağırgan Kitabevi

Myrseth, H., Tverå, R., Hagatun, S., & Lindgren, C. (2012). A comparison of impulsivity and sensation seeking in pathological gamblers and skydivers. *Scandinavian Journal of Psychology, 53*(4), 340–346. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2012.00944.x

Myyry, L., & Helkama, K. (2002). The role of value priorities and professional ethics training in moral sensitivity. *Journal of Moral Education, 31*(1), 35–50. https://doi.org/10.1080/03057240120111427

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 555–578. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x

Parr, M. G., & Lashua, B. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, *26*(1), 1. https://doi.org/10.1080/01490400490272512

Prebensen, N. K., Woo, E., Chen, J. S., & Uysal, M. (2012). Motivation and involvement as antecedents of the perceived value of the destination experience. *Journal of Travel Research, 52*(2), 253–264. https://doi.org/10.1177/00472875124611

Purrington, A., & Hickerson, B. (2013). Leisure as a cross-cultural concept. *World Leisure Journal*, *55*(2), 125. https://doi.org/10.1080/04419057.2013.782564

Raz-Yurovich, L. (2021). Leisure: definitions, trends, and policy implications. *Population Research and Policy Review*, *41*(3), 981. https://doi.org/10.1007/s11113-021-09675-2

Roberts, G. C., & Nerstad, C. G. L. (2020). Motivation: Achievement goal theory in sport and physical activity. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (Vol. 2, pp. 322–341). Routledge.

Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology, 5*(13), 1488–1502. https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160

Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, *61*, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Shaw, S. (2001). Conceptualizing resistance: Women's leisure as political Practice. *Journal of Leisure Research*, *33*(2), 186. https://doi.org/10.1080/00222216.2001.11949937

Shi, M., Zhai, X., Li, S., Shi, Y., & Fan, X. (2021). The relationship between physical activity, mobile phone addiction, and irrational procrastination in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5325. https://doi.org/10.3390/ijerph18105325

Siaputra, I. B. (2010). Temporal motivation theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal, 25*(3), 206–214.

Sirgy, M. J. (1986). *Self-congruity: Toward a theory of personality and cybernetics*. Praeger.

Sirgy, M. J., & Su, C. (2000). Destination image, self-congruity, and travel behavior: Toward an integrative model. *Journal of Travel Research, 38,* 340–352.

Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed.). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4405-9

Sirgy, M. J., Uysal, M., & Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life, 12*(1), 205–228. https://doi.org/10.1007/s11482-016-9482-7

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality, 27*(1), 51–58. https://doi.org/10.1002/per.1851

Stebbins, R. A. (2018). Leisure as not work: a (far too) common definition in theory and research on free-time activities. *World Leisure Journal*, *60*(4), 255. https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1517107

Sweeney, J. C., & Soutar, G. N. (2001). Consumer perceived value: The development of a multiple item scale. *Journal of Retailing, 77*(2), 203–220. https://doi.org/10.1016/S0022-4359(01)00041-0

Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences, 15*(4), 2479–2492. https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5585

Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences, 8*(1), 1–45. https://doi.org/10.1080/01490408609513056

Torkildsen, G. (2005). *Torkildsen's sport and leisure management* (5th ed.). London: Routledge.

Unger, L. S., & Kernan, J. B. (1983). On the meaning of leisure: An investigation of some determinants of the subjective experience. *Journal of Consumer Research, 9*(4), 381–392. https://doi.org/10.1086/208932

Urbany, J. E., Bearden, W. O., Kaicker, A., & Smith-de Borrero, M. (1997). Transaction utility effects when quality is uncertain. *Journal of the Academy of Marketing Science, 25*(1), 45–55. https://doi.org/10.1007/BF02894508

Vizarreta, P. V., Moriche, M. P. R., Sánchez-Cabrero, R., Palma, K. V., & Moreno, V. (2021). Main cross-cutting training contents of leisure and free time schools: Acceptance of groups involved in the leisure time instructor courses. *Sustainability, 13*(16), 8959. https://doi.org/10.3390/su13168959

Zhuan, S., Cao, J., Ye, Y., Li, H., Zhang, Q., & Wang, X. (2024). The relationship between physical activity and procrastination behavior among Chinese university students: A chain mediated effect of body self-esteem and overall self-esteem. *Frontiers in Public Health, 12*, 1434382. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1434382

Zuckerman, M., & Aluja, A. (2014). Measures of sensation seeking. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs*. Academic Press.

Engellilik, Serbest Zaman ve Rekreasyon

Dr. Ali SÖNMEZ

Bu bölümün amaçları:

- engellilik kavramının temel özellikleri açıklamak
- terapötik rekreasyonun engelli bireylerin yaşamlarındaki olumlu etkilerini incelemek
- rekreasyonel aktivitelerin engelli bireyler için faydalarını çeşitli boyutlarıyla değerlendirmek
- engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri belirlemek ve bunların ortadan kaldırılmasına yönelik bilgileri aktarmak
- engelli bireylere yönelik başarılı rekreasyonel aktivite programlarını örneklendirmek ve bu programların erişilebilirliğini artırmaya yönelik stratejileri açıklamak

1.0. Giriş

Rekreasyon, sadece serbest zaman etkinliği değil; fiziksel, psikolojik ve sosyal iyileşme için hayati bir yaşam biçimidir ve engelli bireyler için bu önem daha da büyüktür (Anderson ve Heyne, 2012). Günümüzde genellikle rekreasyonel aktiviteler, engeli olmayan bireyler için eğlence, dinlenme, kendini gerçekleştirme, bireysel haz ve doyum elde etmek amacıyla yapılmaktadır (Stebbins, 2005). Ancak engelli bireyler için bu aktiviteler tedavi ve iyileşmeye yardımcı olma amacı taşımaktadır (Ginis vd., 2017). Bu nedenle, rekreasyonel aktiviteler yalnızca boş zaman değerlendirme aracı değil, aynı zamanda bireylerin farklı ihtiyaçlarına yönelik çeşitli işlevler üstlenmektedir. Bu işlevler doğrultusunda rekreasyon farklı kategorilere ayrılarak her bireyin yaşam koşullarına ve amaçlarına uygun biçimde şekillenmektedir.

Rekreasyonel aktivitelerin çeşitliliği, bireylerin ihtiyaçlarına ve amaçlarına göre şekillenmektedir. Bu kapsamda halk rekreasyonu, şirket

rekreasyonu, terapötik rekreasyon gibi alt kategoriler ortaya çıkmıştır. Özellikle terapötik rekreasyon, engelli bireylerin fiziksel sağlıklarının iyileştirilmesi, psikolojik iyilik halinin desteklenmesi ve sosyal hayata uyum sağlamalarına katkıda bulunması açısından ayrı bir önem taşımaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde terapötik rekreasyon katılımcıların genel sağlık durumlarını, yeteneklerinin geliştirilmesini ve yaşam kalitelerini arttırarak sosyal ve duygusal değişimler sağlamayı amaçlamaktadır (Carter ve Van Andel, 2019). Terapötik amaç taşıyan fiziksel aktiviteler, eşit olmayan sağlık şartlarıyla karşı karşıya kalan engelli bireylerde hastalığa yakalanma ve ölüm oranlarını önemli ölçüde azaltmaktadır (Bull vd., 2020).

Engellilik, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları fiziksel, zihinsel, duyusal veya sosyal kısıtlamalar nedeniyle yaşadıkları güçlükleri ifade eder. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre engellilik, kişinin sağlık durumunun, çevresel ve bireysel faktörlerle etkileşimi sonucu ortaya çıkan fonksiyonel kısıtlılıklardır. Engelli bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve toplumsal katılımlarını artırmak için rekreasyonel faaliyetler önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmada rekreasyonel aktivitelere katılımın önemi, uluslararası araştırmalarla kanıtlanmıştır (Shikako-Thomas vd., 2009; Simeonsson vd., 2006). Bu tür etkinliklere katılımın artması, psikolojik ve sosyal yeterlilik, öz yeterlilik (Block vd., 2010), akademik başarı (Fredricks ve Eccles, 2006), arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesi ve sosyal yaşama katılım (Litwiller vd., 2017) gibi olumlu sonuçlarla birlikte, bireylerin iyi oluş düzeyinin yükselmesiyle de ilişkilendirilmektedir (Watts ve Caldwell, 2008).

Bu kitap bölümü, engellilik ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi çok boyutlu bir bakış açısı ile incelemeyi amaçlamaktadır. İlk olarak, engellilik kavramının temel özellikleri ve terapötik rekreasyonun engelli bireyler üzerindeki olumlu etkileri açıklanacaktır. Daha sonra engelli bireylerde rekreasyonel aktivitenin sağladığı faydalar, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli kazanımlar ve engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere yer verilecektir. Bununla birlikte, rekreasyonel aktivitelere katılım önündeki engellerin ortadan kalkması için gerekli stratejilerin belirlenmesi ve etkili planlama süreçlerinin önemini üzerinde durulacaktır. Son olarak, engelli bireylerde başarılı rekreasyonel aktivite programlarına dair örnekler sunularak, bu tür etkinliklerin nasıl daha erişilebilir ve etkili hale getirilebileceğine dair bilgiler verilecektir. Bu bağlamda, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı geliştirilmesi hedeflenmektedir.

1.1. Engellilik Kavramı

Engellik kavramının daha iyi anlaşılması için birbirinin yerine sıklıkla kullanılan bozukluk, özürlülük ve engellilik kavramlarının ne anlama geldiğinin açıklanması gerekmektedir. Bozukluk, bir uzvun tamamının veya bir kısmının eksik olması, ya da bir uzvun, organın ya da vücut işlevinin kusurlu olması durumudur (Riddell ve Watson, 2014). Özürlülük, bireyin vücut fonksiyonlarında meydana gelen herhangi bir bozukluk sonucunda bir aktiviteyi normal kabul edilen sınırlar ve uyum içerisinde yapılamamasıdır (Sevimay-Özer, 2017). En yaygın ve kabul görmüş tanımıyla engellilik kavramı ise, bireyin çevresi bağlamında ortaya çıkan ve bireysel faktörlerden etkilenen bir sağlık durumu nedeniyle vücut işlevlerinde, aktivitelerde veya temel yaşam aktivitelerine katılımda yaşanan kısıtlamalar olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2001). Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi'ne göre ise "engelli bireyler, çeşitli engellerle etkileşimleri sonucunda toplumsal olaylarda başkalarıyla eşit bir şekilde tam ve etkili bir şekilde yer almalarını engelleyebilecek uzun süreli fiziksel, zihinsel, düşünsel veya duyusal engelleri olan bireyleri içermektedir" (United Nations General Assembly, 2006). Engelliliğin tanımının önemli bireysel, toplumsal, ekonomik ve politik etkileri olması nedeniyle kapsamlı ve birleştirici bir tanımını oluşturmak zor olsa da bir bireyin hareket etme ve iletişim kurma gibi becerilerinin yetersizliği nedeniyle herhangi bir faaliyetle ilgilenmesinin kısıtlandığı bir durum olarak açıklanmıştır (Sirojev, 2024).

Engelliliğin kavramsal çerçevesi ve tanımı, yıllar içinde ağırlıklı olarak tıbbi bir modelden daha geniş bir sosyal modele doğru evrilmiştir (Patel ve Brown, 2017). Tıbbi engellilik modelinde, birey kendisinden beklenen bireysel ve toplumsal görevleri yerine getirmesini sınırlayan bir hastalık veya sağlık durumu nedeniyle engelli olarak kabul edilmektedir (Mackelprang, 2014). Engellilikle ilgili sorunları bireye bağlayan tıbbi modelde, bireyin sağlık durumu iyileştirilmesi durumunda, engelliliğin de giderilebileceğini savunulmaktadır (Kattari vd., 2017). Tıbbi model, engelliliği tamamen sağlıkla ilişkilendirerek onarılması gereken bir bozukluk olarak görmektedir (Mackelprang vd., 2021). Bu model, engelli bireyleri etkileyebilecek tüm faktörleri ve bireylerin çevreleriyle nasıl etkileşimde bulunduğuna bakılmaksızın, yalnızca engellilik veya bozukluk üzerinde yoğunlaşmakta, bireylerin beden ya da zihinlerini tarafsız ve önyargısız şekilde sorun olarak değerlendirmektedir (Watson, 2012).

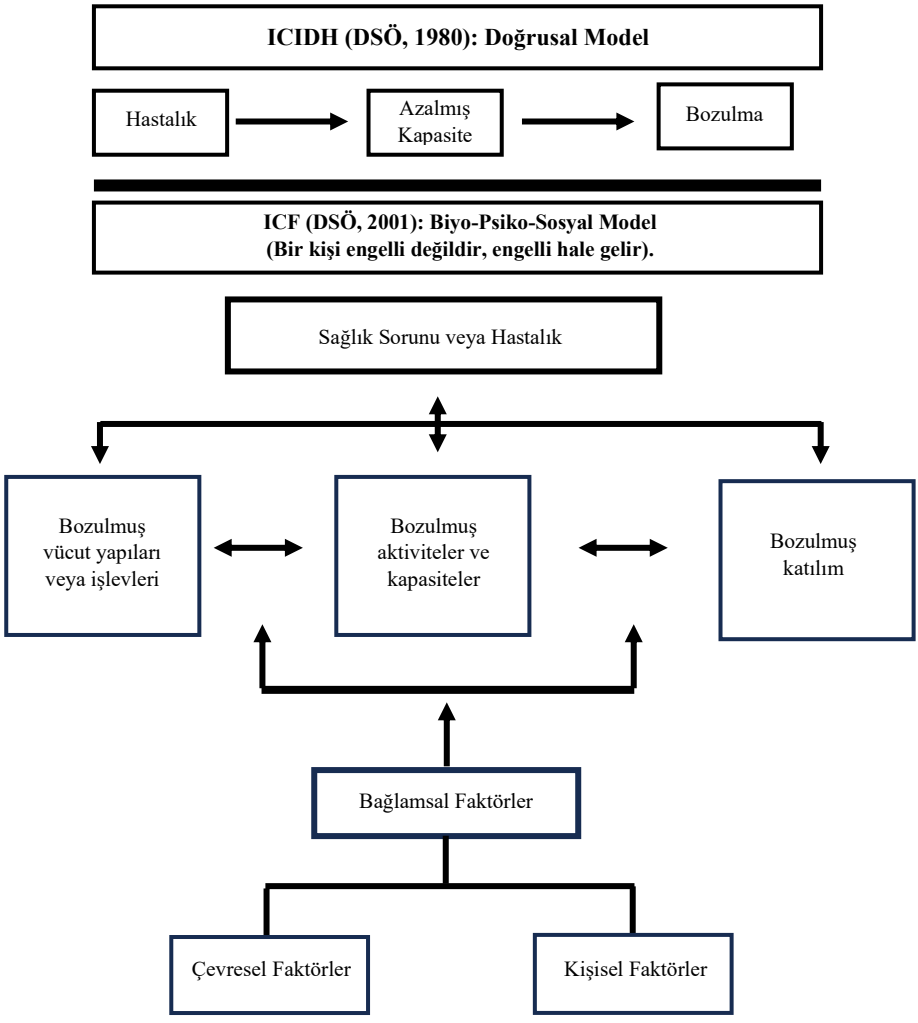
Engellilik alanında yapılan çalışmaların artmasıyla birlikte engelli bireylerin topluma katılımının önündeki engellere ve bu engelleri ortadan

kaldırmaya odaklanılmıştır (Hughes vd., 2012; Levitt, 2017). Sosyal engellilik modeli, 1970'lerin ortalarında engellerin nedenlerinin fiziksel ya da zihinsel yetersizlikler değil, toplumda karşılaşılan bariyerler olduğunu savunan "Engelliliğin Temel İlkeleri" belgesinin yayınlanması ile ortaya çıkmıştır (Oliver, 2013). Sosyal engellilik modelinde, "engellilik" ve "engel" terimleri birbirinden ayrılmaktadır (Haegele ve Hodge, 2016). Engel, bir uzvun kısıtlanması veya işlev bozukluğu gibi olarak algılanmaktadır (Forhan, 2009). Engellilik, engelli bireyleri toplum yaşamından dışlayan ve engelleri göz önünde bulundurmayan bir sosyal organizasyonun neden olduğu aktivite kısıtlaması olarak kabul edilmektedir (Goodley, 2001). Bu bilgiler doğrultusunda, sosyal engellilik modelinde, bireyin bedensel işlevlerinin yeteneklerini sınırlamadığını, toplumun sınırlayıcı etkisinin olduğunu öne sürülmektedir (Barney, 2012). Bu bağlamda, engellilik durumunun, engelli bireylerin topluma tam katılımının engellenmesi ve dışlanmasıyla birlikte ortaya çıktığını belirtmektedir (Bingham vd., 2013). Sosyal model, çözümlerin bireylere değil, topluma yönelik olması gerektiğini vurgulamaktadır (Haegele ve Hodge, 2016). Geliştirilen bu modelde, kamu politikaları ile gerçekleştirilecek sosyal düzenlemeler ile bir engelin varlığının bireyin genel mutluluğunu ve ruhu halini önemli ölçüde azaltmayacağını, bu düzenlemelerin engelli bireyler için daha adil, önyargısız ve etik olarak tercih edilebilir alternatifler sunabileceğini savunulmaktadır (Blustein, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yapılan fonksiyon, engellilik ve sağlık sınıflandırması (WHO, 2001), engelliği tanımlamak için en yaygın kullanılan model olarak kullanılmaktadır. Geliştirilen model sağlık ile engelliliğin tanımı ve ölçümü için standart bir dil ve kavramsal bir temel sağlamaktadır (Vornholt vd., 2018). Şekil 1'de yer alan modele göre, beden fonksiyonu ve yapısındaki bozulmalar, aktivite veya kapasite sınırlamaları ve katılım kısıtlamaları arasında ayrım yapılmaktadır. Engellilik, bedensel veya işlevsel bozulmalar, aktivite ve kapasite sınırlamaları ile katılım kısıtlamaları kapsayan bir kavram olarak kabul edilmektedir. Bir engellilik, yalnızca bozulmanın derecesi ve türünün belirli bir ortamda belirli aktivite veya kapasite taleplerinde zorluklar yaratması durumunda var olmaktadır. Bu durumda, bir bireyin bedensel veya işlevsel bozulması nedeniyle belirli talepleri yerine getirememesi olarak tanımlanan katılım bozulmasından bahsedilmektedir.

Engellilik günümüzde yalnızca bir kişinin anormal durumu veya kusuru olarak görülmemekte, aynı zamanda yetersiz kişi-çevre uyumundan kaynaklanabilmektedir. Bu değişen engellilik anlayışında, bedensel veya işlevsel bozulması olan bir birey otomatik olarak engelli olarak kabul edilmez; birey azalmış veya farklılaşmış yetenekleri ve kapasiteleriyle uyumlu

olmayan bir ortamda bulunduğunda engelli hale gelmektedir (Vornholt vd., 2018). Dolayısıyla, engellilik, bir kişinin sağlık bozulması ile bağlamsal faktörlerin dinamik ilişkisine bağlıdır. Bu nedenle, International Classification of Functioning, Disability, and Health (ICFDH) modeline göre, bedensel veya işlevsel bozulması olan bir birey engelli değildir, ancak bağlam tarafından engelli hale gelmektedir. Engelliliğin oluşmasına neden olan iş ve sosyal çevreler, kronik mental sağlık bozulmaları olan bireyler için yüksek derece talepler ve beklentiler nedeniyle engelliliği tetikleme potansiyeline sahip ortamlar olarak görülmektedir. Ayrıca, bu beklentiler karşısında gösterilen düşük tolerans ve işveren taleplerinin yerine getirilmesi engelli bireyler için zor olan beceriler gerektirmektedir (Semmer ve Jacobshagen, 2010).



Şekil 1. ICIDH (DSÖ, 1980): Doğrusal Model (WHO, 2001).

1.1.1. Engelliliğin Oluşum Nedenleri

Engelliğin meydana gelmesinde birçok faktör önemli bir rol oynamaktadır. Bu etkenler, genetik, çevresel, sağlıkla ilgili ve sosyal unsurların bir araya gelmesiyle oluşur ve engelliliğin anlaşılması için çok yönlü bir yaklaşım gereklidir. Bu bölümde, engelliğin farklı oluşum nedenleri kapsamlı bir şekilde incelenerek, her bir faktörün etkisi ve etkileşimi detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Yapılan çeşitli sınıflandırmalara göre engelliğin oluşun nedenleri, doğum öncesi, doğum sırası, doğum sonrası ve gen ve kromozoma bağlı nedenler olarak gruplara ayrılmıştır (Aktürk ve Ekim, 2023; Sevimay-Özer, 2017). Engelliliğin oluşum nedenleri şu şekildedir:

- Doğum öncesi risk faktörleri arasında genetik predispozisyon, annenin gebelik boyunca yaşadığı enfeksiyonlar, kronik hastalıklar (diyabet, hipertansiyon vb.), kan uyuşmazlığı, akraba evlilikleri, yetersiz beslenme, zararlı madde kullanımı ve ebeveynlerin yaşının ilerlemesi yer almaktadır. Aynı zamanda kullanılan ilaçlar, gebelik toksemisi, preeklampsi, kan uyuşmazlığı, annenin duygusal durumu ve maruz kalınan radyasyon gibi durumlar da engelin doğum öncesi oluşum nedenleri arasında gösterilmektedir.
- Doğum anında yetersiz oksijen seviyesi ve bebeğin başına uygulanan beklenmedik basınç, doğum sancısının ve doğumun iki temel komplikasyonunu oluşturmaktadır. Doğum sırasında herhangi bir nedenle oksijen azlığı yaşanması, asfiksi (boğulma) ve kan akışının yavaşlamasına yol açabilmektedir. Bu durumlar, engelliliğin doğum sırasında oluşum nedenleri arasında yer almaktadır.
- Doğum sonrasında ise, sağlıklı bir gebelik ve doğum gerçekleşmiş olsa dahi, yüksek ateşle seyreden enfeksiyonlar, merkezi sinir sistemi enfeksiyonları, metabolik hastalıklar, entoksikasyonlar, hiperbilirubinemi, çocuk felci ve travmatik kazalar engellilik riskini artırma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, prematüre bebeklerin küveze alındıktan sonra fazla oksijene maruz kalması, ateşli hastalıklar, kazalar, tümörler, diyabet, frengi, glokom, trahom ve katarak da doğum sonrası engellilik oluşum nedenleri arasında gösterilmektedir.
- Erkeklerde fazladan bir X kromozomunun bulunmasıyla tanımlanan Klinefelter Sendromu, yalnızca kadınlarda görülen ve her hücrede 45 kromozom bulunan Turner Sendromu birlikte metabolik ve endokrin bozuklukları engelliliğin oluşumunda genetik ve kromozoma bağlı etkenler olarak kabul edilmektedir.

1.1.2. Engelliliğin Oluşumunun Önlenmesi

Engelliliğin oluşumunun önlenmesinde genel olarak birincil, ikincil ve üçüncül olmak üzere üç düzey bulunmaktadır. Birincil önleme, engelliliğin belirtilerinin ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlar ve genel popülasyona veya yüksek risk gruplarına yönelik olabilir. Bu aşamada hamile ve emziren annelerin bakımı, aşılama programları ve bebek güvenliği önlemleri büyük önem taşımaktadır (Sawhney ve Bansal, 2021). Anne adaylarının cerrahi izlerinin bakımı, uygun beslenme, duygusal destek gibi alanlarda sağlanan hizmetler, doğum öncesi ve sonrası sağlık kontrolleri ile birlikte engellilik riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır (Hesperian Health Guides, 2025).

İkincil önleme, belirli gruplara (genç anneler vb.) odaklanarak, genetik danışmanlık ve sosyal çevredeki önlemleri ifade etmektedir. Bu aşamada, yüksek riskli bireylerin belirlenmesi ve bu bireylere yönelik özel destek programlarının uygulanması, engellilik riskini azaltmak için kritik öneme sahiptir (Kisling ve Das, 2023). Genetik temelli doğum sorunlarının önlenmesi ve genç yaşta hamile kalan bireylerin izlenmesi, bu önlemler arasında yer almaktadır (Saskatchewan School Boards Association, 2025). Üçüncül önleme aşamasında, var olan engelliliklerin etkilerini azaltmak ve bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek hedeflenmektedir (Goerdt, 1995). Biyomedikal prosedürler, eğitim programları ve sosyal beceri eğitimi gibi yöntemlerle engelli bireylerin desteklenmesi sağlanmaktadır.

Sonuç olarak, engelliliğin önlenmesi için gebelik sürecinde düzenli sağlık kontrollerinin yapılması, genetik danışmanlık alınması ve yenidoğan takiplerinin zamanında gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Aktürk ve Ekim, 2023). Sağlıklı bir yaşam sürmek, yaşamın her evresinde oluşabilecek engellerin önlenmesi için önemlidir. Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası önlemlerin alınması, ailelerin bilinçlendirilmesi ve gerekli sağlık hizmetlerinin sağlanması, engellilik riskini azaltmada kritik bir rol oynamaktadır (Sevimay-Özer, 2017).

1.1.3. Engelliliğin Sınıflandırılması

Fiziksel, zihinsel veya duygusal fonksiyonlarında oluşan kısıtlamalar olarak adlandırılan engellilik bireylerin, günlük yaşam aktivitelerini, kurulan sosyal ilişki düzeylerini ve genel olarak yaşam kalitelerini etkilemektedir (Goodley ve Lawthom, 2008). Bu durum bireyin kendisi ile birlikte çevresini oluşturan toplumu da etkileyebilmektedir. Engellilik kavramının daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla belirlenmeye çalışılan engel türleri 2004 yılında yayınlanan Türkiye Özürlüler Araştırması tarafından bedensel, zihinsel,

görme, işitme ve konuşma gibi gruplara ayrılmıştır (TBÖİ, 2004). Buna ek olarak yapılan araştırmalar sonucunda öğrenme engelliliği (güçlüğü) de sınıflandırmada yer almıştır (Disabled World, 2010).

Bedensel engellilik, genetik etkenler, hastalıklar veya kazalar sonucunda bireyin kas, iskelet ve sinir sisteminde ortaya çıkan sorunlar ve işlev kayıpları ile tanımlanmaktadır (Uysal, 2017). Bu tür bir engellilik, yürümek, merdiven çıkmak, uzanmak, bir cismi kaldırmak veya taşımak gibi bir veya daha fazla fiziksel aktiviteyi önemli ölçüde kısıtlayan günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmek için uzuvları hareket ettirmekte zorluk çekme durumunu ifade etmektedir (Erickson, 2012).

Zihinsel engellilik, zihnin normal işleyişini etkileyen ve davranışsal değişikliklerle kendini gösteren bir durumdur (Adesina vd., 2021). Bu durum, bireyin zihinsel gelişiminde gecikmelere neden olan ve toplumsal hayatta uygun olmayan davranışlar sergilemesine yol açan bir gelişimsel yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Australian National University, 2025). Zihinsel engellilik, psikolojik, fizyolojik, akademik, sosyal ve dil gelişimi alanlarında ortalama seviyenin altında işlevsellik göstermeyi kapsamaktadır (WHO, 2011). Zihinsel engelliliğin nedenleri arasında şizofreni, ruh hali bozuklukları (örneğin, depresyon, hipomani), anksiyete bozuklukları (obsesif-kompulsif bozukluk, belirli fobiler vb.), yeme bozuklukları (bulimia nervoza, anoreksiya nervoza), kişilik bozuklukları (anti-sosyal kişilik bozukluğu, narsistik kişilik bozukluğu vb.) ve organik beyin bozuklukları (inme, demans vb.) gibi durumlar yer almaktadır (Celine ve Antony, 2014; Deswal ve Pawar, 2012).

Görme engelliliği, bireyin görme duyusundaki bozulmadır. Görme engelli bireylerin yaklaşık %10'u tamamen, yaklaşık %90'ı ise kısmi görme kaybına sahiptir (Adesina vd., 2021). Ayrıca bu kategori renk körlüğü, gece körlü ve göz protezi kullanan bireyleri de kapsamaktadır (United Nations, 2015). Görme engelliliği, katarakt, şeker hastalığı, glokom, maküler dejenerasyon, retina dekolmanı, retinitis pigmentosa gibi çok çeşitli tıbbi durumlar tarafından tetiklenebilir (Glen vd., 2011).

Konuşma engelliliği, konuşma yeteneği olmayan ya da konuşmanın akıcılığı, ifadesi ve hızıyla ilgili zorluklar yaşayan bireyleri kapsamaktadır. Bu durum; gecikmiş konuşma, ses bozuklukları, artikülasyon sorunları, kekemelik ve hızlı konuşma gibi ritim bozukluklarını içerebilir (WHO, 2011). Konuşma engelliliği bireylerin sosyal iletişimlerini, öğrenme süreçlerini ve günlük yaşamda kendilerini ifade etme biçimlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle, erken tanı ve uygun müdahale yöntemleri, bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynamaktadır.

İşitme engelliliği, bireyin işitme veya duyma duyusundaki bozulmayı ifade etmektedir. Bu engellilik türü, bir veya iki kulakta meydana gelen işitme yetersizliği nedeniyle dil kullanımında, konuşma ediniminde ve iletişimde sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır (Cesur ve Bıçakçı, 2018). İşitme engellilikleri, hamilelik veya doğum sırasında ortaya çıkan komplikasyonlar, enfeksiyonlar, genetik bozukluklar, bazı ilaçlar ve yüksek ses gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilmektedir. İşitme kayıpları hafiften derine kadar değişiklik gösterebilir. Az duyan kişiler, konuşma, dudak okuma, not yazma, işitme cihazları veya işaret dili tercümanları gibi çeşitli stratejiler ve ekipmanlar kullanabilirler (WHO, 2011).

Öğrenme engelliliği, bireyin öğrenme sürecini etkileyen, merkezi sinir sisteminde belirli ve kalıcı bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyin görsel ve işitsel uyaranları yorumlama yeteneğini sınırlamakta ve ayrıca beynin farklı bölgelerinde depolanan bilgileri bağlama becerisini etkilemektedir (Miller vd., 2014). Bireyin potansiyeli ile gerçek başarıları arasındaki fark öğrenme engelliğin en yaygın belirtisi olarak kabul edilmektedir. Öğrenme engelliliği, hamilelik, doğum ve çocukluk dönemindeki sorunlardan kaynaklanabilir veya kalıtsal olabilir (Vaughn ve Fletcher, 2012). Etkilenen bireyler tamamen öğrenme kapasitesinden yoksun değildir.

1.2. Terapötik Rekreasyon

Terapötik rekreasyonun gelişimiyle birlikte, çeşitli bakış açılarını yansıtan tanımlar yapılmıştır. Tarihsel olarak terapötik rekreasyon, "bireyi tedavi etmeye" odaklanan tıbbi modele dayanmaktadır (Mobily ve Dieser, 2018). Bu tıbbi modele uygun olarak, rekreasyonel terapi, hizmet alanların sağlık ve iyi oluşlarını geliştirmelerini ve sürdürmelerini amaçlayan bir sağlık hizmeti alanı olarak tanımlanmıştır (Austin ve Van Puymbroeck, 2016). Bu bilgiler doğrultusunda, terapötik rekreasyon; daha hastalık, engellilik veya diğer yaşam koşulları nedeniyle desteğe ihtiyaç duyan bireylerin kişisel ve çevresel şartlarını geliştirerek, daha iyi bir iyi oluş halini sağlamak amacıyla kaliteli serbest zaman deneyimlerinin amaçlı ve dikkatli bir şekilde kolaylaştırılmasıdır (Anderson ve Heyne, 2012).

Terapötik rekreasyonun diğer tanımları ise alana farklı bir bakış açısı sunmaktadır (Genoe vd., 2021). Örneğin, Robertson ve Long (2020) tarafından terapötik rekreasyon, "bir bireyin genel sağlık durumunu, iyi oluş düzeyini ve yaşam kalitesini en üst düzeye çıkarmak için serbest zaman aktivitelerinin amaçlı kullanımı ve geliştirilmesi" olarak tanımlanmaktadır.

Bu tanım, terapötik rekreasyon içinde serbest zamanın önemini kabul ederek, sağlık ve iyi oluş düzeyinin yanı sıra yaşam kalitesi açısından da önemi ile birlikte daha geniş bir bakış açısı sunmaktadır.

Terapötik rekreasyon, çeşitli rekreasyonel aktivite ortamlarında aktiviteye katılım kısıtlamalarını azaltmak ve yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı artırmak için aktivite temelli müdahalelerden yararlanmaktadır (Wozencroft vd., 2019). Terapötik rekreasyon, bireylerin sosyal, duygusal, entelektüel, fiziksel ve ruhsal gelişimini destekleyen bütüncül bir yaklaşım olarak, rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla sağlık durumunu, işlevsel kapasiteleri ve yaşam kalitesini korumayı ve iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Carter ve Van Andel, 2019). Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarındaki günlük görevleri yerine getirme becerilerini güçlendirirken, toplum içinde aktif ve katılımcı olma fırsatlarını da artırmaktadır. Ayrıca, terapötik rekreasyon programları, kişisel motivasyonu ve kendine güveni destekleyerek uzun vadeli sağlık ve iyi oluş sonuçlarını olumlu yönde etkilemektedir.

1.3. Engelli Bireylerde Rekreasyonel Aktivitenin Faydaları

Rekreasyonel aktiviteler, engelli bireylerin sağlık ve zindelik bileşenlerini geliştirerek, obezite ve diğer sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca, rekreasyonel aktivitelere katılım, bireylerin psikolojik sağlığını iyileştirerek depresyon, kaygı, stres ve olumsuz ruh hallerini azaltmakta, özgüvenlerini artırmaktadır. Bununla birlikte bu tür aktiviteler engelli bireylere, yeni insanlarla tanışma, sosyal etkileşimlerde bulunma, iletişim becerilerinin gelişmesi ve sosyal bağların güçlenmesi faydaları sunarak sosyal yaşama dahil olmayı kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda, aktivitelere katılım, engelli bireylerin sağlıkla ilişkilendiren yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Rekreasyonel aktiviteler, engelli bireylerin bağımsızlık düzeyini artırarak günlük yaşam aktivitelerini daha etkin gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, düzenli katılım, toplumsal katılım ve aidiyet duygusunu güçlendirerek sosyal bütünleşmeyi desteklemektedir. Bu nedenle, engelli bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını desteklemek için düzenli rekreasyonel aktivitelere katılım motivasyonlarını arttırmaya yönelik çalışmaların sayısının arttırılması gerekmektedir.

1.3.1. Fiziksel Sağlık Yönünden Faydaları

Fiziksel beceriler, kaba ve ince motor becerileri, duyuların kullanımı, hareketlilik, esneklik, koordinasyon, denge, hareketlerin sıralanması ve kalıplanması, güç ve dayanıklılık gibi sağlık ve zindelik bileşenlerini içermektedir (Sheats vd., 2024). Bu beceriler, fiziksel ve duygusal sağlığın korunması, ikincil durumların önlenmesi, öz bakım işlevlerinin yerine getirilmesi ve aktif bir yaşam tarzına katılım için temel oluşturmaktadır (Shank vd., 2015). Serbest zamanlarda deneyimlenen fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarının bilinmesine rağmen, katılım düzeyinde azalma gözlemlemekte ve bu durum küresel bir sosyal endişe haline gelmektedir (Bedini ve Thomas, 2012).

Engelli bireyler, engeli olmayan bireylere göre fiziksel olarak daha az aktif olma ve hareketsiz bir yaşam sürme eğilimi göstermektedir. Ayrıca, artan bu hareketsiz yaşam tarzı engelli çocuklar ve gençler arasında obezite, koroner kalp hastalığı ve Tip 2 diyabet gibi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Carter ve Van Andel, 2019). Bununla birlikte, hareketsizlik engelli bireyleri ikincil sağlık sorunları riskiyle karşı karşıya bırakmakta ve bağımsızlıklarını kısıtlayabilmektedir (Wilhite vd., 2016). Düzenli olarak fiziksel rekreasyon aktivitelerine katılım, her yaş grubundaki engelli bireylerin fiziksel sağlıklarını arttırmaktadır. Özellikle, yetişkinler ve yaş almış bireyler için fiziksel aktivite inme, yüksek tansiyon, Tip 2 diyabet, meme ve kolon kanseri, düşmeler ve depresyon riskini azaltırken; çocuklar ve gençler için ise fiziksel aktivite kemik sağlığını iyileştirmekte, kardiyorespiratuar ve kas gücünü arttırmakta, vücut yağ seviyelerini düşürmekte ve depresyon belirtilerini azaltmaktadır (Lauer vd., 2017).

1.3.2. Psikolojik Yönden Faydaları

Özgürce seçilen, bireysel veya grup etkinlikleri olarak tanımlanan rekreasyonel aktiviteler yalnızca fiziksel sağlığın iyileştirilmesine değil; aynı zamanda bireylerin, irade, kararlılık, kişilik gelişimi ve kendini kontrol etme gibi bireylerin yaşamının psikolojik unsurlarını da kapsamaktadır (Ashraf vd., 2020). Bunun yanı sıra, bu aktiviteler bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplum içinde daha aktif rol almalarına da katkı sağlamaktadır. Rekreasyonel aktivitelere katılmayan engelli bireyler genellikle katılanlara oranla yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve soyutlanma yaşamaktadırlar (Bostock vd., 2009). Aynı zamanda rekreasyonel aktiviteler, engelli bireylerde gerginlik ve öfke gibi olumsuz ruh hali durumlarını azaltmaya katkı sağlamaktadır (Pagán-Rodríguez, 2014).

Engelli bireyler, engelli olmayan bireylere kıyasla çok çeşitli kaynaklardan gelen streslerle karşılaşmaktadırlar (Lee vd., 2024). Bu durum, bireylerin yaşamlarında fiziksel sağlık, bilişsel işlevsellik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Chang, 2015). Engelli bireylerin stres kaynaklarının bireysel düzeyden engellilik, sağlık, kişilerarası ilişkiler ve beklentileri karşılama yetersizliği ile çevresel düzeye dışlayıcı sosyal sistemler ve yapılar, fiziksel erişilebilirlik ve istihdam erişilebilirliğinden oluşmaktadır (Iwasaki ve Mactavish, 2005). Rekreasyonel aktivitelerin engelli bireylerin yaşadığı stresi hafifleterek yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin artmasına katkıda bulunmaktadır (Maier ve Jette, 2016). Engelli bireylerde rekreasyonel aktivitelere katılmak, günlük stres faktörlerinin getirdiği olumsuz düşüncelerden kurtularak, kendilerini yenileme ve dengeli bir yaşam sürme fırsatı sunmaktadır. Ayrıca, bu aktivitelere katılımın sürmesi bireylerin daha fazla özgüven hissetmesine olanak sağlamaktadır (Lee vd., 2024).

1.3.3. Sosyal Dahil Olma Yönünden Faydaları

Sosyal katılım, Birleşmiş Milletler Engelli Bireyler Hakları Sözleşmesi'nin temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Quinn ve Doyle, 2012). Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi'nin (CRPD) 30. maddesi, engelli bireylerin kültürel etkinlikler, rekreasyonel aktiviteler ve spor alanındaki katılımlarının önemine dikkat çekmektedir (Kastenholz vd., 2015). Ancak, engelli bireyler temel hizmetlere erişim damgalanma ve ayrımcılık gibi sorunlar yaşamaktadır. Ayrıca, sosyal ortamlara katılma fırsatlarından mahrum kalarak, kişiler arası ilişkiler geliştirme şansını veren sosyal ağlar kurma imkanından yoksun kalmaktadırlar (Koutsogeorgou vd., 2014). Engelli bireyler günümüzde çalışma yaşamı, serbest zaman etkinlikleri ve kamusal katılım gibi sosyal ortamlara katılımda daha düşük oranlara sahip olmakta ve sosyal ağları genellikle aile üyeleri ve bakım veren profesyonellerle sınırlı kalmaktadır (Hästbacka vd., 2016). Sosyal yaşama düşük katılım düzeyleri, sağlık ve iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Labbé vd., 2019). Buna bağlı olarak, engelli bireylerin bağımsızlık ve gelir seviyelerini düşürebilmektedir (Leigh-Hunt vd., 2017). Ayrıca, bu durum toplum genelinde sosyal ve sağlık hizmetleri maliyetlerinin de artmasına neden olmaktadır (Kwiatkowski vd., 2014).

Engelli bireyler için sağlık ihtiyaçları, bağımsız hareket kabiliyeti, kişisel bakım ve iletişim zorlukları genellikle günlük aktivitelerin merkezi odak noktası haline gelmektedir. Bu nedenle, hayati fiziksel ve rekreasyonel aktivitelere yeteri kadar katılım sağlayamamaktadırlar (Ristevski vd., 2024).

Spor ve rekreasyonel aktivitelere katılım engelli bireylere, yeni insanlarla tanışma, topluluk üyesi olarak sosyal tanınma ve sosyal etkileşimleri artırma fırsatları sunmaktadır (Merrells vd., 2018). Toplum temelli aktivitelere katılan bireyler, bireysel gelişimlerini artırmakta ve diğer bireylerle sosyal bağlar kurarak toplumun bir parçası olarak hareket etmektedirler (Schaillée vd., 2019). Ayrıca, kalabalık gruplarla gerçekleştirilen aktiviteler sonucunda, diyalog artışı, arkadaşlık kurma ve utangaçlıkta azalma gibi olumlu sonuçlar gözlemlenmiştir (Gürkan ve Koçak, 2020).

1.3.4. Yaşam Kalitesi Yönünden Faydaları

Yaşam kalitesi, Dünya Sağlık Örgütü (2012) tarafından bireylerin yaşamlarındaki konumlarına dair algıları, yaşadıkları kültür ve değer sistemleri bağlamında, hedefleri, beklentileri ve standartlarıyla ilişkili olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, yaşam kalitesi bireylerin günlük yaşam deneyimlerini ve genel iyi oluş düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu tanım, bireysel değerlere bağlı olan ve bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık seviyesi, sosyal ilişkileri, kişisel inançları ve çevresindeki belirgin özelliklerle ilişkili olan yaşam kalitesinin öznel yönlerini ifade etmektedir (Aminzadeh vd., 2024).

Spor ve rekreasyonel aktivitelere katılım engelli bireylerin sosyal etkinliklere katılımının arttırılması ve toplumdan soyutlanmalarının önlenmesi için önemli faktörlerden biridir (Martin, 2013). Engelli bireylerde fiziksel aktivite, sadece fiziksel sağlıklarını iyileştirmek için değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal işlevsellikleri açısından da büyük önem taşımaktadır (Kim vd., 2022). Engelli bireylerin fiziksel rekreasyon aktivitelerine katılım ne kadar sık olursa, buna bağlı olarak yaşam kalitesi düzeyleri de o kadar yükselmektedir (Aminzadeh vd., 2024). Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, engelli bireylerin sağlık ve işlevselliği için son derece gereklidir (Rimmer ve Marques, 2012).

Engelli bireylerde yaşam kalitesi hareketsiz yaşam tarzından çok ciddi bir şekilde etkilenmektedir. Engelli bireyler, günlük yaşamlarında ve iş yerlerinde zor istihdam koşulları, işveren veya arkadaş ayrımcılığı, bireylerin yeteneklerine ve ihtiyaçlarına saygı gösterilmemesi gibi problemlerle karşılaşmaktadır (Kroll vd., 2006). Engelli bireylerin sosyal ve fiziksel rekreasyon aktivitelerine katılımı günlük yaşam içerinde karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmeleri için en uygun fırsatlardan biridir (Rimmer vd., 2004). Fiziksel aktivite, terapötik bir etkinlik olarak, serbest zamanı değerlendirirken engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerini

iyileştirmektedir. Bu nedenle, engelli bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmak için yeterli fırsatlar ve destek sağlanması algılanan yaşam kalitesi yönünden büyük önem taşımaktadır (Jalayondeja vd., 2016).

1.4. Engelli Bireylerde Rekreasyonel Aktiviteye Katılımın Önündeki Engeller

Rekreasyonel aktivitelere katılım, genel sağlık, iyi oluş ve sosyal bütünleşmenin temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Ancak engelli bireyler için bu tür aktivitelere katılmak, aktif katılım fırsatlarını ciddi şekilde sınırlayan çok sayıda engelin aşılmasını gerektirmektedir. Bu engeller yalnızca fiziksel kısıtlamalarla sınırlı değil; aynı zamanda sosyal, psikolojik ve sistemsel boyutlarıyla birbirleriyle etkileşime girerek dışlanma riskini artırmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, kapsayıcı uygulamalara yönelik farkındalık artmasına rağmen erişilebilirlik sorunları, olumsuz toplumsal tutumlar, psikolojik destek yetersizliği ve politika uygulamalarındaki eksikliklerin kalıcı engeller olmaya devam ettiğini ortaya koymaktadır (Chen vd., 2024; Olasagasti-Ibargoien vd., 2023). Söz konusu engellerin bütüncül bir biçimde ele alınması, tüm bireyler için eşitliği ve katılımı önceleyen kapsayıcı rekreasyon ortamlarının geliştirilmesi açısından kritik bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu çerçevede, engeller fiziksel çevresel engeller, sosyal ve psikolojik engeller ve politikalar ve hizmetlerdeki yetersizlikler olmak üzere 3 başlıkta incelenmektedir.

1.4.1. Fiziksel Çevresel Engeller

Dünya Sağlık Örgütü (2023) tarafından fiziksel ve çevresel engellerin, engelli bireylerin rekreasyonel ve sportif aktivitelere erişiminde en temel kısıtlayıcı faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir. Özellikle yetersiz altyapı, erişilebilir olmayan ulaşım imkânları ve uygun tasarlanmamış tesisler, katılımı sınırlandıran başlıca unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Chen vd., 2024). Ayrıca, personel eğitimindeki yetersizlikler, altyapı eksiklikleri ve ayrımcı uygulamaların engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım sürecine olumsuz etki etmektedir (Elipe-Lorenzo vd., 2025). Öte yandan, açık hava rekreasyonu ve doğa temelli etkinliklere katılım da erişim sorunları nedeniyle sınırlı kalmakta, doğal ortamlardaki fiziksel engeller engelli bireylerin aktiviteler katılımını daha da zorlaştırmaktadır (Thompson ve Green, 2024). Bu bilgiler doğrultusunda, fiziksel ve çevresel koşulların iyileştirilmesinin, engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımının sağlanması ve arttırılmasında kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bu engellerin aşılabilmesi için, erişilebilir tesislerin tasarlanması, ulaşım hizmetlerinin iyileştirilmesi ve personelin kapsayıcı uygulamalar konusunda eğitilmesi gibi somut adımlar atılması gerekmektedir.

1.4.2. Sosyal ve Psikolojik Engeller

Fiziksel kısıtlamaların yanı sıra, sosyal ve psikolojik faktörler engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını önemli ölçüde sınırlamaktadır (McNaughton vd.,2025). Bireylerin geçmiş deneyimleri ve aile çevresinden aldıkları destek de katılım düzeylerini belirleyen ek faktörler arasında yer almaktadır. Sosyal destek eksikliği, düşük özgüven, kaygı, olumsuz beden algısı, motivasyon yetersizliği ve ekonomik kısıtlar rekreasyonel aktivitelere katılımı belirleyen başlıca faktörler olarak öne çıkmaktadır (Olasagasti-Ibargoien vd., 2023).

Engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımı, psikolojik ihtiyaçları, özgürlük, yeterlilik ve sosyal ilişki kurma becerileri tarafından şekillendirilmektedir (Smith vd., 2024). Özellikle küçük yaş grubundaki engelli bireylerin kendi aktivitelerini seçme hakkına sahip oldukları ve desteklendiği bir ortamda, aktivitelere karşı olan motivasyonları ve katılım oranları artmaktadır (Häberli vd., 2025). Aileler, bakım verenler ve tedavi hizmeti sunanlar tarafından sağlanan desteğin bireylerin fiziksel aktivitelere katılımının başlaması açısından önem taşımaktadır (Sarol vd., 2022). Bu nedenle, sosyal ve psikolojik engellerin anlaşılması, kapsayıcı ve destekleyici politikaların uygulanması, engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını teşvik etmek açısından kritik öneme sahiptir (Elipe-Lorenzo vd., 2025).

1.4.3. Politikalar ve Hizmetlerdeki Yetersizlikler

Politika eksiklikleri ve hizmet düzeyindeki yetersizlikler, engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını kısıtlayan temel engeller arasında yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda, yetersiz politika uygulamaları, personel eğitimindeki eksiklikler ve uygun altyapının bulunmamasının engelli bireylerin katılımını ciddi şekilde kısıtladığını ortaya koymaktadır (Olasagasti-Ibargoien vd., 2023; Chen vd., 2024). Karşılaşılan bu engeller engelli bireylerin rekreasyon hizmetlerine erişimlerini son derece zorlaştırmaktadır. Ayrıca, aktivite kaynaklarına erişim eksikliği, aktiviteler konusundaki sınırlı bilgi ve aktivite ekipmanlarının etkin kullanılamaması engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelerden yararlanamamalarına neden olmaktadır (Shields ve Synnot, 2014). Bu durum da engelli bireylerin engelli

olmayan bireylerle eşit düzeyde rekreasyonel aktivitelere katılmamasıyla sonuçlanmaktadır. Bireylerin aktivitelerden eşit düzeyde yararlanabilmesi için bu yetersizlikleri gidermeye yönelik politikaların düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Bu noktada, ulusal ve uluslararası politika belgeleri ile yönetmelikler yol gösterici nitelik taşımaktadır. Örneğin, Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi'nin (2006) 30. maddesi, engelli bireylerin kültürel yaşama, eğlenmeye, dinlenmeye ve spora eşit şekilde katılım hakkını güvence altına almaktadır. Bu sözleşme, ülkelere tesislerini erişilebilir hâle getirme ve engelli sporculara yönelik destekleyici düzenlemeler yapma sorumluluğu yüklemektedir. Avrupa Birliği'nde de "Avrupa Engellilik Stratejisi 2021-2030", erişilebilir spor ve rekreasyon faaliyetlerinin geliştirilmesini öncelikli alanlardan biri olarak tanımlamıştır. Türkiye'de ise, 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun (2005), engelli bireylerin toplumsal yaşama eşit katılımı için gerekli düzenlemeleri öngörmekte; kamuya açık alanlarda erişilebilirlik standartlarının getirilmesini zorunlu kılmaktadır. Ayrıca, Gençlik ve Spor Bakanlığı (2019) tarafından yayınlanan Engelliler İçin Spor Politikası Belgesi, spor tesislerinin erişilebilirliğinin artırılması ve engelli bireylerin spor merkezlerini kullanabilmesine olanak sağlamaktadır.

Geliştirilen politika ve yönetmeliklerin uygulama aşamasında, bu düzenlemelerin tam anlamıyla hayata geçirilemediği görülmektedir. Politikalarda yer alan gerekli düzenlemelerin olmaması engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere karşı olan motivasyonlarını kaybetmelerine ve aktiviteden uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Liu vd., 2025). Ayrıca, spor tesislerinin tekerlekli sandalye erişimine uygun olmaması veya ekipmanların engellilere göre uyarlanmamış olması, rekreasyonel aktivitelere katılım sürecini daha da güçleştirmektedir.

1.5. Engelli Bireylerin Rekreasyonel Aktiviteye Katılımının Planlanması

Günümüzde rekreasyonel aktiviteler fiziksel ve psikolojik sağlığa katkılarının yanı sıra, engelli bireylerin yaşam kalitesinin ve sosyal yaşama dahil olmaları artması yönünden büyük öneme sahiptir. Bu nedenle, aktivite programlarının doğru bir şekilde planlanması ve uygulanması, özgür seçme fırsatlarının tanınması, bireylere ilgi alanlarına uygun aktivitelere erişim kolaylığı sağlanması gerekmektedir. Ayrıca, bireylerin katılım motivasyonlarının ve mevcut yeteneklerinin dikkate alınması, programların etkinliğini ve sürdürülebilirliğini artıran temel unsurlardandır. Bu bağlamda,

aktivite programının başarılı olması, engelli bireylerin ihtiyaçlarının belirlenmesi, uygun aktivitelerin seçimi, uygulayıcıların eğitimi ve alınacak güvenlik önemlerine bağlıdır.

1.5.1. Engelli Bireylerde Rekreasyonel Aktivite İhtiyacının Belirlenmesi

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivite tercihlerinin belirlenmesinde öznel anlam ve öz belirleme kavramları engelli bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır (Anderson, 2017). Bireylerin rekreasyonel aktivite tercihleri ihtiyaçları ve yeterlilikleri doğrultusunda özgür olarak yaptıkları seçimlerle şekillenmektedir (Heister vd., 2023). Bu bilgiler doğrultusunda, öncelikle bireylerin rekreasyonel aktiviteye katılmaya neden ihtiyaç duyduğunun ve nelere ilgisi olduğunun tespit edilmesi gerekmektedir.

Rekreasyonel aktiviteye duyulan ihtiyaçlar, bireylerin engel türleri ve derecelerine göre değişkenlik gösterdiğinden, katılımı artırmak amacıyla çeşitli müdahale ve programların geliştirilmesi gerekmektedir. (Labbé vd., 2019). Engelli bireyler fiziksel sağlık ve günlük yaşam becerilerindeki yetersizlikler, sosyal yönden hissedilen yalnızlık algısı ve toplumdan soyutlanma, psikolojik açıdan kaygı, stres ve günlük yaşamın getirmiş olduğu monotonluktan uzaklaşmak için rekreasyonel aktivitelere katılma ihtiyacı duymaktadırlar. Bu nedenle, planlanan aktiviteler yalnızca bireylerin fiziksel ihtiyaçlarını değil; psikolojik ve sosyal yönden ihtiyaçlarını da karşılamaya yönelik hazırlanmalıdır (Devine vd., 2010).

1.5.2. Uygun Aktivitelerin Seçimi

Engellilik türlerinin farklılığı bireyler için rekreasyon kavramının anlamını ve tercih edilen aktiviteleri değiştirmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel aktivitelerin engelli bireylerin ihtiyaçları, ilgi ve becerilerine uygun şekilde planlanıp uygulanması gerekmektedir (Toköz ve Güney, 2024). Uygulanan aktivitelerin yapılabilirlik düzeyi engelli bireylerde rekreasyonel aktivitenin başarısını etkilemektedir.

Aktivitelerin zorluk derecesinin engelli bireylerin yetenek ve becerileri ile uyumlu olması önem taşımaktadır. Aktivitenin zorluk derecesinin yüksek olması engelli bireylerin fazla zorlanmasına neden olarak aktiviteye katılımlarını sonlandırmaktadır. Bununla birlikte aktivitelerin bireylerin becerilerine göre daha kolay olması durumunda sıkılma ve doyumsuzluk hissini ortaya çıkarmaktadır. Oluşan sıkılma ve doyumsuzluk hissi engelli

bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım konusunda motivasyonlarını kaybetmesi ile sonuçlanmaktadır. Bu nedenle rekreasyonel aktiviteler engelli bireylerin bilgi, beceri, ilgi alanları ve yeteneklerine uygun olarak seçilmelidir.

1.5.3. Uygulayıcıların Eğitimleri

Sağlık ve rekreasyon uygulayıcıları, engelli bireyler açısından yaşam boyu serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etme ve destekleme sorumluluğu taşımaktadır (Bassett-Gunter vd., 2019). Uygulayıcılar ve hizmet sağlayıcılar, engelli bireyler tarafından rekreasyonel aktivite bilgileri için güvenilir kaynaklar olarak görülmektedir (Faulkner vd., 2009). Rekreasyonel aktivite desteğini hisseden engelli bireylerin aktivitelere katılım oranı daha yüksektir. Uygulayıcılar, bireylerin rekreasyonel aktiviteye başlamasını ve sürdürmesini sağlamak için bilgi ve öneri sunma, rehberlik etme ve sürekli destek sağlama konularında önemli bir rol oynamaktadır (Rimmer ve Lai, 2017). Bu nedenle, engelli bireyler için rekreasyon uygulayıcılarından gelen sosyal destek ve bilginin aktiviteye katılımı başarıya ulaştıran ana bileşenlerinden biri olarak algılanmaktadır (Williams vd., 2017).

Rekreasyonel aktivite uygulayıcılarının büyük bir bölümü rekreasyonel aktiviteyi engelli bireylere doğru aktarma ve uygulama konusunda beklentileri karşılayamamaktadır. Özellikle bir uygulayıcıdan fiziksel aktivite ile ilgili öneri veya bilgi aldıklarını belirten bedensel engelli birey sayısının oldukça az olduğu görülmektedir (Bassett-Gunter vd., 2019). Güvenilir profesyonellerden gelen destek ve bilgi eksikliği, engelli bireylerin aktivitelere katılımı açısından bir engel oluşturmaktadır (Ma ve Ginis, 2018). Uygulayıcıların engelli bireylerin özellikleri konusundaki bilgi ve kurulan iletişim eksikliği rekreasyonel aktiviteye katılımı bireyler için daha zor bir hale getirmektedir (Williams vd., 2018). Uygulayıcıların sunulan rekreasyonel aktiviteleri engelli bireylere aktaracak yeterli bilgiye, beceriye ve güvene sahip olmaması durumunda istenilen başarıya ulaşılamamaktadır (Shirazipour vd., 2018). Bu nedenle, aktivitelerin engelli bireylere sunulmasında uygulayıcıların aktivitenin türü, sağlanılan faydalar, engellilik kavramının temel özellikleri ve nasıl iletişim kurulması gerektiği konusunda yeterli seviyede bilgi ve eğitim düzeyine sahip olması gerekmektedir.

1.5.4. Güvenlik Önlemleri

Rekreasyonel aktiviteler, programların uygulanması aşamasında birtakım riskleri de yanında getirmektedir. Aktivite sırasında sunulan fırsatlar yalnızca

tüm katılımcılar için güvenli bir ortam yaratıldığı sürece kazanılmaktadır (Spencer, 2019). Bu yaklaşım ortaya çıkması olasılığı bulunan sonuçları oluşmadan önce önlemeyi hedeflemektedir. Özellikle fiziksel ve psikolojik sağlık yönünden yetersizliği veya kısıtlaması bulunan engelli bireyler için bu durum büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, aktivite sırasında eğitilmiş uygulayıcıların kullanılması, ekipmanların doğru kullanımının sağlanması, arızalı bir ekipman bulunmaması ve bireylerin sağlığını tehlikeye sokabilecek güvenlik sorunlarının ortadan kaldırılması gerekmektedir (Woodmansee vd., 2019). Risklerin ortadan kaldırılması veya yeterince güvenlik tedbirinin alınmaması engelli bireylerin sağlığını olumsuz etkileyerek, kalıcı ikincil bir engellilik durumuna yol açabilir. Rekreasyonel aktivite uygulayıcıları sağlık hizmeti sunan bireyler ile iş birliği yaparak engelli bireylerin aktivite esnasında çeşitli kolaylaştırıcı ekipmanlar ve güvenlik önlemleri ile zarar görmelerini engellemelidirler (Shields vd., 2013).

1.6. Engelli Bireylerde Başarılı Rekreasyonel Aktivite Programı Örnekleri

Engelli bireylerin sağlığını ve yaşam kalitesini artırmak için düzenli rekreasyonel aktivitelerin önemi giderek daha fazla anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, fiziksel, sanatsal ve yaratıcı rekreasyon aktivite programları ile turizm aktiviteleri, engelli bireylerin sosyal yaşama dahil olmalarını arttırarak fiziksel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlamaktadır. Engellilik kavramının sosyal boyutları dikkate alındığında, bu tür programların geliştirilmesi, engelli bireylerin toplumsal yaşam içerisinde daha aktif bir şekilde yer almalarına olanak tanımaktadır.

1.6.1. Fiziksel Aktivite Programları

Fiziksel aktivitelere katılmak engelli bireyler için birçok yönden sağlığın gelişmesini destelemekte ve kronik sağlık problemlerinin yaşanma riskini azaltmaktadır (Carroll vd., 2014). Ancak, engelli bireyler, engeli olmayan bireylere kıyasla fiziksel aktivitelere daha az katılmaktadır (Rimmer vd., 2012). Engelli bireylerin fiziksel becerilerindeki yetersizlikler, aktivite alanlarının uygun olmaması ve aktivitelerin zorluk düzeyleri gibi sorunlardan dolayı engelli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımlarını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, aktivite programlarının engelli bireyler için yapılabilir hale getirilmesi gerekmektedir.

Uyarlanmış fiziksel aktivite programları, protezler, tekerlekli sandalye veya farklı boyutlarda ve özelliklerde toplar gibi uygun tasarlanmış

ekipmanlar, beceri gereksinimlerinin değiştirilmesi veya farklı becerilerin kullanılması, kişisel destekler, sözlü talimatlar ve motivasyon stratejileri gibi yöntemlerle sağlanmaktadır (International Federation of Adapted Physical Activity, 2014). Bununla birlikte, fiziksel ve sosyal çevrelerin düzenlenmesi, uygulanan alanların boyutlarının ve kuralların değiştirilerek yetersizlik düzeyine sahip bireyler için yapılabilir hale getirilmesi gibi yöntemlerle uygulanmaktadır (Sherrill ve Hutzler, 2008).

1.6.2. Sanat ve Yaratıcı Rekreasyon Programları

Serbest zaman ve engellilik kavramların incelenmesi güncel disiplinlerarası yaklaşımlar yaklaşımların kullanılması gerekmektedir (Darcy vd., 2022). Bu bağlamda, serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri ve engellilik ilişkisinin belirlenmesinde sosyal engellilik modeli önem taşımaktadır (Singleton ve Darcy, 2013). Sanatsal rekreasyon programları, engelli bireyler arasında giderek daha fazla ilgi görmektedir (Solvang, 2018). Engellilik sanatı (disability arts) ise, engelli katılımcıların deneyiminden etkilenen ve engelliler tarafından yaratılan sanat eserleri olarak, sanatsal çıktılar ve değerler açısından önemli yer tutmaktadır (Darcy vd., 2022). Ayrıca, engelli bireyler sanatsal rekreasyon aktivitelerden kazanılan faydalar aracılığıyla daha fazla sosyal etkileşimlerde bulunmaktadırlar (Barnes ve Mercer, 2010). Bu tür aktivitelere katılmak engelli bireylerin kendilerini gerçekleştirme, yaratıcılıklarını geliştirme, özgüven ve iletişim becerilerini geliştirme olanakları sunmakta ve sosyal bir toplumun parçası olma duygusu yaşamalarını sağlamaktadır.

1.6.3. Turizm Programları

Sosyal engellilik modeline göre, engellilik bireylerin fiziksel yetersizliklerinden daha çok toplumsal yaşama katılmasındaki engeller olarak tanımlanmaktadır (Randle ve Dolnicar, 2019). Engelli bireyler için rekreasyonel turizm aktiviteleri, bu sosyal engellerin giderilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Singh vd., 2021). Bununla birlikte turizm aktiviteleri engelli bireylerin yaşam kalitesi ve genel iyi oluş düzeyleri üzerinde son derece olumlu bir etkiye sahiptir (Iftikhar vd., 2023). Serbest zamanlarda deneyimlenen turizm aktiviteleri, engelli bireyler tarafından bireysel, sosyal, dinamik ve duygusal olarak katılımcı bir etkinlik olarak görülmektedir (Condie, 2021). Özellikle sosyal açıdan bir soyutlanma yaşama eğiliminde olan engelli bireyler için büyük önem taşımaktadır. Turizm aktiviteleri, engelli bireylerde hissedilen yalnızlığı azaltma, stresle başa çıkma, kendine güven ve

bağımsızlık kazandırma olanakları sunmaktadır (Pagán, 2015). Bu faydalar, engelli bireylerin kişisel gelişimlerine, iyimserliklerine, olumsuz düşüncelerden kurtulmalarına ve sosyal etkileşimlerde bulunmalarına katkı sağlamaktadır (Kastenholz vd., 2015).

1.7. Sonuç

Terapötik rekreasyon aktiviteleri, engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklarını geliştirmeleri açısından önemli bir araç niteliği taşımaktadır. Bununla birlikte, düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılmak engelli bireylerin sağlıkla ilişkilendirilen yaşam kalitesi düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, aktivitelere katılım yoluyla engelli bireyler sosyal etkileşimlerde bulunma, iletişim becerilerini geliştirme ve bağımsızlık kazanma fırsatı bulmaktadırlar. Bu nedenle, engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler belirlenmeli, bu engelleri ortadan kaldırmaya yönelik politikalar geliştirilmeli, toplumda daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri teşvik edilmelidir.

Sonuç olarak, engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımın devam etmesi ve arttırılması, sağlık hizmetleri, sosyal destek sağlayıcıları ve rekreasyonel aktivite uygulayıcılarının uyumlu bir şekilde çalışması gerekmektedir. Uygulayıcıların ve sağlık hizmeti sunanların bu konuda eğitimi, bireylerin rekreasyonel aktiviteye duydukları ihtiyacın analiz edilmesi, ilgi alanlarının belirlenmesi ve aktivite sırasında sağlıklarını olumsuz etkilemeyecek güvenlik önlemlerinin alınması büyük ölçüde önem taşımaktadır. Bu bağlamda, gerekli altyapı ve politik düzenlemeler ile engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımı kolaylaştırılmalı ve bireylerin kendini gerçekleştirmelerine olanak sağlanmalıdır.

Tartışma Soruları

- Terapötik rekreasyonun engelli bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı üzerindeki etkileri nelerdir?
- Engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen en yaygın faktörler nelerdir? Bu engellerin ortadan kaldırılması için neler yapılabilir?
- Engelli bireylerin rekreasyonel aktivitelerine katılımının arttırılması için ulusal ve uluslararası düzeyde geliştirilen politikaların etkileri nelerdir?

- Engelli bireylerle çalışan rekreasyonel aktivite uygulayıcılarının eğitimi neden önemlidir? Bu konuda uygulayıcıların hangi becerilere sahip olmaları gerekmektedir?
- Rekreasyonel aktivitelerin engelli bireylerin yaşam kalitesine olan katkılarını arttırmak için yapılması gerekenler nelerdir?

Kaynaklar

Adesina, M., Olufadewa, I. I., Oladele, R. I., Oduguwa, I., & Abudu, F. R. (2021). Historical perspective and classification of disability. *Yenagoa Medical Journal*, *3*(1), 17-24.

Aktürk, N. B. K., & Ekim, A. (2023). Toplumda engelli çocuk. *Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *7*(3), 178-185.

Aminzadeh, R., Khazaei, M., Dzioban, K., Azizi, B., & Dehghani, E. (2024). Quality of life and adherence to physical activity in leisure time of people with physical disability. *Biomedical Human Kinetics*, *16*(1), 41-48. https://doi.org/10.2478/bhk-2024-0005

Anderson, A. (2017). The five-factor model for leisure management: pedagogies for assessing personality differences in positive youth development programmes. *World Leisure Journal*, *59*(1), 70-76. https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1277613

Anderson, L., & Heyne, L. (2012). Therapeutic recreation practice: A strengths approach.Venture.

Ashraf, S., Hussain, B., & Akram, Z. (2020). Recreational and leisure time activities available for the persons with disabilities. *Responsible Education, Learning and Teaching in Emerging Economies*, *2*(2), 59-64. https://doi.org/10.26710/relate.v2i2.1491

Austin, D. R., & Van Puymbroeck, M. (2016). It is time for recreational therapists to declare themselves to be health care professionals. *American Journal of Recreation Therapy*, *15*(1), 7-8. https://doi.org/10.5055/ajrt.2016.0094

Australian National University. Different types of disabilities. Erişim: https://services.anu.edu.au/human-resources/health-safety/different-types-of-disabilities. Erişim tarihi: 25 Temmuz 2025.

Barnes, C., Mercer, G., & Shakespeare, T. (2010). Exploring disability, Cambridge. *Polity*, 1-11.

Barney, K. W. (2012). Disability simulations: Using the social model of disability to update an experiential educational practice. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, *27*(1), 1-11. https://doi.org/10.1080/1937156X.2012.11949361

Bassett-Gunter, R., Angevaare, K., Tomasone, J., Leo, J., Varughese, B., Langvee, J., & Ginis, K. M. (2019). A systematic scoping review: Resources targeting the training and education of health and recreation practitioners to support physical activity among people with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, *12*(4), 542-550. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.06.007

Bedini, L. A., & Thomas, A. (2012). Bridge II Sports: A model of meaningful activity through community-based adapted sports. *Therapeutic Recreation Journal*, *46*(4), 284.

Bingham, C., Clarke, L., Michielsens, E., & Van de Meer, M. (2013). Towards a social model approach? British and Dutch disability policies in the health sector compared. *Personnel Review*, *42*(5), 613-637. https://doi.org/10.1108/PR-08-2011-0120

Block, P., Vanner, E. A., Keys, C. B., Rimmer, J. H., & Skeels, S. E. (2010). Project Shake-It-Up: Using health promotion, capacity building and a disability studies framework to increase self efficacy. *Disability and Rehabilitation*, *32*(9), 741-754. https://doi.org/10.3109/09638280903295466

Blustein, J. (2012). Philosophical and ethical issues in disability. *Journal of Moral Philosophy*, *9*(4), 573-587. https://doi.org/10.1163/17455243-00904002

Bostock, L., Sheikh, A. I., & Barton, S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *16*(4), 281-296. http://dx.doi.org/10.1007/s10880-009-9175-6

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451-1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Carroll, D. D., Courtney-Long, E. A., Stevens, A. C., Sloan, M. L., Lullo, C., Visser, S. N., ... & Dorn, J. M. (2014). Vital signs: disability and physical activity—United States, 2009–2012. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, *63*(18), 407-413.

Carter, M. J., & Van Andel, G. E. (2019). *Therapeutic recreation: A practical approach*. Waveland press.

Celine, T. M., & Antony, J. (2014). A study on mental disorders: 5-year retrospective study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *3*(1), 12-16. https://doi.org/10.4103/2249-4863.130260

Cesur, E., & Bıçakçı, M. Y. (2018). İşitme yetersizliği olan bebeğin gelişiminde erken müdahale programının etkisi. *International Journal of Social Science,* 72, 503-520. https://dx.doi.org/10.9761/JASSS7824

Chang, L. C. (2015). Reexamining the relationship between leisure and stress among older adults. *Journal of Leisure Research*, *47*(3), 358-372. https://doi.org/10.1080/00222216.2015.11950365

Chen, M., Li, Q., & Wang, L. (2024). Understanding factors influencing people with disabilities' participation in sports and cultural activities. *BMC Public Health*, *24*(1), 389. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17791-9

Condie, G. A. (2021). Exploring the personal and social aspects of individuals with physical disabilities' leisure experiences: Experiencing leisure but as an individual person. *Leisure Studies*, *40*(3), 363-377. https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1843691

Darcy, S., Maxwell, H., Grabowski, S., & Onyx, J. (2022). Artistic impact: From casual and serious leisure to professional career development in disability arts. *Leisure Sciences*, *44*(4), 514-533. https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1613461

Deswal, B. S., & Pawar, A. (2012). An epidemiological study of mental disorders at Pune, Maharashtra. *Indian Journal of Community Medicine*, *37*(2), 116-121. https://doi.org/10.4103/0970-0218.9609

Devine, M., Cory, L., & Rauworth, A. (2010). Promoting health and wellness with persons with disabilities: The role of recreation and leisure. *Leisure, Health, and Wellness: Making the Connections*, 323-344.

Disabled World. (2010, Eylül 10 - Son revizyon: 2025, Nisan 23). *Models of disability: Types and definitions.* Disabled World (DW). Erişim adresi: www.disabled-world.com/definitions/disability-models.php. Erişim tarihi: 26/07/2025.

Elipe-Lorenzo, P., Diez-Fernández, P., Ruibal-Lista, B., & López-García, S. (2025). Barriers faced by people with disabilities in mainstream sports: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living,* 7, 1-9. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1520962.

Erickson, W. (2012). A guide to disability statistics from the American Community Survey (2008 forward).

European Commission. (2021). Union of equality: Strategy for the rights of persons with disabilities 2021–2030. Erişim adresi: https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e1e2228-7c97-11eb-9ac9-01aa75ed71a1/language-en. Erişim tarihi: 25/08/2025.

Faulkner, G., Gorczynski, P., Arbour, K., Letts, L., Wolfe, D., & Ginis, K. A. M. (2009). Messengers and methods of disseminating health information among individuals with spinal cord injury: a scoping review. *Handbook of Spinal Cord Injuries: Types, Treatments and Prognosis*, 349-374.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental psychology*, *42*(4), 698. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698

Forhan, M. (2009). An analysis of disability models and the application of the ICF to obesity. *Disability and Rehabilitation*, *31*(16), 1382-1388. https://doi.org/10.1080/09638280802572981

Genoe, M. R., Cripps, D., Park, K., Nelson, S., Ostryzniuk, L., & Boser, D. (2021). Meanings of therapeutic recreation: Professionals' perspectives. *Leisure/loisir*, *45*(1), 35-51. https://doi.org/10.1080/14927713.2021.1872411

Ginis, K. A. M., Evans, M. B., Mortenson, W. B., & Noreau, L. (2017). Broadening the conceptualization of participation of persons with physical disabilities: a configurative review and recommendations. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *98*(2), 395-402. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.04.017

Glen, F. C., Crabb, D. P., & Garway-Heath, D. F. (2011). The direction of research into visual disability and quality of life in glaucoma. *BMC Ophthalmology*, *11*(1), 19. https://doi.org/10.1186/1471-2415-11-19

Goerdt, A. (1995). Disability prevention and rehabilitation. *World Health*, 5, 4-5.

Goodley, D. (2001). 'Learning difficulties', the social model of disability and impairment: challenging epistemologies. *Disability & Society*, *16*(2), 207-231. https://doi.org/10.1080/09687590120035816

Goodley, D., & Lawthom, R. (2008). In defence of disability studies: a response to Forshaw 'In defence of psychology: a reply to Goodley and Lawthom'. *Disability & Society*, *23*(2), 191-192. https://doi.org/10.1080/09687590701841265

Gürkan, R. K., & Kocak, F. (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, *1*(8), 51-63. https://doi.org/10.16926/par.2020.08.07

Häberli, J., Richter, D., & Mötteli, S. (2025). Leisure Activities of Service Users in Psychiatric Rehabilitation–An Overlooked Avenue for Social Inclusion? Results from a Comparative Cross-Sectional Survey. *Community Mental Health Journal,* 1-9. https://doi.org/10.1007/s10597-025-01472-x

Haegele, J. A., & Hodge, S. (2016). Disability discourse: Overview and critiques of the medical and social models. *Quest*, *68*(2), 193-206. https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1143849

Hästbacka, E., Nygård, M., & Nyqvist, F. (2016). Barriers and facilitators to societal participation of people with disabilities: A scoping review of studies concerning European countries. *Alter*, *10*(3), 201-220. https://doi.org/10.1016/j.alter.2016.02.002

Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon (Dördüncü Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Heister, N., Zentel, P., & Köb, S. (2023). Participation in everyday leisure and its influencing factors for people with intellectual disabilities: A scoping review of the empirical findings. *Disabilities, 3*(2), 269-294. https://doi.org/10.3390/disabilities3020018

Hesperian Health Guides (2025). Prevention of disabilities. Erişim adresi: https://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/en_dvc_2025/en_dvc_2025_03.pdf. Erişim tarihi: 27/07/2025.

Hughes, B., Goodley, D., & Davis, L. (2012). Conclusion: Disability and social theory. *Disability and Social Theory: New Developments and Directions*, 308-317.

Iftikhar, R., Khan, M. S., & Pasanchay, K. (2023). Virtual reality tourism and technology acceptance: a disability perspective. *Leisure Studies*, *42*(6), 849-865. https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2153903

International Federation of Adapted Physical Activity. (2014). What is APA? Erişim adresi: https://ifapa.net/what-is-apa/. Erişim tarihi: 29/08/2025.

Iwasaki, Y., & Mactavish, J. B. (2005). Ubiquitous yet unique: Perspectives of people with disabilities on stress. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *48*(4), 194-208. https://doi.org/10.1177/00343552050480040101

Jalayondeja, C., Jalayondeja, W., Suttiwong, J., Sullivan, P. E., & Nilanthi, D. L. (2016). Physical activity, self-esteem, and quality of life among people with physical disability. *Southeast Asian J Trop Med Public Health*, *47*(3), 546-58.

Kastenholz, E., Eusébio, C., & Figueiredo, E. (2015). Contributions of tourism to social inclusion of persons with disability. *Disability & Society*, *30*(8), 1259-1281. https://doi.org/10.1080/09687599.2015.1075868

Kattari, S. K., Lavery, A., & Hasche, L. (2017). Applying a social model of disability across the life span. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *27*(8), 865-880. https://doi.org/10.1080/10911359.2017.1344175

Kim, T., Park, S. Y., & Oh, I. H. (2022). Exploring the relationship between physical activities and health-related factors in the health-related quality of life among people with disability in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(13), 1-11. https://doi.org/10.3390/ ijerph19137839

Kisling, L. A., & Das, J. M. (2023). Prevention strategies. In *StatPearls [internet]*. StatPearls Publishing.

Koutsogeorgou, E., Leonardi, M., Bickenbach, J. E., Cerniauskaite, M., Quintas, R., & Raggi, A. (2014). Social capital, disability, and usefulness of the International Classification of Functioning, Disability and Health for the development and monitoring of policy interventions. *Disability & Society*, *29*(7), 1104-1116. https://doi.org/10.1080/09687599.2014.910106

Kroll, T., Jones, G. C., Kehn, M., & Neri, M. T. (2006). Barriers and strategies affecting the utilisation of primary preventive services for people with physical disabilities: a qualitative inquiry. *Health & Social Care in the Community*, *14*(4), 284-293. https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2006.00613.x

Kwiatkowski, A., Marissal, J. P., Pouyfaucon, M., Vermersch, P., Hautecoeur, P., & Dervaux, B. (2014). Social participation in patients with multiple sclerosis: correlations between disability and economic burden. *BMC Neurology*, *14*(1), 115. https://doi.org/10.1186/1471-2377-14-115

Labbé, D., Miller, W. C., & Ng, R. (2019). Participating more, participating better: Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities. *Disability and Health Journal*, *12*(2), 287-295. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.11.007

Lauer, E. E., Jackson, A. W., Martin, S. B., & Morrow Jr, J. R. (2017). Meeting USDHHS physical activity guidelines and health outcomes. *International Journal of Exercise Science*, *10*(1), 121. https://doi.org/10.70252/AZKZ3147

Lee, C., Choi, W., Lim, J., & Lee, W. (2024). Examining the long-term effect of leisure engagement, leisure satisfaction, and perceived discrimination on stress perception among Koreans with physical disabilities. *Journal of Leisure Research*, *55*(1), 46-64. https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2187266

Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, *152*, 157-171. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035

Levitt, J. M. (2017). Exploring how the social model of disability can be re-invigorated: In response to Mike Oliver. *Disability & Society*, *32*(4), 589-594. https://doi.org/10.1080/09687599.2017.1300390

Litwiller, F., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, *39*(1), 1-19. https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168

Liu, X., Han, H., Li, Z., Huang, S., Zhao, Y., Xiao, Q., & Sun, J. (2025). Barriers and facilitators to participation in physical activity for students with disabilities in an integrated school setting: a meta-synthesis of qualitative research evidence. *Frontiers in Public Health, 13*, 1496631. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1496631

Ma, J. K., & Ginis, K. A. M. (2018). A meta-analysis of physical activity interventions in people with physical disabilities: content, characteristics, and effects on behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, *37*, 262-273. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.006

Mackelprang, R. W. (2014). Disability controversies: Past, present, and future. In *Controversies and disputes in disability and rehabilitation* (pp. 19-30). Routledge.

Mackelprang, R. W., Salsgiver, R. O., & Parrey, R. C. (2021). *Disability: A diversity model approach in human service practice*. Oxford University Press.

Maier, J., & Jette, S. (2016). Promoting nature-based activity for people with mental illness through the US "Exercise Is Medicine" initiative. *American Journal of Public health*, *106*(5), 796-799. https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303047

Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, *35*(24), 2030-2037. https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377

McNaughton, D., Rackensperger, T., & McLemore, L. (2025). Supporting meaningful participation in society by adults with developmental disabilities who need and use AAC: lived experiences, key research findings, and future directions. *Augmentative and Alternative Communication, 41*(3), 250–263. https://doi.org/10.1080/07434618.2025.2504497

Merrells, J., Buchanan, A., & Waters, R. (2018). The experience of social inclusion for people with intellectual disability within community recreational programs: A systematic review. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, *43*(4), 381-391. https://doi.org/10.3109/13668250.2017.1283684

Miller, B., Vaughn, S., & Freund, L. S. (2014). Learning disabilities research studies: Findings from NICHD-funded projects. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, *7*(3), 225-231. https://doi.org/10.1080/19345747.2014.927251

Mobily, K. E., & Dieser, R. B. (2018). Seeking alternatives in therapeutic recreation/recreation therapy: A social/recreation community model. *Leisure/loisir*, *42*(1), 1-23. https://doi.org/10.1080/14927713.2017.1403860

Nordh, H., Vistad, O. I., Skår, M., Wold, L. C., & Bærum, K.M. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism,* 20, 60-66. https://doi.org/10.1016/j.jort.2017.09.005

Olasagasti-Ibargoien, A., Arruza, J. A., Irazusta, J., & Ruiz-Litago, F. (2023). Barriers to physical activity for women with disabilities: A systematic review. *Sports, 11*(2), 82. https://doi.org/10.3390/sports11020082

Oliver, M. (2013). The social model of disability: Thirty years on. *Disability & society*, *28*(7), 1024-1026. https://doi.org/10.1080/09687599.2013.818773

Olmez, N., Kolak, H. Y., Karatas, M., Canpolat, B., Sahin, S., Benli, M., ... & Erkut, O. (2024). Sports recreation for disabled individuals. *Journal of Social Studies*, *10*(3), 68-74.

Patel, D. R., & Brown, K. A. (2017). An overview of the conceptual framework and definitions of disability. *International Journal of Child Health and Human Development*, *10*(3), 247-252.

Pagán, R. (2015). The contribution of holiday trips to life satisfaction: The case of people with disabilities. *Current Issues in Tourism*, *18*(6), 524-538. https://doi.org/10.1080/13683500.2013.860086

Pagán-Rodríguez, R. (2014). How do disabled individuals spend their leisure time?. *Disability and Health Journal*, *7*(2), 196-205. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2014.01.001

Quinn, G., & Doyle, S. (2012). Getting a life: Living independently and being included in the community.

Randle, M., & Dolnicar, S. (2019). Enabling people with impairments to use Airbnb. *Annals of Tourism Research*, *76*, 278-289. https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.04.015

Riddell, S., & Watson, N. (2014). *Disability, culture and identity*. Routledge.

Rimmer, J., & Lai, B. (2017). Framing new pathways in transformative exercise for individuals with existing and newly acquired disability. *Disability and Rehabilitation*, *39*(2), 173-180. https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1047967

Rimmer, J. H., & Marques, A. C. (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, *380*(9838), 193-195. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61028-9

Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A., & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, *26*(5), 419-425. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.002

Rimmer, J. H., Schiller, W., & Chen, M. D. (2012). Effects of disability-associated low energy expenditure deconditioning syndrome. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *40*(1), 22-29. https://doi.org/10.1097/JES.0b013e31823b8b82

Ristevski, E., McCook, F., Thompson, S., Duncan, Z., Lawler, B., & Broxham, C. (2024). Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *37*(3),1-14. https://doi.org/10.1111/jar.13238

Robertson, T., & Long, T. (2020). Considering therapeutic recreation as your profession. *Foundations of Therapeutic Recreation*, 3-13.

Sarol, H., Gürkan, R. K., & Gürbüz, B. (2022). The road to championship: An example of an individual with autism spectrum disorder. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, *14*(3), 2. https://doi.org/10.29359/BJHPA.14.3.02

Saskatchewan School Boards Association (2025). *Prevention of disability.* Erişim adresi: https://saskschoolboards.ca/wp-content/uploads/94-07a.htm#pstp. Erişim tarihi: 27/07/2025.

Sawhney, N., & Bansal, S. (2021). Disability: prevention, management and rehabilitation. *PsycEXTRA Dataset[Pristupljeno: 25.5. 2021.]. Dostupno na:* https://doi.org/10.1037/E670282012-172

Schaillée, H., Haudenhuyse, R., & Bradt, L. (2019). Community sport and social inclusion: International perspectives. *Sport in Society*, *22*(6), 885-896. https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1565380

Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness studies*, *19*(4), 1135-1150. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9863-0

Semmer, N. K., & Jacobshagen, N. (2010). Feedback im Arbeitsleben–eine Selbstwert-Perspektive. *Gruppendynamik und Organisationsberatung*, *41*(1), 39-55. https://doi.org/10.1007/s11612-010-0104-9

Sevimay Özer, D. (2017). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. 5. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Shank, J. W., Iwasaki, Y., Coyle, C., & Messina, E. S. (2015). Experiences and meanings of leisure, active living, and recovery among culturally diverse community-dwelling adults with mental illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, *18*(2), 129–151. https://doi.org/10.1080/15487768.2014.954160

Sheats, J. L., Winter, S. J., & KingG, A. C. (2024). Physical activity. *The Handbook of Health Behavior Change*. https://doi.org/10.1891/9780826142658

Sherrill, C., & Hutzler, Y. (2008). Adapted physical activity sciences. *Directory of Sports Science*, 89-103.

Shields, N., & Synnot, A. J. (2014). An exploratory study of how sports and recreation industry personnel perceive the barriers and facilitators of physical activity in children with disability. *Disability and Rehabilitation*, *36*(24), 2080-2084. https://doi.org/10.3109/09638288.2014.892637

Shields, N., Taylor, N. F., Wee, E., Wollersheim, D., O'Shea, S. D., & Fernhall, B. (2013). A community-based strength training programme increases muscle strength and physical activity in young people with Down syndrome: A randomised controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, *34*(12), 4385-4394. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.022

Shikako-Thomas, K., Lach, L., Majnemer, A., Nimigon, J., Cameron, K., & Shevell, M. (2009). Quality of life from the perspective of adolescents with cerebral palsy:"I just think I'ma normal kid, I just happen to have a disability". *Quality of life Research*, *18*(7), 825-832. https://doi.org/10.1007/s11136-009-9501-3

Shirazipour, C. H., Tomasone, J. R., & Martin Ginis, K. A. (2019). Enhancing health care professionals' and trainees' knowledge of physical activity guidelines for adults with and without SCI. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, *42*(4), 534-539. https://doi.org/10.1080/10790268.2017.1414348

Simeonsson, R. J., Scarborough, A. A., & Hebbeler, K. M. (2006). ICF and ICD codes provide a standard language of disability in young children. *Journal of Clinical Epidemiology*, *59*(4), 365-373. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2005.09.009

Singh, R., Sibi, P. S., Yost, E., & Mann, D. S. (2023). Tourism and disability: A bibliometric review. *Tourism Recreation Research*, *48*(5), 749-765. https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1959768

Singleton, J., & Darcy, S. (2013). 'Cultural life', disability, inclusion and citizenship: moving beyond leisure in isolation. *Annals of Leisure Research*, *16*(3), 183-192. https://doi.org/10.1080/11745398.2013.826124

Sirojev, S. (2024). Sociology of disability and sports. *Modern Science and Research*, *3*(2), 544-552. https://doi.org/10.5281/zenodo.10995332

Smith, K., Brown, J., & Lee, M. (2024). Barriers to physical activity participation of students with disabilities in school settings: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(3), 3682. https://doi.org/10.3390/ijerph21033682

Solvang, P. K. (2018). Between art therapy and disability aesthetics: A sociological approach for understanding the intersection between art practice and disability discourse. *Disability & Society*, *33*(2), 238-253. https://doi.org/10.1080/09687599.2017.1392929

Spencer, T. C. (2019). Campus recreation inclusion for people with disabilities: a qualitative investigation of current inclusive practices. *Electronic Theses and Dissertations.* Paper 3313. https://doi.org/10.18297/etd/3313

Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure sciences*, *27*(4), 349-352. https://doi.org/10.1080/01490400590962470

T. C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı. (2004). Türkiye özürlüler araştırması 2002. *Devlet İstatistik Enstitüsü Matbaası* (No. 2913). ISBN 975-19-3596–2. Yayın.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2019). Engelliler için spor politika belgesi. Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. Erişim adresi: https://www.gsb.gov.tr. Erişim Tarihi: 23/08/2025.

T.C. Resmî Gazete. (2005). Engelliler hakkında kanun (Kanun No: 5378). 07.07.2005 tarihli ve 25868 sayılı Resmî Gazete. Erişim adresi: https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5378. Erişim Tarihi: 23/08/2025.

Thompson, H., & Green, D. (2024). Accessibility challenges for people with disabilities in outdoor recreation and green spaces. *Planning Practice & Research, 39*(2), 145–162. https://doi.org/10.1080/02697459.2024.2358281

Toköz, K., & Güney, G. (2024). Examining the effect of recreation activities on disabled individuals and the rehabilitation process of disabled individuals. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, *8*(1), 29-37. https://doi.org/10.5281/zenodo.10803743

United Nations. (2015). General Assembly Resolution A/RES/70/1. Transforming Our World, the 2030 Agenda for Sustainable Development. Erişim adresi: https://www.un.org/en/ga/70/resolutions.shtml. Erişim tarihi: 10/08/2025.

United Nations General Assembly. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. *United Nations. Department of Economic and Social Affairs Disability*.

Uysal, H. H. (2017). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim.* Diken, H. İ. (Eds.), Fiziksel yetersizliği/süreğen hastalığı olan öğrenciler. Pegem Akademi Yayınları.

Vaughn, S., & Fletcher, J. M. (2012). Response to intervention with secondary school students with reading difficulties. *Journal of Learning Disabilities*, *45*(3), 244-256. https://doi.org/10.1177/0022219412442157

Vornholt, K., Villotti, P., Muschalla, B., Bauer, J., Colella, A., Zijlstra, F., ... & Corbière, M. (2018). Disability and employment–overview and highlights. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *27*(1), 40-55. https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1387536

Watson, N. (2012). Researching disablement. In N. Watson, A. Roulstone, & C. Thomas (Eds), *Routledge Handbook of Disability Studies* (pp. 93–150). New York: Routledge.

Watts, C. E., & Caldwell, L. L. (2008). Self-determination and free time activity participation as predictors of initiative. *Journal of Leisure Research*, *40*(1), 156.

Wilhite, B., Martin, D., & Shank, J. (2016). Facilitating physical activity among adults with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, *50*(1). https://doi.org/10.18666/TRJ-2016-V50-I1-6790

Williams, T. L., Ma, J. K., & Martin Ginis, K. A. (2017). Participant experiences and perceptions of physical activity-enhancing interventions for people with physical impairments and mobility limitations: a meta-synthesis of qualitative research evidence. *Health Psychology Review*, *11*(2), 179-196. https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1299027

Williams, T. L., Smith, B., & Papathomas, A. (2018). Physical activity promotion for people with spinal cord injury: physiotherapists' beliefs and actions. *Disability and Rehabilitation*, *40*(1), 52-61. https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1242176

Woodmansee, C., Hahne, A., Imms, C., & Shields, N. (2016). Comparing participation in physical recreation activities between children with disability and children with typical development: A secondary analysis of matched data. *Research in Developmental Disabilities*, *49*, 268-276.https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.12.004

World Health Organization. (2023). *World Report on Disability And Accessibility*. Geneva: WHO. Erişim adresi: https://www.who.int/publications/i/item/9789240060675. Erişim tarihi: 23/08/2025.

World Health Organization. (2012.) *Quality of Life User Manual.* WHO/HIS/HSI Revision 3. *Erişim adresi: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03.* Erişim tarihi: 24/08/2025.

World Health Organization. (2011). *World Report on Disability. World Health Organization*.

World Health Organization. *International Classification of Functioning, Disability and Health* (ICF); 2001. Published online: https://www.who.int/classifications/ icf/en/

Wozencroft, A., Scott, J., Waller, S., & Parsons, M. (2019). Positive youth development for youth with disabilities in a therapeutic camp setting. *Journal of Youth Development*, *14*(1), 181-197. https://doi.org/10.5195/jyd.2019.634

Eğitsel Bir Araç Olarak Rekreasyon: Çocuk ve Gençler İçin Rekreasyon Eğitimi

Dr. Neslihan KANDİL

Bu bölümün amaçları:

- rekreasyonel etkinliklerin çocuk ve gençlerin gelişimi üzerindeki etkilerini açıklamak
- okulların ve eğitimcilerin, rekreasyonu destekleyici rolünü tartışmak
- rekreasyonun bireyler ve toplum üzerindeki sosyal, kültürel ve psikolojik katkılarını incelemek
- politika yapıcıların rolü ve kurumsal destek mekanizmalarının önemini değerlendirmek
- bireylerin serbest zamanlarını bilinçli ve yapılandırılmış şekilde kullanmasının uzun vadeli etkilerini tartışmak

1.0. Giriş

İnsan yaşamının sürdürülmesi, özellikle çocuklar ve gençlerin yaşamı, büyük ölçüde toplumsal bağlamda gerçekleşen etkinlikler ve diğer bireylerle etkileşim üzerine kuruludur; bu yaş gruplarının yaşamı özellikle okul faaliyetleri ile oyun ve rekreasyon etrafında şekillenmektedir. Oyun ve rekreasyon, insan sağlığının iyi oluş hâlinin, sosyal ve fiziksel gelişimin desteklenmesi ve ilerletilmesi açısından temel unsurlar olarak kabul edilmektedir (Ginsburg, 2007). Rekreasyonun sağlıkla ilgili birçok yararının yanı sıra, sosyal sapmaları önlemede de dikkat çekici bir rolü olduğu belirtilmektedir (Larson, 2000; Mancini vd., 2000). Açık hava maceraları, kamp faaliyetleri, parklar ve toplumsal rekreasyon etkinliklerine katılım; sosyal ilişkilerin kurulması ve sosyalleşmenin gelişiminde yardımcı bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu tür faaliyetler, bireylerin çevreyle sağlıklı ve güçlü bir bağ kurmaları için fırsatlar sunmaktadır (Caldwell, 2005).

Toplumların sağlıklı, üretken ve duyarlı bireyler yetiştirme sürecinde rekreasyon etkinliklerin yanında, eğitimin rolü de tartışmasız önemlidir. Ancak günümüz eğitim sistemlerinde öğrenmenin yalnızca akademik başarıya indirgenmesi, çocuk ve gençlerin bütüncül gelişim süreçlerini sekteye uğratabilmektedir. Bu nedenle çağdaş eğitim yaklaşımları, bireyin yalnızca zihinsel değil; fiziksel, sosyal, duygusal ve etik boyutlarda da gelişimini önemseyen bir anlayışı savunmaktadır. Bu anlayışın önemli bir bileşeni olarak rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında isteyerek yer aldığı, değerli, anlamlı ve eğlence yönü ağır basan faaliyetler bütünü (Cordes ve İbrahim, 1999), çok yönlü bir öğrenme ve gelişim alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler için yapılandırılmış rekreasyon, oyun, fiziksel aktivite ve rehberli öğrenme programları; beceri, disiplin ve takım çalışması gelişimini destekleyerek hedef odaklı faydalar sağlamaktadır (Lee vd., 2020).

Yapılandırılmış rekreasyon, sosyal ya da davranışsal becerilerin geliştirilmesi amacıyla yetişkinler tarafından planlanan ve yürütülen etkinliklerden oluşur (Fletcher vd., 2003). Doğru yapılandırılmış serbest zaman etkinlikleri, çocuk ve gençlerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan güvenli ve keyifli etkinliklere akranlarıyla birlikte katılmalarına olanak sağlayarak, destekleyici ilişkiler geliştirme, aidiyet duygusu kazanma, sosyal beceriler edinme ve kişisel gelişim açısından ek fırsatlar sunmaktadır (Fleming vd., 2011; Mahoney vd., 2005). Gençlerin sosyal yeterlik kazanmalarını, sosyal olarak özerklik geliştirmelerini ve oyun oynamalarını kolaylaştıran yapılandırılmış etkinlikler (Howard ve McInnes, 2013), mutluluk ve iyi oluş deneyimleri açısından da olumlu etkilere sahiptir (Fattore vd., 2016). Özellikle ön ergenlik dönemindeki bireyler için akranlarla ve okulda bulunan yetişkinlerle bağ kurmak oldukça önemlidir; çünkü bu yaşam evresinde akran kabulü ve uyum sağlama gençler için baskın önceliklerdendir (Fattore vd., 2016). Yapılandırılmış rekreasyonun sunduğu gelişim fırsatlarının yanı sıra, oyun temelli yaklaşımların sağladığı kendini ifade etme, özerklik ve topluluk içinde yer alma fırsatları birleştiğinde, çocuklar ve gençler hem sosyal hem duygusal hem de fiziksel olarak daha bütüncül bir gelişim sürecine dahil olurlar (Poulos vd., 2023)

Çocuk ve gençlerin kendi yaptıklarını bilmesi, bedensel ve ruhsal açıdan kendini yeterli hissetmesi, özgüvenli yetişmesi, çevresiyle kolay iletişim kurabilmesi ve kendi becerilerinin farkına varabilmesi için rekreatif etkinliklere ihtiyaç vardır (Bayazıt vd., 2007). Bu ihtiyaçlar, oyun ve etkinlikler yoluyla karşılanmaktadır. Gelişimsel açıdan çocuklara çok yönlü katkılar sağlayan oyun, onların günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası halindedir (Nwokah vd., 2013). Bu süreçte çocuk, hayatla ilgili çeşitli

deneyimler kazanmakta, akranları ve yetişkinlerle etkili iletişim kurma, kendini ifade etme gibi beceriler geliştirmektedir. Aynı zamanda oyun, çocuğun ileriki yaşamında, özellikle gençlik döneminde ihtiyaç duyacağı temel davranış ve alışkanlıkların kazanılmasına da olanak tanımaktadır (Kacar, 2020). Bunların çocuk ve gençlerin rekreasyon anlayışı içinde yer alan zaman dilimleri, kendi istekleriyle, maddi bir kazanç umudu olmadan, eğlenip hoşça vakit geçirecekleri, fiziksel hareket gerektiren, iç mekân veya dış mekanlarda gerçekleştirilebilen oyunlar ve aktivitelerden oluşmaktadır (Gümüşgül ve Aydoğan, 2020).

Rekreasyon, yalnızca bireyin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bir etkinlik alanı olmakla kalmaz; aynı zamanda toplumsal uyumun sağlanmasında, kültürel değerlerin aktarılmasında ve sosyal dayanışmanın güçlendirilmesinde önemli bir araçtır (Henderson ve Bialeschki, 2005). Bu nedenle, çocuk ve gençlere yönelik rekreasyon programları sadece serbest zamanın değerlendirilmesi amacıyla değil eğitsel, kapsayıcı ve dönüştürücü bir amaçla tasarlanmalıdır. Bu programlar genç bireylerin yaşam kalitesini artırmakta, akademik başarılarını desteklemekte ve çok yönlü gelişimlerini teşvik etmektedir. Ayrıca, stres ve kaygıyı azaltarak duygusal denge sağlamalarına yardımcı olurken; zaman yönetimi, sorumluluk alma, iletişim ve liderlik gibi temel yaşam becerilerinin gelişimini de desteklemektedir (Dustin vd., 2017). Bu tür programlar, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanarak daha kaliteli bir yaşam sürmelerine destek olurken; seçim yaptıkları yaşam alanlarında kalıcılık ve bağlılık hissi geliştirmelerinde de olumlu etki yaratmaktadır (Forrester, 2014).

Kişilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal alanlarda gelişim göstermelerine yardımcı olan rekreasyonel etkinlikler, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasında, değerlerin aktarılmasında ve toplumsal uyumun güçlendirilmesinde önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyon eğitimi ise yalnızca bireysel gelişimi desteklemekle kalmayıp, toplumsal bütünleşmeye de katkı sunan bir süreçtir. Bu bölümde öncelikle rekreasyon eğitiminin kavramsal temelleri üzerinde durulacak, ardından öğretmen ve eğitimcilerin bu süreçte üstlendikleri görevler ele alınacak, son olarak da eğitim politikaları ile kurumsal desteklerin rekreasyonel faaliyetlere olan etkileri tartışılarak rekreasyon eğitiminin hem bireysel hem de toplumsal düzeydeki önemi hakkında bütüncül bir bakış açısı kazandırılması amaçlanmaktadır.

1.1. Rekreasyon Eğitimi

Rekreasyon eğitimi, bireylerin serbest zamanlarını verimli kullanmalarını, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan bir süreçtir. Bu başlık altında, rekreasyon eğitiminin tanımı, kapsamı, birey ve toplum üzerindeki etkileri ile öğrenme süreçlerine katkıları ele alınacaktır.

1.1.1. Rekreasyon Eğitimi Nedir?

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları hem kişisel tatmin sağlayan hem de bireysel becerilerini kullanmalarına olanak tanıyan etkinliklerdir. Bu etkinlikler, değer taşıyan, anlam ifade eden ve eğlence tatmini sağlayan faaliyetler olup, bireyler tarafından özgürce ve isteyerek, toplu ya da bireysel olarak, herhangi bir maddi ödül beklemeden gerçekleştirilmektedir (Stebbins, 2005; Cordes ve İbrahim, 1999). Toplumların kazanımları ve kayıpları, o toplulukta yaşayan bireylere bağlıdır. Bu bireylerin temelini oluşturan eğitim, pek çok kişi tarafından bilinen bir gerçek olarak okul öncesi eğitimdir. Okul öncesi eğitim, çocukların gelecekteki yaşamlarında önemli etkiler yaratır. Bu dönemde gerçekleştirilen etkinlikler, çocuğun kendini tanımasını, fiziksel becerilerini geliştirmesini, özgüven kazanmasını, sosyal ilişkiler kurmasını ve yeteneklerini keşfetmesini destekler (Bayazıt vd., 2007). Bireylerin ve toplumun faydalarını artırmak için serbest zamanın olumlu bir şekilde değerlendirilmesi, ancak rekreasyon eğitimi ile sağlanabilir. Rekreasyon eğitimi, bireylere serbest zamanlarını yapıcı bir şekilde değerlendirmeyi öğretmeyi hedefler. Böylece, rekreasyon etkinliklerinin dikkatli bir şekilde seçilmesi sağlanır (Bucher, 1972).

Rekreasyon eğitimi**,** bireylere fiziksel beceriler, sosyal tutumlar, zihinsel alışkanlıklar ve bilişsel yetenekleri dengeli ve uyumlu bir biçimde geliştirme fırsatı sunan biçimsel olmayan bir eğitim programıdır. Bu gelişim süreci, bireyin kişiliğini ve davranışlarını şekillendirmeyi amaçlamaktadır (Mahri vd., 2020). Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarda kazanımlar sağlamayı amaçlayan rekreatif etkinlikler yoluyla yürütülen öğretim sürecinde, rekreasyonel etkinlikler birer araç ya da öğrenme deneyimi olarak kullanılır. Bu deneyim aracılığıyla birey, eğitimsel hedeflere ulaşmak üzere gelişim gösterir. Temelde bu program; yaparak öğrenme**,** tekrar ederek ve deneme-yanılma yoluyla geliştirme ve yaşam boyu öğrenme ilkelerine dayanmaktadır (Mahri vd., 2020).

Corbin (1953) rekreasyonu; yenileme, yeniden şekillendirme, yeniden oluşturma, güçlendirmenin yanı sıra yenilik ve canlılık kazandırma ile yeni bir

zihinsel, ruhsal ve bedensel gelişim sağlama, analiz etme, eğitim alanında yeni bir yaklaşım olarak öne çıkarken, kökleri insanın zihinsel, duygusal ve sosyal etkilerinde daha derin bir şekilde yer almaktadır (akt. Karataş, 2006). Bireylerin farklı yetenek ve değerlerini tanıyıp geliştirebilecekleri kapsamlı deneyimler sunarak, toplumsal açıdan donanımlı kişiler yetiştirmeyi hedefi olan rekreasyon eğitiminin amaçları arasında; Gökmen (1985), bireyin kendini ifade etme imkânı bulması, yaratıcılığının artması, yeni tecrübeler kazanması, arkadaşlık ilişkileri kurması, toplumsal çevresini genişletmesi, mutlu ve sağlıklı bir birey haline gelmesi, üretkenliğinin artması, ruh sağlığının gelişip düzenlenmesi ve yaşam seviyesinin yükselmesi şeklinde sıralamaktadır. Jenkins ve Pigram (2005) rekreasyon eğitiminin bireylerde çevreye karşı saygı ve sevgi duygusunu geliştirmeyi ve çevreyi koruma bilinci kazandırmayı, bunun yanında çevresel dengeyi korumanın ve doğal kaynakları akıllıca kullanmanın önemine dair anlayış ve beceriler geliştirilmesi gerektiğini, bireylerin davranışlarını ve sosyal ilişkilerini olumlu yönde geliştirmeye, sağlıklı yaşam uygulamaları konusunda bilgi kazandırmaya ve doğrudan deneyim yoluyla sınıf derslerini daha anlamlı hale getirmeye katkı sunduğu rekreasyon eğitiminin önemli işlevleri arasında yer almaktadır.

Serbest zaman, bireylerin yaşam standartlarına, sağlıklarına ve toplumsal ilerlemelerine olan etkisiyle günümüz toplumunun oluşumuna önemli ölçüde katkı sunar (Levy, 2000). Serbest zaman aktiviteleri sunan organizasyonların en önemli görevleri, insanların zihinsel, bedensel ve ruhsal gelişimlerini destekleyerek yaşam becerilerini artıracak etkinlik alternatiflerini sunmaktır (Shivers, 2000). Bu bağlamda, serbest zamanın birey ve toplum için taşıdığı işlevsel değer, rekreasyonun eğitimsel hedefleriyle doğrudan ilişkilidir. Rekreasyonun eğitimsel hedefleri, bireyi fiziksel ve zihinsel yorgunluktan makul ve anlamlı biçimde uzaklaştırmak, stresten uygun yollarla korunmasını sağlamak ve serbest zamanlarını verimli biçimde değerlendirebilmeleri için gerekli bilgi ve becerilerle donatmak şeklinde ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, deneyim yoluyla bireylerin bütünsel gelişimini desteklemek ve yaşam kalitelerini artırmak da önemli bir hedef olarak görülmektedir (Mundy, 1998). Serbest zaman etkinliklerine katılmak, bireylerin toplumsal rollerini ve iş hayatındaki becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamakta ve her katılımcının kendi beklentilerine göre farklı faydalar elde etmesine imkân tanımaktadır (Bull vd., 2003).

1.1.2. Rekreasyonun Öğrenme Süreçlerine Katkısı

Oyun uygulamaları, çocukların yaşamlarının önemli bir bölümünü kapsamaktadır. Bu süreçte, çocuklar kişiliklerini ve yeteneklerini geliştirme imkânı bulur, en iyi seviyeye gelerek gelecek yaşamlarına hazırlanırlar (Egemen vd., 2004). Oyun yoluyla elde edilen deneyimler, çocukların dünyayı kavrama yetilerini artırır ve bu kavrayış, hayatlarının her alanında önemli izler bırakır (Aksoy ve Dere Çiftçi, 2014). Gündüz vd. (2017), oyun odaklı etkinliklerin çocuklara bazı değerleri erken dönemde kazandırma açısından önemli bir fırsat sunduğunu ifade etmektedir. Rekreasyonel aktivitelerde elde edilen kazanımlar arttıkça, serbest zamanın sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesi, etkileşimli sosyal ortamlarda bulunma, hoşgörü duygusunun gelişmesi, aidiyet hissi ve statünün artması gibi birçok psikolojik, fiziksel ve sosyal fayda ortaya çıkmaktadır (Kalkan, 2017).

Rekreasyon programları, etkili bir şekilde tasarlanıp uygulandığında gençlerin becerilerini geliştirebileceği ve kritik gelişim fırsatlarını artırabileceği bir ortam sunmaktadır. Bu programlar, eğlenceli ve keyifli aktiviteler sunarak içsel motivasyonu, katılımı ve olumlu duyguları teşvik etmektedir (Diamond, 2010). Ayrıca hedef odaklı ve beceri geliştirmeye yönelik aktiviteler, gençlerin öğrenme sürecine aktif katılımını sağlar ve becerilerini destekler (Dignath ve Buttner, 2008). Rekreasyon ortamları, yetişkinlerin rol model olarak gençlere hedef belirleme, planlama, çabalarını izleme ve değerlendirme konularında rehberlik ettiği pozitif bir sosyal bağlam sunar; uygun şekilde yapılandırıldığında akran ilişkileri de gençlerin birbirlerini desteklemelerine ve içselleştirmelerine yardımcı olur (Masten ve Cicchetti, 2010). Bu sayede gençler, hedef belirleme, strateji oluşturma ve ilerlemeyi izleme becerilerini öğrenir ve uygular, böylece daha bağımsız ve sağlıklı davranışlar sergilerler. Eğlenceli ve anlamlı aktivitelerle desteklenen rekreasyon programları, öğrenme süreçlerine doğrudan katkı sağlayarak gençlerin hem kişisel hem sosyal gelişimlerini güçlendirir (Morgan vd., 2014).

Rekreasyon, doğal bir işlevdir. Her şeyin ötesinde, rekreasyon sağlıklı bir yaşam için hazırlık oluşturur. Kişinin özgürleşmesi ve yaşamın yaratıcı yönlerinden tam olarak faydalanabilmesi açısından rekreasyon büyük bir öneme sahiptir. Rekreasyon, bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, stresi azaltmak, yaratıcılığı desteklemek, yaşam kalitesini yükseltmek ve sosyalleşmek amacıyla gerçekleştirilen çeşitli aktiviteleri kapsar (Aksu, 2020). Bu tür etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır, dinlenmelerini sağlar ve zihinsel açıdan rahatlamalarına

yardımcı olur. Yaratıcı düşünceyi destekler; örneğin sanat, müzik dinleme veya yazma gibi uğraşlar, bireylerin içsel yeteneklerini keşfetmesine ve kendilerini ifade etmelerine imkân tanır. Doğayla etkileşim içeren aktiviteler, katılımcıların çevreleriyle daha güçlü bağlar kurmasını ve iç huzurlarını artırmasını sağlar. Ayrıca, öğrenme ve kişisel gelişimi destekler; yeni bir dil öğrenmek, dans derslerine katılmak veya el sanatlarıyla uğraşmak, bireylerin sürekli olarak kendilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Rekreasyonel faaliyetler, zamanı bilinçli ve verimli kullanmayı teşvik eder; bu sayede rutin işlerden uzaklaşıp keyif almak ve yaşamın olumlu yönlerini deneyimlemek mümkün olur. Sosyal açıdan da önemli bir işlevi vardır; grup sporları veya film geceleri gibi etkinlikler, bireyler arasında olumlu ilişkilerin kurulmasına ve sosyal bağların güçlenmesine destek verir (Stebbins, 2018).

1.2. Okul ve Rekreasyon

Okul ortamında rekreasyon, öğrencilerin serbest zamanlarını etkili ve anlamlı bir şekilde değerlendirmelerini, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan bir süreçtir. Bu başlık altında, okul ortamında rekreasyonun rolü, öğrencilerin kazanımları ve okulun bu süreçteki görev ve sorumlulukları ele alınacaktır.

1.2.1. Okul Ortamında Rekreasyonun Rolü

Okul, çocukların belirli bir süre boyunca yaşadığı ve etkinliklere katıldığı sosyal bir yapıdır. Okulun ana işlevi, bireylerin doğal yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarını sağlamak ve onları hem kendilerini gerçekleştiren hem de topluma uyum sağlayan, toplum açısından faydalı bireyler haline getirmektir (Aslan ve Cansever, 2007). Aristoteles, "okul" kavramını özgür bireylerin yetiştirilmesinde en önemli unsur olarak görmüştür. Modern eğitim anlayışı, okulun bu tanımını onaylayarak, okulları huzurlu, güvenli ve öğrencilere ilgi çekici bir yaşam alanı haline getirmenin önemine dikkat çekmektedir (Yaman vd., 2010). Okullar, yalnızca yaşam becerilerini kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda bireyleri yaşam için hazırlar. Öğrencilerin ders dışındaki tüm yaşam becerilerini öğrenecekleri fırsatlar, ders dışı etkinliklerle sağlanır. Öğrencilerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanabileceği en uygun yer, okullardır. Burada öğrenciler ilgi alanlarını keşfedebilir ve yeteneklerini geliştirme şansı bulabilirler. Ayrıca, öğrenciler sorumluluk almak, sosyal ilişkilerini güçlendirmek, arkadaşlık ilişkilerini ilerletmek, birlikte çalışabilmek, eğlenmek, dinlenmek ve kendilerini ve çevrelerini tanıma fırsatlarını da okullarında bulacaklardır

(Akgül vd., 2012). Öğrencilerin okula dair olumlu tutumlar geliştirmelerinde, derslerin müfredatı, öğretmenlerin becerileri, öğretim yöntemleri gibi birçok farklı etken rol oynamaktadır. Bununla birlikte, öğrencilerin gelişimsel özellikleri ve ilgi alanları da göz önünde bulundurulduğunda, ders süreleri, ara verme süreleri ve ders dışı etkinliklerin. Öğrencilerin okula yönelik tutumlarını etkilediği anlaşılmaktadır (Dündar ve Karaca, 2011).

Zamanın etkili kullanımı, öğrencilerin yoğun eğitim dönemlerinde yaşadığı stres ve kaygıyı azaltmanın yanı sıra, derslere karşı dikkat ve motivasyonlarını artırmayı ve gerekli sosyal becerileri kazanmalarını desteklemeyi amaçlayan serbest etkinlik uygulamaları, birçok ülkenin eğitim programlarında yer almaktadır. Torkildsen (2005) bu bağlamda, serbest zaman eğitiminin ABD ve birçok diğer ülkede önemli bir yere sahip olduğunu ve bu alana olan ilginin giderek arttığını belirtmektedir. Amerikan Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin "Okullarda Serbest Zaman" raporu ise, bu tür uygulamaların sağladığı faydaları destekleyen kapsamlı kanıtları ortaya koymaktadır. Bu faydalardan bazıları, okullarda serbest zaman eğitiminin öğrencilerin özgürlüğünü artırdığı, serbest zamanlarını etkili bir biçimde kullanma konusunda farkındalık kazandırdığı ve plan yapma yeteneklerine katkı sağladığı belirtilmektedir. Türkiye'de, birçok diğer ülke örneğinde olduğu gibi, "Serbest Zaman Etkinlikleri" dersi 2010 yılında Millî Eğitim Bakanlığı ve Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından hazırlanan İlköğretim Kurumları Haftalık Ders Çizelgesine eklenmiştir (MEB, 2010). Bu dersin temel amacı, öğrencilerin zihinsel, fiziksel, sosyal, kültürel ve psikomotor gelişimlerini destekleyecek eğitici ve keyifli etkinlikler sunmak; aynı zamanda okula karşı olumlu tutum geliştirmelerini ve okul ortamında kendilerini rahat hissetmelerini sağlamaktır. Etkinlikler, öğrencilerin farklı çevrelerde bulunmalarına olanak tanıyarak sosyal becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur ve oyunlar, yarışmalar ile sanatsal ve kültürel faaliyetler aracılığıyla topluma nitelikli bireyler kazandırmayı hedefler (TTKB, 2010).

Serbest zaman etkinlikleri sırasında öncelikli hedef, öğrencilerin eğlenerek bilgiler edinmelerini, yaratıcılıklarını ve hayal güçlerini güçlendirmelerini sağlamaktır. Ayrıca, dayanışma, iş birliği, dürüstlük, empati kurma, öz güven, liderlik gibi özelliklerini geliştirmelerine; sosyal çevrelerini, yaşadıkları ortamları ve milli, manevi, evrensel değerleri tanımalarına yardımcı olacak uygulamalara yer verilmelidir. Bu etkinlikler, öğrencilerin karşılaştıkları sorunlara çözümler bulmasına ve topluma uyumlu bireyler olarak yetişmelerine olanak tanıyacak şekilde düzenlenmelidir. Serbest zaman etkinliklerinde, öğrencilerin çeşitli ortamlarda bulunmaları sağlanarak sosyal becerileri geliştirilmelidir (MEB, 2010). Okulların serbest

zaman eğitimine yönelik belirli sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumluluklar (Tezcan, 1976);

- Okul, bireylerin serbest zamanlarını verimli bir düzende kullanarak kendilerini daha değerli ve mutlu hissetmelerini sağlamalıdır.
- Okul, bireylerde serbest zamanlarını değerlendirme isteği uyandırmalı ve onları bu konuda teşvik etmelidir.
- Okul, bireylere serbest zamanlarını değerlendirirken ihtiyaç duydukları fiziksel veya zihinsel becerileri kazandırmalıdır.
- Okul, bireyin serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirebilmesi için gerekli imkân ve hizmetleri sunmalıdır.
- Okullar, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri için fiziksel kaynaklarını iyileştirmeli ve bu kaynaklardan yararlanmaları için fırsatlar sağlamalıdır.
- Okul, bireylere serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmeleri için rehberlik etmelidir.
- Okullar, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri için diğer kurumlarla iş birliği içerisinde olmalıdır.

1.2.2. Öğretmen ve Eğitimcilerin Rolü

Kesinlikle, başarılı bir eğitim sisteminin en kritik unsuru iyi yetiştirilmiş öğretmenlerdir (Demirtaş, 1988). Sosyal faaliyetler hazırlanırken ve uygulanırken öğrencilerin bir kılavuza ihtiyaç duyduğuna dikkat edilmelidir; bu ihtiyaç, öğretmenlerin rehberlik görevlerini önemli hale getirir. Öğretmen, öğrencilerinin ilgi alanları, yetenekleri ve istekleri doğrultusunda hareket etmelidir; bu unsurların önünde yer almamalıdır (Binbaşıoğlu, 2000). Rekreatif faaliyetlerde eğitici veya lider, etkinlikleri amaçlarına uygun bir şekilde yönlendirebilen ve katılımcılar tarafından takip edilen bir kişidir. Grubu teşvik ederek etkinliklere katılımı artırmak, grubun istekleri doğrultusunda etkinlikleri yürütmek ve bu uygulamaların başarıyla tamamlanmasını sağlamak gibi görevleri vardır (Yayla, 2014). Ayrıca, yapılan etkinliklere katılımın devamlılığını sağlamak, katılımcıların yaşam kalitelerini artırmak ve onların yenilenmelerine yardımcı olmak gibi sorumluluklar da taşır (Başoğlu, 2013). Buna bağlı olarak, öğretmenlerin rekreasyonel etkinliklerde etkili bir şekilde görev alabilmeleri, yalnızca rehberlik ve motivasyon becerileriyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda bu alanlara özgü bilgi ve eğitim donanımına sahip olmalarını da gerektirir. Bu nedenle, rekreasyonel

aktivitelerde öğretmen eğitimi konusu, öğrencilerin etkinliklerden maksimum faydayı sağlaması ve faaliyetlerin amacına uygun şekilde yürütülmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Günümüzde serbest zamanların artmasıyla birlikte rekreasyon etkinlikleri de yaygınlaşmıştır. Bu etkinliklerin planlanması, yürütülmesi ve katılımcıların motivasyonunun sağlanmasında liderlerin rolü büyüktür. Rekreasyonel faaliyetlerin etkin, güvenli ve doğru bir şekilde gerçekleştirilmesinde bu liderler oldukça önemlidir (Kozak vd., 2017). Rekreasyon eğitmeni veya lideri, ülkemizde giderek önem kazanan mesleklerden biridir. Spor faaliyetleri, serbest zaman etkinliklerinin organizasyonu ve mesleki eğitim sunan Rekreasyon bölümleri, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde açılarak belirtilen alanlarda ihtiyaç duyulan uzman eğitimcilerin ve liderlerin yetişmesini sağlamaktadır. Rekreasyon bölümünün temel hedefi, spor ve liderlik eğitimine sahip bireylerin topluma fayda sağlamasını desteklemektir. İnsanlık tarihi boyunca bireyler, yaşamlarını sürdürebilmek için üç ana alanda mücadele vermişlerdir. İlk önce fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, ardından güvenlik ihtiyacının sağlanması ve en son olarak da bu iki ihtiyacın nasıl giderileceğine dair bilgi, beceri ve deneyimlerin genç nesillere aktarılması ve bu süreçte liderlik anlayışının gelişmesidir (Karagül ve Görünmez, 2007). Bu çerçevede, rekreasyon alanında yetişmiş lider ve eğitimcilerin varlığı, yalnızca programların düzenlenmesi ve uygulanması açısından değil aynı zamanda katılımcıların etkinliklerden maksimum fayda sağlaması ve kişisel gelişimlerini desteklemesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle öğretmenlerin/eğitimcilerin rekreasyonel aktivitelerde rehberlik işlevi, eğitimcinin planlama, yönlendirme ve uygulama süreçlerindeki rolünü ön plana çıkarmaktadır.

Okul ortamlarında rekreasyonel etkinliklerin düzenlenmesinde, sık aralıklarla yenilenmesinde ve uygulanmasında öğretmen ve eğitimcilere büyük sorumluluklar düşmektedir. Etkinliklerin hazırlanması ve planlanması, hangi etkinliklerin gerçekleştirileceğinin belirlenmesi, gerekli malzeme ve araçların temin edilmesi ve etkinliklerin tüm ayrıntılarının plan doğrultusunda uygulanmasından eğitimci sorumludur. Öğretmen veya eğitimcinin bu süreçte üstlenmesi gereken görevler ise şu şekilde sıralanabilir:

- Öğrencilerimin günlük aktiviteleri esnasında sanat etkinliklerinden faydalanmalarını sağlamaya yönelik bir planlama yapmak,
- Masalarda farklı sanat faaliyetlerine yer vererek, çeşitli ve yeterli uyaranları sunmak ve köşelerdeki malzemeleri zaman zaman yenilemek,

- Rehberlik ederken müdahaleye girmeden ve önceden hazırlanmış örnekler göstermeden öğrencilere birçok beceriyi öğretmek ve materyalleri nasıl kullanacakları konusunda yardımcı olmak,
- Öğrencilerin yaratıcılıklarını ve hayal güçlerini geliştirmeye yönelik çaba sarf etmek,
- Öğrencilerin yeni araçları denemesi, benzer olanlarla çalışması ve öğrenmelerini hissederek gerçekleştirmeleri için uygun ortamlar oluşturmak,
- Öğrencilerin ürettikleri ile kendilerini ifade edebilmeleri için serbest bir alan tanımak,
- Öğrenciler arasında kıyaslama yapmadan, birini diğerine örnek göstermeden ve onları ürün odaklı çalışmaya yönlendirmemek,
- Öğrencileri kendi eserlerini yaratmaları için cesaretlendirmek ve gerektiğinde uygun sorularla yönlendirerek çalışmalarında yardımcı olmak,
- Öğrencileri gözlemleyerek ilgi ve ihtiyaçlarına göre belirlemek ve etkinliğin içeriğine uygun geniş bir alan sağlamak,
- Ortaya çıkan ürünleri; seçim, materyal kullanımı, ayrılan süre, orijinallik, çalışmadaki istek, iş birliği, tamamlanma gibi birçok açıdan değerlendirip sergilenebilme imkânı olanları etkinliğin sonunda öğrencilerin katılımıyla sergilemek (Dereobalı, 2007; Artut, 2010).

Etkinliklerin doğru planlanması, uygulanması ve öğrenci ihtiyaçlarına uygun olarak yönlendirilmesi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sunan rekreasyon deneyimlerinin temelini oluşturmaktadır. Serbest zaman, yaşamın her aşamasında, özellikle de çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişim açısından önemli katkılar sunan bir unsurdur (Durmaz, 2020). Öğrencilerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetler (rekreasyon) büyümelerinin en kritik unsurlarından birisidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yapılan her türlü eğlenceli aktivite, ilerideki yetişkinlik dönemini de etkilemektedir. Bireyler genç yaşlarda ne kadar aktif olursa, ileride de o kadar dinamik olabilirler (Auhuber vd., 2019). Öğrencilerin serbest zamanlarını verimli ve hareketli rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirmeleri, onların psikolojik denge sağlamalarında, güçlü bir kişilik geliştirmelerinde ve sosyal etkileşimlerinde olumlu etkiler yaratır (Süzer, 2000). Öğrencilerin tercih ettikleri rekreasyonel aktiviteler bireyseldir ve yaş

grubu, cinsiyet, bulundukları çevre, maddi durum gibi çeşitli farklılıklara bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Gökalp, 2007). Kişilerin serbest zamanlarını nasıl kullandıkları, gelecekteki yaşamlarını şekillendirebilir. Öğrencilerin gelişimlerini olumlu bir şekilde sürdürebilmeleri için ihtiyaçlarına uygun etkinlikleri seçmeleri önemlidir ve serbest zamanlarını geçirirken katıldıkları faaliyetler, onları olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir (Düzenli, 2010).

1.2.3. Rekreasyonun Okul Kültürüne Entegrasyonu

Okul kültürü, öğrencinin akademik başarısını etkileyen bir unsur olmasının yanı sıra, onun sosyal gelişiminde, demokratik tutum ve davranışlar edinmesinde, ayrıca okulun etkinliğinde de önemli bir rol oynamaktadır. Okul kültürünün şekillenmesine ders içi etkinlikler katkıda bulunurken, toplantılar, spor karşılaşmaları, kutlamalar ve eğlenceler gibi ders dışı etkinlikler de kayda değer bir destek sağlamaktadır. Tüm bu etkinlikler, okul kültürünün bileşenleridir (Tezcan, 1994). Bu tür organizasyonlara katılan öğrencilerin yanı sıra, etkinliklere katılmayan öğrencilerde de okula karşı bir bağlılık oluşmaktadır. Ayrıca, ders dışı aktivitelere katılımın esnekliği, katılımcı sayısının yüksek olması ve etkinliğin okul tarafından önemsenmesi, okul kültürünü belirgin bir şekilde etkileyen unsurlar arasındadır. Dolayısıyla, bir okulda özel bir kültürün oluşması için hem ders içi hem de ders dışı etkinliklerin öğrenci odaklı olarak düzenlenmesi gerekmektedir (Köse, 2003). Okul kültürünün oluşumunda ders içi ve ders dışı etkinliklerin rolü kadar, bu etkinliklerin öğrencilerde aidiyet duygusunu güçlendirmesi de önemlidir; zira aidiyet duygusu, öğrencilerin hem bireysel gelişimini hem de sosyal sorumluluk ve katılım davranışlarını olumlu yönde etkileyerek okul kültürünün etkilerini daha geniş bir çerçevede ortaya koymaktadır.

Aidiyet, kelime anlamı olarak, bir gruba veya duruma bağlı olma ve ilişki kurma anlamının yanı sıra, bütünleşme ile kişinin kendini ait hissetmesi durumu olarak da yorumlanabilir. Ait olma hissi, bireyin psikolojik sağlığının temel bir unsuru olarak değerlendirilmektedir (Ersanlı ve Koçyiğit, 2013). Aidiyet kavramı, aslında bireyin bulunduğu çevrede kendisinin kabul görmesi ve önemli hissetmesi durumu olarak da tanımlanır (Uslu ve Gizir, 2017). Aidiyet duygusu öğrencilerin genel gelişimini, psikolojik iyilik hâlini ve pozitif ruh sağlığını artırarak onların refahına katkıda bulunur. Öğrencilerin aidiyet duygusu ve dayanıklılığı, çok boyutlu eğitimsel, bireysel ve toplumsal faydalar sağlamaktadır. Aidiyet duygusu ve dayanıklılık, öğrencilerin genel gelişim düzeylerini, psikolojik iyi oluşlarını ve pozitif zihinsel sağlıklarını artırarak onların iyilik hâline katkıda bulunur (Soria vd., 2019; Soria ve

Horgos, 2021). Daha güçlü bir aidiyet duygusuna sahip öğrenciler ayrıca vatandaşlık ve toplumsal değişim davranışlarına daha fazla katılır, sosyal üretkenlik düzeyleri (gelecek nesiller için dünyayı daha iyi bir yer hâline getirme arzusu) daha yüksek olur ve sosyal bakış açısı geliştirme (dünyayı başkalarının gözünden görebilme) davranışlarını daha sık sergilerler (Soria ve Roberts, 2021). Dolayısıyla, öğrencilerin aidiyet duygusu kendi başlarına önemli çıktılar olmakla birlikte, sağladıkları ek faydalar, bu değişkenleri öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılımının potansiyel sonuçları olarak incelemeye değer kılmaktadır.

1.2.4. Serbest Zaman Eğitimi ve Fiziksel Aktiviteye Katılımın Önemi

Okullar hareketsiz davranışın azaltılmasına yönelik araştırmaların ve müdahalelerin odak noktası olmuştur (Owen vd., 2020). Bunun başlıca nedeni öğrencilerin günün önemli bir bölümünü okul ortamında geçirmeleri ve daha geleneksel öğretim modellerinde sınıf düzenlerinin öğrenciler arasında uzun süreli oturma davranışını teşvik etme eğiliminde olmasıdır (Egan vd., 2019). Dolayısıyla, hareketsiz davranışın fiziksel aktivite ile değiştirilmesi ve sınıf içi zamanın en verimli şekilde kullanılması, araştırmacıların odaklandığı temel stratejiler arasında yer almaktadır (Jones vd., 2020).

Sınıf ortamına fiziksel aktivitenin entegrasyonu farklı şekillerde gerçekleşebilmektedir. Bunlar arasında, kısa süreli fiziksel aktiviteler için ders esnasında verilen aktif molalar (müfredatla ilişkili olabileceği gibi olmayabilir) ve fiziksel olarak aktif öğrenme (örneğin, matematiğin bedensel hareketler aracılığıyla öğretilmesi) yer almaktadır (Norris vd., 2020). Bu stratejiler düşük maliyetli olmaları, hareketsiz davranışı azaltma potansiyelleri, fiziksel aktivite düzeylerini artırma, akademik performansı geliştirme ve bilişsel çıktılarda umut verici sonuçlar sağlama potansiyelleri nedeniyle önerilmektedir (Bedard vd., 2019). Yapılan bazı değişiklikler doğrultusunda ders içi düzenlemelerin yanı sıra, öğretim zamanına müdahale etmeksizin katılımı artıracak okul dışı programların (teneffüs etkinlikleri, okul sonrası kulüpler vb.) oluşturulması daha çok tercih edilmektedir.

Çocuklar okulda geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını hareketsiz bir şekilde geçirmekte ve okul saatleri boyunca fiziksel aktivite yapabilecekleri farklı bölümlerde yer almaktadırlar. Beden eğitimi dersleri, teneffüsler ve sınıf içindeki zaman dilimleri, günlük fiziksel aktivite seviyesini artırmak açısından önemli bir fırsat sunabilir. Yani, çocuklar okula haftada yaklaşık 30 saat harcamaktadırlar. Bu nedenle, okul içindeki fiziksel aktivite imkanlarının,

sağlık gelişimi için ne kadar değerli ve cazip bir seçenek olduğunu söylemek mümkündür (McKenzie vd., 2010). Okul öncesi ve sonrası dönemler ise çocuklar için serbest zaman faaliyetleri olarak kabul edilmektedir. Ancak bu zaman dilimlerinin genellikle "okul saatleri" olarak adlandırılmadığı da açıktır. Ayrıca, okul dışında geçirilen zaman diliminde ulaşım ve farklı serbest zaman faaliyetleri yer aldığı için aktivite seviyesi günden güne büyük farklılıklar gösterebilir (Mota vd., 2005). Çocukların çoğu okulda en az bir kez ders arası yapmaktadır. Ancak, ders aralarının süresi o ülkenin eğitim programına ve yönetmeliklerine bağlı olarak değiştiğinden, bu sürelerin fiziksel aktivite düzeyine olan etkisi farklı coğrafi alanlarda farklılık gösterebilmektedir (Burns vd., 2015).

Çocukların fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu girişimlerin büyük bölümü müfredat kapsamında uygulanmış olup, genellikle beden eğitimi derslerinde ya da sağlık programlarında yapılan düzenlemelere odaklanmaktadır (Dobbins vd., 2013). Ancak yapılan sistematik derlemeler, müfredat temelli fiziksel aktivite programlarının etkisinin sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum, alternatif yaklaşımların önemini gündeme getirmektedir. Müfredat dışı müdahaleler, okulun fiziksel imkânlarını (örneğin bahçe, spor salonu vb.) kullanarak ders saatlerine müdahale etmeksizin gerçekleştirilen etkinlikleri kapsamaktadır. Bu tür uygulamalar, çocuklara daha aktif olma fırsatı sunması açısından önemli bir potansiyel taşımaktadır (Jago ve Baranowski, 2004). Okul içinde ya da dışında yapılan bu düzenlemeler, çocukların fiziksel aktiviteye katılımını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Ancak öğrencilerin yalnızca zorunlu programlarla değil, serbest zamanlarında da aktif olmalarını sağlamak uzun vadeli bir alışkanlık kazandırma açısından daha etkili görülmektedir. Bu nedenle, serbest zaman eğitimi stratejileri çocukların hem hareketliliklerini destekleyen hem de sosyal, psikolojik ve eğitimsel gelişimlerine katkı sunan önemli bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Serbest zaman stratejileri, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve bilinçli kullanmalarını sağlamayı hedeflemektedir. Hong Kong'da yapılan bir çalışmada, öğrenciler ve öğretmenler serbest zaman eğitiminin yalnızca okul içi etkinliklerle sınırlı kalmasının yetersiz olduğunu, farklı aktörlerle iş birliğine dayalı ve doğrudan deneyim odaklı stratejilerin daha etkili olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, serbest zaman eğitiminin ayrı bir ders olarak değil, müfredata bütünleşik şekilde aktarılmasının başarıyı artıracağı belirtilmiştir (Sivan, 1991). İsrail'de geliştirilen program ise serbest zaman eğitiminin temel amacını, bireylerin, ailelerin ve toplumun yaşam kalitesini artıracak

şekilde serbest zamanı bilinçli kullanmaları olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede üç temel stratejik hedef öne çıkmaktadır: bilişsel gelişim, davranış ve beceri kazanımı ile duygu ve değer odaklı tutumların geliştirilmesi. Programın hem resmî hem de gayri resmî eğitim ortamlarında uygulanması gerektiği vurgulanmaktadır (Ruskin ve Sivan, 1995). Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Derneği tarafından kabul edilen Serbest Zaman Eğitimi Bildirgesi ise uluslararası düzeyde stratejiler ortaya koyarak serbest zaman eğitiminin okullar, toplum ve bu alanda yetiştirilecek personel aracılığıyla yürütülmesi gerektiğini belirtmiştir. Bildirge, toplumsal düzeyde güçlendirme, erişilebilirlik, yaşam boyu öğrenme, toplumsal katılım ve kapsayıcılık gibi hedeflere ulaşmak için serbest zaman hizmetlerinin eğitim fırsatlarıyla bütünleştirilmesi, yenilikçi hizmetlerin geliştirilmesi ve topluluk üyelerinin planlama süreçlerine katılımının sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır (WLRA, 1993). Serbest zaman stratejileri, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik önemli bir çerçeve sunarken, bu stratejilerin en somut biçimde hayata geçtiği alanlardan biri de fiziksel aktivitelerdir. Fiziksel etkinlikler yalnızca serbest zamanın verimli değerlendirilmesine aracılık etmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine doğrudan katkı sağlayarak eğitimsel bir işlev üstlenir. Bu nedenle, serbest zaman eğitimi bağlamında fiziksel aktivitenin eğitimsel faydalarının ele alınması, konunun bütünsel olarak anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Fiziksel aktiviteler, yalnızca bedensel sağlığı destekleyen bir faaliyet olmanın ötesinde, zihinsel gelişimi etkileyen önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, fiziksel hareketliliğin çocukların beyin işlevlerini güçlendirdiğini ve düşünme süreçlerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Donnelly vd., 2016; Tazegül, 2024). Bu aktiviteler, öğrenmeyi destekleyen dikkati, hafızayı ve yürütücü işlevleri içeren temel bilişsel becerilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Latino ve Tafuri (2024), gelişmiş beyin ölçümleri aracılığıyla fiziksel etkinliklerin öğrenme ile ilgili beyin işleyişini olumlu etkilemekte ve bilişsel kazançları artırmakta olduğunu belirtmişlerdir. Düzenli yürütülen fiziksel aktivitelerin, öğrencilerin akademik başarıları üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Araştırmalar, belirli fiziksel aktivite programlarının öğrencilerin not ortalamaları ile standart sınav sonuçlarında ufak da olsa olumlu değişiklikler sağladığını göstermektedir (García-Hermoso vd., 2021). Özellikle ilkokul çağındaki çocuklarda, düzenli fiziksel aktivitenin matematik derslerinde başarıyı artırabileceği kanıtlanmıştır. Türkiye'de gerçekleştirilen sistematik incelemeler de fiziksel

aktivitenin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini desteklemektedir (Nalbant ve Kaya, 2025).

1.3. Eğitimciler ve Okul Yöneticileri İçin Öneriler

Okullarda düzenlenen rekreasyon programları, öğrencilerin hem akademik başarılarını destekleyen hem de sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir unsurdur. Ancak bu programların etkili olabilmesi için, öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun şekilde planlanması gerekir. Bu noktada eğitimciler ve okul yöneticilerine önemli görevler düşmektedir. Onların rehberliği ve desteği sayesinde rekreasyon etkinlikleri daha çeşitli, daha erişilebilir ve daha yaygın hale gelebilir.

Rekreasyon programlarının etkili olabilmesi, yalnızca çizelge ve tanıtımlarla değil, öğrencilerin memnuniyetinin öncelenmesiyle mümkündür. Bu noktada eğitimcilerin, öğrencilerin farklı beklentilerini anket, gözlem ve geri bildirimlerle belirlemesi; ortamın uygunluğu, verilen sözlerin tutulması ve öğretmenlerin güven veren tutumlarının ön planda tutulması büyük önem taşımaktadır. Belirlenen ihtiyaçlara göre programların yenilenmesi ve çeşitlendirilmesi, sporun yanı sıra sanat, kültür ve doğa etkinliklerine yer verilmesi, ayrıca gönüllülük esaslı faaliyetlerin ve kulüp çalışmalarının yaygınlaştırılması katılımı artıracaktır. Programların başarısında öğretmenlerin tutumu kritik rol oynadığından, eğitimcilerin özenle seçilmesi ve düzenli hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi gereklidir. Bunun yanında, bilgilendirme ve kayıt süreçlerinin güven verici bir şekilde yürütülmesi, etkinlik alanlarının düzenli olması ve gerektiğinde programların öğrenci ihtiyaçlarına göre uyarlanması, memnuniyeti artıran unsurlardır. Son olarak öğrenci ve velilere yönelik bilgilendirme seminerlerinin düzenlenmesi, sürecin daha sağlıklı işlemesini sağlayarak rekreasyon programlarının sürdürülebilirliğine katkıda bulunacaktır.

Eğitimciler rekreasyon programlarını öğrencilerin ihtiyaçlarına göre çeşitlendirmesi ve yaygınlaştırmasına yönelik bu öneriler, yalnızca programların işlevselliğini artırmakla kalmamakta, aynı zamanda okul ortamında öğrencilerin sosyal, psikolojik ve akademik gelişimlerine de katkı sunmaktadır. Ancak bu noktada programların sürdürülebilirliği ve etkili biçimde uygulanabilmesi için gerekli kaynakların sağlanması ve destek mekanizmalarının oluşturulması kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla bir sonraki aşamada, rekreasyonun okul kültürüne entegrasyonunu mümkün kılacak kaynak ve destek unsurlarının önemi ile bu unsurların nasıl temin edilebileceği üzerinde çeşitli öneriler sunulmuştur;

Okullar, fiziksel aktiviteyi öğrencilerin günlük yaşamına entegre etmek için hazırlanmış rehber dokümanlardan yararlanabilir. Bu dokümanlar, hangi adımların atılması gerektiğini, hangi stratejilerin uygulanabileceğini ve sürecin nasıl izleneceğini gösterir. Öğrencilerin etkinliklere katılım düzeylerini ölçmek ve gelişim alanlarını belirlemek için ölçüm araçları kullanılabilir. Böylece programların etkililiği anlaşılır, eksik alanlar geliştirilir. Okul personeline yönelik düzenlenecek eğitimler sayesinde fiziksel aktivitenin ders programlarına ve okul kültürüne nasıl entegre edileceği öğretilir; bu da öğretmenlerin etkinlikleri doğru ve verimli şekilde uygulamasını sağlar. Ayrıca ailelerin ve toplumun sürece katılımı desteklenerek öğrencilerin hem okulda hem evde aktif olmaları teşvik edilir ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının pekişmesine katkı sağlanır. Okulların uygulamalardaki başarıları belgelenmeli ve ödüllendirilmelidir. Bu yaklaşım hem öğrencilerin hem öğretmenlerin motivasyonunu artırır hem de uygulamaların sürdürülebilirliğini destekler.

1.4. Politika Geliştiricilere Yönelik Stratejik Öneriler

Rekreasyon hizmetlerinin toplumun geniş kesimlerine ulaşabilmesi, yalnızca bireysel talep ve katılımla değil aynı zamanda güçlü ve kapsayıcı politikaların geliştirilmesiyle mümkündür. Bu noktada politika yapıcıların, hizmetlerin erişilebilirliğini artıracak düzenlemeler yapması ve kurumsal altyapının güçlendirilmesine öncelik vermesi büyük önem taşımaktadır. Böylece rekreasyon uygulamalarının sürdürülebilirliği sağlanırken, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yararları en üst düzeye çıkarılabilir.

Rekreasyon hizmetlerinin toplumun geniş kesimlerine ulaşabilmesi, yalnızca bireysel çaba ve katılımla değil, aynı zamanda kapsamlı ve kapsayıcı politikaların geliştirilmesiyle mümkündür. Bu bağlamda politika yapıcıların, öğrencilerin yetenekleri doğrultusunda kendi girişimleriyle katılabilecekleri etkinliklerin çeşitliliğini artırması ve eşit erişim imkânı sağlayacak uygulamalar geliştirmesi büyük önem taşımaktadır. Benzer şekilde, öğretmenlerin ders dışı etkinliklerde ve rekreasyon faaliyetlerinde aktif görev alabilmeleri için mali ve kurumsal desteklerin artırılması hem kurumsal altyapının güçlendirilmesine hem de hizmetlerin daha geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Rekreasyon alanında çeşitliliğin artırılması, öğrenci kulüpleri ve toplum hizmeti uygulamalarının yaygınlaştırılması ve öğrencilerin karar mekanizmalarına katıldığı programların oluşturulması, bireylerin farklı sosyal, kültürel ve sportif ihtiyaçlarına yanıt verecek kapsamlı bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Ayrıca, rekreasyon hizmetlerine ayrılan

bütçelerin artırılması, dezavantajlı grupların erişimine öncelik verilmesi, kamu kurumları ile yerel yönetimler arasında iş birliğinin güçlendirilmesi ve ulusal düzeyde strateji belgelerinin hazırlanması, hizmetlerin sürdürülebilirliği açısından kritik rol oynamaktadır. Fiziki mekânların (spor salonu, oyun alanı, yeşil alan) yaygınlaştırılması, gerekli materyal ve teknolojik donanımın sağlanması ile üniversitelerle iş birliği yapılarak nitelikli insan kaynağının yetiştirilmesi de bu süreci destekleyecektir. Son olarak, denetim ve değerlendirme mekanizmalarının güçlendirilmesi, geliştirilen politikaların etkinliğini artırarak rekreasyonun eğitim sistemi ve toplum sağlığına olan katkısını daha görünür kılacaktır.

1.5. Sonuç

Rekreasyonel aktiviteler her yaşta, özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim açısından değerli avantajlar sunmaktadır (Durmaz, 2020). Gençlerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri aktiviteler, büyüme süreçlerinin en önemli unsurlarından biridir ve çocukluktan yetişkinliğe geçişte bu tercihlerin yetişkinlik dönemini şekillendirdiği görülmektedir. Aktif rekreasyonel katılım, bireylerin ilerleyen yaşamlarında da aktif olma olasılıklarını artırmaktadır (Auhuber vd., 2019).

Çocukların ve gençlerin serbest zamanlarını etkin ve yararlı rekreasyonel aktivitelerle değerlendirmeleri psikolojik denge kurmalarına, sağlam bir kişilik geliştirmelerine ve sosyal etkileşimlerini güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır (Süzer, 2000; Düzenli, 2010). Bu süreç, bireylerin kimliklerini geliştirmeleri, kendilerini ifade etmeleri, bağımsızlık hissi kazanmaları ve problem çözme becerilerini geliştirmeleri açısından kritik öneme sahiptir. Ayrıca, sosyal ve kültürel etkileşim fırsatları, farklı dil, ırk, köken ve sosyoekonomik sınıflardan akranlarla tanışmayı ve toplumsal anlayışı artırmayı mümkün kılmaktadır (De Róiste ve Dinneen, 2007).

Okullar, fiziksel aktivite ve rekreasyon olanakları açısından kritik bir çevre sunar; koşu parkurları, spor salonları, oyun alanları ve spor sahaları gibi tesisler, öğrencilerin ders dışı zamanlarını verimli şekilde değerlendirmelerine imkân tanır (Spengler vd., 2007). Bu bağlamda, bireylerin serbest zamanlarını bilinçli ve yapılandırılmış bir şekilde değerlendirmeleri, sadece kişisel gelişimlerini değil, aynı zamanda toplumsal uyum ve sosyal becerilerini de güçlendirmektedir (Ekici vd., 2009; Özkaya ve Erkekli, 2021). Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olurken, özgüven, özfarkındalık, araştırma ve problem çözme yeteneklerini geliştirmektedir (Saçlı ve Kahraman, 2019; Türker vd.,

2016). Bu etkinlikler, demokratik bir toplumun inşasına, toplumsal dayanışma ve birlikteliğe katkı sağlayarak, bireylerin sosyal değerler ve beceriler kazanmasını destekler.

Çocuk ve gençlerin gelişiminde serbest zaman eğitimi ve fiziksel aktivite, yalnızca bedensel sağlık açısından değil, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel etkinlikler dikkat, hafıza, yürütücü işlevler ve akademik başarı üzerinde olumlu etkiler sağlarken, sosyal beceri, özgüven ve problem çözme yetilerini de desteklemektedir. Bu bağlamda, ders içi ve ders dışı ortamlarla bütünleşen serbest zaman eğitimi stratejileri, çocukların aktif ve bilinçli bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunur.

Milli Eğitim bünyesindeki sosyal etkinlikler, öğrenci kulüpleri ve okul dışı programlar, çocuk ve gençlerin ilgi alanlarına uygun, güvenli ve erişilebilir ortamlar sunarak rekreasyon bilincinin gelişmesini desteklemektedir. Eğitimciler, okul yöneticileri ve politika yapıcıların iş birliği ile sürdürülen kapsayıcı ve sürdürülebilir programlar, bireysel sağlık ve gelişim açısından olduğu kadar, toplumsal dayanışma, sosyal beceri kazanımı ve yaşam kalitesinin artırılması açısından da uzun vadeli faydalar sağlamaktadır. Sonuç olarak, çocuk ve gençlerin serbest zamanlarını etkin ve bilinçli bir şekilde değerlendirmeleri hem kişisel hem de toplumsal gelişimlerini destekleyen kritik bir süreçtir. Rekreasyon ve fiziksel aktivite olanaklarının erişilebilir, güvenli ve yapılandırılmış şekilde sunulması, sağlıklı bireyler ve toplumlar yetiştirilmesine önemli katkılar sağlamaktadır.

Tartışma Soruları

- Çocuk ve gençler için en etkili rekreasyonel etkinlikler hangileri olabilir ve bu etkinlikler neden önemlidir?
- Okul ortamında uygulanabilecek rekreasyon programlarının başarısını belirleyen kritik faktörler nelerdir ve bu faktörler etkinliğin sonuçlarını nasıl etkiler?
- Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri, yetişkinlikteki yaşam alışkanlıklarını nasıl şekillendirir ve hangi etkinlikler olumlu alışkanlıklar kazandırabilir?
- Rekreasyonel etkinlikler, çocuk ve gençlerin dayanışma ve sosyal becerilerini geliştirmede hangi rolleri üstlenir ve toplumsal açıdan hangi sonuçları doğurur?

- Eğitimciler ve politika yapıcılar, rekreasyonu çocuk ve gençler için daha erişilebilir hâle getirmek için hangi stratejileri uygulayabilir ve bunların uzun vadeli etkileri neler olabilir?

Kaynaklar

Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., & Üstün, Ü. D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *1*(32), 13-22.

Aksoy, A. B., & Dere Çiftçi H. (2014). *Erken çocukluk döneminde oyun*. *Ankara: Pegem Akademi*.

Aksu, H. S. (2020). Rekreasyon ve ihtiyaç kavramı. In İ. Kayantaş & M. Söyler (Eds.), *Sporda akademik yaklaşımlar 6* (ss. 73–90). Ankara: Gece Kitaplığı.

Artut, K. (2010). *Okul öncesinde resim eğitimi*. Anı Yayıncılık.

Aslan, N., & Cansever, B. A. (2007). Okuldaki sosyal etkinliklere katılımda ebeveyn-çocuk etkileşimi (Kültürlerarası bir karşılaştırma). *Ege Eğitim Dergisi, (8)*1, 113-130.

Auhuber, L., Vogel, M., Grafe, N., Kiess, W., & Poulain, T. (2019). Leisure activities of healthy children and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(12), 2078. https://doi.org/10.3390/ijerph16122078

Başoğlu, U. D. (2013). Liderlik davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılım ilişkisi: İstanbul ilinde bir uygulama. *Turizm ve Araştırma Dergisi, 2*(2), 73-86.

Bayazıt, B., Telci, Ş., Erenci, T., & Canerik, Ç. (2007). Okulöncesi eğitim kurumlarında yaptırılan rekreaktif etkinliklerin çocukların sosyal gelişim ile güven duygusu gelişimine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(3), 107-113. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000081

Bedard, C., St John, L., Bremer, E., Graham, J. D., & Cairney, J. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effects of physically active classrooms on educational and enjoyment outcomes in school age children. *PloS one*, *14*(6), e0218633. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218633

Binbaşıoğlu, C. (2000). *Okulda ders dışı etkinlikler*. İstanbul: MEB.

Bucher, C. A. (1972). *Foundations of physical education the C.U.*Mosby Company, Saint Louis.

Bull, C., Hoose, J., & Weed, M., (2003). *An introduction to leisure studies*. Edinburg, UK: Prentice Hall.

Burns, R. D., Brusseau, T. A., & Hannon, J. C. (2015). Prediction of optimal daily step count achievement from segmented school physical activity. *Advances in Public Health*, *2015*(1), 496248. https://doi.org/10.1155/2015/496248

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic. *British Journal of Guidance & Counselling*, *33*(1), 7-26. https://doi.org/10.1080/03069880412331335939

Corbin, H. D. (1953). *Recreation leadership.* Prentice-Hall.

Cordes, K. A., & İbrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & leisure, for today and future*. (2nd Edition). McGraw-Hill Companies. Boston.

De Róiste Á., & Dinneen, J. (2007). Young people's views about recreation and leisure: Findings from a national study. *Youth Studies Ireland. 2*, 1, 60-77.

Demirtaş, A. (1988). Temel eğitimimizin temel sorunları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,3*, 51-63.

Dereobalı, N. (2007). Yapılandırmacı yaklaşım ve okul öncesi eğitimde serbest zaman etkinlikleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, *9*(18), 45-52.

Diamond, A. (2010). The evidence base for improving outcomes by addressing the whole child and by addressing skills and attitudes, not just content. *Early Education and Development 21*(5), 780–793. https://doi.org/10.1080/10409289.2010.514522

Dignath, C., & Buttner, G. (2008). Components of fostering self-regulated learning among students. A meta-analysis on intervention studies at primary and secondary school level. *Metacognition and Learning, 3*(3), 231–264.https://doi.org/ 10.1007/s11409-008-9029-x

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. Cochrane database of systematic reviews, (2). https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *48*(6), 1197. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri örneği* (Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Manisa: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No. 608436

Dustin, D., Furman, N., Bricker, N., Cederquist, J., & Schumann, S. (2017). The relevance of campus outdoor recreation programs to higher education: A university of Utah example. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, *9*(1). https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I1-7412

Düzenli, T. (2010). *Kampüs açık mekân olanaklarının gençlerin psikososyal yapısına bağlı olarak incelenmesi: K.T.Ü Kanuni Kampüsü örneği* (Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü). Trabzon: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No. 270705.

Egan, C. A., Webster, C. A., Beets, M. W., Weaver, R. G., Russ, L., Michael, D., ... & Orendorff, K. L. (2019). Sedentary time and behavior during school: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Health Education*, *50*(5), 283-290. https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1642814

Egemen, A., Yılmaz, Ö., & Akil, İ. (2004). Play, toy and children. *Meandros Medical And Dental Journal*, *5*(2), 39-42.

Ekici, S., Bayrakdar, A. & Uğur, O. A. (2009). Ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ve öğrencilerin ders dışı etkinliklere bakış açılarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6*(1), 431-444.

Ersanlı, K., & Koçyiğit, M. (2013). Ait Olma Ölçeği'nin psikometrik özellikleri. *Literature and History of Turkish or Turkic Volume, 8*(12), 751-764. http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.6044

Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2016). Activities as autonomy and competence: The meaning and experience of leisure for well-being. In *Children's understandings of well-being: Towards a child standpoint* (pp. 147-178). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0829-4_7

Fleming, D. S., Allen, L. R., & Barcelona, R. J. (2011). Back to the future: The potential relationship between leisure and education. *New Directions for Youth Development*, *2011*(130), 43–57. https://doi.org/10.1002/yd.396

Fletcher, A. C., Nickerson, P., & Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, *31*(6), 641-659. https://doi.org/10.1002/jcop.10075

Forrester, S. (2014). The benefits of campus recreation. *Corvallis, OR: NIRSA*.

García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Lubans, D. R., & Izquierdo, M. (2021). Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *55*(21), 1224-1232. https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104112

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics, 119*(1), 182-191. https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697

Gökalp, H. (2007). *Gençliğin boş zamanlarını değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi (Tunceli ili örneği)* (Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Elâzığ: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No. 194548

Gökmen, H. (1985). *Yükseköğretim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri.* MEGSB Yayını; Ankara.

Gümüsgül, O., & Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirüs-covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, *4*(1), 107-114.

Gündüz, M., Aktepe, V., Uzunoğlu, H., & Gündüz, D. D. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocuklara eğitsel oyunlar yoluyla kazandırılan değerler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *4*(1), 62-70. https://doi.org/10.21666/muefd.303856

Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, *27*(5), 355-365. https://doi.org/10.1080/01490400500225559

Howard, J., & McInnes, K. (2013). The impact of children's perception of an activity as play rather than not play on emotional well-being. *Child: Care, Health and Development*, *39*(5), 737-742. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01405.x

Jago, R., & Baranowski, T. (2004). Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: A review. *Preventive Medicine*, *39*(1), 157-163. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.01.014

Jenkins, J., & Pigram, J. (2005). *Outdoor recreation management*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203983584

Jones, M., Defever, E., Letsinger, A., Steele, J., & Mackintosh, K. A. (2020). A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *Journal of Sport and Health Science*, *9*(1), 3-17. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.009

Kacar, D. (2020). *Geleneksel çocuk oyunlarının internet bağımlılığı, sosyal beceri ve stres düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Ankara: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No. 618343

Kalkan, T. (2017). *Serbest zaman etkinlikleri kapsamında bireylerin sosyal ilişkilerinde kararlılık ve sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi: Oryantiring örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Manisa: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No. 470375.

Karagül, Ş., & Görünmez, M. (2007). *Liderlik süresince duygusal zekâ*. Kara Harp Okulu Bilgi Toplama ve Yayım Merkezi Yayınları. Ankara: Kara Harp Okulu Basımevi.

Karataş, N. Y. (2006). *Yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları (Bingöl ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Bursa: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No. 192799.

Kozak, M. A., Aydın, Ç., & Aydın, C. (2017). Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin (rekreasyonistlerin) örtük liderlik algıları. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, *28*(2), 227-243.

Köse, E. (2003). *İlköğretim düzeyinde ders dışı etkinliklerin akademik başarıya ve okul kültürünü algılamaya etkisi.* (Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erzurum: Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Tez No. 125545

Larson, R. W. (2000). Toward a psychol ogy of positive youth development. *American Psychologist, 55*(1), 170 183. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170

Latino, F., & Tafuri, F. (2024). The role of physical activity in the physiological activation of the scholastic pre-requirements. *AIMS Neuroscience*, *11*(3), 244. http://dx.doi.org/10.3934/Neuroscience. 2024016

Lee, R. L. T., Lane, S., Brown, G., Leung, C., Kwok, S. W. H., & Chan, S. W. C. (2020). Systematic review of the impact of unstructured play interventions to improve young children's physical, social, and emotional wellbeing. *Nursing & Health Sciences*, *22*(2), 184-196. https://doi.org/10.1111/nhs.12732

Levy, J. (2000). Leisure education, quality of life and community development: Toward a systemic and holistic coping and resilient model. In A. Sivan & H. Ruskin (Eds.), *Leisure education, community development, and populations with special needs* (pp. 43–58). CABI Publishing.

Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., & Lord, H. (2005). Organized activities as developmental contexts for children and adolescents. *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*, 3-22.

Mahri, D., Maya, M., & Kulliyega, I. (2020). Recreational education activities and introduction to surrounding nature. *Journal Educational Verkenning*, *1*(2), 20-25. https://doi.org/10.48173/jev.v1i2.55

Mancini, M. C., Coster, W. J., Trombly, C. A., & Heeren, T. C. (2000). Predicting elementary school participation in children with disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *81*(3), 339-347. https://doi.org/10.48173/jev.v1i2.55

Masten, A., & Cicchetti, D. (2010). Developmental cascades. *Development and Psychopathology, 22*, 491–495. https://doi.org/10.1017/S095457 9410000222

McKenzie, T. L., Crespo, N. C., Baquero, B., & Elder, J. P. (2010). Leisure-time physical activity in elementary schools: Analysis of contextual conditions. *Journal of School Health*, *80*(10), 470-477. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00530.x

Millî Eğitim Bakanlığı. (2010). *Talim ve terbiye kurulu başkanlığı-serbest etkinlikler dersi ile ilgili yayınlanmış bildiri.* MEB-Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı Yayınları, Ankara.

Morgan, C., Sibthorp, J., & Wells, M. S. (2014). Fun, activities, and social context: Leveraging key elements of recreation programs to foster self-regulation in youth. *Journal of Park and Recreation Administration*, *32*(3).

Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira, J., & Duarte, J. A. (2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*, *23*(3), 269-275. https://doi.org/10.1080/02640410410001730124

Mundy, J., (1998). *Leisure Education: Theory and Practice*, Florida State University, Sagamore Publishing, United States.

Nalbant, S., & Kaya, D. (2025). Fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkisi: sistematik bir derleme. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, *17*(1), 71-87. https://doi.org/10.55929/besad.1588870

Norris, E., van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(14), 826-838. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502

Nwokah, E., Hsu, H.C. & Gulker, H. (2013). The use of play materials in early intervention: The dilemma of poverty. *American Journal of Play, 5* (2), 187-218.

Owen, N., Healy, G. N., Dempsey, P. C., Salmon, J., Timperio, A., Clark, B. K., ... & Dunstan, D. W. (2020). Sedentary behavior and public health: Integrating the evidence and identifying potential solutions. *Annual Review of Public Health*, *41*, 265-287. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094201

Özkaya, H., & Erkekli, S. (2021). Bireylerin internet bağımlılıkları ile rekreasyonel aktivite tercihlerini belirlemeye yönelik bir çalışma Ankara ili örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, *8*(3), 346-354. https://doi.org/ 10.31771/jrtr.2021.105

Poulos, A., Wilson, K., & Ramella, K. (2023). Promoting children's health and well-being through structured recreation during online recess. *Health Education Research*, *38*(3), 254-267. https://doi.org/10.1093/her/cyac041

Ruskin, H., & Sivan, A. (1995). Goals, objectives, and strategies in school curricula in leisure education. In H. Ruskin, & A. Sivan (Eds.), *Leisure education towards the 21st century*. Provo, UT: Brigham Young University.

Saçlı, Ç., & Kahraman, C. Ö. (2019). Açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonları ve etkinlik memnuniyetlerinin belirlenmesi: arsuzfest örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *21*(4), 1249-1269. https://doi.org/10.16953/deusosbil.498463

Shivers, J. (2000). Educating the community for developmental opportunities in leisure. In *Leisure education, community development and populations with special needs.* (pp. 13-20). Wallingford UK: CABI Publishing. https://doi.org/10.1079/9780851994444.0013

Spengler, J. O., Young, S. J., & Linton, L. S. (2007). Schools as a community resource for physical activity: legal considerations for decision makers. *American Journal of Health Promotion*, *21*(4_suppl), 390-396. https://doi.org/10.4278/0890-1171-21.4s.390

Sivan, A. (1991). Attitudes of secondary school students and teachers towards the aim of school as a socialising agent for leisure (Doctoral thesis, Hong Kong University). Hong Kong.

Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *8*(8), 123-133.

Soria, K. M., Werner, L., Roholt, C. V., & Capeder, A. (2019). Strengths-based approaches in co-curricular and curricular leadership: Opportunities to magnify students' thriving. *Journal of Leadership Education*, *18*(1), 116-132. https://doi.org/10.12806/V18/I1/R8

Soria, K. M., & Horgos, B. (2021). Factors associated with college students' mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of College Student Development*, *62*(2), 236-242. https://doi.org/10.1353/csd.2021.0024

Soria, K. M., & Roberts, B. J. (2021). The benefits of living on campus for low-income, first-generation students' belonging, perceptions of campus climate, and resilience. *Journal of First-Generation Student Success*, *1*(2), 111-126. https://doi.org/10.1080/26906015.2021.1926373

Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences. 27*(4): 349-352. https://doi.org/10.1080/01490400590962470

Stebbins, R. A. (2018). The sociology of leisure: An estranged child of mainstream sociology. *International Journal of the Sociology of Leisure, 1*, 43-53. https://doi.org/10.1007/s41978-017-0003-5

Tezcan, M. (1976). Boş zaman eğitimi ve eğitim politikamız. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9*(1), 403-414. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000450

Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi.* 4.Baskı, Ankara: Atilla Kitabevi; 26-68.

Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *6*(1), 49-62. https://doi.org/10.14230/joiss230

Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı (2010). İlköğretim okulu haftalık ders çizelgesi. Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı 20.07.2010 tarihli ve 75 sayılı kararı, Ankara.

Uslu, F., & Gizir, S. (2017). School belonging of adolescents: The role of teacher-student relationships, peer relationships and family involvement. *Educational Sciences-Theory & Practice*, *17*(1). https://doi.org/10.12738/estp.2017.1.0104

Yaman, E., Eroğlu, Y., Bayraktar, B., Çolak, T.S. (2010). Öğrencilerin güdülenme düzeylerinde etkili bir faktör: Okul zorbalığı. *Akademik Bakış Dergisi, Uluslararası Hakemli E-Dergi, (20):*1-17.

Yayla, Ö. (2014). *Rekreasyon faaliyetlerinde liderlik*. Rekreasyona Giriş (pp.156-162), Ankara: Detay Yayınevi.

Tazegül, Ö. G. Ü. (2024). Elit düzeydeki sporcuların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, *10*(40), 453-461. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS3102

Torkildsen, G. (2005). Leisure and Rereation Management. Published by Routledge. Newyork. Fifth Edition.

World Leisure and Recreation Association. (1993). *WLRA International Charter for Leisure Education*. Paper presented at the WLRA Seminar on Leisure Education No. 2/1997, Jerusalem. World Leisure and Recreation Association. Retrieved from https://www.worldleisure.org

Açık Alan Rekreasyonu

Dr. Elvan Deniz YUMUK

Bu bölümün amaçları:

- açık alan rekreasyonunu tanımlamak
- açık alan rekreasyonunun tarihsel gelişimini açıklamak
- açık alan rekreasyonunun bireyler için önemini ortaya koymak
- açık alan rekreasyonunun psikolojik, fizyolojik, sosyal ve çevresel etkilerini tanımlamak
- açık alan rekreasyonunun farklı kültürlerdeki yansımalarını tartışmak

1.0. Giriş

Günümüzün sanayi ve teknoloji toplumunda barınma, çalışma ve sosyal yaşam biçimleri, geçmiş kuşakların deneyimlerinden köklü biçimde farklılaşarak yeni bir düzeye ulaşmıştır. Bu dönüşüm, insanların gündelik yaşam biçimlerini, serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarını ve doğayla kurdukları ilişkiyi köklü biçimde etkilemiştir. Özellikle teknolojik ilerlemeler ve kentleşme, bireylerin serbest zamanlarında kapalı alan etkinliklerine yönelmesini teşvik ederek açık alan deneyimlerinin azalmasına yol açmıştır. Günümüzde bireylerin büyük bir çoğunluğunun kentsel alanlarda yaşadığı düşünüldüğünde ve açık alan etkinliklerinden elde edilebilecek kazanımlar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin açık alan etkinliklerine yönlendirilmesi büyük bir önem arz etmektedir (Andkjær ve Arvidsen, 2015). Açık alan rekreasyon etkinlikleri bireylerin günlük hayatında çalışma kadar önemli bir yer tutmakta ve akademik açıdan aktif bir çalışma alanı olarak oldukça farklı konu başlıklarını içerebilmektedir (Clawson ve Knetsch, 2013; Jenkins ve Pigram, 2006). Tüm teknolojik gelişmelere rağmen bireylerin bugün doğayla ilişki kurma arzusunun altında ilkel içgüdüler, aidiyet duygusu, şehir hayatının baskısından kaçış ya da macera arayışı gibi çeşitli gerekçeler bulunabilmektedir. Bu durum ise açık alan rekreasyonunun tanımlanmasında farklılıklara veya öznel bakış açılarının doğmasına sebep olabilmektedir.

Felsefi açıdan, açık alan terimi literatürde "her şeyden uzakta olabilme" hissiyatını verebilen kentsel yeşil alanlar, yerel doğa koruma alanları ya da eve yakın kırsal alanlar gibi yerler için kullanılmaktadır (Bell, 2008). Bir başka bakış açısı ile açık alan rekreasyonu bireyin doğa ile etkileşimde olduğu kendi içerisinde organize serbest zaman etkinliklerini de ifade etmektedir (Cordes ve Hutson, 2015). Benzer bir şekilde, açık alan rekreasyonu doğal veya en azından yarı-doğal alanlarda gerçekleştirilen açık alan serbest zaman etkinlikleri şeklinde ifade edilmektedir (Huddart ve Stott, 2019). Bireylerin açık alanda serbest zamanlarını rekreasyonel etkinlikler yoluyla geçirme sebepleri içerisinde yapılandırılmış doğada sosyal deneyimler elde etmek ve/veya el değmemiş doğada şehir hayatının rahatsız ediciliğinden uzaklaşarak huzur elde etmek bulunduğu belirtilmektedir (Stoltz vd., 2023). Bu durumda, şehir içerisinde yapılan bir yürüyüş etkinliği açık alanda yapılan ve kendi içerisinde organize bir etkinliği ifade edilmekteyken, doğa ile etkileşim bileşenini içermemektedir. Bu nedenle, mevcut bölümde bahsedilen açık alan rekreasyonu etkinlikleri doğa temelinde yapılan etkinlikleri içeren durumları anlatmaktadır. Zira, kentsel alanlarda yapılan açık alan etkinlikleri doğal ekosistem ile temas ve doğal ortamda fiziksel aktivitenin unsurlarını kısıtlı bir şekilde sağlamakta ya da hiç sağlamamaktadır. Bu bağlamda yapılan açık alan rekreasyonu etkinliklerinin kamp, kano, mağara keşfi, dağcılık, bisiklet sürme, balık tutma, yürüyüş, ata binme, avcılık, dağ yürüyüşü, kayak, rafting, kaya koşusu, yelken, kayak, paraşütle atlama, sörf, kanyon geçişi, kıyı yürüyüşü ve hızlı yürüyüş gibi havada, karada ve suda gerçekleştirilebilen etkinlikler olduğu görülmektedir (Nielsen, 2021).

Özetle, açık alan rekreasyonu doğayla doğrudan etkileşim içeren organize serbest zaman etkinliklerini kapsamakta olup, bu kapsam bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarına karşılık veren geniş bir etkinlik çeşitliliği sunabilmektedir. Açık alan rekreasyonu, yalnızca fiziksel etkinlikleri değil bireylerin doğa ile kurduğu bağı, psikolojik ve toplumsal etmenleri de içeren geniş kapsamlı bir alandır. Bu kitap bölümü, açık alan rekreasyonunun çok boyutlu yapısını ele almayı amaçlamakta; bu kapsamda öncelikle kavramın tanımları, önemi ve bireylere sağladığı psikolojik, fiziksel, sosyal ve çevresel etkiler açıklanmaktadır. Son olarak, açık alan rekreasyonuna farklı kültürlerdeki yaklaşımlardan bahsedilecektir.

1.1. Açık Alan Rekreasyonu Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Açık alan rekreasyonu, doğal veya yarı-doğal ortamlarda gerçekleştirilen etkinlikleri kapsayan bir alandır. Bu alanların bir kısmı koruma altında tutulurken, bir kısmı ise kullanıma uygun hale getirilmek için önemli yatırımlar gerektirebilir (Clawson ve Knetsch, 2013). Açık alan rekreasyonunun bir yatırım alanı haline gelmesi, kavramın tarihsel süreç içerisindeki gelişimine bağlıdır. Bu gelişim, bireylerin rekreasyonel tercihlerinin kültürel ve davranışsal kökenlerinin incelenmesiyle ortaya konabilir. Bu bağlamda, eski toplumların göç etme ve el değmemiş bölgelerde yeni yerleşim yerleri kurma motivasyonu (Watters, 1985), modern bireylerin doğa ile etkileşim kurma arzusunun atalardan kalma bir eğilim olduğunu düşündürmektedir. Doğada yapılan rekreasyonel etkinlikler bağlamındaki kavramın tarihsel gelişimi yakın zamanda değerlendirilebilir. Özellikle Birleşik Devletler'de 1919 yılı Orman Raporları, milli parkların ve ormanların rekreasyonel kullanıma açıldığını ve halkın taleplerini karşılamak için gerekli yönetimsel planlamaların yapılmasıyla açık alan rekreasyonunun tanınırlığının arttığını ortaya koymuştur (Tweed, 1978). Amerika'da II. Dünya Savaşı sonrası dönemde ekonomideki gelişmelerle birlikte açık alan rekreasyonuna olan talep artış göstermiştir. Bireylerin gelir ve serbest zaman sürelerindeki artış, bu tür etkinliklere ayrılabilir bütçe ve zamanın da artması sonucunu doğurmuştur (Flather ve Cordell, 1995). Bu süreçte, doğada bisiklet yolları, kamp alanları ve balık tutma alanları düzenlenmiş; aynı zamanda, açık alan rekreasyonunda kullanılan malzemelerin kalitesinde de önemli gelişmeler yaşanmıştır (Clawson, 1985). 20. yüzyıl boyunca hava, kara ve suda gerçekleştirilen açık alan rekreasyonu etkinliklerine katılım ve talep belirli bir düzeyde korunmuştur (Gartner ve Lime, 2000). 2000'li yıllarda ise açık alan rekreasyonu daha çevreci bir bakış açısıyla ele alınmaya başlanmıştır. Bu dönemde bireylerin açık alanlara ve doğaya saygı konusunda eğitilmesi, doğanın korunması ve sürdürülebilirliğin sağlanması gibi konular gündeme gelmiştir (Schild, 2016).

Günümüzde açık alanlarda yapılan fiziksel etkinlikler, aktif yaşama ve zindeliğe olan yoğun ilgiyle birlikte yeni anlamlar kazanmıştır (Sayers, 2012). Tüm dünyanın evlerde kapalı kaldığı Covid-19 dönemi sonrasında özellikle açık alan etkinliklerine katılımda belirgin bir artış yaşanmış, bu durum bireylerin yaşam şekillerinde olduğu gibi rekreasyonel alışkanlıklarında da köklü değişimlere yol açmıştır (Hansen vd., 2023; Schneider vd., 2023). Günümüz açık alan rekreasyonunun en önemli özelliklerinden bir tanesi de

teknolojinin her alanda olduğu gibi açık alan rekreasyonu materyallerinde de vazgeçilmez bir hal almasıdır. Çadır ve kamp malzemeleri geçmişteki malzemelerle karşılaştırıldığında oldukça konforlu bir yapıya kavuşmuş olmakla birlikte bireylerin en uygun vücut sıcaklığını sağlamak, aktivite esnasında konforlarını korumak, görünüş ve renk harmonisi ve estetik gibi ilksel ihtiyaçlar olmayan taleplerini karşılamak üzere tasarlanmaya başlamıştır (Park vd., 2001). Benzer bir şekilde, akıllı telefonlara indirilebilir açık alan rekreasyonu uygulamaları da bireylerin performanslarını takip edebilmelerini, rotalarını takip edebilmelerini ve paylaşabilmelerini sağlamaktadır. Bu anlamda en sık kullanılan teknolojiler akıllı telefonlara bağlanabilen akıllı saatlerdir (Clermont vd., 2020). Bu sayede, açık alan rekreasyonu katılımcıları hem doğada hem de dijital ortamda ayak izlerini bırakabilmekte ve kendileri gibi etkinliklere katılım göstermek isteyen bireylere rotalarını takip etme fırsatı sunabilmektedir. Tüm bu gelişmeler, rekreasyonel faaliyetlerin yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireylerin yaşam biçimlerini ve sosyal etkileşim şekillerini de yeniden biçimlendirdiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Açık alan rekreasyon etkinlikleri bireylerin sadece etkinliğin tadına varmak için herhangi bir zorunluluk altında olmadan yaptıkları serbest zaman etkinlikleri olarak kabul edilmekte (Cordes ve Hutson, 2015) ve açık alanlarda olmaktan zevk alan bireylere aktif olma ve sosyal çevre edinme olanakları sunmaktadır (Broadhurst, 2002). Açık alan rekreasyonu katılımcıları genellikle fiziksel sağlığa ilişkin faydalar elde ederken, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve ruhsal kazanımlar da yaşamaktadır. Zira, bu aktiviteler bireylere doğada huzur bulma, rahatlama ve eğlence gibi fırsatlar sunmanın yanı sıra doğanın değerinin farkına varma fırsatı da vermektedir. Bu nedenle, bu etkinlikler aynı zamanda kişisel gelişim sağlamak (Bouwer ve van Leeuwen, 2017) ve ekip ruhu geliştirmek amacıyla bir eğitim materyali olarak da kullanılmaktadır (Huddart ve Stott, 2019). Tüm bunların yanı sıra, açık alan etkinlikleri yüksek seviyede heyecan arayışı güdüleri olan bireylerin çevreyle ve kendi sınırlarıyla mücadele etmesini sağlayan bir niteliktedir (Kraus, 1971). Bunun bir sonucu olarak, bu etkinliklerin yapıldığı ortamlar kasırgalar, kutup buzulları, dağlar, okyanuslar ve çöller gibi çok çeşitli doğa olaylarını içermekte ve bu olaylar yeniden ziyaret edilse bile sonsuz yenilik ve birçok doğa tarafından hazırlanmış meydan okuma sunmaktadır (Swarbrooke vd., 2003). Dolayısıyla, açık alan rekreasyon etkinlikleri yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda bireylerin ruhsal gelişimi, sosyal uyumu, çevreyle ilişkisi ve yaşamla kurduğu anlam üzerinden çok boyutlu katkılar sunan önemli bir yaşam pratiği haline gelmiştir.

Bu doğrultuda, bu yaşam pratiğini etkin bir şekilde gerçekleştirebilmek için belirli bileşenlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu bileşenler arasında etkinlik liderinin nitelik ve deneyimi, katılımcının sağlık durumu, kullanılan ekipmanın kalitesi ve etkinlik alanının özellikleri yer almaktadır. Ayrıca riske karşı tutum, etkili iletişim, katılımcı bilgilendirmesi, hava koşulları, yeme-içme olanakları ve potansiyel tehlikelerin yönetimi de önemli unsurlar arasında sayılmaktadır (Barton, 2006). Buna ek olarak, bireylerin beceri seviyeleri, hava durumu ve engellerle müzakere/başa çıkma becerileri de başarılı bir açık alan rekreasyonu etkinliği için önemli durumlar arasında yer almaktadır (Gatti ve Brownlee, 2024). Bu bileşenlerin derinlemesine anlaşılması, araştırmacıları açık alan rekreasyonunun katılımcı deneyimi açısından hangi yönlerden önemli bir etkinlik türü olduğunu irdelemeye yönlendirmektedir. Dolayısıyla, açık alan rekreasyonunu anlamak ve geliştirmek, sadece katılımcı deneyimini değil, aynı zamanda bu deneyimi şekillendiren çok katmanlı yapıyı analiz etmeyi gerektirmektedir. Söz konusu çok katmanlı yapının ele alınması, açık alan rekreasyonu etkinliklerinin bireyler için arz ettiği önemin sistematik biçimde ortaya çıkarılmasına imkân tanıyacaktır.

1.2. Açık Alan Rekreasyonu Fiziksel ve Sosyal Çevre Gereksinimleri ve Katılımcı Özellikleri

Açık alan rekreasyonu, bireylerin fiziksel sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi, zihinsel iyilik hallerinin desteklenmesi ve sosyal etkileşim olanaklarının artırılması gibi çok boyutlu katkıları nedeniyle, serbest zaman etkinlikleri kapsamında giderek artan bir önem taşımakta ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde incelenmesi gereken temel alanlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Açık alan rekreasyonu özelinde etkinlik katılımından elde edilen faydalar ve çevresel etkiler sıklıkla incelenmiş konular arasında yer almaktadır. Killea vd. (2025), açık alan rekreasyonuna katılımın öneminin mental ve fiziksel sağlığa katkıları, toplumsal dayanışmaya etkileri ve duygusal anlamda iyi oluşa katkıları ile açıklamaktadır. Bunun yanı sıra, açık alan rekreasyon etkinliklerinin doğadan ilham alma, kültürel miras, estetik ve sosyal etkileşim gibi çıktılarının olduğu da belirtilmektedir (Morse vd., 2022). Literatür bireylerin açık alanlarda önem atfettiği doğal öğelerin yoğun bitki örtüsü, sessizlik ve su kaynakları gibi doğal ortamlar olduğunu göstermektedir. Öyle ki, bu doğal ortamlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin bireye ve topluma psikolojik, fizyolojik (Zhang vd., 2024), ekonomik, çevresel ve sosyal katkıları olduğu vurgulanmıştır (Lehto vd., 2025).

Açık alan rekreasyonu katılımcılarına çok yönlü katkılar sağlayabilse de her bireyin bu deneyimden keyif alması beklenmeyebilir. Açık alan rekreasyonun doğada yürütülen etkinlikleri kapsaması nedeniyle belirli katılımcı profillerini göstermektedir. Doğada gerçekleştirilen açık alan rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin motivasyonları farklılık göstermektedir. Kimileri için bu etkinlikler macera, fiziksel meydan okuma veya öğrenme fırsatı sunarken, kimileri için rutin yaşamdan bir kaçış ve yenilenme aracıdır. Diğer bir grup ise merak duygusunu tatmin etmek veya doğanın güzelliğini keşfetmek amacıyla bu aktivitelere yönelmektedir (Lekies vd., 2015). Açık alan rekreasyonu etkinlik katılımcılarının özellikle bireysel mücadeleler ve stresli olayları deneyimlemek üzere bir eğilimi olduğu belirtilmektedir (Yoshino, 2008). Açık alan etkinliklerine katılan bireyler aynı zamanda değişim, tahmin edilemezlik ve karmaşık olaylar ile mücadele etmek isteyen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Beames, 2016). Ayrıca, açık alan rekreasyonu katılımcıları, özellikle macera tabanlı etkinliklere katılan bireyler, etkinlik risklerini uyarılma elde edebilecekleri bir sonuç olarak kabul etmektedir (Zuckerman, 1994). Dahası bu etkinlikler bireylerin özel olarak geliştirdikleri becerilerini pratiğe döküp kontrol edilemeyen tehlikelere bir meydan okuması olarak karşımıza çıkmaktadır (Yumuk ve Güngörmüş, 2023). Açık alan rekreasyonu temelinde yapılan araştırmalar katılımcıların bu etkinliklerde kendilerini azimli, öz farkındalığı yüksek, kendine güvenen, mensup oldukları açık alan rekreasyon etkinliği ekibine karşı sorumluluk duygusu yüksek ve başarılı kimseler olarak tanımladığını ortaya koymaktadır (Lackey vd., 2021; Ewert ve Yoshino, 2011).

1.3. Açık Alan Rekreasyonunun Çok Boyutlu Etkileri

Açık alan rekreasyonu, bireylerin doğayla etkileşim içerisinde gerçekleştirdiği serbest zaman faaliyetleri olarak, katılımcılar ve faaliyetlerin yapıldığı coğrafi bölgeler üzerinde kapsamlı ve çok boyutlu etkilere sahiptir. Fizyolojik düzeyde, açık havada yapılan fiziksel aktiviteler kalp-damar sağlığını iyileştirirken psikolojik düzeyde, doğanın onarıcı etkisi stres, anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olmaktadır (Pomfret vd., 2025). Bu temel faydaların yanı sıra, açık alan rekreasyonu aynı zamanda önemli sosyal ve çevresel boyutları da beraberinde getirir.

Sosyal olarak, grup aktiviteleri katılımcılar arasında sosyal bağlılığı, işbirliğini ve topluluk kimliğini güçlendirirken, farklı sosyal grupların kaynaşmasına olanak tanır (Lieberman vd., 2023). Çevresel açıdan ise, açık alan etkinlikleri, katılımcıların doğaya yönelik farkındalıklarını ve takdir duygularını artırarak, çevre koruma davranışlarının ve sürdürülebilir yönetim

yaklaşımlarının desteklenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Miller vd., 2022). Bu nedenle, açık alan rekreasyonu, bireysel refahtan toplumsal bütünleşmeye ve çevresel sürdürülebilirliğe uzanan geniş bir yelpazede incelenmeyi gerektiren karmaşık bir olgu olarak kabul edilebilir. Bu nedenle, açık alan rekreasyonunun çok boyutlu etkilerinin literatürdeki çalışmalar ışında detaylı olarak incelenmesi büyük önem arz etmektedir.

1.3.1. Açık Alan Rekreasyonunun Psikolojik Etkileri

Açık alan rekreasyonu katılımcıların psikolojik iyi hallerini destekleyen ve güçlendiren çok sayıda önemli katkı sunmaktadır. Açık alan rekreasyonu katılımcıları, bu tür etkinliklere katılarak ruh hallerinin iyileştiğini, olumlu duygularının arttığını ve anksiyete seviyelerinin azaldığını belirtmektedirler (Brymer vd., 2021). Bu etkinlikler sayesinde günlük hayatın rutin ve gereksinimlerinden bir kaçış elde ettiklerini, sakinleştiklerini, yaşam dengelerini bulmayı başardıklarını, yenilendiklerini ve enerjilerinin yükseldiğini ifade etmektedirler. Katılımcılar ayrıca, açık alan rekreasyonunun stres seviyelerini azalttığını, öz yeterliliklerini ve kendilerine karşı memnuniyetlerini artırdığını, zor durumların üstesinden gelmelerine yardımcı olduğunu, konsantrasyon ve öğrenme becerilerini geliştirdiğini, motivasyon sağladığını ve doğaya karşı bakış açıları ile yaratıcılıklarını beslediğini vurgulamaktadır (Puhakka, 2021). Ayrıca, bu etkinliklerin katılımcılara sakinleşme, günlük stres faktörlerinden uzaklaşma, kontrol hissi ve özgün benliklerini ifade etme imkânı sunduğu da bildirilmiştir (Armstrong vd., 2022).

Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, açık alan rekreasyonu katılımcısı olan deney grubundaki bireylerin günlük konfor alanı ötesinde meydan okumalar, risk ve deneyimler elde eden genç yetişkinlerin özyeterlik düzeylerinde artış gözlemlendiği belirtilmektedir (Tyne vd., 2024). Buna paralel olarak, açık alan rekreasyonu etkinliklerinin katılımcıların stres ve olumsuzluklarla başa çıkmasında etkili olduğu ve psikolojik sağlamlık seviyelerini geliştirdiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Doğan ve Gürbüz, 2025; Espiner vd., 2003). Açık alan rekreasyonunun bireylere kazandırdığı bir diğer psikolojik etki ise öznel iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır (Rubio-Cabañez, 2025; Tohan vd., 2024). Özellikle Covid-19 sonrası dönemde yapılan çalışmalarda, açık alan rekreasyonu katılımının bireylerin öznel iyi oluşuna pozitif yönde katkıda bulunduğu ortaya konmuştur (Fagerholm vd., 2021). Bunun yanında, açık alan etkinliklerinin bireylerin genel yaşam kalitesini artırma yönünde de olumlu etkiler sunduğu belirtilmektedir (Kling ve Zingmark, 2025). Sonuç olarak, açık alan

rekreasyonu etkinlikleri bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren, zihinsel esenliklerini artıran ve yaşam kalitelerine önemli katkılar sunan bir müdahale aracı olarak değerlendirilebilir.

1.3.2. Açık Alan Rekreasyonunun Fizyolojik Etkileri

Açık alan rekreasyonu katılımcılarına belirli fizyolojik kazanımlar sunmaktadır. Zira, doğal çevre genel anlamda bireylerin fiziksel olarak aktif olmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Andkjær ve Arvidsen, 2015). Özellikle erken yaşta edinilen açık alan rekreasyon etkinlikleri katılım alışkanlıklarının ileri yaşlarda Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve osteoporoz gibi hastalıkların engellenmesinde önemli rol oynadığı bilinmektedir (Hyndman ve Wyver, 2021). Puhakka (2021) yürüttüğü nitel araştırmada, katılımcıların açık alan rekreasyonu etkinliklerinden elde ettiği fizyolojik kazanımların fiziksel aktivite katılımını olanağı elde etme, egzersiz motivasyonu, sağlık durumunda iyileşme, fiziksel gerilimin azalması, baş ağrılarında azalma, uyku kalitesinde iyileşme ve tansiyon ve kalp rahatsızlıklarında azalma şeklinde ortaya çıktığını belirtmektedir.

Benzer bir şekilde, Boyadjiev vd. (2020) yapılan açık alan rekreasyon etkinliği türüne göre bireylerin kardiyovasküler, solunum, endokrin, sinir ve kan sistemleri gibi vücudun neredeyse tüm işlevsel sistemlerinin olumlu etkilenebildiğini ve kaslarda ve vücudun su-elektrolit dengesi ile asit-baz dengesini koruyan termoregülasyon mekanizmalarındaki uyum yeteneğinde de önemli değişiklikler meydana geldiğini belirtmektedir. Ayrıca, bireylerin bağışıklık tepkisinde rol oynayan mekanizmaların dahi bu tip etkinliklerden etkilenebildiği savunulmaktadır. Literatür araştırmaları somut sonuçlara ek olarak algılanan sağlık çıktılarına da değinmekte ve bireylerin düzenli olarak katıldıkları açık alan rekreasyon faaliyetlerinden sağlıklı bir vücut elde ettiklerini, esnekliklerinde artış gözlemlediklerini ve kan şekerinin düzenlenmesinde açık alan etkinliklerine düzenli katılımın olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Zwart ve Ewert, 2022).

Aksu (2024) açık alan rekreasyon etkinliklerine katılımın fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini incelemiş ve açık alanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin fiziksel sağlıkları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Buna ek olarak, açık alan rekreasyon etkinliklerinin vücut kitle indeksini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinliklerin bireylerin genel fizyolojik parametrelerini olumlu yönde etkilediğini gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Tekin vd., 2023). Görüldüğü üzere açık alan rekreasyonunun fizyolojik etkileri sadece kısa

vadeli iyilik halleriyle sınırlı kalmamakla beraber aynı zamanda uzun vadeli sağlık göstergeleri üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır. Buradan hareketle, açık alan rekreasyonu etkinlikleri bireylerin yaşam kalitesini artırmada önleyici bir sağlık hizmeti olarak da görülebilir (Akçakese vd., 2024).

1.3.3. Açık Alan Rekreasyonunun Sosyal Etkileri

Açık alan rekreasyonu katılımcılarına belirli sosyal kazanımlar sunmaktadır. Stebbins (2014) ciddi serbest zaman perspektifinde serbest zamanlarda gerçekleştirilen tüm etkinliklerin ve bunlara bağlı elde edilen deneyimlerin sosyal kimlik geliştirme, toplumsal aidiyet elde etme ve sosyal etkileşim sağlama gibi özelliklerine dikkat çekmektedir. Başka bir açıdan incelendiğinde, bireylerin ilgi alanlarına göre katıldıkları etkinliklerin toplum içerisinde güven, aidiyet, karşılıklı yardım gibi sosyal sermaye bileşenlerini artırdığı varsayılmaktadır (Qi vd., 2024; Claridge, 2018). Zira, açık alan rekreasyonu etkinlikleri bireylerin sosyal etkileşime girmesine fırsat sunmakta, bireylerin açık alan deneyimi paylaşmasını sağlamakta, toplumsal bütünlüğü ve sosyal ilişkileri geliştirmekte, derinlemesine bir etkileşime olanak vermekte ve sosyal etkileşim için kaynak oluşturmaktadır (Puhakka, 2021).

Açık alan eğitimi üzerine yapılan bir çalışmanın gözlemsel bulguları açık alan rekreasyon etkinlikleri eğitiminin aktif dinleme, sırayla konuşma ve birlikte çalışma gibi sosyal beceriler kazanılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Waite ve Aronsson, 2022). Ayrıca, açık alan etkinliklerinin doğası gereği ortaya çıkardığı iş birliği ve problem çözme gibi becerilerin aynı zamanda sosyal becerilerin gelişimini de desteklediği görülmektedir (Edwards, 2025). Benzer bir şekilde, açık alanda birlikte koşu etkinliklerine katılan gruplarla yapılan bir nitel araştırmada ise birlik ve beraberlik duygularının ön plana çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Bowness vd., 2021).

Açık alan rekreasyonu etkinliklerine katılan özel sektör yöneticileri üzerine yapılan bir çalışmada, özel sektörde yönetici olarak çalışan bireylerin açık alan etkinlikleri içeren programa katılımları sonrasında liderlik ve takım çalışması becerilerinin olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır (Kourtesopoulou ve Kriemadis, 2021). Öte yandan, Tyne vd. (2025) benzer bir popülasyon olan özel sektör çalışanlarının düzenli bir şekilde dağ bisikleti etkinliğine katılmalarını sağlamış ve takım çalışması becerilerinin arttığı sonucuna varmıştır. Ayrıca, elde edilen takım çalışması becerilerinin sadece

etkinlikle sınırlı kalmadığı aynı zamanda iş yaşantılarına da sirayet ettiği görülmüştür.

Açık alan rekreasyonu etkinliklerine katılımın bir diğer sosyal etkisi ise katılımcılarına sağladığı ait olma hissidir. Üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile yürütülen bir çalışmada açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan öğrencilerin hiçbir rekreasyonel etkinlikte yer almayan öğrencilere kıyasla bir yere ait olma hissine daha yüksek seviyelerde sahip olduğu ve bunun nedeni olarak ise yaşıtları ile rekreasyonel bir etkinlikte bulunurken oluşan sosyal bağdan kaynaklandığı belirtilmiştir (Soria vd., 2022).

Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, açık alan rekreasyonunun, bireylere sosyal kimlik geliştirme, aidiyet duygusu, güven ve karşılıklı yardım gibi sosyal sermaye bileşenleri kazandırarak sosyal ilişkilerin ve toplumsal bütünlüğün güçlenmesine katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca, bu etkinlikler aracılığıyla katılımcılar iş birliği, problem çözme, liderlik ve takım çalışması gibi becerilerini geliştirebilmekte ve hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında sosyal etkileşimlerini destekleyen kalıcı kazanımlar elde edilmektedir.

1.3.4. Açık Alan Rekreasyonunun Çevresel Etkileri

Açık alan rekreasyonu katılımcıları, doğal çevreye ilişkin kazanımlar elde edebilirken, aynı zamanda çevre üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilirler. Literatürde, artan iklim krizi bağlamında, açık alan rekreasyonu katılımcılarının bilinçlendirilmesi ve sorumlu davranışların öğretilmesi yoluyla sürdürülebilir uygulamaların çevreye olumsuz etkilerinin azaltılabileceği belirtilmektedir (Kutlu vd., 2025). Benzer şekilde, açık alan rekreasyonu etkinliklerinin doğadaki huşu ve ıssızlık sayesinde bireylerin doğayla etkileşimini sağlayabileceği potansiyeli olduğu vurgulanmaktadır (Mateer, 2022). Ancak, insan etkilerinin doğal alanlardaki canlılara karşı davranışlarının, doğal yaşamı tehdit eden türde olduğu da gözlemlenmektedir (Cardona, 2024).

Literatürde ayrıca, García-Rodríguez vd. (2025), açık alan rekreasyonunun doğal ekosistemler üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini tartışmakta ve bu bağlamda koruma altındaki alanların önemini öne çıkarmaktadır. Doğal ekosistemi bozan faktörler arasında kimyasallar nedeniyle oluşan çevre kirliliği, zeminde oluşan tahribatlar, su kirliliği, vahşi yaşamın tehdidi, ses kirliliği ve sera gazı etkisi gibi insan yapımı ekipman ve ürünleri sayabiliriz (Eriksson, Pettersson ve Wall-Reinius, 2023). Bu olumsuz etkilerin önlenmesi için çevresel farkındalık eğitimlerinin önemi

vurgulanmaktadır (Martins vd., 2021). Sonuç olarak, açık alan rekreasyonu bir yandan bireylerin doğayla daha derin bağlar kurmasına ve çevresel duyarlılık geliştirmesine olanak tanırken, diğer yandan bilinçsiz katılımın doğal ekosistem üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle, açık alan eğitimi, çevresel duyarlılık ve farkındalık eğitimleri ve sürdürülebilirlik uygulamaları, olumsuz etkilerin azaltılmasında önemli rol oynayabilir.

2. Farklı Kültürlerde Açık Alan Rekreasyonu

Açık alan rekreasyonu, kültürel bağlamlara göre çeşitlilik göstermektedir ve her toplum, doğal çevreyle kurduğu ilişkiyi kendi değerleri ve yaşam biçimleri doğrultusunda özgünleştirmektedir. Literatürdeki çalışmalar, etnik kökenin açık alan rekreasyonu alan nitelikleri tercihlerini, katılım şekli ve sıklığını ve bu alanlara dair algıda farklılıklar gösterebileceğini savunmaktadır (Ho vd., 2005). Öyle ki, farklı etnik kökenlerden bireylerin kültürel etkileşim içerisinde oldukları ülkelerde dahi kendi kültürel geçmişlerine uygun açık alan rekreasyonu etkinlikleri ve etkinlik alanlarını tercih ettikleri görülmektedir (Sasidharan vd., 2005). Bu bağlamda, kültürel farklılıkların açık alan rekreasyonu pratiklerine nasıl yansıdığını somut örneklerle ele almak, konunun daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla, farklı toplumlarda ortaya çıkan açık alan rekreasyon etkinliklerinin çeşitliliğini incelemek, kültür ile doğa arasındaki ilişkinin özgün boyutlarını görünür kılabilmektedir. Bu bölümde, İskandinav ülkelerinden Uzak Doğu toplumlarına uzanan geniş bir coğrafi yelpazede açık alan rekreasyonuna ilişkin kültürel yaklaşımlar incelenecek ve farklı sosyo-kültürel bağlamlarda doğa ile kurulan ilişkilerin çeşitliliği ve bu ilişkilerin rekreasyonel pratiklere nasıl yansıdığı tartışılacaktır.

2.1. Friluftsliv: İskandinav Açık Hava Yaşamı Felsefesi

İskandinav kökenli bir kavram olan fri (özgür) lufts (hava/açık hava) liv (yaşam) literatürde uzun süredir tartışılmaktadır (Sæther ve Lyngstad, 2024). Türkçe'ye "açık hava yaşamı" olarak çevrilen friluftsliv, insanın doğa ile uyum içinde var olmasını sağlayan bir yaşam tarzı olarak tanımlanmakta ve açık hava yaşamının kökenleri, doğayla kurulan ilişkinin niteliği ve insanın doğayla uyumlu bir şekilde hareket etmesini sağlayan unsurlar bu kavramın temelleri oluşturmaktadır (Faarlund, 2015). İskandinavya'da köklü bir kültürel temele dayanan friluftsliv anlayışı, doğa sevgisi ve 'herkesin hakkı' gibi kavramlarla şekillenmiştir. Romantizm akımı ve dönemin kaşiflerinin

etkisiyle güç kazanan bu kavram, başlangıçta doğayla bütünleşme ve sağlıklı yaşamı teşvik etme amacını taşımaktayken, günümüzde ticarileşme sürecinin etkisiyle özünden uzaklaşma riskiyle karşı karşıya bulunmaktadır (Gelter, 2000). Açık hava yaşamı felsefesi açısından incelendiğinde, friluftsliv açık alan rekreasyonu, doğa deneyimi, felsefe ve yaşam tarzı unsurlarını bütünleştiren bir kavramdır (Beery, 2012). Doğada yaşamın, insan etkisiyle kirletilmemiş temiz açık havada yaşamak olduğu düşüncesi, doğa–kültür ikiliği bağlamında ele alındığında, kentsel yaşamın doğada yaşamın karşıtı bir konumda olduğunu göstermektedir (Lund, 2022). Politik bir açıdan ise, halkın uzak alanlara serbest erişim hakkına ilişkin eski İskandinav geleneği bu kavramın temel önkoşulunu oluşturmaktadır (Pedersen Gurholt, 2008).

Literatür incelendiğinde, katılımcıların deneyim ve gözlemleri açısından friluftsliv beş temel boyutta ele alınmıştır. Bunlar, organizasyonel boyut (etkinlik planlama ve sürdürme), bedensel zorluk ve dayanıklılık boyutu (risk analizi ve yönetimi), beceri geliştirme boyutu (limitleri aşma), rekreasyonel boyut (doğayı takdir etme, olumlu duygular besleme) ve kişisel gelişim boyutu (doğada bireyin kendisi ile ilgili yeni bilgiler öğrenmesi) olarak ifade edilmektedir (Sjödin vd., 2023). Zira, friluftsliv günlük yaşamdan bir kopuş olarak, dinlenmeyi ve doğa deneyimini amaçlayan bir etkinliktir (Skille, Pedersen ve Skille, 2023). Bu da bireylerin açık alan rekreasyonu etkinliklerinden sağladığı faydalara ek olarak, kendilerini açık alan yaşamına adapte ettiklerinde doğada elde edebilecekleri deneyimler sayesinde mental, fiziksel ve ekolojik açıdan geliştirebileceklerini göstermektedir. Friluftsliv okur-yazarlığı burada ön plana çıkmaktadır ve iki ana boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, (1) doğa deneyimi, aidiyet duygu ve demokrasi anlayışı ve (2) kimlik oluşumu, özgüven, benlik saygısı ve geleceğe ilişkin yaşam görüleri olarak ifade edilmektedir (Sæther ve Lyngstad, 2024).

Bu olumlu bakış açılarının yanı sıra, günümüz insanının açık alanda olması friluftsliv felsefesi açısından ekolojik sürdürülebilirliğe bir tehdit olarak da görülebilmektedir. Friluftsliv sırasında bazı duygular deneyimin ön plana çıkarken, diğerleri daha az belirgin veya bilinçdışı kalabilmektedir; pozitif duygular iyi oluş açısından önemli olsa da daha ince veya karmaşık duygular özellikle tam dikkat gerektiren etkinliklerde tanımlanması zor olabilmektedir. Bu durum, doğada duygusal katılımımız ve çevreye duyarlı davranış gösterme isteğimizde büyük farklılıklar oluşmasına yol açmaktadır; zira doğada bulunma motivasyonlarımız çeşitlilik göstermektedir (Løvoll vd., 2024). Bu durumda, bireyin açık alanla olan etkileşimi açık alan eğitimi ile doğru orantıda doğaya saygı içerebilir. Zira, friluftsliv felsefesi ile ilerletilen açık alan rekreasyon programlarının önemli bir duygusal dönüşümü de teşvik

ettiği, başlangıçta doğaya insan merkezli bir bakış açısıyla yaklaşan bireylerin açık alan rekreasyonunun sağladığı zorluklar sayesinde doğa ile bağlarını güçlendirerek daha doğa odaklı bir bakış açısına yönelebildiği belirtilmektedir (Lefèvre vd., 2025).

İskandinav açık alan yaşamı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, sadece açık alan etkinliklerinden oluşmadığı, bir yaşam felsefesi olarak görüldüğü ve açık alan etkinliklerinin bireylere olan katkılarının yanı sıra önemli bir derecede doğaya ve doğal yaşama saygı gerektirdiği görülmektedir. Ülkemizde açık alanların yönetiminden sorumlu politika yapıcıların, özellikle doğa ve doğal yaşama saygı konusuna daha fazla önem vermeleri, açık alan rekreasyonu eğitimini gündeme getirmelidir.

2.2. Kurorte (Kür Beldeleri): Alman Açık Alan Terapötik Rekreasyon Alanları

"Kurorte" kavramı, etimolojik olarak Almanca kökenli "Kur" (tedavi, kür) ve "Ort" (yer, belde) kelimelerinin birleşiminden türemiştir (Bayraktar vd., 2025). Bu kavramın anlam alanı, dilsel köken bilgisinin ötesine geçerek, 18. yüzyıl öncesinde Alpler'deki spa alanlarında hidroterapi odaklı bir sağlık yaklaşımının uygulandığı belirli mekânsal ve pratik düzenlemelerle kurumsallaşan bir yapıyı işaret etmektedir.18. ve 19. yüzyıllarda ise hızla gelişerek, kurulan mesire yerleri ve parkların katkısıyla, açık alanda uygulanan terapötik rekreasyonu da kapsayan bir yapıya evrilmiştir (Leonardi, 2010). Bu evrim, kür beldeleri sadece bir tedavi merkezi olmaktan öteye taşıyarak, bireylere bireysel ve grup olarak uygulanan yüzme ve fizyoterapi egzersizlerini içeren bir tedavi yaklaşımı sunan belirgin bir kültürel yapıyı da temsil etmesini sağlamıştır (Maretzki, 1989). Roma döneminin hamamlarından esinlenilmiş bu kültürel yapı bireylerin kür beldelerinde geçirdikleri süreç içerisinde aynı zamanda sosyalleşmelerine de katkıda bulunmaktadır (Kobelt, 2024). Bunun yanı sıra, kür beldeleri, dağlık coğrafyalardaki konumları ve doğal ortamlarıyla kutsal ve manevi bir mekân olarak da algılanmaktadır. Bu algı, şehir yaşamının getirdiği hastalıklardan uzaklaşarak doğayla bütünleşme ve ruhsal arınma arayışıyla ilişkilidir (French, 2022).

Bu dönemde, özellikle ekonomik olarak avantajlı bireylere hizmet vermeyi amaçlayan kür beldeleri, ziyaretçilerine sosyal statüyü yansıtan tenis, golf ve avcılık gibi etkinlikler de sunmaktaydı. Neredeyse her kür beldesinde bulunan bu imkanlar, aynı zamanda göz alıcı peyzaj mimarisi, huzurlu bahçe yolları ve motorlu araç trafiğinden arındırılmış özel yürüyüş parkurlarıyla da

tamamlanmaktadır (Jedan, 1978). Kür beldelerinde sunulan terapötik hizmetler, otel ve kiralık evlerin yanı sıra doğa ve kamp kültürünü benimsemiş bireylerin ihtiyaçlarına uygun bungalov ve çadır gibi çeşitli konaklama imkanları ve kış sporlarına katılım fırsatlarını da içermektedir (Selke, 1936). Ayrıca, kür beldelerinin iyileştirici etkilerini deneyimlemeye gelen bireyleri en çok etkileyen faktörlerden birinin, sunulan kaliteli serbest zaman etkinlikleri olduğu belirtilmektedir (Diller vd., 2023). Öyle ki, bu alanlarda bireylere hem fiziksel hem de zihinsel rahatlama sağlamak amacıyla, yürüyüş parkurları, bisiklet rotaları ve fitness programları aracılığıyla rekreasyonel deneyimler sunulabilmektedir (Flöttmann, 2005).

Sebastian Kneipp tarafından önerilen hidroterapi, kür beldelerinde oldukça sık uygulanmakla birlikte, beslenme, egzersiz, yaşam biçimi ve beden-zihin müdahalelerinin bütünleşmesini gerektiren kapsamlı bir yaklaşımdır (Ortiz vd., 2023). Bu bağlamda, günümüzde spor ve açık hava rekreasyonel etkinliklerinin yaygınlaşmasıyla, Kneipp tarzı erken saatlerde çiy düşmüş tarlalarda, taze kar üzerinde veya soğuk suda ve ıslak taşlarda çıplak ayakla yürüme gibi uygulamaların kür beldelerinde açık alanlarda sıkça yapıldığı gözlemlenmektedir (Locher ve Pforr, 2014). Literatürde kür beldelerinde bulunan dağlar, ormanlar ve nehirlerde yapılan fiziksel aktivitelerin etkileri incelenmiş ve artmış sempatik sinir sistemi aktivitesinin azaltılması yoluyla katılımcıların fizyolojik ve ruhsal sağlıklarına olumlu etkilerde bulundukları görülmüştür (Minatoguchi vd., 2024). Benzer bir şekilde, kür beldelerinde terapi alan bireylerin içe yönelim süreci, onları psiko-sosyo-somatik rahatsızlıklarına çözüm arayışına yönlendirirken benzer deneyimleri paylaşan kişilerle kurulan ikame aile ilişkileri de iyileşme sürecini desteklemekte olduğu belirtilmektedir (Naraindas, 2011). Japonya'da Gifu şehrinde bulunan Mt. Dodogamine–Nagara River–Fureai Forest parkurunda gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların kurort sağlık yürüyüşlerinin, kan basıncını anlamlı düzeyde düşürdüğünü ve ruh hâlinde iyileşme sebep olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, söz konusu yürüyüşlerin kardiyak rehabilitasyon için tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Minatoguchi vd., 2021). Bu durum, kültürel bir yapıyı günümüzde halen temsil eden kür beldelerinin bireylerin sağlık anlayışlarını da etkileyebilmektedir. Öyle ki, kültürel bir alışkanlık olarak kür beldelerinde hizmet alan bireylerin modern tıp ile sorunlarına çözüm arama eğilimleri diğer bireylerden daha düşük bulunmuştur (Link ve Binzel, 2023).

Kür beldeleri, tarihsel süreçte su bazlı tedavilerden kapsamlı bir açık hava rekreasyonel terapi modeline evrilmiştir. Bu alanlar, doğa ile iç içe olan

konumları sayesinde fiziksel ve zihinsel iyileşmenin yanı sıra, sosyal etkileşim ve ruhsal arınma imkanı sunan kültürel bir yapıya dönüşmüştür. Kneipp'in hidroterapi yaklaşımından ilham alan bu merkezler, çeşitli açık alan rekreasyonu etkinlikleri ile kardiyovasküler sağlık ve psikolojik refahı desteklemekte, aynı zamanda bireylerin sağlık algısını da şekillendirmektedir (Locher vd., 2013). Sonuç olarak kür beldeleri, geleneksel tıbbi yaklaşımların ötesinde, bütüncül bir iyileşme deneyimi sunan benzersiz sosyal ve kültürel mekanlar olarak varlığını sürdürmektedir. Bu bağlamda, ülkemizdeki kaplıcaların da açık alan rekreasyonel etkinlikleriyle desteklenmesi, mevcut termal tedavi yaklaşımlarına ek olarak fiziksel ve zihinsel sağlık çıktılarını önemli ölçüde artırma potansiyeli taşımaktadır.

2.3. Shinrin Yoku: Japon Orman Banyosu

Japon Orman Kuruluşu müdürü Tomohide Akiyama'nın 1982'de yeşil yıkanma olarak kullanmaya başladığı Shinrin (orman) Yoku (yıkanmak) kavramı günümüzde orman banyosu olarak ifade edilmektedir. Buna ek olarak, 1980'lerde Japonya'da yaşan bireylerin aktif yaşamını desteklemek ve sağlıklarını iyileştirmek amaçlı bir terapi yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Garcia ve Miralles, 2018). Orman banyosu, açık alanda yapılan doğa yürüyüşü ve tırmanış gibi etkinliklerden bazı yönleri ile ayrılmaktadır. Birçok açık alan etkinliğinde amaç bir yere ulaşmak, hedefi tutturmak ya da limitleri zorlamak şeklinde karşımıza çıkmaktayken, orman banyosunda yürünen mesafenin ve çıkılan yüksekliğin bir önemi bulunmamaktadır. Orman banyosunda ana amaç doğa ile bağ kurmaktır (Clifford, 2021).

Doğa ile kurulan bu gerçek bağda uygulanan sakin ve kararlı fiziksel etkinliklerin bireylerin rahatlamalarına neden olduğu ve bir önleyici sağlık müdahalesi olarak kullanılabileceği belirtilmektedir (Park vd., 2008). Literatür incelendiğinde, orman banyosunun mental sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunduğu, stresi azalmak üzere bir yöntem olarak kullanılabileceği ve ormanların terapötik mekanlar olarak düşünülmesi gerektiği söylenmektedir (Li, 2022; Morita vd., 2007). Orman banyosunun önleyici sağlık etkisi "doğa terapisi modeli" ile ifade edilmiştir. Bu modelde, stresli bir durumda olan bireyin doğanın yenileyici etkisi ile buluşması ile fizyolojik rahatlama ve bağışıklık fonksiyonlarının düzenlenmesi sonucunu elde ettiği savunulmaktadır (Hansen vd., 2017). Orman banyosunun terapötik etkileri, ağaçların yaydığı ve antimikrobiyal özelliklere sahip olan, aynı zamanda doğal öldürücü hücre (kanserli veya anormal hücreleri öldüren hücreler) aktivitesini artırabilen fitonsitler gibi organik bileşikler ve ormandaki görsel, işitsel ve kokusal unsurları kapsayan çok duyulu deneyimin sağladığı

rahatlama ve zihinsel restorasyon gibi çeşitli faktörlere bağlanabilir (Cramer, 2025).

Orman banyosunun aynı zamanda tansiyon düşüren kardiyovasküler fonksiyonu ve diyabet hastalarının kan şekeri seviyelerini düşüren bir yapısı olduğu bulunmuştur (Tomova ve Popova-Dobreva, 2024). Benzer bir şekilde, orman banyosu temalı doğa yürüyüşlerinin yüksek tansiyon rahatsızlığı yaşayan bireylerde kan basıncında düşüşe yol açtığı belirtilmektedir (Ideno vd., 2017). Ayrıca, orman banyosu etkinliklerine katılmadan önce ve sonra ölçüm yapılan bir çalışmada katılımcıların kortizol seviyelerinde düşüş gözlemlenirken seratonin seviyelerinde ise artış gözlemlenmiştir (Krala-Szkaradowska vd., 2024). Orman banyosu etkinliklerine katılan bireylerin seratonin seviyeleri üzerine yapılan başka bir çalışmada artan seratonin seviyelerinin bireylerin uyku kalitelerine de olumlu etkide bulunduğu belirlenmiştir (Li vd., 2022). Benzer bir şekilde, insomnia (uykusuzluk hastalığı) olan bireylerle yürütülen orman yürüyüşleri müdahalesinin bireylerin uyku kalitelerinde artışa neden olduğunu gösteren çalışmalar da dikkat çekmektedir (Morita vd., 2024). Bu bağlamda, orman banyosu ve doğa yürüyüşlerinin genel olarak bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde desteklediği görülmektedir. Ülkemizdeki doğal kaynaklar göz önünde bulundurulduğunda, bu kaynakların halk sağlığını açık alanlarda yürütülecek egzersizlerle desteklemenin önemi ortaya çıkmaktadır.

3. Sonuç

Bu kitap bölümünde açık alan rekreasyonu kavramı ve özellikleri ele alınarak, bu alanın tarihsel gelişimi ile açık alan rekreasyonuna yönelik fiziksel ve sosyal çevre gereksinimleri açıklanmıştır. Açık alan rekreasyonu bireylerin doğal alanlarda gerçekleştirdiği rekreasyonel etkinlikleri kapsayan bir nitelikte olup, bu etkinliklerin bireylerin macera ve heyecan arayışlarını beslediği görülmektedir. Ayrıca, açık alan rekreasyon etkinliklerinden elde edilen katılımcı deneyimlerinin bireyler üzerindeki psikolojik, fizyolojik ve sosyal faydaları aktarılmış, bu çerçevede doğa ile insan arasındaki güçlü bağ vurgulanmıştır.

Geçmişin kadim bilgileriyle modern bilimi birleştiren günümüz tıp uygulamaları, doğada yapılan etkinlik reçeteleri (nature prescription) gibi yaklaşımlarla modern tedavilerin yanı sıra tamamlayıcı müdahalelerden de yararlanmaya başlamıştır (Menhas vd., 2024; Ngueyn vd., 2022). Friluftsliv, Kurorte ve Shinrin-yoku gibi farklı kültürel yaklaşımların, doğayla kurulan etkileşimin yalnızca bir serbest zaman etkinliği değil, aynı zamanda bütüncül

bir sağlık ve refah stratejisi olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Farklı kültürel felsefelerin, doğanın iyileştirici gücünü modern bilimsel verilerle birleştirerek günümüz sağlık anlayışına entegre edebileceği söylenebilir. Sonuç olarak bu kitap bölümü, açık alan rekreasyonunun köklü bir kültürel miras niteliği taşımasının yanı sıra modern sağlık anlayışında da önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tartışma Soruları

- Açık alan rekreasyonunun tarihsel gelişiminde öne çıkan kültürel ve toplumsal etkenler, günümüzdeki açık alan rekreasyonu pratiklerini nasıl şekillendirmiştir?
- Açık alan rekreasyonu katılımcılarının farklı motivasyon profilleri dikkate alındığında, bu motivasyonların bireysel faydalar ve toplumsal çıktılar üzerindeki etkileri nasıl karşılaştırılabilir?
- Açık alan rekreasyonunun çevreye hem olumlu (farkındalık, doğa ile bağ) hem de olumsuz (kirlilik, tahribat) etkileri vardır. Olumlu etkileri artırıp olumsuzları azaltmak için neler yapılabilir?
- Açık alan rekreasyonunun psikolojik ve fizyolojik etkileri birlikte değerlendirildiğinde, bu iki boyut arasındaki karşılıklı ilişki bütüncül sağlık politikalarına nasıl bir katkıda bulunabilir?
- Friluftsliv, Kurorte ve Shinrin Yoku yaklaşımlarının tarihsel kökenleri ve kültürel temelleri göz önünde bulundurulduğunda, doğayla kurulan ilişkinin biçimi ve bireylere/ topluma sağladığı faydalar açısından hangi ortak noktalar ve temel farklılıklar öne çıkmaktadır?

Kaynaklar

Andkjær, S., & Arvidsen, J. (2015). Places for active outdoor recreation–a scoping review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *12*, 25-46. http://dx.doi.org/10.1016/j.jort.2015.10.001.

Akçakese, A., Demirel, M., Yolcu, A. F., Gümüş, H., Ayhan, C., Sarol, H., ... & Stoica, L. (2024). Nature relatedness, flow experience, and environmental behaviors in nature-based leisure activities. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1397148. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1397148.

Aksu, H. S. (2024). Açık alan rekreasyonunun psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkileri. *Journal of Management, Tourism and Foresight*, *1*(1), 63-89.

Armstrong, M., Sharaievska, I., Crowe, B. M., & Gagnon, R. J. (2022). Experiences in outdoor recreation among individuals with developmental disabilities: benefits, constraints, and facilitators. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, *48*(1), 46–57. https://doi.org/10.3109/13668250.2022.2104449.

Barton, B. (2006). *Safety, risk and adventure in outdoor activities*. Paul Chapman Publishing.

Bayraktar, G., Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2025). Almanya'da terapötik rekreasyon merkezlerinin (kurort-kür beldesi) sağlık ve spor turizmi açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *14*(1), 99-113. https://doi.org/10.22282/tojras.1605603.

Bell, S. (2008). *Design for outdoor recreation*. Taylor & Francis.

Beery, T. H. (2012). Nordic in nature: friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research*, *19*(1), 94–117. https://doi.org/10.1080/13504622.2012.688799.

Bouwer, J., & Van Leeuwen, M. (2017). *Philosophy of leisure: foundations of the good life*. Routledge.

Bowness, J., Tulle, E., & McKendrick, J. (2021). Understanding the parkrun community; sacred saturdays and organic solidarity of parkrunners. *European Journal for Sport and Society*, *18*(1), 44-63. https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1792113.

Boyadjiev, N., Georgieva, K. N., & Hristova, P. A. A. (2020). Outdoor recreation: physiological effects and prevention of socially important diseases. In *Outdoor Recreation-Physiological and Psychological Effects on Health*. IntechOpen.

Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.

Brown, M., & Beames, S. (2017). Adventure education: redux. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *17*(4), 294-306. https://doi.org/10.1080/14729679.2016.1246257.

Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2021). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, *24*(3), 394-413. https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1778494.

Cardona, L. M., Brook, B. W., Harwood, A., & Buettel, J. C. (2024). Measuring the human-dimension of outdoor recreation and its impacts on terrestrial wildlife. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *47*, 100808. https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100808.

Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of outdoor recreation*. Rff Press.

Clawson, M. (1985). Outdoor recreation: twenty-five years of history, twenty-five years of projection. *Leisure Sciences*, *7*(1), 73-99. https://doi.org/10.1080/01490408509512109.

Clifford, M. A. (2021). *Your guide to forest bathing (expanded edition): experience the healing power of nature*. Red Wheel.

Clermont, C. A., Duffett-Leger, L., Hettinga, B. A., & Ferber, R. (2020). Runners' perspectives on 'smart'wearable technology and its use for preventing injury. *International Journal of Human–Computer Interaction*, *36*(1), 31-40. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1597575.

Cordes, K. A., & Hutson, G. A. (2015). *Outdoor recreation: enrichment for a lifetime* (No. Ed. 4, pp. xv+-462).

Cramer, H. (2025). More than a walk in the woods: the science of forest bathing. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, *31*(4), 311-312. https://doi.org/10.1089/jicm.2025.0171.

Denche-Zamorano, A., Rodríguez-Redondo, Y., Rojo-Ramos, J., Miguel-Barrado, V., Sánchez-Leal, A., & Pérez-Calderon, E. (2024). Global review of literature on forest bathing. *Austrian Journal of Forest Science/Centralblatt für das Gesamte Forstwesen*, *141*(2).

Diller, C., Litmeyer, M. L., & Göbel, J. (2023). Spa towns in Germany. *Erdkunde*, (H. 2), 113-126. https://www.jstor.org/stable/10.2307/27225853.

Doğan, M., & Gürbüz, B. (2025). The impact of outdoor physical activity on psychological resilience in older adults: The role of perceived health in active ageing. *Australasian Journal on Ageing*, *44*(2), e70051. https://doi.org/10.1111/ajag.70051.

Edwards, T. (2025). Comparative study of indoor vs. outdoor sports on social skills development in children in australia. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, *3*(1), 27-41. https://doi.org/10.47604/ijpers.3178.

Eriksson, A., Pettersson, R., & Wall-Reinius, S. (2023). Environmental concerns in nature-based events: the permit process for organised outdoor recreation and sport. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, *23*(2-3), 176-194. https://doi.org/10.1080/15022250.2023.2231892.

Espiner, N., Degarege, G., Stewart, E. J., & Espiner, S. (2023). From backyards to the backcountry: exploring outdoor recreation coping strategies and experiences during the 2020 COVID-19 pandemic in New Zealand. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *41*, 100497. https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100497.

Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *11*(1), 35-50. https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532986.

Faarlund, N. (2015). *Friluftsliv: en dannelsesreise*. Oslo: Ljå forlag.

Fagerholm, N., Eilola, S., & Arki, V. (2021). Outdoor recreation and nature's contribution to well-being in a pandemic situation-case Turku, Finland. *Urban forestry & urban greening*, *64*, 127257. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127257.

Flather, C. H., & Cordell, H. K. (1995). Outdoor recreation: historical and anticipated trends. *Wildlife and recreationists: coexistence through management and research*, 3-16.

Flöttmann, V. G. (2005). Begriffsbestimmungen – qualitätsstandards für die prädikatisierung von kurorten, erholungsorten und heilbrunnen. Retrieved from https://www.deutscher-heilbaederverband.de/fileadmin/user_upload/themen/PDF-Dateien/begriffsbestimmungen/begriffsbestimmungen-auflage-12-stand-30-10-2011.pdf.

French, A. (2022). Sites of re-enchantment: sacred space and nature in early 20th century Europe. *Religions*, *13*(2), 110. https://doi.org/10.3390/rel13020110.

García-Rodríguez, A., Albrecht, J., Farwig, N., Parres, A., Schabo, D. G., & Selva, N. (2025). Outdoor recreation in protected areas affects animal-mediated seed dispersal. *Biological Conservation*, *308*, 111246. https://doi.org/10.1016/j.biocon.2025.111246.

García, H., & Miralles, F. (2018). *Shinrin yoku: el arte japonés de los baños de bosque*. Planeta.

Gartner, W. C., & Lime, D. W. (Eds.). (2000). *Trends in outdoor recreation, leisure, and tourism*. CABI.

Gatti, E., & Brownlee, M. (2024). Outdoor recreationists' engagement with weather: the weather-outdoor recreation process model. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *45*, 100707. https://doi.org/10.1016/j.jort.2023.100707.

Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian philosophy of outdoor life. *Canadian Journal of Environmental Education (CJEE)*, *5*(1), 77-92.

Hansen, A. S., Beery, T., Fredman, P., & Wolf-Watz, D. (2023). Outdoor recreation in Sweden during and after the Covid-19 pandemic–management and policy implications. *Journal of Environmental Planning and Management*, *66*(7), 1472-1493. https://doi.org/10.1080/09640568.2022.2029736.

Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: a state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, *14*(8), 851. https://doi.org/10.3390/ijerph14080851.

Ho, C. H., Sasidharan, V., Elmendorf, W., Willits, F. K., Graefe, A., & Godbey, G. (2005). Gender and ethnic variations in urban park preferences, visitation, and perceived benefits. *Journal of leisure research*, *37*(3), 281-306.

Huddart, D., & Stott, T. (2019). *Outdoor recreation: environmental impacts and management*. Springer Nature.

Hyndman, B., & Wyver, S. (2021). Outdoor recreation within the school setting: A physiological and psychological exploration. In *Outdoor recreation: physiological and psychological effects on health* (pp. 1-17). IntechOpen London. doi: 10.5772/intechopen.91900.

Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., & Suzuki, S. (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *17*(1), 409. https://doi.org/10.1186/s12906-017-1912-z.

Jedan, D. (1978). Advertisements: An index to german culture in the classroom. *Die Unterrichtspraxis/Teaching German*, *11*(2), 40-47. https://www.jstor.org/stable/3529209.

Jenkins, J.M., & Pigram, J.J. (2006). Outdoor recreation. In: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J. (eds) *A handbook of leisure studies*. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9780230625181_22.

Kourtesopoulou, A., & Kriemadis, A. (2021). Exploring the influence of outdoor management development (OMD) program on leadership and teamwork competencies. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *21*(3), 247-260. https://doi.org/10.1080/14729679.2020.1784763.

Killea, A., Baynes, J., Ebert, D., & Neale, A. (2025). Measuring access to and availability of outdoor recreational opportunities: one pixel at a time. *Landscape and Urban Planning*, *263*, 105445. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2025.105445.

Kling, K. G., & Zingmark, M. (2025). Active and healthy aging: the role of public, private and voluntary sectors in providing outdoor recreation for older adults. *Journal of Population Ageing*, 1-25. https://doi.org/10.1007/s12062-025-09487-8.

Kobelt, E. C. (2024). Römische badruine hüfingen. Retrieved from https://www.schloesser-und-gaerten.de.

Krala-Szkaradowska, M., Stencel, N. J., Skrzypczak, K. O., Stuczyński, S. K., & Konczewska, L. (2024). Effect of forest bathing ('shinrin-yoku') on human health–a literature review. *Medycyna Środowiskowa–Environmental Medicine*, *27*(1), 12-17. doi: 10.26444/ms/187812.

Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. Appleton Century Crofts.

Kutlu, D., Kasalak, M. A., & Bahar, M. (2025). Assessing climate change ımpacts on outdoor recreation: ınsights from visitor and business perspectives. *Sustainability*, *17*(8), 3400. https://doi.org/10.3390/su17083400.

Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, *24*(3), 379-393. https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459.

Lefèvre, L., Schnitzler, C., Engstu, H., & Schirrer, M. (2025). Transformative potential of friluftsliv in physical education: ınsights from an ınternational student programme. *Australian Journal of Environmental Education*, *41*(1), 56–73. doi:10.1017/aee.2025.8

Lehto, C., Sirén, A., Hedblom, M., & Fredman, P. (2025). A conceptual framework of indicators for the suitability of forests for outdoor recreation. *Ambio*, *54*(2), 184-197. https://doi.org/10.1007/s13280-024-02091-8.

Lieberman, L. J., Haibach-Beach, P., Perreault, M., & Stribing, A. (2023). Outdoor recreation experiences in youth with visual impairments: a qualitative inquiry. *Journal of adventure education and outdoor learning*, *23*(2), 170-183. https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1984965.

Lekies, K. S., Yost, G., & Rode, J. (2015). Urban youth′ s experiences of nature: implications for outdoor adventure recreation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *9*, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.jort.2015.03.002.

Leonardi, A. (2010). Entrepreneurial mobility in the development of the Austrian kurorte in the nineteenth century. *Journal of Tourism History*, *2*(2), 99-116. https://doi.org/10.1080/1755182X.2010.498527.

Li, Q. (2022). Effects of forest environment (shinrin-yoku/forest bathing) on health promotion and disease prevention the establishment of "forest medicine". *Environmental Health and Preventive Medicine*, *27*, 43-43. https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160.

Li, Q., Ochiai, H., Ochiai, T., Takayama, N., Kumeda, S., Miura, T., ... & Imai, M. (2022). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on serotonin in serum, depressive symptoms and subjective sleep quality in middle-aged males. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *27*, 44-44. https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00136.

Link, A., & Binzel, C. (2023). The deep roots of vaccine hesistancy in Germany: the 19th-century naturopathic movement. *Available at SSRN 4420082*. https://ssrn.com/abstract=4420082.

Locher, C., & Pforr, C. (2014). The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *20*(7), 521-526. https://doi.org/10.1089/acm.2013.0423.

Locher, C., Voigt, C., & Pforr, C. (2013). The Kneipp philosophy–a 'healthy'approach to destination development. In *Wellness tourism* (pp. 188-199). Routledge.

Løvoll, H. S., Sæther, K. W., & Dyrdal, G. M. (2024). Three moods of approaching *friluftsliv* and their relationships with sustainability. *Annals of Leisure Research*, *28*(1), 55–72. https://doi.org/10.1080/11745398.2024.2358753.

Lund, T. (2022). An ecocritical perspective on friluftsliv students' relationship with nature. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, *6*(2). https://doi.org/10.23865/jased.v6.3033.

Maretzki, T. W. (1989). Cultural variation in biomedicine: the kur in West Germany. *Medical Anthropology Quarterly*, *3*(1), 22-35. https://doi.org/10.1525/maq.1989.3.1.02a00020.

Martins, R., Pereira, E., Rosado, A., & Mascarenhas, M. (2021). Exploring the relationship between sport demand's key players and environmental sustainability: Pointers from a systematic review. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *35*, 100419. https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100419.

Menhas, R., Yang, L., Saqib, Z. A., Younas, M., & Saeed, M. M. (2024). Does nature-based social prescription improve mental health outcomes? a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1228271. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1228271.

Miller, A. B., Winter, P. L., Sánchez, J. J., Peterson, D. L., & Smith, J. W. (2022). Climate change and recreation in the western United States: Effects and opportunities for adaptation. *Journal of Forestry*, *120*(4), 453-472. https://doi.org/10.1093/jofore/fvab072.

Minatoguchi, S., Minagawa, T., Osawa, K., Ojio, S., Yasuda, S., Marumo, T., & Takahashi, S. (2024). Effects of repeated kurort health walking on blood pressure and mental health. *Circulation Reports*, *6*(7), 241-247. https://doi.org/10.1253/circrep.CR-24-0036.

Minatoguchi, S., Minagawa, T., Nishigaki, K., Ojio, S., Yasuda, S., Osawa, K., ... & Takano, S. (2021). Kurort health walking preferentially decreases higher blood pressure and improves mood. *Circulation Reports*, *3*(11), 639-646. https://doi.org/10.1253/circrep.CR-21-0108.

Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., ... & Shirakawa, T. J. P. H. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public health*, *121*(1), 54-63. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.05.024.

Morita, E., Kadotani, H., Yamada, N., Sasakabe, T., Kawai, S., Naito, M., ... & Wakai, K. (2024). The ınverse association between the frequency of forest walking (shinrin-yoku) and the prevalence of insomnia symptoms in the general Japanese population: a Japan multi-ınstitutional collaborative cohort daiko study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *21*(3), 350. https://doi.org/10.3390/ijerph21030350.

Morse, W. C., Stern, M., Blahna, D., & Stein, T. (2022). Recreation as a transformative experience: synthesizing the literature on outdoor recreation and recreation ecosystem services into a systems framework. *Journal of Outdoor recreation and Tourism*, *38*, 100492. https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100492.

Mateer, T. J. (2022). Developing connectedness to nature in urban outdoor settings: a potential pathway through awe, solitude, and leisure. *Frontiers in Psychology*, *13*, 940939. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940939.

Naraindas, H. (2011). Of relics, body parts and laser beams: the German heilpraktiker and his ayurvedic spa. *Anthropology & Medicine*, *18*(1), 67–86. https://doi.org/10.1080/13648470.2010.525873.

Nguyen, P. Y., Rahimi-Ardabili, H., Feng, X., & Astell-Burt, T. (2022). Nature prescriptions: a scoping review with a nested meta-analysis. *MedRxiv*, 2022-03. https://doi.org/10.1101/2022.03.23.22272674.

Nielsen, H. D. G. (2021). Introductory chapter: outdoor recreation-physiological and psychological effects on health. *Outdoor recreation: Physiological and psychological effects on health*, 1. http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.93887.

Ortiz, M., Koch, A. K., Cramer, H., Linde, K., Rotter, G., Teut, M., & Haller, H. (2023). Clinical effects of Kneipp hydrotherapy: a systematic review of randomised controlled trials. *BMJ open*, *13*(7), e070951. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-070951.

Park, W. M., Park, C. D., Lee, G. H., & Ra, J. E. (2001). Functional and aesthetic design process of outdoor-wear for improvement of comfort and appearance. In *Proceedings of the Korea Society of Costume Conference* (pp. 122-122). The Korean Society of Costume.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Ishii, H., Furuhashi, S., Hirano, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2008). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in a mixed forest in Shinano town, Japan. *Scandinavian Journal of Forest Research*, *23*(3), 278-283. https://doi.org/10.1080/02827580802055978.

Pedersen Gurholt, K. (2008). Norwegian *friluftsliv* and ideals of becoming an 'educated man.' *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *8*(1), 55–70. https://doi.org/10.1080/14729670802097619.

Pomfret, G., Frost, J., & Frost, W. (2025). Exploring the benefits of outdoor activity participation in national parks: a case study of the Peak District National Park, England. *Annals of Leisure Research*, *28*(4), 441-459. https://doi.org/10.1080/11745398.2024.2358776.

Puhakka, R. (2021). University students' participation in outdoor recreation and the perceived well-being effects of nature. *Journal Of Outdoor Recreation and Tourism*, *36*, 100425. https://doi.org/10.1016/j.jort. 2021.100425.

Qi, J., Mazumdar, S., & Vasconcelos, A. C. (2024). Understanding the relationship between urban public space and social cohesion: a systematic review. *International Journal of Community Well-Being*, *7*(2), 155-212. https://doi.org/10.1007/s42413-024-00204-5.

Rubio-Cabañez, M. (2025). Stratifying cities: the effect of outdoor recreation areas on children's well-being. *European Sociological Review*, *41*(3), 472-486. https://doi.org/10.1093/esr/jcae028.

Sæther, E., & Lyngstad, I. (2024). Friluftsliv literacy a contribution to physical literacy for health throughout the life course. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1307444. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023. 1307444.

Sasidharan, V., And, F. W., & Godbey, G. (2005). Cultural differences in urban recreation patterns: an examination of park usage and activity participation across six population subgroups. *Managing Leisure*, *10*(1), 19–38. https://doi.org/10.1080/13606710500086710.

Sayers, P. (2012). *Managing sport and leisure facilities: a guide to competitive tendering*. Routledge.

Schild, R. (2016). *Civic recreation: the promise of uniting outdoor recreation and environmentalism in the 21st century* (Doctoral dissertation, University of Colorado at Boulder).

Schneider, I. E., Wolfson, J. A., Tarter, W. J., Wynveen, C. J., Budruk, M. S., Gibson, H. J., & VanderWoude, D. (2023). Predicting physical distancing on recreational trails during COVID-19. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, *41*, 100482. https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100482.

Selke, A. C. (1936). Geographic aspects of the German tourist trade. *Economic Geography*, *12*(2), 205–216. https://doi.org/10.2307/140711.

Sjödin, K., Quennerstedt, M., & Öhman, J. (2023). The meanings of *friluftsliv* in physical education teacher education. *Sport, Education and Society*, *29*(6), 744–757. https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2187770.

Skille, E. Å., Pedersen, S., & Skille, Ø. (2023). *Friluftsliv* and *olggonastin* – multiple and complex nature cultures. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *25*(2), 426–438. https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2254862.

Soria, K. M., Boettcher, B., & Hallahan, K. (2022). The effects of participation in recreational activities on students' resilience and sense of belonging. *Recreational Sports Journal*, *46*(2), 184-192. https://doi.org/10.1177/15588661221125201.

Stebbins, R.A. (2014). The serious leisure perspective. In: *careers in serious leisure. Leisure studies in a global era*. Palgrave Macmillan, London. https://doi.org/10.1057/9781137399731_2.

Stoltz, J., Lehto, C., & Hedblom, M. (2024). Favourite places for outdoor recreation: weak correlations between perceived qualities and structural landscape characteristics in Swedish PPGIS study. *People and Nature*, *6*(1), 269-285. https://doi.org/10.1002/pan3.10574.

Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S., & Pomfret, G. (2003). *Adventure tourism: the new frontier*. Butterworth-Heinemann.

Tekin, E., Ünver, F., & Yaylalı, Y. T. (2023). Investigation of the effects of 8-week Nordic and traditional walking training on blood pressure in prehypertensive postmenopausal women. *Spor Hekimliği Dergisi*, *58*(3), 112-117. https://doi.org/10.47447/tjsm.0717.

Tohan, M. M., Ahmed, F., Juie, I. J., Kabir, A., & Rahman, M. A. (2024). Outdoor recreational activities and mental well-being of geriatric people in Bangladesh: structural equation modelling. *Discover Psychology*, *4*(1), 33. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00131-8.

Tomova, T., & Popova-Dobreva, D. (2024). Shinrin-yoku/forest bathing: a natural way to promote health, prevention and cure diseases. *The heritage of Master Peter Dunov in Forest Medicine*. *6*(2024).

Tweed, W. C. (1978). *A history of outdoor recreation development in national forests*, *1891-1942.* United States Department of Agriculture.

Tyne, W. P., Fletcher, D., Paine, N. J., & Stevinson, C. (2024). Effects of outdoor recreational physical challenges on general self-efficacy: a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, *74*, 102693. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102693.

Tyne, W. P., Fletcher, D., Paine, N. J., & Stevinson, C. (2025). A prospective evaluation of the effects of outdoor adventure training programs on work-related outcomes. *Journal of Experiential Education*, *48*(2), 310-331.

Waite, S., & Aronsson, J. (2022). Some impacts on health and wellbeing from school-based outdoor learning. In *High-quality outdoor learning: evidence-based education outside the classroom for children, Teachers and Society* (pp. 171-190). Cham: Springer International Publishing.

Watters, R. (1985). Historical perspectives of outdoor and wilderness recreation programming in the United States. In *Miles, John C., Ed.; Watters, Ron, Ed. Proceedings of the 1984 Conference on Outdoor Recreation: A Landmark Conference in the Outdoor Recreation Field (1st, Bozeman, Montana, November 1-4, 1984).* (p. 103).

Yoshino, A. (2008). *Stress and coping in the context of adventure education: testing a hypothetical model of perceived psychological growth* (Doctoral dissertation, Indiana University).

Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2023). *Macera rekreasyonu: kuramlar ve yaklaşımlar.* Özgür Publications. https://doi.org/10.58830/ozgur.pub378.

Zhang, W., Wan, X., Fan, W., & Ji, Y. (2024). Uncovering disparities in water-based outdoor recreation using cell phone mobility data. *Environmental Research Letters*, *19*(11), 114057. https://doi.org/10.1088/1748-9326/ad801c.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge university press.

Zwart, R., & Ewert, A. (2022). Human health and outdoor adventure recreation: perceived health outcomes. *Forests*, *13*(6), 869. https://doi.org/10.3390/f13060869.

Serbest Zaman ve Gönüllülük

Dr. Mehmet DOĞAN

Bu bölümün amaçları:

- serbest zaman ve gönüllülük arasındaki ilişkiyi açıklamak
- gönüllülüğün tarihsel gelişimini sosyolojik, psikolojik ve kültürel temellerini ortaya koymak
- gönüllülüğün kişisel gelişim, sosyal aidiyet, dayanışma ve toplumsal refah üzerindeki etkilerini incelemek
- spor, kültür, çevre, gençlik ve sosyal hizmet alanlarında gönüllülük faaliyetlerini değerlendirmek
- serbest zamanın gönüllülük aracılığıyla bireysel gelişim ve toplumsal katkıya dönüştürülme yollarını açıklamak

1.0. Giriş

Serbest zaman ve gönüllülük, bireyin toplumsal yaşam içerisindeki konumunu anlamlandırmasına olanak sağlayan, birbiriyle ilişkili iki önemli kavramdır (Nichols vd., 2015). Modern toplumlarda artan iş yükü, teknolojik gelişmelerin yaşam biçimlerini dönüştürmesi ve bireysel yabancılaşma gibi etkenler, bireylerin kendilerini gerçekleştirme, anlam üretme ve toplumsal bağ kurma ihtiyaçlarını daha da görünür kılmıştır (Fleischmann ve Steinhilper, 2017; Rochester vd., 2012). Bu ihtiyaçların karşılandığı en anlamlı alanlardan biri ise bireyin serbest zamanında gerçekleştirdiği gönüllülük faaliyetlerdir. Gönüllülük, herhangi bir maddi karşılık beklemeksizin topluma, çevreye ya da belirli sosyal gruplara katkı sunma temelli bir katılım biçimi olarak tanımlanmakta; bireyin etik değerleri, toplumsal sorumluluk anlayışı ve aidiyet duygusu ile şekillenmektedir (Wilson, 2000).

Serbest zaman, bireyin zorunlu işlevlerden arınmış ve özgürce değerlendirme imkânına sahip olduğu zaman dilimini ifade etmektedir (Veal, 2019). Bu zamanın nasıl değerlendirildiği, yalnızca bireyin kişisel tercihlerini değil, aynı zamanda içinde bulunduğu kültürel bağlamı, sosyal normları ve

toplumsal yapıdaki konumunu da yansıtmaktadır (Gürbüz, 2017). Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri, bireyin kendini gerçekleştirme arayışını desteklemenin ötesinde, birey-toplum etkileşiminin önemli bir aracı haline gelmektedir (Chung vd., 2021; Doğan ve Gürbüz, 2025). Bu bağlamda gönüllülük, bireyin serbest zamanını yalnızca eğlenme ya da rahatlama amaçlı değil, daha derin bir anlam ve toplumsal katkı temelinde değerlendirmesini sağlayan bütüncül bir etkinlik biçimidir (Bjälkebring vd., 2021; Doğan vd., 2025).

Gönüllülük, serbest zaman faaliyetleri içinde çok boyutlu bir toplumsal pratik olarak konumlanmakta; bireylere anlam üretimi, değer temsili ve toplumsal katılım bağlamında güçlü fırsatlar sunmaktadır. Özellikle spor organizasyonları, kültürel etkinlikler, çevre koruma çalışmaları, sosyal hizmet faaliyetleri ve gençlik programları gibi alanlar, gönüllülüğün yalnızca bireysel tatminin ötesinde, toplumsal aidiyet, dayanışma ve sosyal değişim potansiyelini taşıdığı bağlamlar olarak öne çıkmaktadır (Hoye vd., 2019). Bu alanlarda gönüllü olarak yer alan bireyler, yalnızca serbest zamanlarını anlamlı bir biçimde değerlendirmekle kalmamakta; aynı zamanda kimlik gelişimi, toplumsal rollerin içselleştirilmesi ve aktif yurttaşlık deneyiminin kazanılması gibi önemli süreçlere de dâhil olmaktadırlar (Ambrosini ve Artero, 2023).

Bireyin serbest zamanında gönüllülük faaliyetlerine katılması, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu destekleyen ve sosyal bütünleşmeyi güçlendiren etkiler üretmektedir (Grönlund ve Falk, 2019). Araştırmalar, gönüllü faaliyetlerde yer alan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu, sosyal ilişkilerinin güçlendiğini ve kendilerini daha anlamlı bir toplumsal rol içerisinde konumlandırdıklarını göstermektedir (Gray ve Stevenson, 2020; Huo ve Kim, 2022). Bu durum, gönüllülüğün sadece başkalarına yardım etme aracı değil; aynı zamanda bireyin öz değerlerini gerçekleştirdiği, kendilik bilincini derinleştirdiği ve toplumsal bağlarını güçlendirdiği bir serbest zaman pratikleri bütünü olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, gönüllülük serbest zamanın sıradan bir değerlendirme biçiminden çok daha fazlasını temsil etmektedir. Bireyin etik, psikolojik ve toplumsal boyutlarda bütünsel bir tatmin yaşamasına olanak sağlayan gönüllülük faaliyetleri, serbest zamanın anlamlı ve dönüştürücü yapısını ortaya koymaktadır. Bu bölümde serbest zaman ve gönüllülük arasındaki etkileşim tarihsel, kuramsal ve uygulamalı boyutlarıyla ele alınmakta; aynı zamanda gönüllülüğün çağdaş toplumlarda üstlendiği çok yönlü işlevler kapsamlı biçimde incelenmektedir.

1.1. Gönüllülüğün Tarihsel Gelişimi ve Kuramsal Yaklaşım

Serbest zaman ve gönüllülük, bireylerin kişisel tercihleri ile toplumsal ihtiyaç ve değerleri arasındaki etkileşimi anlamada sosyal bilimler için oldukça önemlidir. Bu kavramlar yalnızca bireysel tercihlerle değil; aynı zamanda kültürel normlar, toplumsal değerler ve yapısal dinamiklerle şekillenen çok katmanlı olgular olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla, serbest zaman ve gönüllülük, bireysel seçimlerin ötesinde toplumsal bağlamı anlamlandırmaya yönelik kuramsal bir zemin sunar. Bu bağlamda, gönüllülüğün tarihsel gelişiminin, sosyolojik ve psikolojik yaklaşımlar ile kültürel perspektiflerin incelenmesi; kavramın bireysel motivasyonlardan toplumsal yapılara kadar uzanan çok yönlü boyutlarını anlamaya katkı sağlamaktadır (Hustinx vd., 2010; Snyder ve Omoto, 2008; Wilson, 2012).

1.1.1. Gönüllülüğün Tarihsel Gelişimi

Gönüllülük, insanlık tarihinin farklı dönemlerinde ve kültürlerinde çeşitli toplumsal, dini ve siyasal disiplinlerde şekillenmiş; zamanla bireysel ve kolektif anlamları dönüşerek günümüzün kurumsal ve sivil temelli gönüllülük anlayışına evrilmiştir (Tommasi vd., 2025). Bu evrimsel süreç, gönüllülüğün yalnızca bireysel bir yardım biçimi olmadığını, aynı zamanda tarihsel olarak toplumun örgütlenme biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Antik Yunan'da gönüllülük, filantropia (insan sevgisi) kavramı çerçevesinde bireyin topluma karşı duyduğu ahlaki sorumluluğun ve erdemli bir yaşam arayışının somut bir ifadesi olarak değerlendirilmiştir. Bu dönemde gönüllü davranış, bireysel bir erdem olmanın ötesinde, iyi bir yurttaş olmanın vazgeçilmez bir unsuru olarak görülmüştür (Musick ve Wilson, 2007). Bu anlayış, bireyin hem kendini gerçekleştirmesi hem de toplumsal bütünlüğün sağlanmasına katkı sunması açısından önem arz etmektedir.

Orta Çağ'a gelindiğinde gönüllülük, büyük ölçüde dini bağlamda anlam kazanmış ve özellikle Hristiyanlık dünyasında kilise ve dini kurumlar aracılığıyla örgütlenmiştir. Bu dönemde yardım faaliyetleri yoksullara, hastalara ve korunmasız bireylere yönelik biçimlenmiş; hayırseverlik kavramıyla iç içe geçerek, bireyin Tanrı'ya olan borcunu ödemesine ve manevî kurtuluşa ulaşmasına hizmet eden bir araç olarak anlaşılmıştır (Musick ve Wilson, 2007). Benzer şekilde, İslam kültüründe de vakıf geleneği gönüllülük işlevi gören önemli bir yapı olarak ortaya çıkmıştır. Hayır kurumları, camiler, medreseler ve hastaneler gibi toplumsal hizmetler, gönüllü bağış ve katkılarla sürdürülebilir hale getirilmiştir (Hughes ve Siddiqui, 2024).

Sanayi Devrimi ile birlikte ortaya çıkan kentleşme, toplumsal farklılaşma ve modernleşme süreçleri, bireyin toplumsal bağlarını yeniden şekillendirmiş ve gönüllülük bu dönüşüm içinde sekülerleşerek kurumsal bir boyut kazanmıştır. 19. yüzyıl itibariyle sivil toplumun gelişimiyle birlikte gönüllülük, bireysel inisiyatifin örgütlü bir şekilde hayata geçtiği bir alan haline gelmiş; yardım dernekleri, sosyal reform hareketleri ve filantropik kuruluşlar aracılığıyla daha sistematik bir biçimde yürütülmeye başlanmıştır. Bu süreç, gönüllülüğün yalnızca dinî değil, aynı zamanda toplumsal refaha katkı sunma ve sosyal adaleti güçlendirme amacıyla da yapılandığını göstermektedir (Putnam, 2000; Salamon ve Anheier 1997). Batı toplumlarında gönüllülüğün sekülerleşerek kurumsal bir boyut kazanması, aynı dönemde farklı kültürlerde de gönüllülüğün toplumsal yaşamın temel unsurlarından biri haline gelmesine zemin hazırlamıştır. Özellikle modern devlet kurumlarının henüz tam anlamıyla oluşmadığı coğrafyalarda, gönüllülük bireylerin ve toplulukların ortak ihtiyaçları karşılamasında belirleyici bir rol üstlenmiştir. Bu bağlamda Osmanlı toplum yapısı, gönüllülük temelli kurum ve pratiklerin kamusal yaşamda nasıl işlev gördüğünü incelemek açısından dikkate değer bir örnek sunmaktadır. 19. yüzyılın sonlarına kadar Osmanlı şehirlerinde belediye teşkilatlarının henüz kurumsallaşmadığı dönemde, mahalle ölçeğinde yönetim ve kamusal hizmetlerin organizasyonu esasen vakıf ve lonca gibi gönüllülük temelli yapılar tarafından üstlenilmekteydi (Boyar ve Fleet, 2010). Bu çerçevede, yangınlara müdahale eden tulumbacılar, asayişi sağlayan mahalle bekçileri ve temel sağlık hizmetlerini sunan mahalle hekimleri, kamusal sorumluluk bilinciyle hareket eden gönüllü bireylerden meydana gelmekteydi.



Resim 1. İstanbul'da gönüllü mahalle tulumbacıları, 1870 (Wikipedia, 2025).

20. yüzyılın ortalarından itibaren gönüllülük anlayışı, daha da çeşitlenmiş; demokratik katılım, sosyal sorumluluk ve aktif yurttaşlık gibi değerlerle ilişkilendirilmiştir (Anheier ve Salamon, 1999). Artık gönüllülük yalnızca muhtaçlara yardım sunan bir faaliyet değil, bireyin toplumsal yaşama aktif olarak katılım gösterdiği, hak temelli bir anlayışla hareket ettiği bir alan haline gelmiştir. Bu değişim, gönüllülüğü hem bireyin anlam arayışı ve kendini gerçekleştirmesi bağlamında kişisel bir araç, hem de sosyal değişim ve dönüşümün önemli bir bileşeni olarak konumlandırmıştır (Dekker ve Halman, 2003).

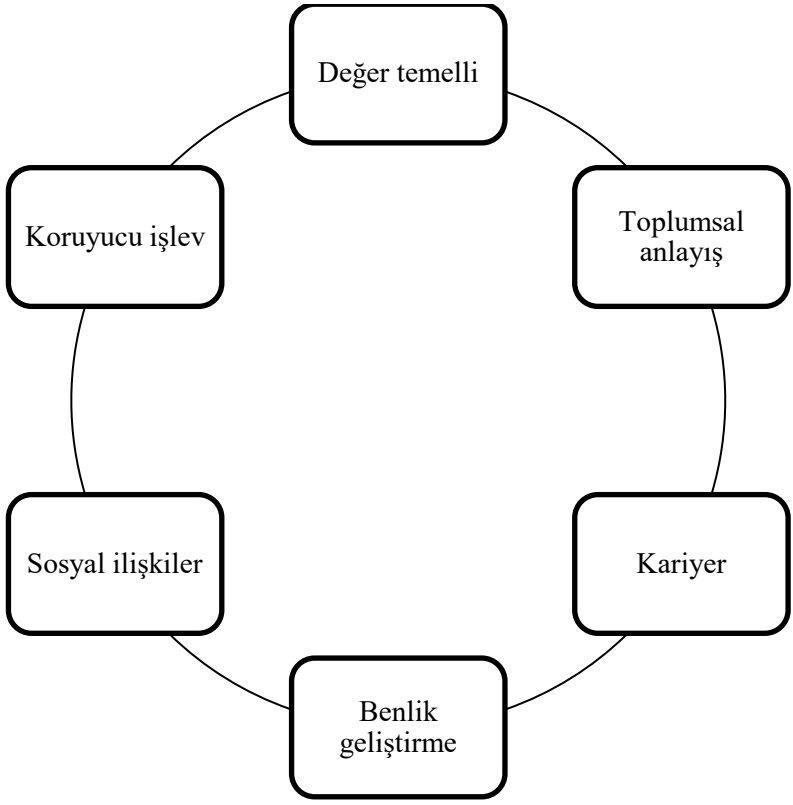
Günümüzde gönüllülük, farklı sosyo-kültürel ve ekonomik bağlamlarda çeşitlilik gösterse de tarihsel gelişimi itibariyle her dönemde toplumsal dayanışmanın ve kolektif sorumluluğun bir yansıması olmuştur. Bu tarihsel arka plan, gönüllülüğün yalnızca zaman içinde şekil değiştiren bir toplumsal pratik olmadığını, aynı zamanda bireylerin değer sistemleri, toplumsal roller ve psikolojik ihtiyaçlarıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (John vd., 2020; Palabıyık, 2011). Bu doğrultuda, gönüllülüğe yönelik sosyolojik ve psikolojik yaklaşımlar, bu olgunun çok katmanlı yapısını anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

1.1.2. Gönüllülüğe İlişkin Sosyolojik ve Psikolojik Yaklaşımlar

Gönüllülüğe ilişkin kuramsal yaklaşımlar, özellikle sosyolojik ve psikolojik perspektifler çerçevesinde anlam kazanmaktadır. Sosyolojik açıdan gönüllülük, bireyin toplumla kurduğu ilişkiler, sosyal bağlar ve kolektif bilincin bir yansıması olarak değerlendirilir. Putnam (2000), gönüllü faaliyetlerin sosyal sermayeyi güçlendirdiğini ve demokratik toplumların sürekliliğinde kritik rol oynadığını savunur. Gönüllülük, bireyler arasında güven ve karşılıklılık ilkelerini geliştirerek toplumsal dayanışmayı pekiştirir. Putnam'a (2000) göre, sivil toplum kuruluşları ve gönüllü gruplar gibi yatay ilişkiler üzerine kurulu yapılar, demokratik kültürün gelişmesinde belirleyici öneme sahiptir.

Benzer biçimde, Durkheimci perspektif gönüllülüğü toplumsal dayanışma bağlamında ele alır. Durkheim (1984), bireylerin ortak değerler etrafında birleşmesini sağlayan kolektif bilinç kavramıyla, gönüllü faaliyetlerin toplumsal düzenin sürdürülebilirliğine katkı sunduğunu vurgular. Bu yaklaşımda gönüllülük, sadece bir bireysel eylem değil, toplumun sürekliliğini sağlayan işlevsel bir mekanizma olarak görülür. Öte yandan, psikolojik yaklaşımlar gönüllülük davranışını bireyin içsel motivasyonlarıyla

açıklar. Bireyler, empati, yardım etme arzusu, sosyal aidiyet ihtiyacı, benlik geliştirme ve anlam arayışı gibi nedenlerle gönüllü faaliyetlere yönelmektedir. Clary vd. (1998) tarafından geliştirilen Fonksiyonel Yaklaşım Modeli (FYM), bireylerin gönüllü katılımını altı temel işleve dayandırmaktadır. Bu model, gönüllülüğün tek boyutlu bir davranış değil; bireysel ihtiyaçlara, hedeflere ve bağlama göre şekillenen çok işlevli bir süreç olduğunu göstermektedir (Şekil 2).



Şekil 1. Gönüllülüğe ilişkin fonksiyonel yaklaşım (Clary vd., 1998)

Nitekim gönüllülük, bireylerin etik sorumluluklarını yerine getirerek başkalarına yardım etmesine imkân tanırken değer temelli bir işlev üstlenmektedir. Örneğin, afet sonrası yardım faaliyetlerine katılan gönüllüler yalnızca ihtiyaç sahiplerine destek olmakla kalmamakta, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir. Bunun yanı sıra gönüllülük, farklı toplumsal grupları tanıma ve empati geliştirme fırsatı sunarak toplumsal anlayışın güçlenmesine katkıda bulunur. Mültecilere yönelik sosyal uyum projelerine katılan gönüllüler ya da engellilere yönelik destek programlarında görev alan bireyler, bu işlevin somut örneklerini oluşturmaktadır. Özellikle

gençler açısından gönüllülük, kariyer planlaması ve beceri geliştirme süreçlerinde önemli bir araçtır; çevre bilinci kampanyalarında ya da sosyal sorumluluk projelerinde yer alan gençler hem özgeçmişlerine katkı sağlamakta hem de iletişim, liderlik ve takım çalışması gibi beceriler kazanmaktadır. Bununla birlikte gönüllülük, kişilerin özgüven kazanmasına ve olumlu bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olur; örneğin, uzun süreli işsizlik yaşayan bireylerin gönüllülük aracılığıyla üretken olduklarını hissetmeleri bu işlevin pratik bir yansımasıdır. Ayrıca sosyal ilişkilerin kurulmasını ve mevcut bağların güçlenmesini destekleyerek bireylere sosyal bir ağ sağlar; spor kulüplerinde ya da kültürel derneklerde gönüllülük yapan bireyler yeni arkadaşlıklar kurmakta ve mevcut ilişkilerini pekiştirmektedir. Son olarak gönüllülük, suçluluk, yalnızlık gibi olumsuz duygularla baş etme sürecinde koruyucu bir rol üstlenerek psikolojik iyilik hâline katkı sunmaktadır. Örneğin, yas sürecinde olan bireylerin yardım faaliyetlerine katılması, kendilerini anlamlı bir toplumsal bağlamın parçası hissetmelerini sağlayarak ruhsal iyileşmeyi desteklemektedir. Bu çok boyutlu toplumsal ve psikolojik işlevlerin yanı sıra, gönüllülüğün bireyler tarafından serbest zaman içinde tercih edilen bir etkinlik olarak ortaya çıkması, motivasyonel kuramlar çerçevesinde de açıklanabilir (Clary vd., 1998).

Serbest zaman kuramları, gönüllülüğün motivasyonel ve deneyimsel boyutlarını derinleştirmekte ve bu faaliyetin hem bireysel hem de toplumsal düzeydeki anlamını açıklamaya yardımcı olmaktadır. Iso-Ahola'nın (1980) Serbest Zaman Motivasyon Modeli, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını iki temel güdü çerçevesinde ele alır: "kaçış" (escape) ve "aranan ödüller" (seeking rewards). Kaçış boyutu, gündelik yaşamın stres, rol çatışmaları ve rutinlerinden uzaklaşma ihtiyacını ifade ederken; ödül arayışı boyutu, bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri tatmin, sosyal etkileşim, statü, aidiyet ve beceri kazanımı gibi kazanımları vurgular. Gönüllülük bu bağlamda, yalnızca bir yardım ve hizmet faaliyeti değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik yüklerinden arınmasına ve yeni sosyal kaynaklar geliştirmesine katkı sağlayan çift yönlü bir serbest zaman deneyimi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu model gönüllülüğün, bireyin içsel dünyası ile toplumsal bağlam arasındaki etkileşimi nasıl dengelediğini açıklamak açısından önemlidir. Örneğin, afet sonrası yardım çalışmalarına katılan gönüllüler, bir yandan bireysel düzeyde stres ve kaygıdan uzaklaşırken, diğer yandan toplumsal faydaya katkı sağlayarak sosyal aidiyet ve anlam arayışlarını güçlendirmektedir (Jiang vd., 2021).

Gönüllülüğün serbest zaman bağlamında ele alınması, bu faaliyetin yalnızca bireysel bir serbest zaman tercihi olmadığını; aynı zamanda kimlik,

anlam, toplumsal dayanışma ve kültürel değerlerle iç içe geçmiş çok boyutlu bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle gönüllülük, hem bireylerin psikolojik iyilik hâline hem de toplumların sosyal bütünleşmesine katkı sağlayan özel bir serbest zaman deneyimi olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede, gönüllülüğün farklı kültürlerde nasıl şekillendiği ve serbest zaman içindeki işlevlerinin kültürel bağlamla etkileşimi oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.1.3. Gönüllülüğe İlişkin Kültürel Yaklaşımlar

Serbest zaman ve gönüllülük kavramlarının incelenmesinde kültürel bağlamın dikkate alınması, bu olguların hem bireysel hem de toplumsal boyutlarını daha derinlemesine anlamamıza olanak tanır. Kültürel perspektif, serbest zaman ve gönüllülüğün toplumsal bağlamdan bağımsız düşünülemeyeceğini vurgular. Nitekim gönüllülük, Batı toplumlarında genellikle bireysel sorumluluk, özgecilik ve aktif yurttaşlık ile ilişkilendirilirken; kolektivist toplumlarda aile, sosyal gruplar ve dini değerlerle bütünleşmiş dayanışma biçimleri olarak şekillenmektedir (Randle ve Dolnicar, 2009). Bu bağlam, gönüllülüğün yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda kültürel olarak biçimlenen bir sosyal olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Toplumsal ve kültürel bağlam, serbest zamanda gerçekleştirilen gönüllülük faaliyetlerinde de belirleyici bir rol oynar. Örneğin, bazı toplumlarda kadınların gönüllü katılımı daha çok aileye ve çocuklara yönelik faaliyetlerle sınırlıyken, bazı kültürlerde bu faaliyetler bireysel gelişim ve kamusal katılımın bir aracı olarak görülmektedir (Dekker ve Halman, 2003). Bu durum, gönüllülüğün sadece bireysel değil, aynı zamanda kültürel normlarla biçimlenen bir sosyal olgu olduğunu yeniden gözler önüne sermektedir. Küreselleşme ve kültürel etkileşim süreçleri, gönüllülük ve serbest zaman uygulamalarının farklı kültürel ve yapısal etkilerin kesiştiği daha karmaşık bir boyut kazanmasına yol açmaktadır. Yerel kültürlerin özgün gönüllülük biçimleri ile küresel normların birleşimi, gönüllülüğün farklı biçimlerde yeniden üretilmesine olanak tanımaktadır (Cuskelly vd., 2006). Örneğin spor temelli gönüllülük, hem bir serbest zaman etkinliği hem de gençlik politikalarının uygulanabileceği bir alan olarak işlev görmektedir; böylece gönüllülük, bireyin toplumsal katılımı kadar kimliği, aidiyet duygusu ve yaşam tarzına dair tercihlerinin de bir yansıması hâline gelir. Bireylerin serbest zaman ve gönüllülük etkinliklerinde toplumsal normlar ve kültürel değerlerle olan ilişkileri önemli bir odak noktası olarak öne çıkmaktadır; bu çerçevede kültürel uzlaşma teorisi, bireylerin davranış ve tercihlerinin kendi

kültürel grubunun değer ve normlarıyla uyumunu değerlendirmede yararlı bir yaklaşım sunmaktadır (Romney vd., 1986; Weller vd., 2023).

Kültürel uzlaşma teorisi, bireylerin yaşam tarzı, davranış ve tercihlerinin kendi kültürel grubunun değer ve normlarıyla ne ölçüde uyumlu olduğunu ifade eder (Dressler, 2020) ve serbest zaman etkinlikleri bağlamında önemli bir gösterge olarak öne çıkar (Chick vd., 2016). Bu perspektiften bakıldığında, gönüllülük bireylerin toplumsal sorumluluk ve dayanışma normlarına katıldığı bir etkinlik olarak kültürel uzlaşmanın somut örneğini sunar. Bireylerin afet yardımı, mülteci destek programları veya çevre koruma projelerine katılımı hem toplumsal normlarla uyumlarını pekiştirir hem de psikolojik iyilik hâllerini ve aidiyet duygularını güçlendirir.

Buna ek olarak, "serbest zamanda kültürel uyum" (cultural consonance in leisure) yaklaşımı, bireylerin serbest zaman etkinliklerinde kültürel olarak değer verilen normlara ne ölçüde uyum sağladığını ve bu uyumun yaşam doyumu, psikolojik iyilik hâli ve toplumsal uyum üzerindeki etkilerini incelemektedir (Chick vd., 2016; 2018). Bu çerçevede gönüllülük, serbest zaman etkinlikleri arasında yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda kültürel normlarla şekillenen, toplumsal uyumu ve kimlik inşasını destekleyen bir deneyim olarak öne çıkmaktadır. Gönüllülük faaliyetleri, bireylerin hem kültürel değerlerle uyumlu eylemlerde bulunmasını sağlayarak yaşam doyumlarını artırmakta hem de toplumsal bütünleşmeye katkıda bulunan çok boyutlu bir serbest zaman etkinliği olarak önem kazanmaktadır.

Serbest zaman ve gönüllülük kavramları tarihsel, kültürel ve toplumsal bağlamlarda çeşitlenen dinamik olgulardır. Kültürel uzlaşma ve serbest zamanda kültürel uyum perspektifleri, gönüllülüğün bireylerin psikolojik iyilik hâli, yaşam doyumu ve toplumsal aidiyet duygusu üzerindeki etkilerini anlamada önemli araçlar sunmaktadır. Bu kuramsal çerçeve, gönüllülüğün yalnızca bireysel bir tercih veya serbest zaman etkinliği olmanın ötesinde, toplumsal bütünleşmeye, demokratik katılıma ve kültürel kimliğe katkı sağlayan çok boyutlu bir yaşam desteği olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, gönüllülüğün serbest zaman içindeki işlevleri, sosyal bilimlerde birey-toplum ilişkilerini çözümlemeye yönelik önemli veriler sunma potansiyeline sahiptir.

1.2. Gönüllülüğün Serbest Zaman Etkinliği Olarak Konumu

Gönüllülük, bireyin serbest zamanını yalnızca boş vakit geçirmenin ötesinde, anlamlı, amaçlı ve toplumsal faydaya dönük biçimde değerlendirmesine imkân tanıyan özel bir etkinlik olarak öne çıkmaktadır.

Serbest zaman etkinlikleri genellikle haz, rahatlama ve sosyalleşme işlevi taşırken; gönüllülük, bireysel gelişimi desteklemenin yanı sıra toplumsal sorumluluk bilincini güçlendiren bir süreçtir. Bu yönüyle gönüllülük, bireyin kültürel normlarla uyum içinde topluma katkıda bulunmasını sağlayarak serbest zamanın bireysel ve toplumsal boyutlarını bütünleştiren özgün bir etkinlik alanı olarak değerlendirilebilir.

Serbest zaman etkinlikleri, literatürde genellikle dört temel boyut (dinlenme, eğlenme, öğrenme ve toplumsal katkı) altında sınıflandırılmaktadır (Kelly, 1990). Bu kategoriler içerisinde gönüllülük özellikle "toplumsal katkı sunma" boyutuyla öne çıkmaktadır. Gönüllülük, bireyin serbest zamanını yalnızca bireysel haz ya da serbest zaman değerlendirme amacıyla değil; toplumsal değer üretme, dayanışma geliştirme ve sosyal sorumluluk bilincini yaşama alanı olarak kullanmasını sağlar. Özellikle postmodern toplumlarda, bireyin serbest zaman etkinliklerinden "anlam" ve "değer" beklemesi, gönüllülüğü bu bağlamda daha cazip ve işlevsel kılmaktadır (Rojek, 1999).

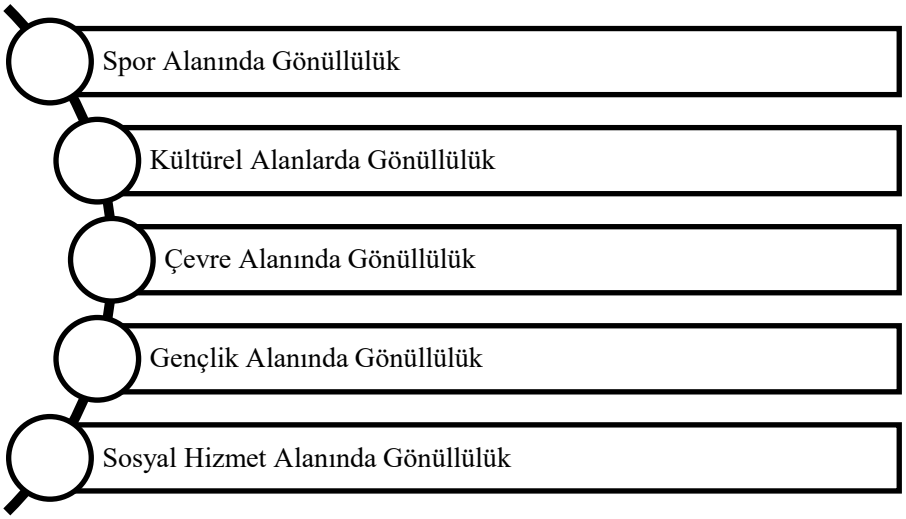
Gönüllülüğün serbest zaman etkinliği olarak konumlanmasında bireysel motivasyonlar kadar yapısal faktörler de belirleyicidir. Birey, gönüllü faaliyetlere çoğunlukla serbest zamanında katılır çünkü bu etkinlikler, zorunluluk içermeyen, özgür seçimlere dayanan faaliyetlerdir. Gönüllülük, bu özelliğiyle serbest zaman tanımına teorik düzeyde tam olarak uyan nadir etkinlik biçimlerinden biridir. Stebbins'in (1982) geliştirdiği Ciddi Serbest Zaman Teorisi, gönüllülüğü uzun vadeli bağlılık, özveri, beceri geliştirme ve kimlik inşası süreçlerini içeren daha derinlikli bir serbest zaman etkinliği olarak tanımlar. Stebbins'e göre ciddi serbest zaman etkinlikleri, bireylerin yalnızca serbest zamanlarını değerlendirdikleri yüzeysel uğraşların aksine, belirli bir bilgi, yetkinlik ve adanmışlık gerektirir (Stebbins, 1992). Gönüllülük, bu yönüyle bireylerin yaşamlarında kalıcı bir kimlik unsuru hâline gelebilir. Örneğin, uzun yıllar boyunca sosyal yardımlaşma derneklerinde aktif rol alan bireyler, yalnızca topluma katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda "sosyal sorumluluk sahibi" bir kimliği içselleştirirler. Ciddi serbest zaman yaklaşımı aynı zamanda gönüllülüğün bireylere sunduğu kişisel gelişim fırsatlarına da dikkat çeker. Gönüllülük faaliyetlerine katılan bireyler; liderlik, iletişim, problem çözme ve ekip çalışması gibi beceriler geliştirirken; toplumsal sorunlara karşı daha duyarlı, empatik ve bilinçli bireyler hâline gelirler. Bu durum gönüllülüğü, bireysel psikolojik iyilik hâlinin güçlenmesine ek olarak, toplumsal sermayenin yeniden üretildiği bir alan hâline getirmektedir (Hallmann vd., 2023).

Gönüllülüğün serbest zaman içinde yapılandırılması aynı zamanda birey-toplum etkileşimini de yeniden kurar. Birey, serbest zamanında gönüllü olarak toplumsal meselelerle ilgilendiğinde yalnızca kendi benliğiyle değil, içinde bulunduğu sosyal yapıyla da yeni bir bağ kurar. Bu etkileşim, yurttaşlık bilincinin güçlenmesine ve demokratik değerlerin içselleştirilmesine katkı sunar (Hodgkinson, 2003; Holdsworth ve Brewis, 2013). Gönüllülüğün birey açısından duygusal, bilişsel ve sosyal doyum sağlama kapasitesi, onu yalnızca bir etkinlik değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı olarak da konumlandırmaktadır. Ayrıca gönüllülük, serbest zamanın niteliğini dönüştürerek bireyin bu zamanı sadece tüketici değil, üretici bir biçimde kullanmasına olanak tanır. Spor etkinliklerinde hakemlik yapmak, kültürel festivallerde organizasyon desteği sağlamak, çevre temizliği ya da sosyal hizmetlerde görev almak gibi uygulamalar; bireyin serbest zamanını aktif katılımla değerlendirmesine imkân tanır (Cuskelly vd., 2006). Bu yönüyle gönüllülük, pasif tüketim alışkanlıklarının yerine aktif yurttaşlık deneyimlerini koyarak serbest zamanın dönüştürücü gücünü açığa çıkarır.

Sonuç olarak gönüllülük, serbest zaman bağlamında değerlendirildiğinde yalnızca bireysel tercihlere dayanan bir etkinlik değil; aynı zamanda sosyal bütünleşmeye, anlam üretimine ve kamusal sorumlulukların paylaşımına katkı sağlayan çok yönlü bir pratik olarak ön plana çıkmaktadır. Bu yönüyle gönüllülük, serbest zaman literatürü içerisinde hem bireyin öznel ihtiyaçlarına hem de toplumsal işlevlerine yanıt veren özgün bir pozisyonda yer almaktadır.

1.3. Farklı Serbest Zaman Disiplinleri ve Gönüllülük Uygulamaları

Serbest zaman ve gönüllülük arasındaki ilişki, yalnızca bireysel katılım düzeyinde değil, aynı zamanda farklı disiplinler ve toplumsal alanlar çerçevesinde de anlam kazanmaktadır. Spor, kültür, çevre, gençlik ve sosyal hizmet gibi farklı yelpazede gönüllülük faaliyetleri, bireylerin serbest zamanlarını toplumsal faydaya dönüştürdüğü önemli pratiklerdir. Bu bölümde gönüllülüğün serbest zaman bağlamında çeşitli disiplinlerdeki (spor, kültür, çevre, gençlik, sosyal hizmet) görünümleri, güncel uygulamalarla birlikte ele alınmaktadır (Şekil 2).



Şekil 2. Farklı Serbest Zaman Disiplinleri ve Gönüllülük Uygulamaları

1.3.1. Spor Alanında Gönüllülük

Spor, gönüllülüğün en yoğun biçimde gözlemlendiği serbest zaman disiplinlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Spor kulüplerinin kurumsal işleyişi, amatör müsabakaların düzenlenmesi, gençlerin spora yönlendirilmesi ve uluslararası ölçekte gerçekleştirilen organizasyonların yürütülmesi büyük oranda gönüllü emeğine dayanmaktadır (Nichols, 2017). Bu bağlamda, gönüllülerin motivasyonları, deneyimleri ve örgütsel bağlam içindeki rollerinin anlaşılması, spor kulüplerinde etkin ve sürdürülebilir bir gönüllü yönetimi için kritik öneme sahiptir. Hallmann vd. (2025) çalışması, kâr amacı gütmeyen spor kulüplerinde görev alan gönüllülerin motivasyonlarını, deneyimlerini ve örgütsel bağlam içindeki rollerini incelemiş ve gönüllülerin motivasyonel temellerinin farklılık göstermesine rağmen kulüp işleyişine katkılarının büyük ölçüde benzer olduğunu, bireysel algı ve bağlanma düzeylerindeki farklılıkların ise esnek ve kapsayıcı gönüllü yönetim stratejilerini gerekli kıldığını ortaya koymuştur.

Özellikle uluslararası mega spor etkinliklerinde gönüllülük, organizasyonun sürdürülebilirliği açısından vazgeçilmez bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Olimpiyat Oyunları ve FIFA Dünya Kupası gibi büyük spor organizasyonlarında on binlerce gönüllü, etkinliğin sorunsuz yürütülmesi için kritik roller üstlenmektedir. Bu roller, lojistik destekten medya ve iletişim faaliyetlerine, seyirci yönlendirmesinden sporcu ve katılımcı hizmetlerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Gönüllüler ayrıca organizasyon

alanının hazırlanması, güvenlik koordinasyonu, konaklama ve ulaşım hizmetlerinin desteklenmesi gibi operasyonel görevlerde de aktif rol almaktadır. Bu çok boyutlu katkılar, yalnızca etkinliğin başarılı şekilde gerçekleştirilmesini sağlamakla kalmayıp, gönüllülerin organizasyon deneyimi aracılığıyla liderlik, problem çözme ve takım çalışması gibi beceriler kazanmalarına da imkân tanımaktadır. (Diop vd., 2022; Skirstad ve Kristiansen, 2024).



Resim 2. Spor gönüllüleri (Phaedra For Life, 2025)

Ülkemizde, İstanbul Maratonu, Üniversite Spor Oyunları ve yerel amatör liglerde gönüllüler; hakemlik yapmak, organizasyonu desteklemek, katılımcıları yönlendirmek ve saha içi-dışı koordinasyonu sağlamak gibi görevleri üstlenerek toplumsal katılımın güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, Türkiye'de gönüllü katılımını etkileyen motivasyonel ve yapısal faktörleri inceleyen araştırmalar, sahadaki uygulamaların bireyler üzerindeki etkilerini somutlaştırmaktadır. Örneğin, Uslu vd. (2020), Vodafone 39. İstanbul Maratonu'na katılan gönüllüler üzerinde yaptıkları çalışmada, spor bilimleri öğrencileri ve mezunlarının gönüllülük motivasyonlarının daha yüksek olduğunu ve düşük İngilizce seviyesine sahip gönüllülerin dil becerilerini geliştirme fırsatları nedeniyle daha yüksek motivasyona sahip olduklarını göstermiştir. Farklı bir çalışmada, Okada vd. (2022) yedi ülkede spor etkinliklerindeki episodik gönüllülüğü incelemiştir. Araştırma, yönetim stratejilerinin gönüllü tatminini artırdığını göstermiştir; ancak bu artışın her

zaman gönüllülerin yeniden katılım niyetine yansımadığı ortaya konmuştur. Ayrıca, demografik faktörler ve kültürel farklılıkların bu süreçte belirleyici rol oynadığı gözlemlenmiştir. Özellikle Amerika'da genç, deneyimsiz ve düşük eğitim düzeyine sahip gönüllülerin yeniden katılım eğilimi daha düşük bulunmuştur. Bu bulgular, gönüllülerin yeniden katılım niyetinin yalnızca bireysel motivasyonla değil, aynı zamanda bulundukları kültürel bağlam ve demografik özelliklerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu organizasyonel katkılar, yalnızca spor etkinliklerinin sağlıklı biçimde yürütülmesini değil, aynı zamanda gönüllülerin bireysel deneyimlerini, sosyal kimliklerini ve serbest zaman doyumlarını da şekillendirmektedir. Özellikle Doğan vd. (2025) tarafından İstanbul'da 324 gönüllü ile yürütülen çalışma, serbest zaman motivasyonu ile yaşamın anlamı arasında doğrudan ve pozitif bir ilişki olduğunu ve serbest zaman doyumunun bu ilişkiyi anlamlı şekilde aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Bulgular, gönüllülerin motivasyonlarındaki artışın, serbest zaman doyumunu ve dolayısıyla yaşamın anlamını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, gönüllülük deneyimi, bireylere sporun sosyal değerlerini yaşama ve topluluk ile etkileşim kurma imkânı sağlayarak, bireysel kimlik ile toplumsal katılım arasında bir köprü işlevi görmekte ve serbest zamanın hem bireysel gelişim hem de toplumsal fayda açısından işlevselliğini artırmaktadır (Cuskelly vd., 2006; Luque-Suárez, 2021; Fullwood ve Rowley, 2021).

Spor alanındaki gönüllülük yalnızca etkinliklerin başarıyla gerçekleştirilmesi için gerekli bir unsur değil, aynı zamanda bireylerin motivasyonel, sosyal ve kültürel gelişimini destekleyen çok boyutlu bir süreçtir. Hem yönetsel hem de motivasyonel bağlamda, spor organizasyonları gönüllülerin potansiyelini en verimli şekilde değerlendirecek stratejiler geliştirdiğinde hem organizasyonel başarı hem de toplumsal fayda maksimize edilmektedir.

1.3.2. Kültürel Alanlarda Gönüllülük

Kültür ve sanat alanında gönüllülük, festivaller, konserler, müze etkinlikleri, sergiler ve kültürel miras projelerinde yoğun olarak gözlemlenmektedir. Bu alandaki gönüllü katılım, kültürel değerlerin korunmasına, sanatın toplumda yaygınlaştırılmasına ve kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılmasına önemli katkılar sunmaktadır (Hersberger-Langloh vd., 2022; Yang, 2015). Ayrıca, kültür gönüllülüğü bireylerin estetik duyarlılıklarını geliştirmekte ve kültürel katılım yoluyla toplumsal bütünleşmeye aracılık etmektedir (Morpeth vd., 2019). Cantillon ve Baker

(2019) tarafından yürütülen çalışma, topluluk arşivleri ve müzelerde gerçekleştirilen "ciddi serbest zaman" yaklaşımıyla yapılan gönüllülüğü ele almakta ve uzun dönemli gönüllülerin kişisel zaman, enerji ve bazen maddi kaynaklar açısından önemli maliyetler üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, gönüllülüğün hem bireysel tatmin hem de toplumsal katkı sağladığını, ancak aynı zamanda önemli kişisel fedakârlıklar gerektirdiğini vurgulamaktadır.

Büyük ölçekli kültürel etkinliklerde gönüllüler, organizasyonların sürdürülebilirliğinin sağlanmasında merkezi bir rol üstlenmektedir. Türkiye'de İstanbul Bienali ve Cappadox Festivali örneklerinde görüldüğü üzere gönüllüler, ziyaretçilerin yönlendirilmesinden sanatçılara asistanlık yapmaya kadar farklı sorumluluklar üstlenerek etkinliklerin işleyişine kayda değer katkılar sunmaktadır. Benzer biçimde, Avrupa'daki Edinburgh Fringe Festivali, gönüllü desteği olmaksızın gerçekleştirilemeyecek ölçekli bir organizasyon olarak dikkat çekmektedir (Barron ve Rihova, 2011). Bu örnekler, gönüllülerin kültürel organizasyonlarda üstlendiği rollerin yalnızca operasyonel değil, aynı zamanda toplumsal ve psikolojik boyutları da kapsadığını göstermektedir.

Coren vd. (2022) ise bir topluluk festivalinde gönüllü katılımının bireysel iyi oluş ve toplumsal katkı üzerindeki etkilerini "Beş Yolla İyi Oluş" (Five Ways to Wellbeing) perspektifiyle incelemişlerdir. Bulgular, gönüllülerin sosyal ilişkiler kurma, öğrenme, fiziksel aktivite, farkındalık geliştirme ve başkalarına yardım etme süreçleri aracılığıyla hem kendi iyi oluşlarını hem de topluluk refahını artırdığını ortaya koymaktadır. Bu araştırma, kültürel etkinliklerde gönüllülüğün hem bireysel psikolojik faydalar hem de toplumsal işlevsellik açısından kritik bir rol oynadığını açıkça göstermektedir.

Tüm bu örnekler ve araştırmalar, gönüllülüğün kültürel deneyimlerle iç içe geçtiğini ve bireylerin serbest zamanlarını yalnızca tüketim odaklı değil, aynı zamanda üretken ve toplumsal fayda sağlayan bir süreç olarak değerlendirmelerine olanak tanıdığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kültürel alanlarda gönüllülük, bireysel gelişim, toplumsal katılım ve kültürel sürdürülebilirlik açısından çok boyutlu bir işlevsellik sergilemektedir.

1.3.3. Çevre Alanında Gönüllülük

Küresel ölçekte giderek artan çevresel sorunlar, gönüllülüğün çevre odaklı bir boyut kazanmasına zemin hazırlamış ve serbest zamanın sürdürülebilir bir geleceğe katkı sağlayacak biçimde değerlendirilmesine imkân tanımıştır. Bu kapsamda yürütülen gönüllü faaliyetler, yalnızca doğa

koruma bilincini geliştirmekle kalmayıp, bireylerin ekolojik sorumluluklarını toplumsal düzeyde deneyimlemelerine de olanak sağlamaktadır (Liarakou vd., 2011). Türkiye'de Deniz Temiz Derneği/TURMEPA ve Let's Do It! Türkiye hareketi aracılığıyla düzenlenen kıyı temizliği etkinlikleri, binlerce gönüllüyü bir araya getirerek çevre bilincinin yaygınlaştırılmasına önemli katkılar sağlamaktadır (Göktuğ vd., 2018). Benzer şekilde Avrupa'da Fridays for Future ve The Ocean Cleanup gibi küresel ölçekte etki yaratan hareketler, özellikle genç bireyleri serbest zamanlarını çevresel sorumluluk çerçevesinde değerlendirmeye yönlendirmektedir. Bu örnekler, çevre gönüllülüğünün serbest zamanı pasif bir tüketim pratiği olmaktan çıkararak doğrudan toplumsal ve ekolojik faydaya dönüştüren dinamik bir etkinlik biçimi olduğunu göstermektedir.

Çevresel gönüllülüğün özellikle yaşlı bireyler için potansiyel faydaları da literatürde öne çıkmaktadır. Chen vd. (2022) tarafından yapılan sistematik bir inceleme, çevresel gönüllülüğün yaşlı bireyler için üretken yaşlanma modeli olarak potansiyelini değerlendirmiştir. Araştırma, bu faaliyetlerin fiziksel sağlık, zihinsel iyi oluş, sosyal sermaye ve kişisel güçlenme gibi alanlarda olumlu etkiler sağladığını ve belirgin olumsuz etkiler taşımadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, gönüllülüğün sosyal ilişkiler kurma, anlamlı amaç edinme ve fiziksel aktivite gibi ortak faktörleri içerdiği ve yaşlı bireylerin sosyalizasyon, üretkenlik ve çevresel tutumlar gibi motivasyonlarla bu faaliyetlere katıldıkları vurgulanmıştır.

Benzer şekilde Patrick vd. (2022) çalışması, çevresel gönüllülüğün hem insan sağlığı hem de gezegen sağlığı üzerindeki ortak faydalarını incelemiştir. Bulgular, çevresel gönüllülüğe katılan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarında iyileşmeler gözlemlendiğini ve bu faaliyetlerin ekosistem koruma ve sürdürülebilirlik çabalarına doğrudan katkı sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca Chen vd. (2020) tarafından yürütülen pilot çalışma, çevresel gönüllülük programlarının yaşlı yetişkinlerin fiziksel sağlık, zihinsel iyi oluş ve sosyal etkileşim düzeylerinde olumlu gelişmeler sağladığını göstermiştir.

Bu bulgular, çevresel gönüllülüğün serbest zamanı bireyler için üretken ve sağlık destekleyici bir etkinlik hâline getirdiğini; aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren, ekolojik farkındalık ve sürdürülebilirlik bilincini artıran bütüncül bir strateji olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır (Chen vd., 2020; Chen vd., 2022; Patrick vd., 2022).

1.3.4. Gençlik Alanında Gönüllülük

Gençlik çalışmaları bağlamında gönüllülük, bireylerin kişisel gelişimlerini destekleyen, toplumsal katılımlarını artıran ve aktif yurttaşlık bilincini pekiştiren önemli bir deneyim alanı sunmaktadır (Krnić ve Vukušić, 2022). Gençlik kampları, eğitim programları, kültürlerarası değişim projeleri ve sosyal sorumluluk faaliyetleri, gençlerin liderlik, iletişim ve problem çözme gibi temel beceriler kazanmalarına olanak tanımakta ve gönüllülük süreçleri aracılığıyla gençlerin toplumla güçlü bağlar kurmasına katkı sağlamaktadır (Georgeou ve Haas, 2019; Yılmaz ve Yenel, 2020; Ackermann vd., 2023).

Avrupa ölçeğinde Erasmus+ ve Avrupa Dayanışma Programı (European Solidarity Corps) gibi girişimler, binlerce gencin farklı ülkelerde gönüllü projelere katılımını sağlayarak kültürlerarası öğrenme ve karşılıklı anlayışın gelişmesine imkân tanırken (Akgün vd., 2020), Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yürütülen "Gönüllüyüz BİZ" programı, gençlerin serbest zamanlarını sosyal sorumluluk projeleri aracılığıyla değerlendirmelerini teşvik eden önemli bir platform olarak öne çıkmaktadır. Bu uygulamalar, gönüllülüğün yalnızca toplumsal fayda üretmekle kalmayıp, aynı zamanda gençlerin kimlik inşası, sosyal ağların genişletilmesi ve demokratik yurttaşlık bilincinin güçlendirilmesi gibi çok boyutlu işlevler üstlendiğini göstermektedir.

Bu kapsamda yapılan ampirik çalışmalar, gençlik alanında gönüllülüğün etkilerini somutlaştırmaktadır. Grant vd. (2020) 12 eyaletteki 4-H Gençlik Gelişimi programlarında gönüllülerin etkilerini incelemiş ve gönüllülerin gençlerle çalışma becerilerini geliştirdiğini, liderlik deneyimi kazandığını ve topluma katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca gönüllüler aracılığıyla programların zaman, maddi destek ve topluluk katılımı açısından değer kazandığı belirlenmiştir. Benzer biçimde, Nursey-Bray vd. (2022) Güney Avustralya'nın üç bölgesinde genç gönüllülerin katılımını inceleyerek, gönüllülüğün topluluk direncini artırmadaki kritik rolünü ortaya koymuştur. Araştırma, gençlerin gönüllülüğe katılımının arttığını, ancak 35–55 yaş arası bireylerde bir düşüş gözlendiğini göstermiştir. Çalışma ayrıca, gönüllülüğün topluluk kimliği için merkezi bir öneme sahip olduğunu ve kültür, spor ile gençlik kulüplerinin genç gönüllülerin katılımını destekleyen kritik merkezler olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak, etkinlikler, ortaklıklar ve sosyal medyanın ön planda tutulduğu yeni gönüllülük modelleri hem bireysel gelişim hem de topluluk direncini güçlendiren stratejiler olarak önerilmektedir.

1.3.5. Sosyal Hizmet Alanında Gönüllülük

Sosyal hizmet alanında gönüllülük, dezavantajlı bireyler ve gruplara yönelik destek mekanizmalarının güçlendirilmesinde merkezi bir işlev üstlenmektedir. Bu kapsamda yaşlı bakım hizmetleri, engelli bireylere yönelik programlar, mültecilere destek faaliyetleri ve yoksullukla mücadele girişimleri öne çıkan uygulama alanlarıdır (Farooq vd., 2020; Wilson, 2001). Sosyal hizmet gönüllülüğü, yalnızca toplumsal dayanışmanın artırılmasına katkı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal adaletin güçlendirilmesi ve toplumun kırılgan kesimlerine yönelik duyarlılığın geliştirilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Ahola-Launonen, 2016).

Bireyler, serbest zamanlarını bu tür faaliyetlere yönlendirerek hem toplumsal fayda üretmekte hem de bireysel düzeyde anlamlı deneyimler kazanmaktadır. Örneğin, huzurevlerinde yaşlı bireyler için etkinlikler düzenlenmesi, engelli bireylere yönelik destek hizmetleri sunulması ya da afet sonrasında yürütülen yardım çalışmalarına katılım, sosyal hizmet gönüllülüğünün somut örnekleri arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, Yamamura (2013) tarafından Büyük Hanshin-Awaji Depremi bağlamında yürütülen çalışma, doğal afetlerin gönüllü faaliyetlere katılım üzerindeki etkilerini incelemiş ve afet sonrası toplumsal dayanışma ile gönüllülerin hızlı mobilizasyonunun hem acil yardımın etkinliğini artırdığını hem de toplumun toparlanma sürecine katkı sağladığını göstermiştir. Bu sonuçlar, doğal afetlerin bireyleri gönüllü faaliyetlere katılmaya teşvik eden güçlü bir motivasyon kaynağı olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, McLennan vd. (2016) Avustralya'daki afet gönüllülüğünün değişen yapısını, fırsatlarını ve yanıtlarını analiz etmiş, aynı zamanda mevcut boşlukları ve karşılaşılan zorlukları ortaya koymuştur. Araştırma, gönüllü katılımının afet yönetiminde kritik bir rol oynadığını vurgularken, koordinasyon eksiklikleri, eğitim ve kaynak yetersizlikleri gibi unsurların etkili gönüllü yönetimini sınırladığını göstermiştir. Bu bulgular, afet gönüllülüğünün sürdürülebilir ve etkin bir şekilde yürütülebilmesi için yapısal iyileştirmeler ve politika destekli stratejilerin geliştirilmesinin gerekliliğini net biçimde ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede, sosyal hizmet gönüllülüğü bireylerin serbest zamanlarını toplumsal sorumluluk bilinciyle, üretken ve anlamlı bir biçimde değerlendirmelerine imkân tanıyan önemli bir serbest zaman etkinliği olarak öne çıkmaktadır. Genel olarak gönüllülüğün farklı serbest zaman disiplinlerinde ortaya çıkan çok boyutlu görünümü, bireylerin kişisel gelişimlerini desteklerken toplumsal katılımlarını güçlendirmekte ve sosyal

sermayenin oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Spor, kültür, çevre, gençlik ve sosyal hizmet alanlarında yürütülen gönüllü faaliyetler, hem bireysel düzeyde öznel iyi oluşu hem de toplumsal düzeyde dayanışmayı ve katılımı artıran temel uygulamalar olarak değerlendirilmektedir.

1.4. Gönüllülüğün Bireysel ve Toplumsal İşlevleri

Gönüllülük, yalnızca topluma hizmet eden bir etkinlik olmanın ötesinde, bireyin psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyen; aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendiren çok boyutlu bir süreçtir (Carlsen vd., 2021; Nichol vd., 2024). Bireysel düzeyde gönüllü faaliyetlere katılım, kişinin özsaygısını artırmakta, yaşam doyumunu yükseltmekte ve psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Chu ve Koo, 2023; Panter-Brick vd., 2024). Araştırmalar, gönüllü bireylerin sosyal ilişkilerinin daha güçlü olduğunu, yalnızlık ve izolasyon gibi olumsuz duyguları daha az yaşadıklarını ve yaşamlarına dair daha yüksek bir anlam algısına sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Akhter-Khan vd., 2023; Doğan vd., 2025; Richardson vd., 2023).

Psikolojik açıdan gönüllülük, bireyin öz değerlerini gerçekleştirmesine, empati kapasitesini geliştirmesine ve benlik algısını olumlu yönde şekillendirmesine katkı sağlamaktadır (Barker vd., 2022; Huo vd., 2021). Özellikle genç bireylerde gönüllülük, kimlik gelişimi, sosyal sorumluluk bilinci ve aktif yurttaşlık deneyimlerinin kazanılması açısından kritik bir öğrenme alanı sunmaktadır (Grönlund, 2011; Jardim ve Marques da Silva, 2018). Benzer şekilde yaşlı bireyler açısından gönüllü faaliyetlere katılım, yaşamın ileri dönemlerinde sosyal bağların korunmasına ve bilişsel sağlığın desteklenmesine katkı sağlamaktadır (Han ve Zhang, 2025; Sharifi vd., 2024). Bu nedenle gönüllülük, farklı yaşam evrelerinde bireyin ihtiyaçlarına uyum sağlayan esnek ve işlevsel bir serbest zaman pratiği olarak değerlendirilebilir.

Toplumsal düzeyde ise gönüllülük, sosyal sermayenin gelişimini ve kolektif dayanışmayı destekleyen temel bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Eimhjellen, 2023). Gönüllü faaliyetler, bireyler arasında güven ilişkilerini pekiştirmekte ve karşılıklılık ilkelerine dayalı sosyal bağların güçlenmesine aracılık etmektedir (Liu vd., 2021). Bu bağlamda gönüllülük, demokratik toplumların sürekliliğinde kritik rol oynamakta; yurttaşlık bilincini güçlendirmekte ve toplumsal sorunların çözümünde etkin bir araç olarak kullanılmaktadır (Waldman vd., 2018). Gönüllülüğün toplumsal işlevleri yalnızca dayanışma ile sınırlı kalmamakta; aynı zamanda kültürel aktarım, sosyal değişim ve toplumsal bütünleşme süreçlerine de katkı sunmaktadır (Eimhjellen vd., 2018; Greenspan vd., 2018). Spor, çevre, kültür

ve sosyal hizmet alanlarında gerçekleştirilen gönüllü faaliyetler, toplumsal aidiyet duygusunun pekişmesine ve farklı sosyal gruplar arasında köprülerin kurulmasına imkân tanımaktadır (Hallmann ve Artime, 2023; Hoye vd., 2019). Bu yönüyle gönüllülük, bireyleri yalnızca toplumun pasif üyeleri olmaktan çıkararak, aktif ve üretken yurttaşlar haline getirmektedir.

Gönüllülük, bireysel ve toplumsal düzeyde birbirini tamamlayan işlevler üretmektedir. Birey açısından psikolojik iyi oluş, kimlik gelişimi ve sosyal bağların güçlenmesine katkı sunarken; toplumsal düzeyde dayanışmayı artırmakta, sosyal sermayeyi güçlendirmekte ve demokratik katılımı teşvik etmektedir. Bu çok yönlü işlevleriyle gönüllülük, serbest zaman literatürü içerisinde hem bireysel hem de toplumsal faydayı bir arada sağlayan özgün bir etkinlik türü olarak ön plana çıkmaktadır.

1.5. Sonuç

Serbest zaman ve gönüllülük arasındaki ilişki, bireysel gelişimden toplumsal faydaya uzanan çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmalıdır. Serbest zaman, bireylere yalnızca dinlenme ve eğlenme olanağı sunmakla kalmaz; aynı zamanda gönüllülük faaliyetleri aracılığıyla sosyal sorumluluk bilinci geliştirme, toplumsal dayanışmayı güçlendirme ve kolektif refaha katkıda bulunma fırsatını da sağlar. Bu bağlamda, gönüllülük faaliyetleri serbest zamanın üretken bir biçimde değerlendirilmesinin temel göstergelerinden biri olarak değerlendirilebilir ve bireysel eylemler ile toplumsal fayda arasındaki etkileşimi görünür kılar.

Disiplinler arası perspektiften bakıldığında, spor, kültür, eğitim, sağlık ve sosyal hizmet alanlarındaki gönüllülük uygulamaları, bireylerin ilgi alanlarına uygun fırsatlar sunarak hem kişisel yetkinliklerin gelişmesine hem de toplumsal sorunlara çözüm üretmeye katkı sağlar. Bu durum, gönüllülüğün yalnızca bireysel bir tercih olmanın ötesinde, kolektif yaşamın sürdürülebilirliği ve toplumsal değerlerin pekiştirilmesi açısından da önemli bir işlev üstlendiğini göstermektedir. Gönüllülük, toplumsal katılım, aidiyet duygusu ve sosyal sermaye üretimi açısından kritik bir araç olarak işlev görmektedir.

Geleceğe yönelik olarak, serbest zaman ve gönüllülük ilişkisini güçlendirmek için çok boyutlu stratejilerin benimsenmesi gerekmektedir. Öncelikle, gönüllülüğün yalnızca sivil toplum alanıyla sınırlı kalmaması; eğitim, sağlık, spor ve kültür politikalarına entegre edilmesi, bireylerin farklı yaş ve sosyo-ekonomik gruplardan katılımını teşvik edecektir. Devlet ve yerel yönetimler, gençlik ve eğitim programları aracılığıyla bireylerin serbest

zamanlarını gönüllülük faaliyetlerine yönlendirebilir; bu yaklaşım, uzun vadede aktif yurttaşlık kültürünün güçlenmesine ve toplumsal sorumluluk bilincinin yaygınlaşmasına katkı sağlayacaktır.

Buna ek olarak, teknolojik gelişmeler, çevrim içi gönüllülük modellerinin yaygınlaşmasına olanak tanıyarak gönüllülüğün daha geniş ve çeşitli kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Bu süreçte, devlet kurumları, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları arasında etkili bir iş birliği modeli geliştirmek kritik önem taşır. Ortak planlama, kaynak paylaşımı, koordinasyon ve sürdürülebilir değerlendirme mekanizmaları sayesinde gönüllülük projeleri daha kapsayıcı ve uzun ömürlü hâle getirilebilir. Örneğin, yerel yönetimler lojistik destek sağlarken, sivil toplum kuruluşları gönüllüleri organize edebilir ve devlet politikaları ile bu faaliyetler kurumsal bir çerçeveye oturtulabilir. Ayrıca gönüllülük politikalarının yerel kültürel dinamiklerle uyumlu şekilde tasarlanması, katılımı artırmada ve toplumsal etkilerin güçlenmesinde belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, serbest zaman ve gönüllülük arasındaki etkileşim, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, toplumsal aidiyet ve dayanışma duygusunu güçlendiren, aynı zamanda sosyal adalet ve sürdürülebilir toplumsal kalkınma hedeflerine katkı sunan çok boyutlu bir yapı ortaya koymaktadır. Gelecekte gönüllülüğün daha sistematik, kapsayıcı ve kültürel bağlamlarla uyumlu biçimde teşvik edilmesi, serbest zamanın hem birey hem de toplum için daha anlamlı, üretken ve toplumsal faydaya dönük bir şekilde değerlendirilmesini sağlayacaktır. Bu çerçevede, serbest zaman ve gönüllülük ilişkisi, akademik araştırmalar, politika geliştirme ve uygulama süreçleri açısından da kritik bir odak noktası olarak önemini korumaktadır.

Tartışma Soruları

- Serbest zaman ve gönüllülük arasındaki ilişkiyi açıklayınız?
- Serbest zaman faaliyetleri içerisinde gönüllülüğün diğer etkinliklerden farkı nedir?
- Gönüllülüğün bireysel ve toplumsal düzeyde ortaya çıkardığı sonuçlar nelerdir?
- Spor, kültür, çevre, gençlik ve sosyal hizmet alanlarında gönüllülüğün işlevleri nasıl farklılaşmaktadır?
- Gönüllülüğün teşvik edilmesi için devlet, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları arasında nasıl bir iş birliği modeli geliştirilebilir?

Kaynaklar

Ackermann, K., Erhardt, J., & Freitag, M. (2023). Crafting social integration? Welfare state and volunteering across social groups and policy areas in 23 European countries. *KZfSS Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 75*(Suppl 1), 283-304. https://doi.org/10.1007/s11577-023-00881-8

Ahola-Launonen, J. (2016). Humanity and social responsibility, solidarity, and social rights. *Cambridge Quarterly of Healthcare Ethics*, *25*(2), 176-185. https://doi.org/10.1017/S0963180115000481

Akgün, A. C., Paltun, D., & Abanoz, M. (2020). Kamu diplomasi aracı olarak yurttaş diplomasi: Türkiye'nin uluslararası ilişkilerdeki misyonuna yönelik Erasmus+ Avrupa Gönüllük Programı örneği. *Intermedia International E-journal*, *7*(13), 338-357. https://doi.org/10.21645/intermedia.2020.85

Akhter-Khan, S. C., Hofmann, V., Warncke, M., Tamimi, N., Mayston, R., & Prina, M. A. (2023). Caregiving, volunteering, and loneliness in middle-aged and older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, *27*(7), 1233-1245. https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2144130

Ambrosini, M., & Artero, M. (2023). Immigrant volunteering: A form of citizenship from below. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 34(2), 252-262. https://doi.org/10.1007/s11266-022-00454-x

Anheier, H. K., & Salamon, L. M. (1999). Volunteering in cross-national perspective: Initial comparisons. *Law and Contemporary Problems, 62*, 43-65.

Aydemir, A. (2021). Afet yönetim sisteminin incelenmesinde gönüllülük hizmetleri ve bazı sivil toplum kuruluşları. *Afet ve Risk Dergisi*, *4*(2), 387-394. https://doi.org/10.35341/afet.986933

Barron, P., & Rihova, I. (2011). Motivation to volunteer: a case study of the Edinburgh International Magic Festival. *International Journal of Event and Festival Management*, *2*(3), 202-217. https://doi.org/10.1108/17582951111170281

Barker, M. E., Crowfoot, G., & King, J. (2022). Empathy development and volunteering for undergraduate healthcare students: A scoping review. *Nurse Education Today, 116*, 105441. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105441

Bjälkebring, P., Henning, G., Västfjäll, D., Dickert, S., Brehmer, Y., Buratti, S., Hansson, I., & Johansson, B. (2021). Helping out or helping yourself? Volunteering and life satisfaction across the retirement transition. *Psychology and Aging, 36*(1), 119–130. http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/pag0000576

Boyar, E., & Fleet, K. (2010). *Welfare. In A social history of Ottoman Istanbul* (pp. 129–156). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511750427.009

Cantillon, Z., & Baker, S. (2019). Serious leisure and the DIY approach to heritage: considering the costs of career volunteering in community archives and museums. *Leisure Studies, 39*(2), 266–279. https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1694571

Carlsen, H. B., Toubøl, J., & Brincker, B. (2021). On solidarity and volunteering during the COVID-19 crisis in Denmark: the impact of social networks and social media groups on the distribution of support. *European Societies*, *23*(S1), S122-S140. https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1818270

Chen, J. C., Chang, Q. X., Liang, C. C., Hsieh, J. G., Liu, P. P. S., Yen, C. F., & Loh, C. H. (2020). Potential benefits of environmental volunteering programs of the health of older adults: a pilot study. *Archives of gerontology and geriatrics*, *90*, 104113. https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104113

Chen, P. W., Chen, L. K., Huang, H. K., & Loh, C. H. (2022). Productive aging by environmental volunteerism: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *98*, 104563. https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104563

Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., Hsieh, C. M., Bae, S. Y., & Iarmolenko, S. (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences, 38*(5), 402–423. https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1141734

Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., Hsieh, C. M., Ramer, S., Bae, S. Y., Xue, L., & Dong, E. (2018). Cultural consonance mediates the effects of leisure constraints on leisure satisfaction: A reconceptualization and replication. *Leisure Sciences, 44*(2), 201–220. https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1506724

Chu, J. T., & Koo, M. (2023). Life satisfaction and self-esteem in older adults engaging in formal volunteering: A cross-sectional study in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 4934. https://doi.org/10.3390/ijerph20064934

Chung, Y. W., Im, S., & Kim, J. E. (2021). Can empathy help individuals and society? Through the lens of volunteering and mental health. *Healthcare, 9*(11), 1406. https://doi.org/10.3390/healthcare9111406

Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1516–1530. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516

Coren, E., Phillips, J., Moore, J., Brownett, T., & Whitfield, L. (2022). An examination of the impacts of volunteering and community contribution at a community festival through the lens of the five ways to wellbeing. *International journal of community well-being, 5*(1), 137-156. https://doi.org/10.1007/s42413-021-00154-2

Cuskelly, G., Hoye, R., & Auld. C. (2006). *Working with volunteers in sport: Theory and practice*. London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203966822

Dekker, P., & Halman, L. (2003). *Volunteering and the values*. In P. Dekker & L. Halman (Eds.), The values of volunteering: cross cultural perspectives (pp. 1-18). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0145-9_1

Diop, A., Jatić, Š., Holmes, J. L., Le Trung, K., El Maghraby, E., & Al Naimi, M. (2022). Interest in volunteering for the FIFA 2022 World Cup in Qatar: a nationally representative study of motivations. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, 17*(1), 194–213. https://doi.org/10.1080/19407963.2022.2125521

Doğan, M., & Gürbüz, B. (2025). Türkiye's leisure repertoire: The cultural consonance paradox on the path to perceived health and happiness. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 1–24. https://doi.org/10.1080/07053436.2025.2524195

Doğan, M., Sönmez, A., & Gürbüz, B. (2025). I volunteered: The mediating role of leisure satisfaction in the effect of leisure motivation on the meaning of life, *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences, 30*(2), 36-44. https://doi.org/10.53434/gbesbd.1628916

Dressler, W. W. (2020). Cultural consensus and cultural consonance: Advancing a cognitive theory of culture. *Field Methods, 32*(4), 383-398. https://doi.org/10.1177/1525822X20935599

Durkheim, E. (1984). *The division of labor in society*. New York, NY: Free Press

Eimhjellen, I. (2023). Capital, inequality, and volunteering: A Bourdieusian perspective. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 34*(3), 654-669. https://doi.org/10.1007/s11266-022-00501-7

Eimhjellen, I., Steen-Johnsen, K., Folkestad, B., & Ødegård, G. (2018). *Changing patterns of volunteering and participation. In Scandinavian civil society and social transformations: The case of Norway (pp. 25-65)*. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77264-6_2

Farooq, Q., Liu, X., Fu, P., & Hao, Y. (2020). Volunteering sustainability: An advancement in corporate social responsibility conceptualization. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management, 27*(6), 2450-2464. https://doi.org/10.1002/csr.1893

Fleischmann, L., & Steinhilper, E. (2017). The myth of apolitical volunteering for refugees: German welcome culture and a new dispositif of helping. *Social Inclusion, 5*(3), 17-27.

Fullwood, R., & Rowley, J. (2021). The role of knowledge sharing in volunteer learning and development. *Nonprofit Management and Leadership, 32*(1), 121-139. https://doi.org/10.1002/nml.21466

Georgeou, N., & Haas, B. (2019). Power, exchange and solidarity: Case studies in youth volunteering for development. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 30*(6), 1406-1419. https://doi.org/10.1007/s11266-019-00103-w

Göktuğ, T. H., Deniz, B., & Kılıçaslan, Ç. (2018). Çevre ve doğa koruma konusunda gençlik platformları. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8*(1), 414-440. https://doi.org/10.26466/opus.356372

Grant, S., Maass, S., Vettern, R., & Harrington, R. (2020). The impact of volunteering: A multi-state study of 4-H youth development volunteers. *Journal of Youth Development, 15*(4), 6. https://doi.org/10.5195/jyd.2020.870

Gray, D., & Stevenson, C. (2020). How can 'we'help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 30*(4), 341-353. https://doi.org/10.1002/casp.2448

Greenspan, I., Walk, M., & Handy, F. (2018). Immigrant integration through volunteering: The importance of contextual factors. *Journal of Social Policy, 47*(4), 803-825. https://doi.org/10.1017/S0047279418000211

Grönlund, H., & Falk, H. (2019). Does it make a difference? The effects of volunteering from the viewpoint of recipients–A literature review. *Diaconia, 10*(1), 7-26. https://doi.org/10.13109/diac.2019.10.1.7

Grönlund, H. (2011). Identity and volunteering intertwined: Reflections on the values of young adults. *VOLUNTAS: International journal of voluntary and nonprofit organizations, 22*(4), 852-874. https://doi.org/10.1007/s11266-011-9184-6

Gürbüz, B. (2017). *The conception and perception of leisure in Turkey*. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), Leisure from International Voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Hallmann, K., Ruetz, J., Feiler, S., & Breuer, C. (2025). Non-profit sports club volunteers: same, same, but different or one and the same? *European Sport Management Quarterly, 25*(5), 882–904. https://doi.org/10.1080/16184742.2025.2455980

Hallmann, K., Wright, R. K., & Morellato, M. (2023). Serious leisure event volunteering and social capital. *Event Management, 27*(3), 353-366. https://doi.org/10.3727/152599522X16419948695189

Hallmann, K., & Artime, C. M. (2023). Sports and cultural volunteering: competitive or complementary activities? *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 34*(2), 263-275. https://doi.org/10.1007/s11266-022-00453-y

Hallmann, K., Wright, R. K., & Morellato, M. (2023). Serious leisure event volunteering and social capital. *Event Management, 27*(3), 353-366. https://doi.org/10.3727/152599522X16419948695189

Han, M., & Zhang, Y. B. (2025). Who we are and how we talk about volunteering: Older adult volunteers' perspective. *The International Journal of Aging and Human Development, 101*(1), 68-89. https://doi.org/10.1177/00914150241297867

Hersberger-Langloh, S. E., von Schnurbein, G., Kang, C., Almog-Bar, M., García-Colín, J. B., & García, M. R. (2022). For the love of art? Episodic volunteering at cultural events. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 33*(3), 428-442. https://doi.org/10.1007/s11266-021-00392-0

Hodgkinson, V. A. (2003). *Volunteering in global perspective*. In P. Dekker, & L. Halman (Eds.), The values of volunteering: Cross-cultural perspectives (pp. 35–53). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0145-9_3

Holdsworth, C., & Brewis, G. (2013). Volunteering, choice and control: a case study of higher education student volunteering. *Journal of Youth Studies, 17*(2), 204–219. https://doi.org/10.1080/13676261.2013.815702

Hoye, R., Cuskelly, G., Auld, C., Kappelides, P., & Misener, K. (2019). *Sport volunteering*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429292323

Hughes, M. A., & Siddiqui, S. A. (2024). From Islamic charity to Muslim philanthropy: Definitions across disciplines. *Religion Compass, 18*(10), e70002. https://doi.org/10.1111/rec3.70002

Huo, M., & Kim, K. (2022). Volunteering dynamics and life satisfaction: Self-perceptions of aging as a buffer. *The Journals of Gerontology: Series B, 77*(2), 321-331. https://doi.org/10.1093/geronb/gbab104

Huo, M., Miller, L. M. S., Kim, K., & Liu, S. (2021). Volunteering, self-perceptions of aging, and mental health in later life. *The Gerontologist, 61*(7), 1131-1140. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa164

Hustinx, L., Cnaan, R. A., & Handy, F. (2010). Navigating theories of volunteering: A hybrid map for a complex phenomenon. *Journal for the theory of social behaviour, 40*(4). https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2010.00439.x

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: W. C. Brown Company Publishers.

Jardim, C., & Marques da Silva, S. (2018). Young people engaging in volunteering: Questioning a generational trend in an individualized society. *Societies, 8*(1), 8. https://doi.org/10.3390/soc8010008

Jiang, D., Warner, L. M., Chong, A. M. L., Li, T., Wolff, J. K., & Chou, K. L. (2021). Benefits of volunteering on psychological well-being in older adulthood: evidence from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health, 25*(4), 641-649. https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711862

John, P., Cotterill, S., Moseley, A., Richardson, L., Smith, G., Stoker, G., & Wales, C. (2020). *Volunteering*. Nudge, nudge, think, think (2nd ed.), 77-95. https://doi.org/10.7765/9781526153487.00013

Kelly, J. R. (1990). *Leisure* (2nd ed.). Prentice Hall.

Krnić, R., & Vukušić, D. (2022). Social participation of youth through volunteering: Case study of Centre for Peace Studies in Zagreb. *Ethnography, 26*(3), 543-562. https://doi.org/10.1177/14661381221076277

Liarakou, G., Kostelou, E., & Gavrilakis, C. (2011). Environmental volunteers: factors influencing their involvement in environmental action. *Environmental Education Research, 17*(5), 651-673. https://doi.org/10.1080/13504622.2011.572159

Liu, S., Wen, Z., Su, J., Ming-lin Chong, A., Kong, S., & Jiang, Z. (2021). Social trust, trust differential, and radius of trust on volunteering: evidence from the Hong Kong Chinese. *Journal of Social Service Research, 47*(2), 276-291. https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1758867

Luque-Suárez, M., Olmos-Gómez, M. d. C., Castán-García, M., & Portillo-Sánchez, R. (2021). Promoting emotional and social well-being and a sense of belonging in adolescents through participation in volunteering. *Healthcare, 9*(3), 359. https://doi.org/10.3390/healthcare 9030359

McLennan, B., Whittaker, J., & Handmer, J. (2016). The changing landscape of disaster volunteering: opportunities, responses and gaps in Australia. *Natural Hazards, 84*(3), 2031-2048. https://doi.org/10.1007/s11069-016-2532-5

Morpeth, N. D. (2019). *The role of volunteers in fostering social inclusion in a UK City of Culture: expressing new narratives of the visual arts in the city.* In The Routledge Companion to Arts Management (pp. 249-262). Routledge.

Musick, M. A., & Wilson, J. (2007). *Volunteers: A social profile*. Indiana University Press.

Nichols, G. (2017). Volunteering in community sports associations: A literature review. *Voluntaristics Review, 2*(1), 1-75. https://doi.org/10.1163/24054933-12340015

Nichols, G., Holmes, K., & Baum, T (2015). *Volunteering as leisure, leisure as volunteering*. In Blackshaw T (ed.), Routledge Handbook of Leisure Studies. Abingdon, UK: Routledge, pp. 456–467.

Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2024). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: an umbrella review. *Voluntas: international journal of voluntary and nonprofit organizations, 35(*1), 97-128. https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z

Nursey-Bray, M., Masud-All-Kamal, M., Di Giacomo, M., & Millcock, S. (2022). Building community resilience through youth volunteering: towards a new model. *Regional Studies, Regional Science, 9*(1), 242-263. https://doi.org/10.1080/21681376.2022.2067004

Okada, A., Ishida, Y., Yamauchi, N., Grönlund, H., Zhang, C., & Krasnopolskaya, I. (2022). Episodic volunteering in sport events: A seven-country analysis. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations, 33*(3), 459-471. https://doi.org/10.1007/s11266-021-00428-5

Palabıyık, H. (2011). Gönüllülük ve yerel hizmetlere gönüllü katılım üzerine açıklamalar. *Yönetim Bilimleri Dergisi, 9*(1), 82-114.

Panter-Brick, C., Eggerman, J. J., Jefferies, P., Qtaishat, L., Dajani, R., & Kumar, P. (2024). Does volunteering impact refugee women's life satisfaction, empowerment, and wellbeing? Experimental evidence, local knowledge, and causal reasoning. *Social Science & Medicine, 347*, 116735. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116735

Patrick, R., Henderson-Wilson, C., & Ebden, M. (2022). Exploring the co-benefits of environmental volunteering for human and planetary health promotion. *Health Promotion Journal of Australia, 33*(1), 57-67. https://doi.org/10.1002/hpja.460

Phaedra For Life (2025). Sports volunteers. Erişim: 11 Ekim 2025 https://www.phaedraforlife.com/sports/

Putnam, R.D. (2000). *Bowling alone. the collapse and revival of American community*. New York, NY: Simon & Schuster.

Randle, M., & Dolnicar, S. (2009). Does cultural background affect volunteering behavior? *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, *21*(2), 225-247. https://doi.org/10.1080/10495140802529649

Richardson, A., König, H. H., & Hajek, A. (2023). Volunteering, loneliness and perceived social isolation: evidence from a representative sample of middle-aged and older adults in Germany. *Aging & mental health*, *27*(11), 2289-2294. https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2222676

Rochester, C., Paine A. E., Howlett S., & Zimmeck M. (2012). *Volunteering and Society in The 21st Century*. Palgrave Macmillan.

Rojek, C. (1999). *Leisure and culture*. Springer.

Romney, A. K., Weller, S. C., & Batchelder, W. H. (1986). Culture as consensus: A theory of culture and informant accuracy. *American Anthropologist, 88*, 313–338. https://doi.org/10.1525/aa.1986.88.2.02a00020

Salamon, L. M., & Anheier, H. K. (1997). *Defining the nonprofit sector: A cross-national analysis*. Manchester University Press.

Sharifi, S., Khorzoughi, K. B., & Rahmati, M. (2024). The relationship between volunteering and cognitive performance in older adults: A systematic review. *Geriatric Nursing, 55*, 89-96. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.10.020

Skirstad, B., & Kristiansen, E. (2024). Volunteers at mega and major events–a review. *Research Handbook on Major Sporting Events*, 317-331. https://doi.org/10.4337/9781800885653.00032

Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review, 2*(1), 1–36. https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2008.00009.x

Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's Press-MQUP.

Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review, 25(*2), 251-272. https://doi.org/10.2307/1388726

Tommasi, F., Meneghini, A. M., & De Cordova, F. (2025). Volunteerism across institutionalization, space and time: The Three-Dimensional Framework and a multilevel research agenda for community psychology. *Community Psychology in Global Perspective, 11*(1), 1-24. https://dx.doi.org/10.1285/i24212113v11i1p1

Uslu, H., Tunç, T., Çon, M., Taşmektepligil, M. Y., & Ermiş, A. (2020). Evaluation of the factors affecting voluntary participation in sports events in Turkey: Case of Vodafone 39th Istanbul Marathon. *Turkish Journal of Sport and Exercise, 22*(3), 444-451 https://doi.org/10.15314/tsed.701292

Veal, A. J. (2019). *Leisure and the Future*. Routledge.

Waldman, S., Yumagulova, L., Mackwani, Z., Benson, C., & Stone, J. T. (2018). Canadian citizens volunteering in disasters: From emergence to networked governance. *Journal of Contingencies and Crisis Management, 26*(3), 394-402. https://doi.org/10.1111/1468-5973.12206

Weller, S. C., Johnson, J. C., & Dressler, W. W. (2023). Validating cultural models with cultural consensus theory. *Qualitative Psychology*, *10*(2), 359–369. https://doi.org/10.1037/qup0000253

Wikipedia. (2025). İstanbul'da gönüllü mahalle tulumbacıları, 1870. Erişim: 21 Temmuz 2025 https://tr.wikipedia.org/wiki/G%C3%B6n%C3%BCll%C3%BC#

Wilson, C. (2001). *The changing face of social service volunteering: A literature review*. Research Unit, Knowledge Management Group, Ministry of Social Development.

Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual review of sociology*, *26*(1), 215-240. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215

Wilson, J. (2012). Volunteerism Research: A Review Essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 41*(2), 176-212. https://doi.org/10.1177/0899764011434558

Yamamura, E. (2013). Natural disasters and participation in volunteer activities: A case study of the Great Hanshin-Awaji earthquake. *Annals of Public and Cooperative Economics*, *84*(1), 103-117. https://doi.org/10.1111/apce.12005

Yang, J. (2015). The art and culture companions: Art museum volunteering as serious leisure in Finland. *The International Journal of the Inclusive Museum*, *7*(3-4), 9. https://doi.org/10.18848/1835-2014/CGP/v07i3-4/58337

Yılmaz, M., & Yenel, F. (2020). Gençlik kamplarında görev alan kamp liderlerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitimi Dergisi*, *2*(2), 118-134. https://doi.org/10.47778/ejsse.823434

Rekreasyon Hizmetlerinde Pazarlama ve Bileşenleri

Dr. Ali Çağrı GÜCAL

Bu bölümün amaçları:

- hizmet kalitesinin temel ilkelerini açıklamak
- rekreasyon hizmetlerinde kullanılan hizmet kalitesi modellerini ortaya koymak
- rekreasyon hizmetlerinde algılanan değerin oluşum sürecini ve belirleyici faktörlerini analiz etmek
- müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyetinin temel ilkelerini ifade etmek
- sağlık ve zindelik kulüplerinde ve stadyumlarda kullanılan pazarlama stratejileri hakkında bilgi vermek

1.0. Giriş

Pazarlama, insanlık tarihi boyunca mal ve hizmet değişiminin bir parçası olarak varlık göstermiş; ancak Sanayi Devrimi sonrasında sistematik ve stratejik bir disiplin haline gelmiştir (Zeithaml ve Bitner, 2003). 20. yüzyılın başlarından itibaren pazarlama, yalnızca ticari bir araç olmanın ötesine geçerek, hizmet ve tüketim odaklı bir yaklaşım çerçevesinde kurumsal stratejilerin şekillenmesinde belirleyici bir unsur olmuştur (Jones vd., 2023). Pazarlama, işletmelerin başarısında kilit rol oynayan ve zaman içinde farklı bakış açılarıyla tanımlanmış bir disiplindir. Pazarlama, üretici ve tüketici arasında karşılıklı fayda esasıyla gerçekleşen bir değişim süreci olarak tanımlanmakta; müşteri beklenti, ihtiyaç ve arzularının karşılanmasını esas alan faaliyetler bütününü kapsamaktadır (Kotler ve Keller, 2003).

Pazarlamanın kuramsal dönüşüm süreci, farklı dönemlerin ekonomik, toplumsal ve teknolojik koşullarına bağlı olarak değişmiş; bu süreçte pazarlama anlayışı üretim, satış, pazarlama, ilişki ve sosyal pazarlama olmak

üzere beş temel felsefi yaklaşıma evrilmiştir (Armstrong vd., 2014). Üretim dönemi, "kaliteli bir ürün yüksek talep görür ve çok satılır" varsayımına dayanırken; satış dönemi, "üretilen ürünün satılması, ürünün kalitesinden çok tanıtım ve reklam faaliyetlerine bağlıdır" varsayımıyla satış ve promosyon tekniklerini ön plana çıkarmaktadır. Pazarlama dönemi ise, "tüketici ihtiyaç ve isteklerinin belirlenerek, bu beklentilere uygun ürünlerin üretilmesine odaklanmak gerekli" bakış açısını esas almaktadır. İlişki dönemi, "tüketim davranışlarının şekillenmesinde müşteri ve paydaşlarla sürdürülen etkileşim ve işbirliği süreci belirleyici bir etken" anlayışı hakimdir. Son olarak sosyal pazarlama dönemi, "internet ve sosyal medya faaliyetlerinin önemine ve müşteri talebini arttırdığına" vurgu yapmaktadır (Jones ve Richardson, 2007). Bu yaklaşımlar, dönemsel ihtiyaçlara ve tüketici davranışlarına göre şekillenmiş; günümüzde ise dijitalleşme ve küreselleşme gibi dinamikler doğrultusunda sosyal medya, internet ve mobil teknolojiler pazarlama stratejilerinin merkezine yerleşmiştir (Zhu vd., 2025).

Söz konusu tarihsel ve kuramsal gelişim, pazarlama disiplininin farklı sektör dinamiklerine uyum sağlayabilen esnek yapısını ortaya koymakta; bu çerçevede rekreasyon hizmetleri, pazarlamanın kendine özgü stratejik yaklaşımlar gerektiren önemli bir alt alanı olarak dikkat çekmektedir (Mao, 2025). Rekreasyon pazarlaması, yalnızca sunulan hizmetin tanıtım faaliyetleriyle sınırlı olmayıp, müşterilerin hizmet deneyimlerinden elde ettikleri memnuniyetin sistematik biçimde yönetilmesini de kapsayan bütüncül bir süreçtir (Howat ve Assaker, 2016). Bu bağlamda, rekreasyonel pazarlama süreci; hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti gibi temel bileşenlerden oluşmaktadır. Bu unsurlar, bir rekreasyon hizmetinin hedef kitleye etkili şekilde ulaştırılmasında, hizmete yönelik algının oluşturulmasında ve uzun vadede hizmetin sürdürülebilirliğinin sağlanmasında kritik rol oynamaktadır. Müşterilerin bir rekreasyon hizmetine yönelik olumlu değer algısı geliştirebilmesi, belirli temel parametrelerin etkili bir şekilde sunulmasına bağlıdır. Bu parametreler arasında; kalite, duygusal tepki, parasal değer, davranışsal değer ve prestij öne çıkmaktadır (Gürbüz ve Gücal, 2025). Bu ölçütler, müşteri tarafında karşılık bulması ve hizmet deneyimi boyunca etkin biçimde yansıtılması, rekreasyon hizmetlerinde değer temelli bir ilişki kurulması açısından stratejik öneme sahiptir.

Rekreasyonda hizmet kalitesi, bir tesisin veya etkinlik alanının fiziksel (somut) ve deneyimsel (soyut) unsurlarının bütüncül ve sistematik bir şekilde kullanılarak, hizmetin katılımcıya eksiksiz ve etkili biçimde sunulmasıdır (Tian vd., 2021). Rekreasyonda hizmet kalitesi, temel hizmet kalitesi

(örneğin; etkinlik ortamı ve etkileşim) ile çevresel hizmet kalitesi (örneğin; park-ulaşım kolaylığı ve bilet fiyatlarının uygunluğu) olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Tsuji vd., 2007). Rekreasyonel etkinliklerde ya da işletmelerde algılanan değer, müşteri ile işletme arasında karşılıklı etkileşime dayalı olarak gelişen bir ortak değer yaratma süreci şeklinde ortaya çıkmaktadır (Woratschek vd., 2014). Müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti, başarılı bir hizmet kalitesi sunumu ile yüksek algılanan değerin birleşmesiyle ortaya çıkan temel çıktılar olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyon hizmetlerinde bu sadakat, bireylerin rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım eğilimi göstermeleriyle somutlaşır. Bu bağlamda, müşteri sadakatinin oluşması yeniden satın alma niyetini güçlendirmektedir (Yoshida vd., 2023).

Sonuç olarak, pazarlamanın tarihsel gelişimi, üretici ve tüketici arasında karşılıklı değer yaratmaya dayalı bir değişim süreci şeklinde evrilmiştir. Bu dönüşüm, rekreasyon alanında da etkisini göstermiş ve rekreasyon pazarlaması, yalnızca hizmet tanıtımıyla sınırlı kalmayıp, müşteri deneyimi ve memnuniyetini esas alan bütüncül bir yaklaşıma dönüşmüştür. Bu unsurların etkili sunumu, müşteriyle güçlü bir ilişki kurarak sadakatin oluşmasına ve hizmete yönelik olumlu davranışların gelişmesine katkı sağlamaktadır. Rekreasyon pazarlamasının temel felsefesi, bireylere yalnızca bir hizmet sunmak değil, onların yaşam kalitesine katkı sağlayan sürekli ve anlamlı deneyimler yaratmaktır. Bu çerçevede, rekreasyon pazarlamasının başarısında temel belirleyici unsurlardan biri olarak hizmet kalitesi öne çıkmaktadır.

1.1. Rekreasyon Hizmetlerinde Pazarlama Bileşenleri

Rekreasyon hizmetlerinin etkili bir şekilde yönetilmesi ve uzun vadeli sürdürülebilirliğinin sağlanabilmesi için, müşterilerin hizmet kalitesi algısı, hizmetten elde ettikleri algılanan değer, hizmet sağlayıcıya karşı geliştirdikleri sadakat düzeyi ve benzer hizmetleri gelecekte yeniden satın alma niyetleri, pazarlama süreçlerinin temel yapı taşları arasında yer almaktadır. Bu unsurlar, yalnızca müşteri davranışlarını anlamaya yönelik değil, aynı zamanda sunulan hizmetlerin stratejik olarak planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesinde de belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda, rekreasyon hizmetlerinde pazarlama bileşenlerini oluşturan söz konusu kavramlar, aşağıdaki bölümde kuramsal bir çerçeve içerisinde kapsamlı biçimde ele alınacaktır.

1.1.1. Hizmet Kalitesi

Hizmet kalitesi kavramı, özellikle 2000'li yıllardan itibaren hizmet sektöründe yaşanan hızlı gelişmeler doğrultusunda, işletmelerin planlama süreçlerinde merkezi bir yer edinmiş; rekabet avantajı sağlama açısından stratejik bir unsur olarak ön plana çıkmıştır (Ali vd., 2024). Aynı şekilde hizmet kalitesi, müşteri memnuniyetini artırma ve müşterilerin uzun vadeli bağlılığını sağlama açısından temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Rasheed ve Rashid, 2024). Bu çerçevede, hizmet kalitesinin özellikle yeni müşterilerin kazanılması ve mevcut müşterilerle sürdürülebilir ilişkilerin geliştirilmesi yoluyla işletmelere önemli katkılar sağladığı görülmektedir (Das vd., 2021). Bu nedenle, günümüzde birçok hizmet işletmesi, rekabet gücünü artırmadaki stratejik rolü nedeniyle hizmet kalitesine öncelik vermektedir.

Literatürde yaygın olarak benimsenen gap (boşluk) model algılanan hizmet kalitesi yaklaşımına göre, hizmet kalitesi, müşterilerin beklentilerinin karşılanması veya aşılması durumunda yüksek olarak algılanmaktadır (Parasuraman vd., 1988). Bu nedenle, hizmet kalitesi; işletmenin mevcut pazar konumunun belirlenmesi, rekabet avantajının sürdürülmesi ve sektörel üstünlüğün elde edilmesi süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Biscaia vd., 2023). Hizmet kalitesi, bir ürün ya da hizmetin sahip olduğu üstünlük ve mükemmellik düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Zeithaml, 1988). Bu kavram, yalnızca sunulan hizmetin teknik yeterliliğini değil, aynı zamanda müşterinin hizmet sürecine ilişkin algılarını da kapsamaktadır.

Rekreasyonel etkinliklerde hizmet kalitesi, hizmet odaklı işletmelerin uzun vadeli sürdürülebilirliği için kritik öneme sahiptir (Armbrecht, 2021; Ma ve Kaplanidou, 2020). Rekreasyon endüstrisinde hizmetler genel olarak iki temel kategoriye ayrılmaktadır: seyirci odaklı rekreasyon hizmetleri ve katılımcı odaklı rekreasyon hizmetleri (Mölenberg vd., 2020). Seyirci odaklı rekreasyon hizmetleri, profesyonel basketbol maçları ve Olimpiyatlar gibi etkinliklerle örneklendirilebileceği üzere, izleyicilere eğlence ve sosyalleşme olanakları sunmaktadır (Jones vd., 2023). Buna karşılık, sağlık ve zindelik kulüpleri, yüzme havuzları veya özel golf sahaları gibi ortamlarda sunulan katılımcı rekreasyon hizmetleri ise bireylere fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlayan çeşitli serbest zaman deneyimleri sunmaktadır (Howat ve Assaker, 2016).

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, seyirci odaklı rekreasyon hizmetlerinde, hizmet kalitesi büyük ölçüde seyirciler ile hizmet sağlayıcılar (örneğin; büfe personeli, danışma ve yönlendirme personeli) arasındaki etkileşime dayanmaktadır (Ko vd., 2011). Ayrıca, seyircilerin memnuniyet

düzeyleri ve gelecekteki etkinliklere katılma eğilimleri, sunulan hizmetin kalitesiyle (örneğin; yiyecek kalitesi ve eğlence olanakları) doğrudan ilişkilidir (Jeong, 2024). Katılımcı odaklı hizmetlerde ise benzer şekilde, katılımcıların hizmete yönelik algıları, program kalitesi ve personel performansına bağlı olarak şekillenmektedir (Gücal ve Gürbüz, 2024; Yoshida vd., 2023). Her iki durumda da hizmet kalitesi, müşteri memnuniyetinin temel belirleyicisi olarak öne çıkmakta ve hizmet işletmelerinin uzun vadeli başarısını sürdürebilmelerinde stratejik bir unsur olarak önemli bir rol üstlenmektedir. Hizmet kalitesinin çok boyutlu yapısı, literatürde çeşitli hizmet kalitesi modelleri aracılığıyla açıklanmakta ve bu modeller, müşteri memnuniyeti ile sadakati arasındaki ilişkiyi analiz etmede önemli bir temel oluşturmaktadır.

1.1.1.1. Hizmet Kalitesi Modelleri

Hizmet kalitesi, hizmet sektöründe müşteri memnuniyetini sağlama ve sadakati artırma açısından kritik bir rol oynamaktadır (Rasheed ve Rashid, 2024). Özellikle günümüzde rekabetin yoğunlaştığı hizmet pazarlarında, işletmelerin uzun vadeli başarı elde edebilmesi için hizmet performanslarını sürekli olarak iyileştirmesi ve kalıcı bir kalite algısı oluşturması gerekmektedir. Bu doğrultuda, hizmet sunan işletmelerin, kapsamlı kalite politikaları geliştirmeleri ve bunları tutarlı bir şekilde uygulamaları zorunlu hale gelmiştir (Jones vd., 2023). Literatürdeki bulgular, hizmet kalitesinin yalnızca müşteri memnuniyetinin temel belirleyicisi olmakla kalmayıp, aynı zamanda yeniden satın alma niyeti ve müşteri sadakati gibi davranışsal eğilimler üzerinde de belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Armbrecht, 2021; Lamberti vd., 2022). Bu nedenle, hizmet kalitesinin farklı boyutlarının anlaşılması ve doğru şekilde ölçülmesi, işletmelerin müşteri beklentilerini karşılayarak rekabet avantajı elde etmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Hizmet kalitesi kavramı literatürde genellikle iki ana perspektiften incelenmektedir. Birinci yaklaşım, müşterilerin hizmete dair bilişsel değerlendirmelerine dayanmakta olup, müşterinin algılarını ve beklentilerini merkeze almaktadır (Taylor ve Baker, 1994). İkinci yaklaşım ise, hizmet kalitesini çok boyutlu bir yapı olarak ele alarak, hizmetin farklı performans özelliklerinin bütüncül değerlendirilmesini sağlamaktadır (Parasuraman vd., 1988). Hizmet kalitesi kavramının yorumu, sektör, kültürel bağlam ve hizmet türüne göre önemli farklılıklar gösterebilmektedir. Bu nedenle, araştırmacılar hizmet kalitesini tanımlarken çeşitli teorik modeller geliştirmiştir. Örneğin, Parasuraman vd. (1985), hizmet kalitesini “bir hizmetin mükemmelliğine

ilişkin genel bir yargı veya tutum" olarak tanımlamış ve bu yargının, tüketicilerin beklentileri ile algıları arasındaki farkın yönünü ve büyüklüğünü yansıttığını belirtmiştir. Hizmetlerin fiziksel ürünlerden farklı olarak elle tutulur ve somut bir yapıya sahip olmaması, hizmet kalitesinin algılanmasında müşteri deneyimlerinin ve öznel değerlendirmelerinin ön plana çıkmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, hizmet kalitesinin ölçümünde beklenti ve algıların karşılaştırılması temel bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir.

Bu teorik yaklaşımlar doğrultusunda, hizmet kalitesinin daha derinlemesine analiz edilebilmesi ve yönetsel olarak uygulanabilir hale getirilebilmesi amacıyla, literatürde çeşitli kavramsal modeller ve ölçüm araçları geliştirilmiştir. Grönroos (1984), hizmet kalitesini teknik kalite, fonksiyonel kalite ve imaj olmak üzere üç boyutta inceleyen öncü araştırmacılardan biridir. Parasuraman vd. (1988) tarafından geliştirilen SERVQUAL modeli ise, hizmet kalitesini ölçmek için güvenilirlik, duyarlılık, güvence, empati ve fiziksel unsurlar olmak üzere beş temel boyut önermektedir. Bu model, "boşluk teorisi" (gap theory) temel alınarak, müşteri beklentileri ile algılanan hizmet performansı arasındaki farkların belirlenmesini amaçlamaktadır ve geliştirilmesinden itibaren hizmet sektörü için yaygın şekilde kullanılmıştır. Ancak, SERVQUAL modelinde yer alan beklentilerin ölçümüne yönelik eleştiriler nedeniyle Cronin ve Taylor (1992), performansa dayalı bir alternatif model olarak SERVPERF'i ortaya koymuş ve beklentiler boyutunu dışlayarak müşterilerin algılarını daha doğru ölçmeyi hedeflemiştir. Bu model ampirik olarak hizmet kalitesinin performans temelli ölçümünde daha tutarlı sonuçlar verdiğini göstermiştir (Biscaia vd., 2023; Ma ve Kaplanidou, 2020).

Rekreasyon alanındaki hizmet kalitesi literatürü, sektörün kendine özgü dinamikleri ve katılımcı beklentileri doğrultusunda, alana özgü ölçüm ve değerlendirme modellerinin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Örneğin, profesyonel rekreasyonel spor etkinlikleri bağlamında, McDonald vd. (1995) tarafından geliştirilen TEAMQUALTM ölçeği, hizmet kalitesini ölçmek için kullanılan önemli araçlardan biridir. Bunun yanı sıra, Tsuji vd. (2007), hizmet kalitesini "temel hizmet kalitesi" ve "çevresel hizmet kalitesi" olarak ikiye ayırarak; temel hizmet kalitesinin oyun ve etkinlik odaklı bileşenleri, çevresel hizmet kalitesinin ise tesisin erişilebilirliği ve ek hizmetlerin kalitesini kapsadığını belirtmiştir. Byon vd. (2018) ise profesyonel takım sporlarına özgü hizmet kalitesi faktörlerini detaylandırmış; güvenlik, temizlik, park kolaylığı gibi yardımcı hizmetler ile biletleme ve etkinlik kalitesinin, rekreasyon etkinliklerinin tüketiminde belirleyici rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, rekreasyon etkinliklerinde hizmet kalitesinin,

yalnızca temel oyun performansını değil, aynı zamanda katılımcı deneyimini etkileyen çevresel ve destekleyici unsurların bütüncül yönetimini gerektirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla, rekreasyon işletmeleri, etkinliklerin planlanması ve bu etkinliklerin hizmet performansının artırılması süreçlerinde hizmet kalitesini çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirmeli ve müşteri beklentilerini karşılamaya yönelik kapsamlı stratejiler geliştirmelidir (Jones vd., 2019). Hizmet kalitesine yönelik değerlendirmeler, müşteri memnuniyeti ve sadakati üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmakla birlikte, bu etkiyi şekillendiren temel faktörlerden biri de algılanan değerdir. Müşterilerin hizmetten elde ettikleri faydayı, katlandıkları maliyet ve çaba ile karşılaştırarak yaptıkları öznel değerlendirme, algılanan değer kavramını ön plana çıkarmaktadır.

1.1.2. Algılanan Değer

Algılanan değer, tüketicinin bir ürünün faydasına ilişkin genel değerlendirmesidir ve alınanla verilen arasındaki algıya dayanmaktadır (Petrick, 2002). Zeithaml (1988), algılanan değeri farklı açılardan ele alarak dört temel yaklaşımla açıklamıştır: (1) değeri yalnızca düşük fiyat olarak gören yaklaşım, (2) değeri bireysel beklentilerin karşılanması olarak tanımlayan yaklaşım, (3) değeri ödenen fiyata karşılık elde edilen kaliteyle ilişkilendiren yaklaşım ve (4) değeri, tüketicinin yaptığı fedakârlık karşılığında elde ettiği toplam fayda olarak değerlendiren yaklaşımdır. Zeithaml (1988), hizmetin algılanan değerinin kavramsallaştırılmasına yönelik temel bir kuramsal çerçeve geliştirmiştir. Bu çalışma kapsamında, tüketicilerin fiyat, kalite ve değere ilişkin algıları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla odak grup görüşmeleri ve derinlemesine bireysel mülakatlar kullanılmıştır. Odak gruplar, algılanan değerle ilişkili öne çıkan nitelikleri ve değişkenleri belirlemek amacıyla; bireysel görüşmeler ise ürün özellikleri, kalite ve değer arasındaki nedensel bağları ortaya koymak üzere gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, tüketicilerin kalite ve değer yargılarını oluştururken hangi bilgilere ihtiyaç duyduklarını belirlemek amacıyla açık uçlu sorular kullanılmış; bu bağlamda özellikle reklam ve ambalaj gibi bilgi kaynakları incelenmiştir.

Zeithaml'ın (1988) araştırma bulguları, algılanan kalitenin algılanan değeri, algılanan değerin ise satın alma niyetlerini anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırmada, hem içsel özelliklerin (örneğin, ürün ya da hizmetin bireyde yarattığı duygusal etki) hem de dışsal özelliklerin (örneğin, ürün ya da hizmetin itibarı) yanı sıra fiyatın, algılanan kaliteyle pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Algılanan değeri etkileyen değişkenler arasında

algılanan fedakârlık (parasal olmayan maliyetler), içsel ve dışsal nitelikler yer almaktadır. Genel olarak Zeithaml (1988), algılanan değerin; kalite, parasal değer, davranışsal değer, ürün ya da hizmetin itibarı ile tüketicide oluşturduğu duygusal tepki gibi çok boyutlu unsurlar tarafından belirlendiğini belirtmiştir. Buzzell ve Gale'in (1987) yürüttüğü "Pazarlama Stratejilerinin Karlılığa Etkisi" çalışmasında, değer; kalite ve fiyat arasındaki ilişki çerçevesinde kavramsallaştırılmıştır. Araştırma, müşterilerin ürün ve hizmet paketine yönelik algıladığı "göreli değerin", rekabetçi başarı açısından belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Göreli değer, bir ürün ya da hizmetin benzer alternatiflerle karşılaştırılması sonucunda algılanan faydayı ifade etmektedir.

Bojanic'e (1996) göre bu değer üç stratejik pozisyonla somutlaşır: benzer kalite–benzer fiyat, yüksek kalite–yüksek fiyat ve düşük kalite–düşük fiyattır. Bu çerçevede, algılanan değer; işletme stratejilerindeki değişiklikler, rakip davranışları veya tüketici beklentilerindeki dönüşümlere bağlı olarak dinamik bir yapı sergileyebilir. Parasuraman ve Grewal (2000), algılanan değeri dört temel bileşenden oluşan dinamik bir kavram olarak tanımlamışlardır: edinim değeri, işlem değeri, kullanım değeri ve geri kazanım değeridir. Edinim değeri, tüketicinin ödenen fiyat karşılığında elde ettiği faydaları ifade ederken; işlem değeri, iyi bir alışveriş yapmanın sağladığı tatmini yansıtmaktadır. Kullanım değeri, ürün veya hizmetin kullanım sürecinde sağladığı faydayı, geri kazanım değeri ise ürünün el değiştirmesi veya hizmetin sona ermesi anında ortaya çıkan son değeri kapsamaktadır. Bu boyutların önemi, ürün veya hizmetin yaşam döngüsündeki farklı aşamalarda değişiklik göstermekte olup, edinim ve işlem değeri satın alma sürecinde, kullanım ve geri kazanım değeri ise sonrasında daha belirgin hale gelmektedir (Parasuraman ve Grewal, 2000).

Algılanan değerin bu kuramsal çerçevesi, farklı sektörlerde olduğu gibi rekreasyon yönetimi alanında da çeşitli boyutlarıyla ele alınmakta ve katılımcı deneyimlerini şekillendiren temel unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Rekreasyon yönetimi literatüründeki güncel çalışmalarda ise algılanan değerin çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymakta ve özellikle canlı rekreasyonel spor etkinliklerinde katılımcıların deneyimle ilişkili farklı değer unsurlarını benimsediğini göstermektedir (Jones ve Byon, 2020; Li vd., 2020). Rekreasyonel spor bağlamında yapılan araştırmalar, algılanan değerin işlevsel (parasal maliyet ve kolaylık), sembolik (örgütsel aidiyet ve toplumsal prestij) ve hedonik (eğlence ve keşif) boyutlarıyla ele alınabileceğini ortaya koymuştur (Yoshida vd., 2013). Ayrıca, canlı rekreasyonel spor etkinliklerinde katılımcıların algıladığı değer; organizasyon çalışanları, fiziksel çevre ve temel hizmet gibi unsurlarla birlikte ekonomik, sosyal ve duygusal boyutları da içermektedir (Kunkel vd., 2017). Ayrıca, golf gibi

rekreasyonel spor etkinliklerinde epistemik değer (bilgi edinme ve merakın tatmini) de algılanan değerin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (Kim vd., 2020). Özellikle büyük ölçekli spor etkinlikleri ve yüksek tüketici kapasitesine sahip rekreasyon alanlarında sürdürülebilir katılım için algılanan değerin inşa edilmesi kritik öneme sahiptir. Algılanan değerin ölçümüne yönelik yaklaşımlar, temelde fiyat ve fayda arasındaki dengeye dayanan tek boyutlu bir perspektifle geliştirilmişken, sonraki dönemlerde yapılan çalışmalar bu kavramın çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur.

1.1.2.1. Algılanan Değer Boyutları

Algılanan değer, tüketicinin bir ürün ya da hizmetten elde ettiği fayda ile yaptığı fedakârlık arasındaki karşılaştırmaya dayalı genel değerlendirmesidir (Zeithaml, 1988). Bu açıdan bakıldığında, bu değerlendirmeyi anlamak için iki boyutlu bir yaklaşım öne çıkmaktadır (Alves, 2011; Petrick, 2002). Tek boyutlu yaklaşım, algılanan değeri homojen, tek boyutlu ve genel bir gösterge şeklinde ele almıştır (Cronin vd., 2000; McDougall ve Levesque, 2000; Sweeney vd., 1997). Bu yaklaşım, teorik sadeliği ve pratik uygulanabilirliği nedeniyle önemli destek görmüştür (Sánchez-Fernández ve Iniesta-Bonillo, 2006). Bu modelin temel varsayımı, tüketici değerinin yalnızca ekonomik rasyonalite temelinde oluştuğu yönündedir. Ancak bazı araştırmacılar bu yaklaşımı eleştirerek, değerin yalnızca kalite-fiyat ekseninde değerlendirilemeyecek kadar çok boyutlu ve karmaşık bir olgu olduğunu savunmuşlardır (Petrick, 2002; Yoshida vd., 2013). Özellikle Sweeney ve Soutar (2001) ile Moliner vd. (2007), tek boyutlu modelin indirgemeci olduğunu; değerin psikolojik, sosyal ve deneyimsel boyutlarını dışladığını ifade etmişlerdir. Bu eleştiriler sonucunda, değerin sadece ekonomik fayda değil, aynı zamanda çeşitli fayda ve fedakârlık türlerini içeren daha kapsamlı, çok boyutlu modeller önerilmiştir (Lin vd., 2005). Bununla birlikte, Lin vd. (2005) ile Sanchez-Fernandez ve Iniesta-Bonillo (2006), tek boyutlu yaklaşımın bazı bağlamlarda hâlâ geçerli ve açıklayıcı olabileceğini; özellikle kavramsal basitliğin ve ölçümsel pratikliğin tercih edildiği çalışmalarda etkili bir çerçeve sunduğunu belirtmişlerdir. Özetle, tek boyutlu yaklaşım, algılanan değerin temel ekonomik yönünü açıklamada işlevsel bir model sunsa da, değerin dinamik ve çok katmanlı doğasını yansıtma konusunda sınırlı kalmaktadır.

Literatürde öne çıkan yaklaşımlardan biri de çok boyutlu değer yaklaşımıdır (Zietsman vd., 2020). Bu yaklaşım, algılanan değeri yalnızca fayda veya maliyet temelinde tek boyutlu olarak ele alan geleneksel

yaklaşımların sınırlılıklarını aşmayı hedeflemekte ve değerin hem fayda hem de fedakârlık unsurlarını birden çok boyutta değerlendirmektedir (Jones ve Byon, 2020). Tek boyutlu modellerin sadeliği ve uygulama kolaylığına rağmen, değerin doğası itibarıyla karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve bu yapının tek bir boyutla tam anlamıyla temsil edilemeyeceği savunulmaktadır (Kim vd., 2020). Bu nedenle, algılanan değer kavramı günümüzde artan ölçüde çok boyutlu ve bütüncül bir perspektifle ele alınmaktadır (Jones vd., 2023).

Çok boyutlu değer yaklaşımı, algılanan değeri sadece ekonomik boyutuyla değil, aynı zamanda sosyal, duyuşsal ve deneyimsel bir olgu olarak da değerlendirmektedir (Petrick, 2002). Bu bağlamda, Petrick (2002) tarafından ortaya konulan model, değeri beş temel boyutta tanımlamaktadır: Kalite, bir ürün ya da hizmetin genel mükemmelliği veya üstünlüğü hakkında tüketici tarafından oluşan yargıyı ifade etmektedir. Duygusal tepki ise, bir ürünün ya da hizmetin bireyde uyandırdığı haz ve hoşnutluk düzeyiyle ilişkili betimleyici bir değerlendirmedir. Parasal değer, sunulan hizmetin tüketici açısından algılanan maliyetini yansıtırken; davranışsal değer, bu hizmete ulaşmak için harcanan zaman, emek ve çaba gibi doğrudan parasal olmayan unsurları kapsamaktadır. Son olarak, prestij kavramı, bir ürünün, hizmetin, işletmenin ya da etkinliğin genel imajına bağlı olarak müşteri nezdinde algılanan statü ve itibarını temsil etmektedir.

Sonuç olarak, çok boyutlu algılanan değer yaklaşımı, tüketici değerinin daha bütüncül bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlamakta ve hizmet tasarımı, pazarlama stratejileri ile müşteri ilişkileri yönetiminde daha etkili kararlar alınmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, algılanan değerin ekonomik, sosyal, duygusal ve deneyimsel boyutlarının kapsamlı bir şekilde anlaşılması, müşteri sadakati geliştirme süreçlerini açıklamada önemli bir rol oynamakta ve sürdürülebilir rekabet avantajı sağlanması için temel bir unsur olarak kabul edilmektedir.

1.1.3. Müşteri Sadakati

Müşteri sadakati, literatürde çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmakta olup bilişsel, duygusal, konatif (niyete dayalı) ve davranışsal olmak üzere dört aşamalı bir süreç şeklinde tanımlamaktadır (Oliver, 1999). Ancak pazarlama literatüründe sadakat ölçümü halen büyük ölçüde tutumsal ve davranışsal bileşenlerle sınırlandırılmaktadır (Dick ve Basu, 1994; Srivastava ve Kaul, 2016). Uygulamada ise müşteri sadakati çoğunlukla bazı davranışsal eğilimler aracılığıyla değerlendirilmektedir. Bunlar arasında yeniden satın alma niyeti,

işletme değiştirme isteğinin azalması, güçlü tercih oluşumu, olumlu ağızdan ağıza iletişim, yalnızca belirli bir işletmeyi düşünme veya satın alma ve hizmet sağlayıcıyla özdeşleşme gibi göstergeler yer almaktadır (Zeithaml vd., 1996; White ve Schneider, 2000). Nitekim bazı araştırmacılar, bu davranışsal göstergelerin bir "sadakat hiyerarşisi" oluşturduğunu ve müşterilerin sadakat düzeyini yansıttığını ileri sürmektedir (Narayandas, 1998; Patterson ve Ward, 2000).

Bu çerçevede, müşteri sadakati yalnızca tekrarlayan satın alma davranışı değil, aynı zamanda tüketicinin işletmeye ya da hizmet sağlayıcıya yönelik bilişsel ve duygusal bağlılığını da içeren çok katmanlı bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Bourdeau vd., 2024). Bu çok katmanlı sadakat anlayışı, özellikle hizmet yoğun ve müşteri deneyimine dayalı yapılarıyla öne çıkan rekreasyon işletmeleri açısından daha da kritik bir önem taşımakta; müşteri sadakatinin sadece tekrar eden satın alma davranışlarıyla değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel bağlılık düzeyiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır (Lamberti vd., 2022). Müşteri sadakati, rekreasyon işletmeleri açısından yeniden satın alma davranışı, uzun vadeli müşteri ilişkileri ve artan karlılık gibi stratejik faydalar sunması nedeniyle temel bir amaç olarak kabul edilmektedir (Tsitskari vd., 2017).

Literatürde sadakat genellikle tutumsal ve davranışsal olmak üzere iki farklı yaklaşımla ölçülmektedir (Oliver, 1999). Ancak birçok araştırmacı, sadakatin altında yatan etkenleri ve belirleyicileri anlamada tutumsal ölçümlerin daha açıklayıcı olduğunu savunmaktadır (Eskiler vd., 2019; Yoshida vd., 2023). Bu bağlamda, özellikle serbest zaman ve hizmet pazarlaması literatüründe psikolojik bağlılık, müşteri sadakatinin tutumsal boyutu olarak kavramsallaştırılmıştır (Alexandris vd., 2008; Behnam vd., 2021). Psikolojik bağlılık, müşterilerin belirli bir hizmet sağlayıcıya yönelik duygu ve düşüncelerini yansıtarak, sadakat eğilimlerinin duygusal ve bilişsel temelini ortaya koymaktadır (Kyle vd., 2010). Bu yaklaşım, müşteri sadakatinin sadece tekrarlayan davranışlarla değil, aynı zamanda tüketicinin hizmet sağlayıcıya yönelik içsel bağlılık düzeyiyle de şekillendiğini göstermektedir. Çok boyutlu müşteri sadakati yapısı içerisinde, yeniden satın alma niyeti, sadakatin en belirgin ve ölçülebilir yansımalarından biri olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyon işletmelerinde ise yeniden satın alma niyeti, müşterilerin işletme (örneğin, sağlık ve zindelik kulüpleri) ile kurduğu duygusal ve bilişsel bağlılığın sürekliliğini gösteren temel bir performans göstergesi niteliği taşımaktadır.

1.1.4. Yeniden Satın Alma Niyeti

Yeniden satın alma niyeti, tüketicilerin daha önce deneyimledikleri ve olumlu niteliklere sahip olduğunu düşündükleri mal veya hizmetleri gelecekte yeniden satın alma yönündeki eğilimlerini ifade etmektedir (Liao vd., 2017). Müşteri sadakatini güçlendirmek ve tekrar satın alma davranışını teşvik edebilmek için işletmelerin, müşteri beklentilerini yalnızca karşılamakla kalmayıp, bu beklentilerin ötesine geçmeleri kritik bir önem taşımaktadır (Nguyen vd., 2024). Bu çerçevede, hizmet kalitesi ve algılanan değer ve müşteri sadakati, yeniden satın alma niyetini etkileyen başlıca belirleyici faktörler arasında yer almaktadır (Jones vd., 2023; Tsitskari vd., 2017). Yapılan araştırmalar, hizmet kalitesi, algılanan değer ve müşteri sadakat düzeyi yüksek müşterilerin, düşük olanlara kıyasla yeniden satın alma davranışına yönelme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Gücal ve Gürbüz, 2024; Ma ve Kaplanidou, 2020). Sullivan ve Kim (2018), önceki çalışmaların, yeniden satın alma niyeti ile maliyetlerin azaltılması ve pazar payının artırılması arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyduğunu belirtmektedir. Ayrıca literatürde, müşteri memnuniyetinin yeniden satın alma niyeti üzerindeki belirleyici etkisi sıkça vurgulanmıştır (Tata vd., 2020).

Bu doğrultuda, hizmet pazarlamasının bir alanı olan rekreasyon hizmetlerinde yeniden satın alma niyeti, tüketici davranışlarını öngörmede ve uzun vadeli müşteri ilişkileri kurmada temel bir gösterge olarak öne çıkmaktadır (Wang ve Chiu, 2023). Rekreasyon pazarlaması literatüründe, tüketici davranışlarını anlamada kritik bir gösterge olarak yeniden satın alma niyetine özel bir önem atfedilmektedir (Dinç vd., 2025). Yeniden satın alma niyetinin analiz edilmesi, işletmelere sundukları hizmet kalitesini ve müşteri memnuniyetini artırmaya yönelik stratejik girişimlerin etkinliğini değerlendirme olanağı sunmaktadır (Armbrecht, 2021). Bu bağlamda, yeniden satın alma niyeti, yalnızca müşterilerin mevcut hizmetten memnuniyetini yansıtmakla kalmayıp, aynı zamanda gelecekte aynı hizmet ya da ürünü tekrar satın alma eğilimlerini de içermektedir (Argan vd., 2025). Yeniden satın alma niyeti, sadık bir müşteri tabanı oluşturma açısından stratejik bir rol üstlenirken, olumlu ağızdan ağıza iletişimi ve ortak değer algısı inşa etmeyi de beraberinde getirmektedir (Koenig-Lewis vd., 2018; Lamberti vd., 2022; Li vd., 2020). Sonuç olarak, rekreasyonel spor etkinliklerinin pazarlanmasında, hizmet kalitesi, algılanan değer ve müşteri sadakati, potansiyel tüketiciler üzerinde güçlü bir etki yaratmakta; bu etki, bireylerin yeniden satın alma eğilimlerini anlamlı ölçüde artırmaktadır. Ayrıca, sağlık ve

zindelik kulüpleri gibi rekreasyon hizmeti sunan işletmelerde, yeniden satın alma niyeti; hizmet kalitesi, algılanan değer ve müşteri sadakati ekseninde şekillenen stratejik bir pazarlama göstergesi olarak öne çıkmaktadır. Müşteri beklentilerini aşan deneyimler sunmak, yalnızca satın alma davranışını pekiştirmekle kalmayıp, uzun vadeli rekabet avantajı elde etmede de belirleyici rol oynamaktadır.

1.2. Rekreasyon Hizmetlerinde Pazarlama Uygulamaları

Rekreasyon hizmetlerinde pazarlama uygulamaları, hizmetin sunulduğu işletmenin özelliklerine göre farklı stratejiler gerektirmektedir. Bu kapsamda, bireysel katılımın ön planda olduğu sağlık ve zindelik kulüpleri ile kitlesel katılımın yoğun yaşandığı stadyumlar, pazarlama açısından farklı dinamiklere sahip iki temel hizmet alanını oluşturmaktadır. Her iki alanda da hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti gibi unsurlar pazarlama sürecinin merkezinde yer almaktadır. Sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve algılanan değer, hem mevcut üyelerin kulübe bağlılığını güçlendiren hem de yeniden satın alma niyetini artıran temel pazarlama unsurlarıdır. Bu değişkenlerin etkileşimi, rekreasyon hizmeti sunan işletmelerin sürdürülebilir rekabet avantajı elde etmesinde ve uzun vadeli başarı sağlamasında belirleyici rol oynamaktadır. Stadyum pazarlamasında hizmet kalitesi, oyun performansı ile etkileşim ve fiziksel çevre unsurlarını kapsayan çok boyutlu bir yapı sergilemekte; bu kalite algısı, seyircilerin etkinlikten elde ettikleri ekonomik, hedonik ve sosyal değeri doğrudan etkilemektedir. Algılanan değerin artması ise, seyircilerin etkinliğe yönelik sadakatini ve gelecekte benzer etkinliklere katılma ya da kulüple etkileşimde bulunma (örneğin, ürün satın alma veya medya takibi) yönündeki niyetlerini anlamlı biçimde güçlendirmektedir. Aşağıdaki bölümlerde, her iki hizmet türünde pazarlama uygulamaları, söz konusu temel kavramlar çerçevesinde açıklanacaktır.

1.2.1. Sağlık ve Zindelik Kulüplerinde Pazarlama

Sağlık ve zindelik kulüpleri, insanların sağlıklı yaş alma ve yaşam kalitesini yükseltme konusundaki farkındalıklarının artmasıyla hızlı bir büyüme göstermiştir (Lara-Bocanegra, 2025). Bu büyüme, farklı sağlık ve zindelik hizmeti sunan işletmeler arasında rekabeti artırmıştır. Büyük ölçekli (yüksek bütçeli) sağlık ve zindelik kulüplerinden düşük bütçeli kulüplere kadar birçok seçenek, farklı müşteri ihtiyaçlarına hitap etmektedir (Ng vd.,

2024). Sağlık ve zindelik kulüpleri, değişen tüketici alışkanlıkları ve teknolojik yeniliklerin etkisiyle de pazarlama stratejilerinin ve müşteri ilişkilerinin önemi ortaya çıkmıştır. Bu değişken ve rekabetçi ortamda öne çıkmak isteyen sağlık ve zindelik kulüpleri, rakiplerinden farklılaşarak hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyetini artıracak stratejiler geliştirmelidir (Wang ve Chiu, 2023; Zopiatis vd., 2017).

Bu bağlamda, sağlık ve zindelik kulüplerinin sürdürülebilir rekabet avantajı elde edebilmesi, büyük ölçüde hizmet kalitesinin sağlanmasına, algılanan değerin artırılmasına ve müşteri sadakatinin geliştirilmesine bağlıdır (Chiu vd., 2019). Dolayısıyla, rekreasyon hizmeti sunan işletmelerde hizmet kalitesi, hem algılanan değerin inşasında hem de uzun vadeli müşteri bağlılığının tesisinde belirleyici bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır (Yeomans vd., 2023). Bu tür hizmet odaklı işletmelerde, sunulan hizmetin kalitesi yalnızca mevcut üyelerin deneyimlerini şekillendirmekle kalmaz, aynı zamanda potansiyel üyelerin yeniden satın alma niyetini de doğrudan etkilemektedir (Mao, 2025). Bu doğrultuda hizmet kalitesi, sağlık ve zindelik kulüplerinin sürdürülebilirliği ve rekabet gücü açısından en önemli pazarlama stratejilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Vieira ve Ferreira, 2017). Hizmet kalitesini oluşturan başlıca unsurlar arasında tesis kalitesi, personel kalitesi, program kalitesi ve soyunma odası kalitesi gibi unsurların kalitesi yer almaktadır (Gürbüz vd., 2005). Algılanan değerin bileşenleri ise kalite, duygusal tepki, parasal değer, davranışsal değer ve prestijdir (Gürbüz ve Gücal, 2025).

Tüm bu unsurların birleşimi, müşterilerin kulübe karşı sadakat düzeyini ve yeniden satın alma niyetini belirlemektedir. İlgili araştırmalar, hizmet kalitesi ve algılanan değerin doğrudan müşteri sadakatini ve yeniden satın alma niyetini etkilediğini göstermektedir (Tsitskari vd., 2017; Wang ve Chiu, 2023). Müşteriler, yüksek kaliteli bir hizmet deneyimi yaşadıklarında kulübe olan bağlılıkları artmakta, kulübü başkalarına tavsiye etme eğilimleri yükselmekte ve hizmeti tekrar satın alma olasılıkları güçlenmektedir (Behnam vd., 2021). Bu nedenle, sağlık ve zindelik kulüplerinin uzun vadeli başarısı için hizmet kalitesini iyileştirmek için sürekli yatırım yapmaları, algılanan değeri inşa etmeleri, müşteri sadakatini ve yeniden satın alma niyetini ortaya çıkarmaları büyük önem taşımaktadır. Benzer şekilde, stadyum gibi büyük ölçekli rekreasyonel spor etkinliklerinin organize edildiği tesislerde de hizmet kalitesi, algılanan değer ve müşteri sadakati, seyirci deneyimini şekillendiren ve yeniden satın alma niyetini etkileyen temel pazarlama dinamikleri olarak stratejik bir değere sahiptir.

1.2.2. Stadyumlarda Pazarlama

Stadyumlar, spor karşılaşmaları ve konserler gibi kitlesel eğlence etkinliklerine ev sahipliği yapmak üzere tasarlanmış yapılardır (Li vd., 2022). Toplumsal gelişim ve kentleşme dinamikleri doğrultusunda bu tür stadyumların kullanım sıklığı giderek artmaktadır (Biscaia vd., 2023) Stadyumların mimari ve işlevsel tasarımında, kullanıcı konforu temel belirleyici unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bu konfor düzeyi; stadyum konforu, hava kalitesi, aydınlatma koşulları ve akustik çevre gibi iç mekan çevresel faktörlerden doğrudan etkilenmektedir (Tian vd., 2021). Hem spor tüketici deneyimini hem de hizmet performansını daha sağlıklı değerlendirebilmek adına, rekreasyonel spor etkinlikleri için gerçekleştirilen pazarlama stratejileri kilit bir rol oynamaktadır (Argan, 2009; Jones ve Byon, 2020; Ma ve Kaplanidou, 2020; Yoshida vd., 2023).

Bu bağlamda, stadyumların fiziksel ve çevresel özellikleriyle şekillenen tüketici deneyimi, rekreasyonel spor etkinliklerinin pazarlanmasında hizmet kalitesi, algılanan değer ve tüketici davranışları gibi temel unsurlarla yakından ilişkilidir (Argan vd., 2018; Jones vd., 2023). Araştırmalar, seyircilerin hizmet kalitesini yüksek değerlendirmesi durumunda, rekreasyonel spor etkinliğinden algıladıkları değerin de arttığını göstermektedir (Jones ve Byon, 2020; Yoshida vd., 2013). Stadyum hizmet kalitesi unsurları genellikle iki ana kategori altında incelenmektedir: Temel hizmet kalitesi, doğrudan oyun performansıyla ilişkili olup oyuncuların ve takımların yetkinlik düzeylerini kapsamaktadır. Yardımcı hizmet kalitesi ise, temel hizmeti destekleyen unsurları içerir ve iki alt başlıkta ele alınır: Etkileşim kalitesi, maç günü personelinin izleyicilere karşı tutumu, yardımseverliği ve iletişim becerileriyle ilgilidir. Fiziksel çevre kalitesi, stadyumun estetiği, oturma düzeni, dijital tabelalar gibi fiziksel unsurları kapsamaktadır (Jones vd., 2023).

Bu doğrultuda, hizmet kalitesine yönelik olumlu algıların, seyircilerin etkinlikten elde ettikleri algılanan değeri anlamlı biçimde artırdığı göz önünde bulundurulduğunda, stadyum pazarlamasında algılanan değer kavramının çok boyutlu yapısı üzerine odaklanmak gerekmektedir (Yoshida vd., 2013). Stadyum pazarlamasında algılanan değer, üç temel boyutta incelenmektedir: ekonomik, hedonik ve sosyal değerdir (Jones ve Byon, 2020). Bu çerçeve, rekreasyonel spor etkinliklerine katılımın çok boyutlu algılanan değer yaklaşımı temel alınarak oluşturulmuştur. Stadyum seyircilerin etkinliğe atfettikleri toplam değerin belirlenmesinde ekonomik, hedonik ve sosyal değer etkili olmaktadır. Literatürdeki çalışmalar, stadyum deneyiminin ekonomik yönünün önemli olduğunu ortaya koysa da, bu deneyimin aynı

zamanda güçlü duygusal ve sosyal unsurlar taşıdığı da açıkça görülmektedir (Petrick, 2002). Rekreasyonel spor etkinlikleri, seyircilere yüksek düzeyde haz, heyecan ve duygusal tatmin sunan hedonik ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Uhrich ve Benkenstein, 2012). Aynı zamanda bu etkinlikler, bireylerin sosyal aidiyet duygusunu güçlendirdiği, topluluklarla etkileşim kurma ve birlikte değer yaratma imkanı sunduğu sosyal platformlardır (Kural ve Özbek, 2023; Woratschek vd., 2014). Rekreasyonel spor etkinliklerinin doğası gereği taşıdığı deneyimsel ve duygusal unsurlar da, seyircilerin etkinliğe yönelik hedonik değer algısını pekiştirmektedir (Jones vd., 2019). Bu bağlamda, rekreasyonel spor etkinliklerinin organize edildiği stadyum ortamında spor tüketicilerine algılanan değer; maliyet-fayda dengesi (ekonomik değer), duygusal haz ve heyecan (hedonik değer) ile sosyal etkileşim ve aidiyet (sosyal değer) ekseninde bütüncül bir yaklaşımla pazarlama stratejisi yapılmalıdır.

Algılanan değerin çok boyutlu yapısı çerçevesinde biçimlenen seyirci deneyimi, yalnızca anlık memnuniyeti değil, aynı zamanda bireylerin gelecekteki spor tüketim davranışlarına yönelik niyet ve tutumlarını da anlamlı biçimde şekillendirmektedir (Jones vd., 2023; Lamberti vd., 2022). Spor tüketim davranışı, hizmet kalitesi ve algılanan değerin etkin şekilde yönetilmesiyle şekillenen bir pazarlama çıktısıdır. Bu bağlamda, stadyum pazarlaması özelinde değerlendirildiğinde, söz konusu davranış; ulaşılması hedeflenen ve sürdürülebilirliği sağlanması gereken bir tüketim biçimi olarak da tanımlanabilir. Spor tüketicilerinin niyet temelli davranışları genel olarak üç başlık altında toplanmaktadır: (a) etkinliğe katılım niyeti, (b) spor medyasını tüketme niyeti ve (c) lisanslı ürün satın alma niyeti (Kim ve Trail, 2011). Spor tüketim davranışını etkileyen çeşitli faktörler, literatürde kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Bu bağlamda, hem temel hizmet kalitesi hem de çevresel hizmet unsurlarının, seyircilerin algıladıkları değeri ve gelecekteki tüketim niyetlerini artırmada kritik roller üstlendiği ortaya konmuştur (Byon vd., 2013). Özellikle, hizmet kalitesi (Byon vd., 2018) ve algılanan değer (Kim ve Zhang, 2019) gibi kavramlar üzerine yapılan çalışmalar, spor tüketiminde belirleyici etmenlerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Özetle, stadyum pazarlaması, rekreasyonel spor etkinliklerinde hizmet kalitesi, algılanan değer ve spor tüketim davranışı temelinde şekillenmektedir. Hizmet kalitesi; oyun performansına dayalı temel hizmetler ile etkileşim ve fiziksel çevre unsurlarını içeren yardımcı hizmetler içerisinde barındırmaktadır. Algılanan değer ise ekonomik, hedonik ve sosyal boyutlarda ele alınmakta; spor tüketicilerin etkinlikten elde ettiği fayda,

maliyet-fayda dengesi, duygusal tatmin ve sosyal aidiyet ekseninde değerlendirilerek bütüncül bir pazarlama yaklaşımı gerektirmektedir. Spor tüketim davranışı ise katılım, medya takibi ve ürün satın alma niyetleriyle ortaya çıkmakta; bu davranışların sürdürülebilirliği, hizmet kalitesi ve algılanan değerin etkin yönetimi ile ortaya çıkmaktadır.

1.3. Sonuç

Bu bölümün amacı, rekreasyon hizmetlerinde hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti faktörlerinin pazarlama stratejilerindeki rollerini ve önemini ortaya koymaktır. Rekreasyon hizmetlerinde pazarlama stratejilerini temel alarak spor tüketicilerinin satın alma ve yeniden satın alma davranışlarını artırmaya yönelik çıkarımlar yapılmıştır. Özellikle sağlık ve zindelik kulüpleri ile stadyumlar gibi geniş katılımcı profiline sahip, büyük ölçekli rekreasyonel işletmelerde; hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti gibi pazarlama bileşenleri, tüketici deneyiminin şekillendirilmesinde ve uzun vadeli kurumsal başarı ile rekabet avantajının sürdürülebilirliğinde belirleyici bir işlev görmektedir. Benzer şekilde, Jones vd. (2023) rekeasyonel spor etkinliklerinde hizmet kalitesi, algılanan değer ve spor tüketim davranışının önemine ve ne kadar güçlü etkisi olduğuna vurgu yapmaktadır. Ayrıca müşterilerin yaşadığı olumlu deneyimlerin etkinliğe yeniden katılımı artırdığına yönelik sonuçlar da elde edilmiştir (Argan vd., 2018). Bu bağlamda, mevcut literatürdeki boşlukları doldurmak ve rekreasyon hizmetleri alanındaki kavramsal anlayışı derinleştirmek amacıyla bu çalışmada söz konusu faktörlerin etkileşimleri kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.

Bu bölümün ele alınmasındaki temel motivasyonlardan biri, ulusal düzeyde rekreasyon hizmetlerine yönelik olarak hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti kavramlarının birlikte ele alındığı araştırmaların sınırlı olmasıdır. Bu nedenle, çalışmanın literatüre anlamlı düzeyde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle çalışmanın sonuçlarının rekreasyon pazarlaması alanına teorik katkılarının olabileceği varsayılmaktadır. Birincil teorik katkısı, rekreasyonel işletmelerde kullanılan hizmet kalitesi ve algılanan değer modelleri derinlemesine incelenerek yeni bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmıştır. İkincil teorik katkısı, müşteri sadakatini yalnızca davranışsal değil, bilişsel ve duygusal boyutlarıyla birlikte ele alarak, özellikle rekreasyon işletmeleri bağlamında sadakat olgusuna çok boyutlu bir yaklaşımın önemi vurgulanmıştır. Üçüncü

teorik katkısı, yeniden satın alma niyetini sadece müşteri memnuniyetinin bir sonucu olarak değil, aynı zamanda hizmet kalitesi, algılanan değer ve müşteri sadakatinin etkileşimiyle şekillenen stratejik bir pazarlama göstergesi olarak ele alarak, rekreasyon hizmetleri bağlamında literatüre bütüncül bir perspektif ortaya konmak amaçlanmıştır. Son olarak, bu çalışma, rekreasyon hizmetlerinde müşteri deneyimini etkileyen faktörleri derinlemesine inceleyerek, ilgili literatüre teorik açıdan özgün bir katkı sunmaya çalışılmıştır.

Bu böümün teorik katkılarının yanı sıra uygulamada da birçok katkısı vardır. Öncelikle, hizmet kalitesi ve algılanan değerin çok boyutlu yapısının ve rekreasyonel etkinliklerde farklı müşteri gruplarına yönelik ihtiyaçların dikkate alınması, hizmet işletmelerinin müşteri sadakatini ve yeniden satın alma niyetini artırmaya yönelik uygulamalı stratejiler geliştirmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca, rekreasyonel spor etkinliklerinde temel ve çevresel hizmet kalitesinin algılanan değer ve tüketici davranışları üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, pazarlama stratejilerinin daha etkili ve hedef odaklı şekilde geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Benzer şekilde, algılanan değerin işlevsel, sembolik, hedonik ve epistemik boyutlarıyla ele alınması, müşteri sadakatini ve yeniden satın alma niyetini artıracak uygulamalar tasarlamasına katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, etkinlik organizatörleri ve pazarlamacılar için müşteri deneyimini geliştirmeye yönelik olarak hizmet kalitesi, algılanan değer, müşteri sadakati ve yeniden satın alma niyeti unsurlarına dair çalışmanın önemli çıkarımları bulunmaktadır.

Tartışma Soruları

- Rekreasyonel etkinliklerde hizmet kalitesini artırmak için neler yapılmalıdır?
- Rekreasyonel spor etkinliklerinde en çok kullanılan hizmet kalitesi modeli hangisidir?
- Sağlık ve zindelik kulüplerinde algılanan değerin çok boyutlu yapısı müşterilerin yeniden satın alma niyetini etkiler mi?
- Rekreasyonel işletmelerde müşteri sadakatinin oluşmasında etkin olan faktörler nelerdir?
- Stadyumlarda seyirci deneyimini etkileyen hizmet kalitesi ve algılanan değer bileşenleri nelerdir?

Kaynaklar

Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., & Chatzigianni, E. (2008). Examining the relationships between leisure constraints, involvement and attitudinal loyalty among Greek recreational skiers. *European Sport Management Quarterly*, *8*(3), 247-264. https://doi.org/10.1080/16184740802224175

Ali, J., Jusoh, A., Idris, N., & Nor, K. M. (2024). Healthcare service quality and patient satisfaction: A conceptual framework. *International Journal of Quality & Reliability Management, 41*(2), 608-627. https://doi.org/10.1108/IJQRM-04-2022-0136

Alves, H. (2011). The measurement of perceived value in higher education: A unidimensional approach. *The Service Industries Journal, 31*(12), 1943-1960. https://doi.org/10.1080/02642069.2011.550042

Argan, M. (2009). Spor Pazarlaması. N. Basım & M. Argan (Ed.), *Spor yönetimi* (ss. 175-201). Detay Yayıncılık.

Argan, M., Gürbüz, B., Dursun, M. T., Dinç, H., & Tokay Argan, M. (2025). Usage intention of ChatGPT for health in Turkey: An extended technology acceptance model. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *41*(15), 9492-9504. https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2426045

Argan, M., Özgen, C., & Koç, A. F. (2018). The influence of sensory experiences of football spectators on event satisfaction. *Journal of Marketing and Marketing Research, 11*(22), 233-248.

Armbrecht, J. (2021). Event quality, perceived value, satisfaction and behavioural intentions in an event context. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism, 21*(2), 169-191. https://doi.org/10.1080/15022250.2021.1877191

Armstrong, G., Adam, S., Denize, S., & Kotler, P. (2014). *Principles of marketing*. Pearson Australia.

Behnam, M., Pyun, D. Y., Doyle, J. P., & Delshab, V. (2021). The impact of consumer knowledge on profitable consumer loyalty through perceived service quality and psychological involvement in non-profit sport clubs. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, *22*(2), 407-427. https://doi.org/10.1108/IJSMS-03-2020-0039

Biscaia, R., Yoshida, M., & Kim, Y. (2023). Service quality and its effects on consumer outcomes: A meta-analytic review in spectator sport. *European Sport Management Quarterly, 23*(3), 897-921. https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1938630

Bojanic, D. C. (1996). Consumer perceptions of price, value and satisfaction in the hotel industry: An exploratory study. *Journal of Hospitality & Leisure Marketing*, *4*(1), 5-22. https://doi.org/10.1300/J150v04n01_02

Bourdeau, B. L., Cronin, J. J., & Voorhees, C. M. (2024). Customer loyalty: A refined conceptualization, measurement, and model. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *81*, 104020. https://doi.org/10.1016/jretconser.2024.104020

Buzzell, R. D., & Gale, B. T. (1987). *The PIMS principles: Linking strategy to performance.* The Free Press.

Byon, K. K., Zhang, J. J., & Baker, T. A. (2013). Impact of core and peripheral service quality on consumption behavior of professional team sport spectators as mediated by perceived value. *European Sport Management Quarterly, 13*(2), 232-263. https://doi.org/10.1080/16184742.2013.767278

Byon, K. K., Zhang, M. Y., Hsu, N. Y., Drane, D., Pitts, B. G., & Zhang, J. J. (2018). General game support programs associated with professional team sports. *The global football industry*(pp. 303-330). Routledge.

Chiu, W., Won, D., & Bae, J. (2019). Customer value co-creation behaviour in fitness centres: How does it influence customers' value, satisfaction and repatronage intention?. *Managing Sport and Leisure,* 24(1-3), 32-44. https://doi.org/10.1080/23750472.2019.1579666

Cronin, Jr, J. J., Brady, M., & Hult, G.T. (2000). Assessing the effects of quality, value and customer satisfaction on consumer behavioral intentions in service environments. *Journal of Retailing, 76*(2), 193-218. https://doi.org/10.1016/S0022-4359(00)00028-2

Cronin Jr, J. J., & Taylor, S. A. (1992). Measuring service quality: A reexamination and extension. *Journal of Marketing*, *56*(3), 55-68. https://doi.org/10.1177/002224299205600304

Das, S., Ghani, M., Rashid, A., Rasheed, R., Manthar, S., & Ahmed, S. (2021). How customer satisfaction and loyalty can be affected by employee's perceived emotional competence: The mediating role of rapport. *International Journal of Management, 12*(3), 1268-1277. https://doi.org/10.34218/IJM.12.3.2021.119

Dick, A. S., & Basu, K. (1994). Customer loyalty: Toward an integrated conceptual framework. *Journal of the Academy of Marketing Science, 22*(2), 99-113. https://doi.org/10.1177/0092070394222001

Dinç, H., Phantumabamrung, P., Çevik, H., Gürbüz, B., Yeşiltepe, B. S., Argan, M., & Zhang, J. J. (2025). How does the adoption of ChatGPT influence soccer betting? A reasoned action perspective. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*. https://doi.org/10.1108/IJSMS-09-2024-0254

Eskiler, E., Altunışık, R., & Ayhan, C. (2019). An examination of the effects of sports-club funs' attachment perceptions on the buying behaviors via logistic regression analysis. *International Journal of Management Economics and Business, 15*(2), 532-541. https://doi.org/10.17130/ijmeb.2019252109

Grönroos, C. (1984). A service quality model and its marketing implications. *European Journal of Marketing, 18*(4), 36-44. https://doi.org/10.1108/EUM0000000004784

Gücal, A. Ç., & Gürbüz, B. (2024). Relationships between service quality, customer loyalty and customer repurchase intention: The example of health and fitness clubs. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 15*(2), 253-276. https://doi.org/10.54141/psbd.1409794

Gürbüz, B., & Gücal, A. Ç. (2025). Algılanan değer ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasına ilişkin bir çalışma. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi, 17*(1), 1-32. https://doi.org/10.15659/ttad.17.1.194

Gürbüz, B., Koçak, S., & Lam, E. T. C. (2005). The reliability and validity of the Turkish version of the service quality assessment scale. *Education and Science, 30*(138), 70-77.

Howat, G., & Assaker, G. (2016). Outcome quality in participant sport and recreation service quality models: Empirical results from public aquatic centres in Australia. *Sport Management Review, 19*(5), 520-535. https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.04.002

Jeong, Y. (2024). Effect of baseball stadium food service quality on outcome variables with emphasis on the moderating role of stadium atmosphere. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, *25*(5), 1079-1104. https://doi.org/10.1108/IJSMS-02-2024-0045

Jones, C. W., & Byon, K. K. (2020). Central actors in the live sport event context: A sport spectator value perception model. *Sport, Business and Management: An International Journal, 10*(1), 58-81. https://doi.org/10.1108/SBM-10-2018-0080

Jones, C. W., Byon, K. K., & Huang, H. (2019). Service quality, perceived value and fan engagement: Case of Shanghai formula one racing. *Sport Marketing Quarterly, 28*(2), 63-76. https://doi.org/10.32731/SMQ.282.062019.01

Jones, C. W., Byon, K. K., Williams, A. S., & Pedersen, P. M. (2023). Live events and the sport customer: A sport spectator quality-value-behavior model. *Journal of Global Sport Management, 8*(1), 340-360. https://doi.org/10.1080/24704067.2020.1846908

Jones, D. B., & Richardson, A. J. (2007). The myth of the marketing revolution. *Journal of Macromarketing*, *27*(1), 15-24. https://doi.org/10.1177/0276146706296708

Kim, K. A., Byon, K. K., & Baek, W. Y. (2020). Customer-to-customer value co-creation and co-destruction in sporting events. *The Service Industries Journal, 40*, 633-655. https://doi.org/10.1080/02642069.2019.1586887

Kim, Y. K., & Trail, G. (2011). A conceptual framework for understanding relationships between sport consumers and sport organizations: A relationship quality approach. *Journal of Sport Management*, *25*(1), 57-69. https://doi.org/10.1123/jsm.25.1.57

Kim, M. K., & Zhang, J. J. (2019). Structural relationship between market demand and member commitment associated with the marketing of martial arts programs. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 20*(3), 516-537. https://doi.org/10.1108/IJSMS-05-2016-0019

Ko, Y. J., Zhang, J., Cattani, K., & Pastore, D. (2011). Assessment of event quality in major spectator sports. *Managing Service Quality: An International Journal, 21*, 304-322. https://doi.org/10.1108/09604521111127983

Koenig-Lewis, N., Asaad, Y., & Palmer, A. (2018). Sports events and interaction among spectators: Examining antecedents of spectators' value creation. *European Sport Management Quarterly*, *18*(2), 193-215. https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1361459

Kotler, P., & Keller, K. L. (2003). *Marketing management.* Prentice Hall.

Kunkel, T., Doyle, J. P., & Berlin, A. (2017). Consumers' perceived value of sport team games - A multidimensional approach. *Journal of Sport Management, 31*, 80-95. https://doi.org/10.1123/jsm.2016-0044

Kural, S., & Özbek, O. (2023). Sports consumption behaviors of football fans: The relationship between social identity, team loyalty and behavioral intention toward consumption. *Sport, Business and Management: An International Journal, 13*(6), 685-703. https://doi.org/10.1108. SBM-08-2022-0069

Kyle, G. T., Theodorakis, B. D., Karageorgiou, A., & Lafazani, M. (2010). The effect of service quality on customer loyalty within the context of ski resorts. *Journal of Park and Recreation Administration*, *28*(1), 1-12.

Lamberti, G., Rialp, J., & Simon, A. (2022). Antecedents of satisfaction and loyalty in different spectator tribes in a football context. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 23*(2), 295-310. https://doi.org/10.1108/IJSMS-12-2020-0210

Lara-Bocanegra, A., Pedragosa, V., Garcia-Fernandez, J., & Bohorquez, M. R. (2025). Fit-intrapreneurship in the emerging economy of health and fitness industry. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies, 17*(1), 98-117. https://doi.org/10.1108/JEEE-03-2024-0115

Li, Y., Kim, A., Liu, O. X., Mastromartino, B., Wang, Y., & Zhang, J. J. (2020). Impact of perceived value on behavior intention of parent-child runners in a marathon event. *Sport in Society,* 1-19. https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1804143

Li, Z., Zhang, Q., Zhang, G., Song, G., & Fan, F. (2022). Insight of environmental quality of a semi-enclosed large-scale stadium during football matches: A case study in Harbin, China. *Building and Environment*, *217*, 109103. https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109103

Liao, C., Lin, H. N., Luo, M. M., & Chea, S. (2017). Factors influencing online shoppers' repurchase intentions: The roles of satisfaction and regret. *Information & Management*, *54*(5), 651-668. https://doi.org/10.1016/j.im.2016.12.005

Lin, C., Cher, P., & Shih, H. (2005). Past progress and future directions in conceptualizing customer perceived value. *International Journal of Service Industry Management, 16*(3/4), 318-336. https://doi.org/10.1108/09564230510613988

Ma, S. C., & Kaplanidou, K. (2020). Service quality, perceived value and behavioral intentions among highly and lowly identified baseball consumers across nations. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 21*(1), 46-69. https://doi.org/10.1108/IJSMS-02-2019-0018

Mao, L. L. (2025). Survival of fitness clubs: Customer experience quality as a competitive resource. *European Sport Management Quarterly,* 1-23, https://doi.org/10.1080/16184742.2025.2458038

McDonald, M. A., Sutton, W. A., & Milne, G. R. (1995). TEAMQUAL: Measuring service quality in professional team sports. *Sport Marketing Quarterly, 4*(2), 9-15. https://doi.org/10.1177/106169349500400202

McDougall, G.H.G., & Levesque, T. (2000). Customer satisfaction with services: Putting perceived value into the equation. *Journal of Services Marketing, 14*(5), 392-410. https://doi.org/10.1108/08876040010340937

Moliner, M., Sanchez, J., Rodrıguez, R., & Callarisa, L. (2007). Perceived relationship quality and post-purchase perceived value: An integrative framework. *European Journal of Marketing, 41*(11/12), 1392-1422. https://doi.org/10.1108/03090560710821233

Mölenberg, F. J. M., Waart, F., Burdorf A., & Lenthe, F. J. (2020). Hosting elite sport events to target recreational sport participation: An interrupted time series analysis. *International Journal of Sport Policy and Politics, 12*(4), 531-543. https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1839530

Ng, K. S. P., Feng, Y., Lai, I. K. W., & Yang, L. Z. Y. (2024). How customer knowledge management helps retain fitness club members: A mediating effect of relationship quality. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 25*(2), 360-381. https://doi.org/10.1108/IJSMS-07-2023-0136

Nguyen, N. Q., Nguyen, H. L., & Trinh, T. G. (2024). The impact of online and offline experiences on the repurchase intention and word of mouth of women's fashion products with the intermediate trust factor. *Cogent Business & Management, 11*(1), 2322780. https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2322780

Oliver, R. L. (1999). Whence consumer loyalty? *Journal of Marketing*, *63*(5), 33-44. https://doi.org/10.1177/00222429990634s105

Parasuraman, A., & Grewal, D. (2000). The impact of technology on the quality-value-loyalty chain: A research agenda. *Journal of the Academy of Marketing Science, 28*(1), 168-170. https://doi.org/10.1177/00920 70300281015

Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. (1988). SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *Journal of Retailing, 64*(1), 12-40. https://doi.org/10.1080/ 13538322.2010.485722

Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for future research. *Journal of Marketing, 49*(4), 41-50. https://doi.org/10.1177/00222429850490 0403

Petrick, J. F. (2002). Development of a multi-dimensional scale for measuring the perceived value of a service. *Journal of Leisure Research, 34*(2), 119-134. https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949965

Rasheed, R., & Rashid, A. (2024). Role of service quality factors in word of mouth through student satisfaction. *Kybernetes, 53*(9), 2854-2870. https://doi.org/10.1108/K-01-2023-0119

Sanchez-Fernandez, R., & Iniesta-Bonillo, M.A. (2006). Consumer perception of value: Literature review and a new conceptual framework. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior, 19*, 40-58.

Srivastava, M., & Kaul, D. (2016). Exploring the link between customer experience-loyalty-consumer spend. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *31*, 277-286. https://doi.org/10.1016/j.jretconser. 2016.04.009

Sullivan, Y. W., & Kim, D. J. (2018). Assessing the effects of consumers' product evaluations and trust on repurchase intention in e-commerce environments. *International Journal of Information Management*, *39*, 199-219. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2017.12.008

Sweeney, J., & Soutar, G. N. (2001). Consumer perceived value: The development of a multiple-item scale. *Journal of Retailing, 77*(2), 203-222. https://doi.org/10.1016/S0022-4359(01)00041-0

Sweeney, J., Soutar, G. N., & Johnson, L. (1997). Retail service quality and perceived value. *Journal of Retailing and Consumer Services, 4*(1), 39-48. https://doi.org/10.1016/S0969-6989(96)00017-3

Tata, S. V., Prashar, S., & Parsad, C. (2020). Examining the influence of satisfaction and regret on online shoppers' post-purchase behaviour. *Benchmarking: An International Journal*, *28*(6), 1987-2007. https://doi.org/10.1108/BIJ-06-2020-0332

Taylor, S. A., & Baker, T. L. (1994). An assessment of the relationship between service quality and customer satisfaction in the formation of consumers' purchase intentions. *Journal of Retailing, 70*(2), 163-178. https://doi.org/10.1016/0022-4359(94)90013-2

Tian, J., Xu, C., Kim, K., Naurright, J., Kim, M., Pifer, N. D., & Zhang, J. J. (2021). Examining the relationship among service quality, perceived value and sport consumption at the Wuhan tennis open. *Sport in Society, 24*(10), 1810-1826. https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1901345

Tsitskari, E., Tzetzis, G., & Konsoulas, D. (2017). Perceived service quality and loyalty of fitness centers' customers: Segmenting members through their exercise motives. *Services Marketing Quarterly, 38*(4), 253-268. https://doi.org/10.1080/15332969.2017.1366211

Tsuji, Y., Bennett, G., & Zhang, J. (2007). Consumer satisfaction with an action sports event. *Sport Marketing Quarterly, 16*(4), 199-208. https://doi.org/10.1177/106169340701600403

Uhrich, S., & Benkenstein, M. (2012). Physical and social atmospheric effects in hedonic service consumption: Customers' roles at sporting events. *Service Industries Journal, 32,* 1741-1757. https://doi.org/10.1080/02642069.2011.556190

Vieira, E. R. M., & Ferreira, J. J. (2017). Strategic framework of fitness clubs based on quality dimensions: The blue ocean strategy approach. *Total Quality Management & Business Excellence, 29*(13-14), 1648-1667. https://doi.org/10.1080/14783363.2017.1290523

Wang, F. J., & Chiu, W. (2023). Service encounter and repurchase intention in fitness centers: Perceived value as a mediator and service innovativeness as a moderator. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 24*(1), 145-167. https://doi.org/10.1108/IJSMS-03-2022-0055

White, S. S., & Schneider, B. (2000). Climbing the commitment ladder: The role of expectations disconfirmation on customers' behavioral intentions. *Journal of Service Research*, *2*(3), 240-253. https://doi.org/10.1177/109467050023002

Woratschek, H., Horbel, C., & Popp, B. (2014). The sport value framework - A new fundamental logic for analyses in sport management. *European Sport Management Quarterly, 14*(1), 6-24. https://doi.org/10.1080/16184742.2013.865776

Yeomans, C., Karg, A., Nguyen, J., & McDonald, H. (2023). Exploring the interplay between attitudinal and behavioural determinants of fitness centre member retention. *Managing Sport and Leisure,* 1-20. https://doi.org/10.1080/23750472.2023.2267571

Yoshida, M., James, J. D., & Cronin, J. J. (2013). Value creation: Assessing the relationships between quality, consumption value and behavioural intentions at sporting events. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, *14*(2), 51-73. https://doi.org/10.1108/IJSMS-14-02-2013-B005

Yoshida, M., Sato, M., Pizzo, A. D., & Kuramasu, R. (2023) The evolution of psychological involvement and customer loyalty: A longitudinal analysis of fitness facility members. S*port Management Review, 26*(5), 744-765. https://doi.org/10.1080/14413523.2023.2215557

Zeithaml, V. A. (1988). Consumer perspections of price, quality and value: A means-end model and synthesis of evidence. *Journal of Marketing, 52*(3), 2-22. https://doi.org/10.1177/002224298805200302

Zeithaml, V. A., Berry, L. L., & Parasuraman, A. (1996). The behavioral consequences of service quality. *Journal of Marketing*, *60*(2), 31-46. https://doi.org/10.1177/002224299606000203

Zeithaml, V. A., & Bitner, M. J. (2003). Services marketing: Integrating customer focus across the firm (3rd ed.), McGraw Hill.

Zhu, X., Pyun, D. Y., & Manoli, A. E. (2025). Assessing the psychological pathways of esports events spectators: An application of service quality and its antecedents and consequences. *European Sport Management Quarterly*, *25*(3), 453-473. https://doi.org/10.1080/16184742.2024.2396629

Zietsman, M. L., Mostert, P., & Svensson, G. (2020). A multidimensional approach to the outcomes of perceived value in business relationships. *European Business Review, 32*(4), 709-729. https://doi.org/10.1108/EBR-10-2019-0258

Zopiatis, A., Theocharous, A. L., Constanti, P., & Tjıapouras, L. (2017). Quality, satisfaction and customers' future intention: The case of hotels' fitness centers in Cyprus. *Journal Of Quality Assurance in Hospitality & Tourism, 18*(1), 1-24. https://doi.org/10.1080/1528008X.2015.1133366

Sanal Dünyada Serbest Zaman ve Rekreasyon: Sanal Gerçeklik, Artırılmış Gerçeklik ve Metaverse

Dr. Halime DİNÇ

Bu bölümün amaçları:

- VR, AR ve metaverse kavramlarının teorik temellerini ve tarihsel gelişimini açıklamak
- VR, AR ve metaverse'ün serbest zaman ve rekreasyon bağlamındaki yansımalarını incelemek
- VR, AR ve metaverse üzerine yapılan güncel literatürde öne çıkan gelişmeleri ve tartışmaları özetlemek
- serbest zaman alanlarında VR, AR ve metaverse kullanım örneklerini değerlendirmek
- VR, AR ve metaverse'ün serbest zaman ve rekreasyondaki gelecekteki fırsat ve risklerini değerlendirmek

1.0. Giriş

Son yıllarda bilgisayar donanım ve yazılımlarının hızla gelişmesiyle birlikte sanal gerçeklik teknolojisiyle üretilen bilgisayar animasyonlarında ulaşılan gerçekçilik düzeyi neredeyse gerçeğe yakın hale gelmiştir (Jeng vd., 2017). Serbest zaman mekânları olarak sanal ortamlar, 21. yüzyılın serbest zaman uygulamalarının ruhu içinde daha belirgin bir hale gelmiştir (Reed vd., 2023). Sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR), metaverse'ün eğlence ve serbest zaman deneyimini geliştirmek amacıyla kullanımı hem akademik hem de endüstriyel araştırmacıların ilgisini giderek artırmaktadır (Han vd., 2019). Serbest zaman ve turizm sektörleri, geniş kapsamlı potansiyel VR uygulamalarıyla dünyanın en büyük endüstrileri arasında yer almaktadır (Huang vd., 2023). Benzer şekilde, AR en modern ve çekici bilgi görselleştirme teknolojilerinden biri olarak karakterize edilmektedir (Yahya

ve Dahanayake, 2021). Son yıllarda serbest zaman bağlamında mobil AR alanında kapsamlı araştırmalar yapılmış olup (Layland vd., 2018), bu araştırmaların sayısı ve niteliği giderek artmaktadır. Schultz ve McKeown'un (2018) da belirttiği gibi, toplumdaki ana akım eğilimleri yakalayabilmek ve teknolojik gelişmelerin gerisinde kalmamak adına, kuşakların değişen kültürel dinamikleri ve eğilimleri dikkate almaları önemli bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu nedenle, teknolojik gelişmeler ile serbest zamanın bir arada ele alındığı çalışmalar teknolojik gelişmelerin serbest zaman pratiklerinde yarattığı değişimi gözlemleyebilme açısından önem arz etmektedir.

Sanal teknolojilerin gelişimi beraberinde eşsiz bir deneyim yaşama, heyecan arama, yenilik arama gibi taleplerin de karşılanabileceği bir fırsat sunmaktadır. Günümüzün en önemli konuları arasında gösterilen deneyim kavramı her türlü sanal teknoloji için temel teşkil etmektedir. Örneğin, neredeyse genç ve erişkinlerin tamamının kullanmış olduğu cep telefonları iletişim kurmanın ötesinde bir deneyim aracı olarak kullanılmaktadır. Deneyim arayışı, duyusal ihtiyaçları karşılamak için bireysel arzuların ürettiği eylemleri ifade eder (Zuckerman vd., 1993). Deneyimi tetikleyen öncü unsur heyecan arayışıdır. Sosyal bilimler literatüründe yenilik arayışı aynı zamanda heyecan arayışı, merak dürtüsü ve keşif dürtüsü olarak da anılır (Jeng vd., 2017). Katılımcıların heyecan araması ile rekreasyonel etkinliklere katılım davranışı (Tokay Argan vd., 2023) ve gösterişçi tüketim davranışı (Dursun vd., 2023) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir. Heyecan arayışı davranışı günümüzde gelenekselden dijital ortama doğru bir evrim geçirmiştir ve teknolojik yenilikler özellikle heyecan ve yenilik arayan bireylerin ilgisini çekmektedir. Sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) veya metaverse dünyası ise bu bireylerin isteklerini karşılamada uygun teknolojiler olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin deneyim arayışları ile sanal teknolojilerin sunduğu olanaklar arasında güçlü bir ilişki kurulmaktadır. Günümüz postmodern dünyasında deneyimlerin süresi kısalmış ve uzun süreli tatmin duygusu yerini kısa deneyimlere bırakmıştır; mevcut sanal teknolojiler de bu ihtiyaçlara karşılık gelmektedir. Dolayısıyla, deneyim konusu serbest zaman ve rekreasyon ile yakından ilişkili olup VR, AR ve metaverse teknolojilerinin günümüzde ulaştığı durum ile gelecekte daha da gelişme potansiyeli, kullanıcılara çok farklı deneyimler yaşatabilecektir.

Genişletilmiş gerçeklik oyunları ve sosyal alanlar uzun süredir varlığını sürdürürken, 2020'lerin başındaki teknolojik gelişmeler ve Covid-19 salgınının getirdiği toplumsal dönüşümler metaverse altyapısı gelişimini ön plana çıkarmıştır. Bu gelişmeler, on milyarlarca dolarlık yeni yatırımlara ilham vermiş ve metaverse'ün "internetin geleceği" veya "bir sonraki internet

savaş alanı" olduğuna dair tahminleri teşvik etmiştir (Cheng vd., 2022). Metaverse'ün dijital iletişimi temelden değiştirmesi ve eğlence, eğitim, sağlık hizmetleri, ekonomi, bilgi ve hizmetleri önemli ölçüde etkilemesi beklenmektedir (Cruz vd., 2023). *Word Leisure Journal* editörü Sandro Carnicelli (2023), teknolojinin Metaverse ve ChatGPT gibi yeni yapay zekâ araçları üzerinden yarattığı dönüşümün, serbest zaman deneyimlerinin yanı sıra serbest zaman alanındaki bilgi üretimi ve dönüşümünü de etkilediğini vurgulayarak, bu konunun giderek daha fazla önem kazanacağını ifade etmektedir.

Bu çalışma hem teorisyenlere hem de uygulayıcılara yönelik çıkarımlarlar sağlama potansiyeline sahiptir. Her şeyden önce teknolojilerin farklı rekreasyonel mekân ve etkinliklerde kullanımının yanı sıra terapatik amaçlara sahip olması mevcut teknoloji ve serbest zaman literatürüne önemli katkılar sağlayabilecektir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde, hem serbest zaman hem de VR, AR ve metaverse literatürüne derinlik kazandırılmasında bu çalışmadaki bilgilerin katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Çalışmanın diğer bir katkısı olarak belirtilen uygulayıcılara yönelik çıkarımlar perspektifinden değerlendirildiğinde, serbest zaman veya rekreasyon endüstrisinde faaliyet gösteren kişi, işletme veya organizasyonların sunulan bilgi veya bulgulardan yararlanması mümkün olabilecektir.

Bu giriş bölümünde, sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve metaverse kavramları çerçevesinde konunun teorik temelleri, tarihsel gelişimi ve günümüzde ulaştığı nokta ortaya konulmuş, serbest zaman ve rekreasyon bağlamındaki yansımalarıyla birlikte çalışmanın kapsamı çizilmiştir. İlerleyen bölümlerde, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve metaverse teknolojileri ayrıntılı olarak ele alınacak; bu teknolojilerin serbest zaman ve rekreasyon alanındaki etkileri, sundukları yeni deneyim biçimleri, bireylerin serbest zamanda anlamlı ve doyurucu deneyimler arayışıyla ilişkisi, fırsatları ve geleceğe dönük potansiyelleri tartışılacaktır. Böylece çalışma, konuyu hem kuramsal hem de uygulamaya yönelik açılardan farklı boyutlarıyla sistematik bir şekilde değerlendirerek, serbest zamanda deneyim arayışına yönelik anlayışı derinleştirmeyi ve literatüre bütüncül bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1.2. Sanal Gerçeklik (VR)

Günümüzde başa takılan stereoskopik ekranlar, izleme sistemleri ve bilgisayar tarafından oluşturulan görüntüler aracılığıyla tanımlanan sanal gerçeklik kavramının kökeni, donanım yapısı günümüzden farklı olsa da

yaklaşık elli yıl kadar öncesine dayanmaktadır. 1980'li ve 1990'lı yıllarda ise, sanal gerçeklik, yeni nesil donanım teknolojilerinin gelişimiyle birlikte yeniden gündeme gelmiştir. Tıpkı gerçek dünyanın çeşitli duyular aracılığıyla deneyimlenmesi gibi, çoklu duyusal modalitelere sahip sanal ortamlar, kullanıcının bir senaryodaki varlık hissini ve bu ortama yönelik tepkilerini artırmaktadır (Yetim vd., 2023). VR, "organizmanın müdahale konusunda çok az farkındalığı varken veya hiç farkındalığı yokken, yapay duyusal uyarı kullanarak bir organizmada hedeflenen davranışın tetiklenmesi" olarak tanımlanmıştır (LaValle, 2017). Diğer bir tanıma göre, sanal gerçeklik sistemi kullanıcıda 'orada olma' duygusunu geliştirmeyi amaçlayarak, sanal ortamda gerçekleşen eylemlere karşılık gelen tutarlı algısal geri bildirimler üretir ve böylece kullanıcıyı sanal bir ortama taşır (Melo vd., 2022).

Kullanıcılar VR'da kendilerini farklı bir dünyaya kaptırdıklarını ve tıpkı fiziksel çevredeki gibi benzer şekillerde çalıştıklarını hissederler. Uzmanlaşmış multisensör sistemler, dalış kaskları, VR gözlükleri ve çok yönlü koşu bantları gibi ekipmanlar aracılığıyla bu deneyim; görme, işitme, dokunma, hareket ve sanal nesneyle doğal etkileşim yöntemleriyle güçlendirilir (Mystakidis, 2022). Sanal gerçeklik, yüksek düzeyde kontrolü ekolojik geçerlilikle birleştirerek gerçekçi ortamları simüle eden ileri bir teknolojidir. VR, birden fazla kanal ve etkileşimli arayüzler aracılığıyla sesler ve hareketli görüntüler içeren sürükleyici deneyimlere olanak tanıyan 360 derecelik videoları veya üç boyutlu (3D) dünyaları ifade eder. VR içeriği, bilgisayarla oluşturulan görüntüler (CGI) veya 360 derecelik panoramik kamerayla üretilebilmektedir (Araiza-Alba vd., 2021). Kullanıcılar üç temel işlevi içeren simüle edilmiş dünyalar aracılığıyla dolaylı deneyimlere sahiptir. Bunlar, daldırma, etkileşim ve hayal gücüdür. Masaüstü monitörler, projeksiyon ekranları ve başa takılan ekranlar (HMD'ler) gibi çok çeşitli VR görüntüleme sistemleri belli başlı teknolojik araçlar olarak değerlendirilmektedir. Sürükleyici sanal gerçeklik, pasif bir deneyimden etkileşimli deneyimlere kadar değişebilmektedir (Huang vd., 2023). VR deneyimi sağlamanın düşük maliyetli ve kullanışlı bir yolu, 360 derecelik videolardır. 360◦ videolardaki izleyiciler sahnenin farklı bölümlerini keşfetme fırsatına sahiptir. Bu nedenle 360 ° videolar 2D videolardan daha sürükleyicidir (Rupp vd., 2019).

Sanal gerçeklik sistemleri, insan-makine iletişimi ve etkileşimi oluşturmak için grafikleri, sesi, videoyu ve animasyonu hedeflenen ortamlarla birleştirerek tamamen yeni 2D ve 3D görsel, işitsel ve etkileşimli insan-makine arayüzleri sunar (Jeng vd., 2017). VR ortamına ilişkin geleneksel olarak kabul edilen görüş, katılımcının tamamen sentetik bir dünyaya daldığı

ve onunla etkileşime girebildiğidir. Bu sentetik dünya yapısı, mevcut ya da kurgusal bazı gerçek dünya ortamlarının özelliklerini taklit edebilmesinin yanında mekânı, zamanı, mekaniği, maddi özellikleri yöneten fiziksel yasaların artık geçerli olmadığı bir dünya yaratarak fiziksel gerçekliğin sınırlarını da aşmaktadır (Milgram ve Kishino, 1994).

1.2.1. Sanal Gerçeklik Dünyasında Serbest Zaman ve Rekreasyon

Geleneksel çevrimdışı eğlence ile elektronik serbest zaman (e-serbest zaman) arasındaki en önemli fark, mekânsal açıdan farklılık göstermesidir. Geleneksel serbest zaman etkinlikleri, duyularımızla tanıdığımız, yaşam deneyimimizle ve sağduyumuza göre davrandığımız maddi, fiziksel ve sosyal dünyada gerçekleştirilirken, e-serbest zaman ise "siber uzayda" gerçekleştirilmektedir (Nimrod ve Adoni, 2012). Dolayısıyla VR serbest zaman etkinlikleri, kullanıcıların bir bilgisayar arayüzü aracılığıyla sanal bir dünyaya girmelerine olanak tanıyan, dijital olarak üretilmiş bir gerçekliği ifade eder. Son yıllarda bilgisayar donanımı ve yazılımının hızla gelişmesi sayesinde sanal gerçeklik teknolojisiyle üretilen bilgisayar animasyonları neredeyse gerçeğe yakın bir gerçekçilik düzeyine ulaşmıştır (Yeh vd., 2019). Bu teknolojilerin en fazla ilgili olduğu uygulamaların serbest zamanı değerlendirmeye yönelik deneyimleri kapsayan etkinlikler olduğunu ifade etmek mümkündür.

VR teknolojisi eğlence ve rekreasyon araştırmalarında yeni fırsatlar getirmekte, VR teknolojisinin spora özgü becerileri geliştirebileceğini ve bireylerin serbest zamandaki fiziksel aktivitelere ne zaman ve nasıl katılabileceğini etkileyebileceği belirtilmiştir. Futbol ve hentbola odaklanarak sporcuların becerilerini ve pozisyonlarını incelemek için bir VR sistemi uygulayarak spor performansının analiz edildiği araştırma sonuçları, VR deneyimleri sırasında sporculardan toplanan bilgilerin, sporcuların spor performans seviyelerini kategorize etmeye yardımcı olduğunu göstermiştir. VR'nin beden eğitiminde kullanılma olasılığı araştırılmış ve bu teknolojinin sporcu antrenmanlarının etkinliğini artırabileceği ortaya konmuştur. Benzer şekilde, spor becerilerinin öğretimini incelemek amacıyla Teknoloji Kabul Modeli (TAM) kullanılmış ve VR'nin sporcu hareketlerini simüle etme, antrenman günlükleri oluşturma ve spor bilgilerini öğretme gibi alanlarda geniş ölçekte uygulanabileceği belirtilmiştir (Huang vd., 2023). Ayrıca teknolojinin spor becerilerinin öğrenimine entegre edilmesiyle sporcuların öğrenme verimliliği VR aracılığıyla artırılabilmektedir.

VR, eğlencenin ötesinde özgün deneyimlere, anlamlı eğitime ve kazançlı tanıtım fırsatlarına kadar uzanabilir. VR, serbest zaman tüketim kalıplarını – özellikle kitle sporu ve fiziksel aktivite biçimlerini– etkilemiş ve tamamen yeni serbest zaman türleri yaratmıştır. Ayrıca VR teknolojisi müzeler, tema parkları ve spor etkinlikleri gibi birçok mekânda başarıyla uygulanmaktadır (Huang vd., 2023). VR teknolojileri pek çok sportif branş veya etkinlik için geliştirici bir teknolojik altyapı teşkil eder. Böyle ortamlardan biri, bisikletçilerin ve koşucuların kendi evlerinden küresel bir toplulukla antrenman yapabilecekleri, yarışabilecekleri ve sosyalleşebilecekleri bir dizi sanal dünya sağlayan Zwift adlı bisiklet ve koşu uygulamasıdır. Dijital eğlence ve e-spor alanlarını özetleyen literatüre dayanarak, Zwift'i bisiklet, koşu, spor gibi alanlarda önemli bir sosyal ve eğitim özelliği haline gelen benzersiz bir sanal ortam olarak konumlandırılmaktadır (Reed vd., 2023). VR'nin kullanımına ilişkin bir diğer rekreasyonel etkinlik örneği olarak sörf gösterilebilir. Eğlence, heyecan arama ve akış deneyiminin derinliklerine inmek isteyen rekreasyonel etkinlik arayıcıları sanal ortamda sörf etkinliğine katılarak gerçeğin ötesinde zengin deneyimler yaşamaktadır (Huang vd., 2023). Gelişmeler, dijital oyunların gelecekte spor bilimleri ve serbest zaman aktiviteleri alanlarında daha da merkezi bir rol oynayacağının göstergesi olarak görülmektedir. VR'nin kullanımına ilişkin bu dönüştürücü etkiler, Keçeci ve Çelik (2023) tarafından da vurgulandığı üzere, teknolojinin insan deneyimine kattığı erişilebilirlik ve yenilikçi perspektiflerle sınırları aşmaya devam etmektedir.

VR teknolojilerinin rekreasyon alanında kullanım sahası çok geniş olmasının yanında, rehabilitasyonda değerlendirme ve müdahale aracı olarak da kullanılmaktadır. Örneğin, fiziksel yeteneklerindeki sınırlamalar nedeniyle serebral palsili (SP) yetişkinlerin bağımsız serbest zaman etkinliklerine katılma fırsatları nispeten sınırlı olduğundan, bu durum sıklıkla bağımlı davranış kalıplarının ve öğrenilmiş çaresizliğin gelişmesine yol açar. Sanal gerçekliğin farklı oyun benzeri sanal ortamlarla fiziksel etkileşimler sırasında olumlu ve keyifli serbest zaman deneyimleri sunabileceği; özgüvenin artmasına ve kendini güçlendirme hissine yol açabileceğini keşfetmeyi amaçlayan çalışma sonucunda, katılımcılar her VR deneyimi sırasında olağanüstü bir coşku sergilemiş; bazıları çeşitli uyaranlara uygun ve hedefe yönelik tepkiler vermiştir (Weiss vd., 2003). VR deneyimleri sırasında ve sonrasındaki davranışların belgelenmesi, VR'nin özsaygıyı ve güçlenme duygusunu beslemede oynayabileceği önemli rol hakkında fikir verebilmektedir. VR'nin terapi rekreasyonunda kullanım potansiyeli yüksektir.

Pek çok dezavantajlı grupta VR'nin kullanım uygunluğu taşıdığı, örneğin yaşlı popülasyonları, hastalığa sahip bireyler veya bakım yurtlarında bulunan kişiler bu teknoloji sayesinde rehabilite edilmekte veya keyifli serbest zamanlar yaşayabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, 60 yaş üstü nüfus oranı 2006'da yüzde 11 iken 2050'de yüzde 22'ye çıkacaktır. Bu nedenle yaşlıların sağlıklı ve yüksek bir yaşam kalitesine sahip olmalarını sağlamada serbest zaman etkinliklerinin rolü hem yaşlılar hem de daha geniş toplumsal gruplar için kritik bir konudur (Jeng vd., 2017). Dolayısıyla, 2050 yılında nüfusun neredeyse dörtte birine karşılık gelen bu hedef kitleye yönelik rekreasyonel etkinliklerin planlanması gerekmektedir. Yaşlılar ve özellikle engelli bireyler için sanal gerçeklik tabanlı serbest zaman etkinliklerine katılmak, tenis, voleybol veya tırmanma gibi fiziksel serbest zaman etkinliklerine katılmaya kıyasla çok daha kolaydır. Bunun nedeni, sanal gerçeklik ortamlarının fiziksel efor gereksinimini azaltması, yaralanma riskini ortadan kaldırması ve hareket kabiliyeti kısıtlı bireylere güvenli bir şekilde katılım olanağı sunmasıdır (Farrow ve Reid, 2004). Yaşlı yetişkinlerin, gerçek dünyadaki serbest zaman etkinliklerine olan ilgileriyle karşılaştırıldığında spora dayalı sanal gerçeklik serbest zaman etkinliklerine nispeten yüksek düzeyde ilgi duydukları bulunmuştur (Yeh vd., 2019). Nintendo Wii deneyiminin yaşlılardaki serbest zaman deneyimini konu alan araştırmada, sosyal ve fiziksel deneyim ile rahatlama sonucu rapor edilmiştir (Akyıldız Munusturlar ve Munusturlar, 2016). 2006 yılında oyun şirketi Nintendo, somatosensorik Wii oyun konsolunu piyasaya sürmüştü. Wii Sports sanal gerçeklik spor oyunları, geleneksel video oyunlarının ötesine geçmiş olup, 2008 yılında Nintendo, 21 farklı antrenman türü içeren yeni bir spor oyunu olan Wii Fit'i piyasaya sürmüştür. Her oyun türünün, kullanıcıların kendi fiziksel durumlarını daha iyi anlamalarını sağlayan ve sağlık yönetimi faydaları sağlayan denge eğitimi, aerobik, yoga ve kas eğitimi dahil olmak üzere spor eğitimi amacı bulunmaktadır (Yeh vd., 2019). Wii sanal gerçeklik spor oyunları hem basit hem de eğlenceli olan sanal gerçeklik ortamını ve somatosensoriyel operasyonu oluşturmak için sezgisel insan-makine etkileşimini kullanmakta ve egzersiz yapma fırsatı sunmaktadır. Yaşlılar için Wii Fit'in kullanımı daha kolay olup, diğer oyunlara kıyasla fizyolojik sağlık açısından daha fazla fayda sağlar (Liu vd., 2022). Bu nedenle, Wii oyunu oynamak ve oyunla etkileşime geçmek, yaşlı katılımcılar arasında arzu edilen deneyimleri yaratmaktadır. Bu deneyimler, eğitici, estetik, eğlence ve kaçış deneyimlerini içermekte olup (Jeng vd., 2017), bu dört boyut deneyimsel pazarlamanın altını çizdiği boyutlar olarak karakterize edilir. Bu nedenle bu ve benzer engelli, dezavantajlı pek çok grup için rekreasyonel sanal gerçeklik

teknolojilerinden yararlanılmasının dikkate alınması bir gereklilik gibi durmaktadır.

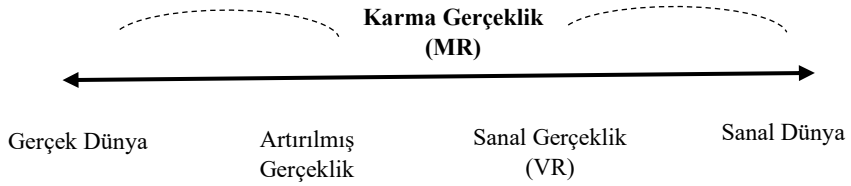
VR teknolojilerin sunduğu fırsat veya teknolojik olanaklar terapatik amaçla kullanılabilirliğinin altını çizmektedir. VR, "gerçek hayat" ortamlarında gerçekleştiremeyecek olan engelli bireyler için daha geleneksel terapatik hedeflere ek olarak serbest zaman etkinliklerine katılabilecekleri bir ortam da sağlar. Sanal ortamlar, engelli kişilerin motor, bilişsel veya psikolojik sınırlamaları nedeniyle normalde erişemeyecekleri etkileşimli ve gerçekçi durumlara güvenli erişim sağlar (Yalon-Chamovitz ve Weiss, 2008). Felç geçiren 16 kişinin serbest zaman temelli sanal gerçeklik aktivitelerine ilişkin algılarının araştırıldığı araştırma sonucuna göre bu aktivitelere katıldıktan sonra, akış deneyimlerinde ve serbest zaman yeterliliklerinde önemli bir artış gösterdiği rapor edilmiştir (Farrow ve Reid, 2004). Sanal ortamı nispeten kolay bir şekilde değiştirme, görevin zorluğunu derecelendirme ve bunu kullanıcının yeteneklerine göre uyarlama yeteneği, VR'nin önemli bir özelliği olarak karakterize edilmektedir. Nitekim sanal ortamları deneyimleyen kişiler, aktivitenin keyifli olduğunu belirtmişlerdir, bu tür aktivitelere katılmanın tedavi ve rehabilitasyon motivasyonunu artırabileceği görülmektedir (Yalon-Chamovitz ve Weiss, 2008).

Bu yönüyle değerlendirildiğinde VR, rekreasyonel sentetik dünyaların oluşturulmasındaki hayal gücünün sınırlarının ne kadar zorlanabileceği hakkında ipucu verir. Dolayısıyla tasarlanan VR oyunları sayesinde deneyimleyici kişi mevcut rekreasyonel deneyimlerin ötesine geçerek, örneğin Çin Seddi üzerindeki VR bisiklet deneyim sayesinde gerçek dünyada yaşayamayacağı duygular, korkular, heyecanlar ile tanışmış olur. Bu yönüyle değerlendirildiğinde özellikle aktivite veya etkinlik deneyimi bağlamında VR'nin sınırları zorlayan deneyim yaşatma konusundaki potansiyeli hakkında önemli ipuçları vermektedir.

1.3. Artırılmış Gerçeklik (AR)

Artırılmış gerçeklik (AR) kavramı, Milgram ve Kishino (1994) tarafından, gerçek olan bir ortamın sanal (bilgisayar grafiği) nesneler aracılığıyla "artırıldığı" herhangi bir durumu ifade etmek için kullanılmıştır. Bu tanıma Şekil 1'de yer verilmiştir. Ayrıca AR, gerçek ve sanal ortamı birleştirerek benzersiz bir olanak sunmaktadır. Örneğin, kullanıcılar AR ortamına girdiğinde, sanal nesneler somut olarak mevcut olmasalar bile görünür oldukları için, sanal ve fiziksel dünya arasında bir bağlantı olduğunu hisseder (Shin ve Gweon, 2020). Mekânlar arasında yumuşak bir geçiş

deneyimi sağlayan bu tür özellikleri nedeniyle AR, yalnızca tek boyutlu uzayda deneyimlenmesi zor olan sürükleyici deneyimler oluşturmak için sıklıkla bir araç olarak kullanılmaktadır (Yoon ve Wang, 2014). AR uygulamaları, serbest zaman temelli pek çok hizmet ve deneyimde kullanılabildiği gibi egzersiz ekipmanları bakımından da kullanıma uygundur. Örneğin, perakendeciler müşterilerin satın alma kararı vermeden önce sanal mobilyaları tercih ettikleri bir alana yerleştirmelerine olanak tanıyan AR tabanlı uygulamalar sunmaktadır. Bu tür uygulamalar, müşteri memnuniyetini artıran ve ilgi çekici müşteri deneyimleri oluşturan örnekler arasında yer almaktadır (McLean ve Wilson, 2019). Benzer şekilde, egzersiz ve giyilebilir teknolojilerin deneyimlenmesi de serbest zaman endüstrisi açısından yeni fırsatlar sunmaktadır.



Şekil 1. Milgram'ın gerçeklik-sanallık sürekliliği

Kaynak: Shin ve Gweon, 2020, s.2'den uyarlanmıştır.

Şekil 1'de gösterildiği gibi AR, gerçek ve sanal dünyaların birleşmesini içerir ve gerçek ile sanal ortamlar (dünyalar) arasında arayüz oluşturan bir deneyim sağlar (Milgram ve Kishino, 1994). Bu durum AR'nin serbest zaman alanında kullanışlı bir araç olup gerçek dünya ile sanal dünya arasında yumuşak bir geçişe yardımcı olabilecek bir mecra olmasına olanak tanır. Geleneksel VR'da kullanıcılar tamamen sentetik bir dünyanın içine girerken, mobil AR'de gerçek dünya ortamında etkileşime girerler ve ek sanal görsel veriler alır. AR, bir dizi dijital ve fiziksel medyayı birleştirerek hem fiziksel hem de sanal ortamların sunduğu farklı algı ve anlayışlarla zenginleşmektedir (Cuperschmid vd., 2013).

1.3.1. Artırılmış Gerçeklik Dünyasında Serbest Zaman ve Rekreasyon

Sanal dünyadaki teknolojik gelişmelerin ve özellikle de sanal ve artırılmış gerçekliğin daha yaygınlaşması üzerinde tetikleyici veya teşvik edici en önemli gelişmelerden biri mobil cihazlarının yaygınlaşmasıdır. Mobil cihazlar için ilk çok oyunculu AR oyunu olarak pazarlanan Pokémon Go sayesinde,

dünyanın dört bir yanındaki insanlar serbest zamanlarında AR ile meşgul olmaya başlamıştır. Öyle bir noktaya gelmiştir ki "şehirlerde Pokémon kovalamak" söylem veya metaforu ile bazı çalışmalar, oyunun aktif bir yaşam tarzına katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (Han vd., 2019). AR'ın gelişmesinin önemli bir katalizörü olarak AR temelli kullanıcı gözlükleri (Augmented Reality Smart Glasses- ARSG) işaret edilmektedir. ARSG (AR sanal gözlüğü) kavramı ilk olarak dijital bilgileri bir cam prizma aracılığıyla kullanıcının doğrudan görüşüne yansıtan bir cihaz olan Google Glass (Google Gözlük) ile ortaya çıkmıştır. İnsanların şehirleri, müzeleri ve destinasyonları eller serbest olarak deneyimleme fırsatı yaşaması nedeniyle AR'ın geleneksel tur rehberine iyi bir alternatif olduğu düşünülmektedir (Leue vd., 2015). Bu AR gözlükleri sayesinde artırılmış gerçeklik teknolojisi ile serbest zaman endüstrisi arasındaki bağlantı yakalanmış; böylece insanların her yerde ve her zaman serbest zaman davranışlarını etkileme potansiyeli ortaya konmuştur (Sultan, 2015). Spor, müze ve sanat galerisi deneyimleri ile alışveriş ve eğlence gibi serbest zaman etkinlikleri bu teknoloji sayesinde zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın daha erişilebilir hale gelmiştir (Han vd., 2019). AR teknolojik araçları (gözlük gibi) sayesinde sinemaya, konsere, spor etkinliklerine veya müzeye gitmek gibi serbest zaman aktivitelerine ilişkin deneyimin ulaştırılabilirliği sağlanmış ve teknolojinin sağladığı gerçeklik hissinin empoze edildiği teknolojik derinlikler ile deneyimler daha da zenginleştirilmiştir. Bu derin gerçeğe yakın ama aynı zamanda uzak masalsı serbest zaman deneyimi, etkinliğe ilişkin anıların paylaşılması, geri bildirim verilmesi ve ağızdan ağıza iletişim (WOM) yoluyla her geçen gün yaygınlaşmakta; gelecekte Alfa kuşağı gibi yeni jenerasyonlar arasında daha da gelişeceği öngörülmektedir. Zira serbest zamanlarını dijital medyada değerlendiren çocukların sayısındaki artış, bunun önemli bir göstergesi niteliğindedir (Shin ve Gweon, 2020).

AR etkinliklerine katılım, rekreasyonel faaliyetlerde yer alan bireyler için ek faydalar sağlayabilir. Örneğin, literatürde yer alan bir araştırmaya göre, Norveç'te gezi teknesi kazalarında ölen kişi sayısı son on yılda 24 ile 38 arasında değişmektedir. Bu tür kazaların önlenmesi amacıyla, akıllı telefon tabanlı AR navigasyon sistemleri kullanılmış; bu sistemler, kaptanların çevresel koşulları daha iyi algılamalarını ve olası çarpışmaları önceden fark etmelerini sağlayarak güvenliği artırmıştır (Porathe ve Ekskog, 2018). Dolayısıyla AR teknolojileri sayesinde ve bu teknolojilerin günlük kullanımı kolay biçimde mobil araçlara entegre edilerek spor veya rekreasyon kazalarının önlenmesindeki potansiyeline vurgu yapan çalışmalar bulunmaktadır. Bu ve benzeri çalışmalar özellikle ekstrem sporlar konusunda

deneyimsiz olan, yeni başlayan veya korktukları için bu deneyimi güvenli bir biçimde yaşamak isteyenler için de büyük potansiyel sağlamaktadır. Tıpkı pilot adaylarının simülatörler aracılığıyla kusursuz bir seviyeye ulaştıktan sonra sahaya inmeleri örneğinde olduğu gibi, dağcılık ve kaya tırmanışı gibi riskli sportif veya rekreatif branşlardaki eğitimlerde, AR son derece işlevsel yararlar sağlamaktadır. Bu işlevsel yararın ötesinde yükseklik korkusu, su korkusu, risk alma korkusu fazla olan bireylerin deneyimden gerçeğe yakın bir biçimde simüle edilmiş ortamda yaşamaları önemli olabilmektedir. Bu deneyimi yaşamak isteyenlerin sayısı AR'nin potansiyeli hakkında da ipuçları verir. Benzer şekilde akuatik rekreasyonu deneyimlemek isteyen kişiler veya engelli çocuklar için "AR yunus balığı" adlı AR uygulamasından yararlanılmıştır. Bu sayede gerçek hayatta deneyimlenmesi zor, riskli ve hatta imkânsız olan okyanusun derinliklerinin keşfedilme fırsatı yakalanmaktadır. Bu rekreatif deneyimi yaşamak isteyen veya okyanus dalgıçlığı konusunda kendini geliştirmek isteyen ciddi serbest zaman kullanıcıları için AR uygulamaları eşsiz deneyimler sunar (LaPiana vd., 2020).

1.4. Metaverse

Cameron (2012) "metauzay" kavramını, insanlığın şu anda faaliyet gösterdiği alanın ötesinde yer alan "daha büyük bir dışarısı" olarak kavramlaştırmaktadır. Bu yaklaşıma göre metauzay, bir ütopya (kurgusal, gerçekçi olmayan mükemmel bir mekân), endotopya (herhangi bir mekânın gerçekçi görünen standartlaştırılmış bir temsili), ksenotopi veya metaverse (yani, mevcut insan mekânsallığının ötesinde bir mekân) tarafından sunulabilir. Yaklaşık otuz yıllık kavramsal geçmişi olan metaverse, özellikle nesnelerin interneti (IoT), üç boyutlu (3D) yazılımlar, kriptopara birimleri, blockchain tabanlı teknolojik altyapılar (NFT: Non-Fungible Tokens) gibi teknolojik gelişmelerin ortaya çıkmasıyla (Demir vd., 2023), Covid-19 pandemisinden sonra popülaritesini artırmıştır (Dinç ve Argan, 2022). Metaverse kavramı, 1992 yılında Neal Stephenson tarafından Snow Crash (Kar Kazası) adlı bilim kurgu romanında ortaya atılan bir kavramdır. "Meta" ve "evren" kelimelerinin birleşiminden türetilen metaverse, sanal ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin bütünleşmesiyle ortaya çıkan, kullanıcıların dijital ortamlarda etkileşim kurabildiği çok boyutlu bir sanal evren olarak tanımlanmaktadır (Argan vd., 2022; Dinç ve Argan, 2022; Choi ve Kim, 2017). Daha açık bir ifadeyle, "meta" (ötesi anlamına gelen) ön eki ile "evren" (universe) birleşiminden oluşan metaverse, fiziksel dünyayla bağlantılı varsayımsal bir sentetik ortamı tanımlar (Lee vd., 2021, s.1).

Metaverse, artırılmış gerçeklikten (AR) ve sanal gerçeklikten (VR) üç açıdan farklılık gösterir. Birincisi, VR ile ilgili çalışmalar fiziksel bir yaklaşıma ve görüntülemeye odaklanırken, metaverse sürdürülebilir içerik ve sosyal anlam taşıyan bir hizmet olarak daha güçlü olan yönleriyle karşımıza çıkar. İkincisi, metaverse mutlaka AR ve VR teknolojilerini kullanmaz. Platform VR ve AR'yi desteklemese bile bir metaverse uygulaması olabilir. Son olarak, metaverse'ün birçok insanı barındırabilecek ölçeklenebilir bir ortama sahip olması, sosyal anlamı güçlendirmek için gereklidir (Park ve Kim, 2022). Bunun yanında metaverse'ün çoklu teknoloji yakınsaması, sosyallik ve hiper-mekân-zamansallık özelliklerini kapsayan bir teknoloji olduğunun altı çizilmektedir (Ning vd., 2023).

Metaverse, 3 boyutlu (3D) bir deneyim oluşturmak için sanal ve artırılmış gerçekliğe dayanır ve kullanıcılar için bu deneyimlerin birleştirilmesi, sanal dünyaların yaratılmasını mümkün kılar (Cruz vd., 2023). Metaverse, fiziksel gerçekliği dijital sanallıkla birleştiren, sürekli ve kalıcı, çok kullanıcılı bir ortam olan post-gerçeklik evrenidir. Metaverse'i yaratma teknolojisi, VR gözlüklerinin ve kulaklıkların, dokunsal eldivenlerin, AR ve genişletilmiş gerçekliğin (XR) kullanımıyla hızla gelişmiştir. Metaverse, kullanıcıların sürükleyici deneyimlere aktif olarak katılmaları için yeni fırsatlara katkıda bulunarak, sanallığı gerçeklikle etkili bir şekilde birbirine bağlayabilmektedir (Volchek ve Brysch, 2023). VR ve AR gibi sanal ortamlar, dijital nesneler ve insanlarla çoklu duyusal etkileşimi mümkün kılan teknolojilerin yakınsamasına dayanmaktadır. Dolayısıyla metaverse, kullanıcıların çevrimdışıyken de varlığını sürdüren (kalıcı) ve aynı anda birçok katılımcının etkileşimine olanak tanıyan (çok kullanıcılı) sanal platformların birbirine bağlı bir ağıdır (Mystakidis, 2022). Metaverse, sanal ortamlar, dijital nesneler ve insanlarla çoklu duyusal etkileşimi mümkün kılan teknolojilere dayanmaktadır. Genişletilmiş gerçeklik (XR) sistemlerinde temsili doğruluk, sanal nesnelerin gerçek dünyaya benzer biçimde algılanabilmesini sağlayan bir ölçüttür. Bu doğruluk, özellikle derinlik algısını aktarabilen stereoskopik ekranlar sayesinde artırılmaktadır (El Beheiry vd., 2019). Cruz vd. (2023)'e göre eğer sanal gerçeklik bir rüya olarak kabul edilirse, o zaman metaverse tüm olası hayalleri toplamaktan, kullanıcılar için yaşanacak bir dünya yaratmaktan sorumludur.

VR, metaverse'ün bir bilgisayar simülasyonu olarak kullanarak sanal gerçekliklerin inşasına izin veren bir iletişim türü haline gelmesine olanak tanır (Cruz vd., 2023). Metaverse, dijital teknolojilerin benimsenme biçiminde köklü bir dönüşüm yaratma potansiyeline sahip olup, dijital evrimin bir sonraki aşamasını temsil eder. Bu yapı, çevrimiçi erişime dayalı mevcut

standart sistemlerin ötesine geçerek hizmetlerin kapsamını önemli ölçüde genişletebilir (Gadekallu vd., 2022). Metaverse, fiziksel ve sanal gerçeklikleri birleştirerek, insanların ve onların avatarlarının, yüksek hızlı internet, VR, AR, karma ve genişletilmiş gerçeklik (MR, XR), blockchain, dijital ikizler ve yapay zekâ (AI) gibi tamamı etkili bir şekilde sınırsız verilerle zenginleştirilmiş teknolojiler tarafından desteklenen bir ortamda etkileşime girmesini sağlar (Wang vd., 2022). Yukarıda ifade edilen dijital ikizler, nesneler, insanlar ve sistemler gibi fiziksel varlıkların davranışlarını, özelliklerini ve durumlarını sanal ortamda bire bir yansıtan dijital modellerdir. Bu sayede dijital ikizler, gerçek dünyadaki varlıkların dijital temsilleri olarak işlev görür ve onların izlenmesi, analiz edilmesi ya da simülasyonunun yapılmasına olanak tanır (Turchet, 2023). Metaverse, gerçeklik ile kullanıcı arasında bir katmandır ve AR ile VR teknolojileri sayesinde tüm etkinliklerin mümkün olduğu üç boyutlu, sanal, paylaşılan bir dünyaya atıfta bulunur (Damar, 2021). Metaverse, kullanıcıların avatarları aracılığıyla sanal ortamlarda birbirleriyle etkileşim kurmalarını sağlayan bir yapıdır. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri ile bu teknolojilere ait gözlükler sayesinde kullanıcılar, bulundukları fiziksel mekândan bağımsız olarak anında sanal bir dünyaya geçebilir ve dünyanın farklı yerlerinden aynı ortama katılan diğer kullanıcılarla eş zamanlı etkileşimde bulunabilirler. Metaverse, çok çeşitli deneyimlere ev sahipliği yapma potansiyeli sunar. Bu sayede kullanıcılar, ofiste veya işteyken bile zaman bulduklarında bir müzeyi gezebilir, bir fitness merkezine gidebilir, konser ya da spor etkinliklerine katılabilir ve hatta sanal olarak kıyafet deneyebilirler. Tüm bu deneyimler, bireyler için ilgili cihazlar sayesinde sanki gerçekten oradaymış gibi yaşanabilir (Argan vd., 2022).

Tablo 1'de AR, VR ve metaverse arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları temsil eden özellikleri gösterilmektedir. Özellikler bakımından, ortamların kullanıcıyı içine çekme düzeyi (daldırma yeteneği), çevresel tasarımı, etkileşim kapasitesi, erişilebilirlik açısından kullanılabilen ekipmanlar ve avatar mevcudiyeti dikkate alınarak, her bir sanal ortam, kendi amacına göre değerlendirilmiştir.

Tablo 1. AR, VR ve metaverse özellikleri

Özellikler	*Artırılmış Gerçeklik (AR)*	*Sanal Gerçeklik (VR)*	*Metaverse*
Daldırma	Kısmi daldırma	Tam daldırma	Kapsamlı daldırma
Çevre	Gerçek dünya katmanı	Simüle edilmiş ortam	Sanal paylaşımlı alan
Etkileşim	Gerçek dünya etkileşimi	Sanal etkileşim	Sosyal etkileşim
Erişilebilirlik	Akıllı telefon, AR gözlük	VR gözlükleri	Çeşitli cihazlar
Avatar Varlığı	Yok	Yok	Sanal avatar
Amaç	Geliştirilmiş gerçek dünya	Simüle edilmiş sanal dünya	Çoklu deneyim dünyası

Kaynak: Shin ve Kang (2024, s. 175)

1.4.1. Metaverse Dünyasında Serbest Zaman ve Rekreasyon

Serbest zamanda katıldığımız rekreasyonel faaliyetlerin uyandığımız andan uykuya dalıncaya kadar neredeyse tüm gerçekleştirilen aktivitelerle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Günümüzdeki teknolojiler sayesinde, uyandığımız andan uykuya daldığımız ana kadar geçen yaşamlarımız, daha basit, rutin ve dijital olmayan yaşam biçimlerinden uzaklaşarak, mekanik temelli formlardan karmaşık teknolojik yapılara evrilmiştir (Cruz vd., 2023). Uyandığımızda ilk yapmamız gereken şeylerin formu (örneğin, yüz yıkamak) teknoloji sayesinde değişerek, akıllı telefondaki Instagram veya TikTok uygulaması gibi sosyal medya uygulamalarına bakmak olabilmektedir. Dolayısıyla dijital teknolojiler günlük etkinliklere yön verici bir form haline gelmiş ve kullanıcıların çoğu neredeyse buna bağımlı hale gelmiştir. Nitekim Bayram (2022) metaverse'ün toplumun birçok alışkanlığını değiştireceğini ve özellikle serbest zaman alışkanlıklarında köklü dönüşümler yaratacağını belirtmiştir. Bu bağlamda ilk kez, Türkçeye "meta boş zaman" ya da "meta serbest zaman" olarak çevrilebilecek *metaleisure* kavramını ortaya koymuş ve bu kavramı "metaverse evreninde geçirilen serbest zaman" (s. 2) olarak tanımlamıştır. Günümüzde artık neredeyse tüm mekân ya da etkinlikler için meteverse evreni uygulanabilir bir niteliğe bürünmüştür. Bayram (2022) konser, tur, etkinlik, sergi, müze ve oyun (Fortnite, Pubg, LOL vb.) gibi pek çok serbest zaman etkinliklerinin bu evrene geçiş yaparak kullanıcılarıyla buluştuğunun altını çizmektedir.

Metaverse'ün gelişiminde oyun sektörü, süreci hızlandıran ve benimsenmesini kolaylaştıran bir tetikleyici unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, metaverse ilk olarak oyun alanında ele alınmış ve pek çok uygulama bu sektör üzerinden geliştirilmiştir (Cruz vd., 2023). Küresel salgınlar açık hava etkinliklerini kısıtlarken, çeşitli sanat ve kültür hizmetleri ve sistemleri yüz yüze olmadan faaliyet göstermeye zorlamıştır. Özellikle, fiziksel mevcudiyet eksikliğinin ve çevrimiçi bağlamların sınırlamasının üstesinden gelmek için sürükleyici ortamlar sunan metaverse platformları, büyük ilgi görmüştür. Nitekim, sürükleyici deneyimler sağlamak için Roblox ve Minecraft dahil 3D metaverse oyunlarından yararlanılmaktadır (Oh vd., 2023). İnsanlar gümümüzde sosyalleşme aracı olarak sosyal medya ve/veya sanal ortamları kullanmakta; sanal ve karma gerçekliği kapsayan metaverse dünyasında zaman geçirerek daha çok oyun oynamakta ve sanal etkinliklere katılmaktadır. Aynı anda binlerce kişinin bir araya gelmesine ve toplanmasına olanak sağlayan video veya online oyunlar, metaverse (kitlesel çok oyunculu online oyunlar ve sentetik dünyalar) teknolojisi, mobil araçlar sayesinde, daha ulaşılabilir bir hale bürünmüştür (Argan vd., 2022). Metaverse aracılığıyla kalabalık insan grupları bir araya gelmekte, oyun oynamakta ve sohbet edebilmektedir (Wood ve Solomon, 2009). Bu yönüyle değerlendirildiğinde oyun endüstrisinin metaverse için bir katalizör olduğunun altını çizmek gerekir.

1999 yılında yaratılan, metaverse'ün ilk örneği olarak ortaya çıkan "The Second Life" (ikinci hayat) oyunu (Argan vd., 2022; Sivan, 2008), günümüzde ise çok daha zengin içerikli oyun tasarımlarına rastlanmaktadır. Nike spor markasının metaverse'teki girişimi olan Nikeland spor oyununu deneyimleyen katılımcıların görüşlerinin incelendiği araştırma sonucuna göre; sporun ötesindeki çağ, atmosfer, duygular, erişimdeki kaotik yapı, akış, gerçeklik algısı ve yenilikçi marka olmak üzere yedi tema rapor edilmiştir. Metaverse'teki oyun anlayışının odaklandığı diğer alan ise korku temelli deneyimlere yönelik oyunlardır. VR deneyimlerinde de vurgulandığı üzere, insanlar bazen deneyimin taşıdığı riskler, kendi içsel korkuları veya farklı nedenlerle heyecan ve korku temelli oyunları gerçek hayatta deneyimleyemezler. Metaverse ise bu noktada önemli bir alternatif sunarak, bu tür deneyimleri sanal ortamda yaşama olanağı sağlar ve böylece bu eksikliği giderme potansiyeline sahiptir. Katılımcıların Roller Coaster metaverse etkinliğine ilişkin deneyimlerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen nitel araştırmada altı ana tema (Süpermen, zevk yolculuğu, korkusuz korkak, akış, duygu bölgesi ve FoMO: gelişmeleri kaçırma korkusu) tespit edilmiştir (Yetim vd., 2023). Bu metaverse deneyim sonuçları

incelendiğinde Süpermen teması, kişinin gerçek dünyadan uzaklaşarak kendisini masalsı bir ortamda görmesini ifade ederken, korkusuz korkak ve duyu bölgesi temaları yukarıda ifade edildiği gibi gerçek deneyimi yaşayamayan bireylerin sanal ortamda birebir gerçeğe yakın duyguları yaşadığını ortaya koymaktadır. Zevk yolculuğu ve akış temaları ise bireyin metaverse deneyimi yaşarken ortamda kaybolmasını, zamanın nasıl geçtiğini unutmasını ortaya koyarken, kişiyi bu tür etkinliklere yöneltmede ise sosyal çevrenin etkisini ortaya koyan FoMO duygusunun belirleyici olduğu ifade edilmiştir.

Pero (2022), konuya oyun veya etkinlik kapsamından yaklaşarak "Fortnite, Meta ve Roblox gibi markalar, metaverse'ün sosyalleşme, alışveriş yapma ve oyun oynama şeklimiz üzerinde bariz bir etki yarattığını" ifade etmiştir. Metaverse dünyasının kullanım düzeyleri ve hedef kitle olarak kullanıcıları farklılık gösterebilmektedir. Metaverse'te iki temel kullanıcı grubu bulunmaktadır: metaverse'ün yerlileri ve metaverse'ün kolonicileri. Metaverse yerlileri, dijital dünyada doğup büyüyen ve bu ortamı doğal yaşam alanı olarak benimseyen bireyleri ifade ederken; koloniciler, fiziksel dünyadan sanal ortama sonradan dâhil olan ve bu yeni ekosisteme uyum sağlamaya çalışan kullanıcıları temsil etmektedir. Metaverse yerlileri genellikle 21 yaşın altındadır ve tüm yaşamları boyunca etkileşimli çevrimiçi oyunlarla büyümüşlerdir. Bu kişiler dijital alanlarda sosyalleşirken gerçek dünyada olduğundan daha rahat hissederler. Metaverse kolonicileri, doğal olarak bu dijital uçurumun diğer tarafında yaşamakta olup geleneksel görüşe sahip kişileri temsil eder (Buhalis vd., 2023). Metaverse'ün yerlileri olarak kategorize edilen grup, Z ve Alfa kuşağını temsil ederken; kolonicilerin ise daha büyük yaş gruplarından oluştuğu söylenebilir. Kolonicilere göre, yerli popülasyonun Metaverse teknolojilerine yatkınlığı daha yüksektir.

VR, AR ve son dalga olarak metaverse'ün yaygınlaşmasının arkasında yatan temel etkenlerden biri günümüz post-modern anlayışına da paralel olacak şekilde sanal deneyim ve buna yönelik pazarlama anlayışıdır. Sanal deneyimsel pazarlama olarak adlandırılan bu anlayış, deneyimsel pazarlama uygulamalarının sanal ortamlarda gerçekleştirilmesini temsil eder. Luo vd. (2011), sanal deneyimsel pazarlamanın boyutlarını duyusal, etkileşim, zevk, akış ve topluluk ilişkileri olarak tanımlamıştır. Metaverse dünyasının ortaya koyduğu sanal deneyim, tüketicinin duyularına, etkileşimine, zevkine, akışına ve topluluk ilişkilerine hitap ettiğinde işletmeye, ürün ve hizmetlerine yönelik olumlu tutumlar gelişir. Duyusal deneyimler, sanal ortamlarda insanların görüş ve duyularına hitap eden deneyimlerdir. Etkileşim deneyimleri iki yönlü iletişim ve eşzamanlılık gibi deneyimleri ortaya koyar. Zevk deneyimi bireyin

kendini iyi, tatmin olmuş ve mutlu hissetme deneyimidir. Akış deneyimi, insanların sanal ortamda kendilerini ve zamanı unutarak olumlu bir ruh hali içinde olma deneyimidir. Topluluk ilişkileri deneyimi ise sanal ortamlarda toplulukların ürün, hizmet veya sanal etkinlikler hakkında paylaşım yapma, önerilerde bulunma gibi sosyal deneyimlerini ifade etmektedir (Demir vd., 2023).

Sivan'a (2008) göre, metaverse yeni ve büyük bir mekân olup; yaratıcılık ile eğlenceyi, realiteyi ve hayal gücünü kombin eder. Günümüz dünyasının belirgin bir özelliği haline gelen metaverse, kullanıcılara yeni ve farklı deneyimler sunan, sentetik bir mecra olarak tanımlanabilir. Metaverse, kullanıcılar açısından gerçek ve sanal dünyanın birleşimini temsil eder ve bu birleşim, gerçek dünyanın bir yansımasından öteye geçerek avatarlar aracılığıyla deneyimlenen yeni bir sanal mecra oluşturur. Bu sanal mecra pek çok alana adapte edilerek insanların serbest zamanlarını geçirdikleri veya rekreasyonel faaliyet olarak katıldıkları sanat, kültür, müze, sportif, oyun gibi her tür etkinlikleri kapsama gücüne sahiptir (Argan vd., 2022).

Yukarıda ifade edildiği gibi metaverse pek çok mekân ve etkinlikler için uygulanabilir bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Metaverse'ün mekân olarak kullanıldığı alanlardan biri festivallerdir. Örneğin, Ekim 2021'de Decentraland (Ethereum blockchain tarafından desteklenen merkezi olmayan bir sanal sosyal platform), 4 gün süren ve 80'den fazla yüksek profilli müzisyenin yer aldığı dünyanın ilk Metaverse Festivali'ne ev sahipliği yapmış olup, bu festival etkinliği, katılımcılara ve önemli markalara sponsor olmuştur (Turchet, 2023).

Metaverse teknolojisinin rekreasyon alanında kullanım örnekleri ve ulaştığı seyirci sayısı bakımından etkinliklerin baskın olduğunu ifade etmek mümkündür. Müzikal aktivitelere ayrılan metaverse bölümü olan "müzikal metaverse", sürekli gelişen ve istikrarlı bir hızla ilerleyen bir kavram olmasına rağmen, emekleme aşamasında olarak kabul edilip (Turchet, 2023) ileride daha da gelişeceği öngörülmektedir. Metaverse konseri sanal sahneler, hareket yakalama ve dijital insan gibi teknolojileri kapsamaktadır (Jin vd., 2022). Metaverse'ün etkinlik kapsamında en baskın kullanımını işaret eden "Travis Scott ve Fortnite Present: Astronomical Metaverse" konseri hem etkinlik hem de mekân açısından dikkat çekici olmuştur. Travis Scott'ın 23 Nisan 2020'de gerçekleşen konser etkinliği Astronomical, ilk sergide 12 milyondan fazla kişi tarafından çevrimiçi izlenme rekorunu kırmış, üç güne yayılan dört gösterimde toplamda 27 milyon katılımcı 45,8 milyon kez etkinliği izlemiştir (Bo, 2021; Dinç ve Argan, 2022; Moritzen, 2022).

Fortnite'ın Metaverse Beyond oyunlarındaki Marshmello Konseri Roblox, metaverse deneyimleri için gelecekteki merkez olarak görülmektedir. Roblox yakın zamanda Fortnite'ta 60 milyon insanı bir araya getiren bir Marshmello konserine ev sahipliği yapmış, bu da metaverse'ün başarısının bir işareti olarak gösterilmektedir. Marshmello şovunda herkes, DJ'in avatar formunda ritimleri döndürdüğü bir sahneye akın etmiş ve ritim damlalarının herkesi havaya fırlatması veya yerçekimini tamamen devre dışı bırakması gibi harika şeyler yaşandığı belirtilmiştir (Laeeq, 2022).

"The Metaverse Park", "Justin Bieber – Somebody", "Travis Scott and Fortnite Present: Astronomical" ve "Fortnite x Ariana Grande Full Event!" gibi metaverse konser ve etkinliklerine katılan kişilerin deneyimleri nitel bir araştırma tarafından ortaya koymuştur. Bu araştırma sonucuna göre metaverse etkinliğine katılanların ortaya koyduğu deneyimsel motivasyon, davranış, duygular sekiz tema olarak değerlendirilmiştir. Deneyimleyici temelli bu metaverse temaları; kaçış, illüzyonel varlık, anlık haz, akış, FoMO, ufuk çizgisi, ruh alemi ve sosyal semptomatiklikten oluşmuştur (Argan vd., 2023). Dört farklı metaverse mekân ya da etkinliğin deneyimlendiği bu çalışmanın sonuçları, kaçış gibi geleneksel motivasyonun, anlık haz ve akış gibi süreçsel bulguların yanında metaverse dünyasına özgü illüzyon, ufuk çizgisi ve ruh alemi gibi sanal aleme özgü bulguların altını çizmiştir. Hem geleneksel serbest zaman/rekreasyonun davranış, motivasyon ve duygulara hitap etmesi, hem de sanal aleme özgü duygu ve davranışların ortaya çıkması, gerçek-sanal dünyanın arafında kalma ile ilişkilendirilebileceğinden beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

Metaverse'ün boy gösterdiği mekânlar arasında sanatsal mekân ve sergiler de yer almaktadır. Bu sanatsal mekânlardan en dikkat çekici olanlardan bir metaverse müzelerdir. Metaverse kavramını kapsayan dijital çağ, geleneksel müze tanımını önemli ölçüde değiştirmiş (Choi ve Kim, 2017) ve metaverse müzelerinin ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Metaverse müzesi, insanlığın tarihi ve kültürel farkındalığının artması ve Dördüncü Sanayi Devrimi'nin yaşanmasıyla ortaya çıkmıştır. Yirmi birinci yüzyılın başlarında şehir kütüphaneleri, Second Life aracılığıyla metaverse'ü keşfeden ilk kişiler arasında yer almış ve metaverse ile entegrasyona ilişkin bazı pratik keşifler sağlamıştır. Kütüphanelerde metaverse olgusuna ilişkin çalışmalar öncelikle 3D, VR, nesnelerin interneti (IoT), yapay zekâ (AI) ve radyo frekansıyla tanımlama (RFID) gibi metaverse teknolojilerine odaklanmış ve bu sayede kütüphanelerin çerçevesi ortaya çıkmıştır. Metaverse müzesi kavramı teknolojik yeniliklerin kullanımı bağlamında çizilmeye çalışılmıştır (Guo vd., 2023). Bir tür metaverse uygulaması olarak sanal müze, Schweibenz

(2004) tarafından müzenin çevrimiçi uzaydaki dijital uzantısı, yani duvarları olmayan bir müze olarak tanımlanmıştır. Metaverse müzesi, herhangi bir fiziksel kısıtlama olmaksızın sanal bir alanda yer aldığından, avatarlar aracılığıyla ziyaretçilerin zaman ve mekândan bağımsız olarak katılabilmeleri ve diğer ziyaretçilerle etkileşime girebilmeleri mümkündür (Gil-Sang, 2022). Müzecilik anlayışına çok benzer bir biçimde gelişen metaverse mekanlarından biri sanatsal sergilerdir. Günümüzde sanatsal eserlerin sergileme yöntemleri hızla değişmektedir. Yeni sergileme yöntemleri, ziyaretçilerin deneyime odaklanırken, ziyaretçilerin sergilenen eserleri daha iyi anlamalarına olanak sağlayacak şekilde sergi içeriği sağlamak için çeşitli dijital teknolojilerden yararlanmaktadır. İşte sergi içeriğinin zenginleştirilmesi, görsel ve işitsel araçlarla desteklenmesi, avatar olarak dünyanın farklı yerlerindeki sergi salonlarını gezme fırsatı metaverse sayesinde daha erişilebilir bir hale gelmiştir.

Bu alanların dışında, metaverse'ün rekreasyon alanında potansiyel kullanımını işaret eden alanlardan biri doğa temelli meta açık mekanlardır. Örneğin, insanların doğayı etkileşimli, sürükleyici ve iş birliğine dayalı sanal dünyalarda deneyimlemelerine veya metaverse'te dijital doğa rekreasyonuna olanak tanıyan metaverse, insan-doğa etkileşimlerini değiştirme potansiyeline sahiptir. Teknolojik doğa, simüle edilmiş doğa ve oyuncuların doğayı öğrenmesine yardımcı olan dijital oyunlar üzerine yapılan çalışmalara göre, bu tür dijital doğa deneyimleri kullanıcıların doğa ile ilişkilerini değiştirebilmektedir (Jaung, 2022).

1.5. Sonuç

Bu kitap bölümünün amacı, serbest zaman ve rekreasyon alanında sanal teknolojiler olarak sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve metaverse dünyasının etki ve yansımalarını ortaya koymaktır. Rekreasyon ve serbest zamanda teknolojik yansımalarını temel alan VR, AR ve metaverse'ün uygulama alanı bireylerin oyun, mekân, olay veya etkinlik katılımı ile oldukça bağlantılıdır. Pek çok oyun, mekân veya etkinlikle ilişkili olarak addedilen bu teknolojiler sayesinde günümüzde geleneksel deneyimlerin ötesinde deneyimlerin yaşatılabileceği görülmektedir. Benzer şekilde Akgül ve Türkmen (2023), metaverse'ün fiziksel sınırların ötesine geçen serbest zaman ve eğlence deneyimlerini mümkün kıldığını belirtmektedir. Örneğin, Louvre müzesine seyahat etme imkânı olmayan bir bireyin bu müzeyi VR veya metaverse sayesinden deneyimleyerek gerçekte yapacağı ziyaretten daha fazla bilgi elde etmesi mümkün olabilecektir. Bireyler zaman ve mekân mefhumu

olmaksızın istediği zaman bu deneyimi tekrarlayıp deneyimini zenginleştirme fırsatına sahiptir. Madalyonun diğer bir tarafı ise VR, AR ve metaverse etkinliklerine katılım maliyetinin geleneksel katılıma oranla yok denebilecek düzeyde olmasıdır. Kalabalık, risk, kaza gibi nedenlerle ortaya çıkabilecek negatif yönler bu teknoloji sayesinde elimine edilebilmektedir. Bu sonuç, alanda yapılan pek çok çalışma (LaPiana vd., 2020; Porathe ve Ekskog, 2018) ile desteklenebilir bir niteliktedir.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin ardında yatan temel motivasyon, VR, AR ve metaverse teknolojilerinin serbest zaman ve rekreasyon alanındaki kullanımına ilişkin derleyici nitelikte bir çalışmanın eksikliğidir. Spesifik olarak oyun temelinde, kullanıcı yaşı bu teknolojilere vurgu yapan literatürde çalışma bulunmasına karşın, bu üç sanal teknolojiyi serbest zaman endüstrisi veya rekreasyonel mekân, oyun, etkinlik ya da olay bazında ele alıp değerlendiren çalışmaların sayısı son derece sınırlıdır. Bu yönüyle değerlendirildiğinde çalışmanın literatüre önemli düzeyde bir katkı sağladığından söz edilebilir. Diğer bir ifadeyle çalışmanın sonuçlarının ilgili alandaki teorik katkılarının olabileceği varsayılmaktadır. Her şeyden önce mevcut serbest zaman literatürüne sanal ortamlar aracılığıyla derinlik kazandırılması çalışmanın birinci teorik katkısını ortaya koymaktadır. Çalışma ikinci teorik katkısı VR, AR ve metaverse teknolojilerine serbest zaman ve rekreasyon temelli bir bakış açısı kazandırmak ve mevcut teorilerin genişletilmesine katkı sağlamaktır. Üçüncü olarak, bu çalışma sonuçlarının oyun, etkinlik ve mekân bağlamındaki bilgilerin derinleştirilmesinde önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın son teorik katkısı ise özel olarak rekreasyonel etkinlik deneyiminde ortaya çıkan kullanıcı temelli sonuçların yansımalarının yaratabileceği etkidir.

Bu çalışmanın diğer önemli bir katkısı uygulamaya yöneliktir. Örneğin, bu çalışma sonuçları VR'nin etkinliklerde, yaşlıların serbest zaman katılımında veya onların rehabilitasyonunda etkili bir biçimde kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde gerçeklik ile sanallık arasında bir noktada uygulamaları buluşturma potansiyeli olan AR uygulamalarının hem teknolojiye uygun aparatlar (örneğin, AR gözlükleri) hem de dijital 360 dereceli sanal ekranlar aracılığıyla oyun, etkinlik ve müze uygulamalarında kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Kullanıcıların sanal akışa kapılabilmesini sağlayacak uygulamaları tasarlamayı düşünen uygulayıcılar için çalışmanın çıkarımları bulunmaktadır. Hedef kitleyi iyi şekilde analiz ederek, onların deneyim esnasında yaşadıkları, hissettikleri duyguların farkında olarak tasarlayacakları sanal uygulamaların başarılı olma şansı daha yüksektir. Bu bakımdan tüketici ya da kullanıcı odaklı yaklaşımlar

hem tasarım hem de deneyimlerin yaşatılması bakımından belirleyici bir role sahip olabilecektir. Sanal mekân ve/veya etkinlik tasarımcıları, olayı deneyimleyenlerin gözünden kritik olay veya noktaları tespit ederek sanal dünyadaki eksiklikleri tespit etme olanağı kazanabilmektedir. Benzer şekilde serbest zaman endüstrisindeki mevcut teknolojilerin geleceğe yönelik projeksiyonu, uygulamaya yönelik diğer bir katkıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın uygulayıcılara yönelik çıkarımlarının olduğundan söz etmek mümkündür.

Tartışma Soruları

- VR, AR ve metaverse teknolojileri serbest zamanı nasıl dönüştürmekte ve geleneksel etkinlikleri hangi yönlerden değiştirmektedir?
- Deneyim ve heyecan arayışı, bireylerin serbest zaman tercihlerinde sanal teknolojilere yönelimini nasıl etkilemektedir?
- Metaverse tabanlı etkinlikler (konser, oyun, müze vb.), bireylerin serbest zaman deneyimlerini ve sosyalleşme biçimlerini nasıl dönüştürmektedir?
- Spor, turizm, eğitim ve rehabilitasyon gibi serbest zaman alanlarında VR ve AR teknolojilerinin sunduğu başlıca fırsatlar ve sınırlılıklar nelerdir?
- Gelecekte VR, AR ve metaverse'ün serbest zaman endüstrisine getireceği fırsat ve riskler hangi boyutlarda tartışılabilir?

Kaynaklar

Akgül, B. M., & Türkmen, E. (2024). Teknolojinin rekreasyona etkisi: Sanal rekreasyon. In S. Kaya, B. M. Akgül, A. S. Özdemir & S. Karaküçük (Eds.), *Rekreasyon bilimi* - 3 (ss. 230-243). Gazi Kitabevi.

Akyıldız Munusturlar, M. A., & Munusturlar, S. (2016). Virtual-reality based leisure experience of nintendo wii for elderly. Proceedings of the International Conference on Interfaces and Human Computer Interaction 2016.

Araiza-Alba, P., Keane, T., Matthews, B., Simpson, K., Strugnell, G., Chen, W. S., & Kaufman, J. (2021). The potential of 360-degree virtual reality videos to teach water-safety skills to children. *Computers & Education, 163.* https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104096

Argan, M., Argan, M. T., & Dinç, H. (2022). Take me to other universes! Metaverse event experience of users. *Journal of Internet Applications and Management*, *13*(1), 33-53. https://doi.org/10.38021/asbid.1349809

Bayram, A. (2022). Metaleisure: Leisure time habits to be changed with metaverse. *Journal of Metaverse*, *2*(1), 1-7.

Buhalis, D., Leung, D., & Lin, M. (2023). Metaverse as a disruptive technology revolutionising tourism management and marketing. *Tourism Management*, 97, 104724. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2023.104724

Cameron, A. (2012). Splendid isolation:'Philosopher's islands' and the reimagination of space. *Geoforum, 43*(4), 741-749. https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2011.12.008

Carnicelli, P. S. (2023). A welcome letter to all leisure friends. *World Leisure Journal*, *65*(1), 1-2. https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2171011

Cheng, R., Wu, N., Chen, S., & Han, B. (2022). Will metaverse be nextg internet? vision, hype, and reality. *IEEE network*, *36*(5), 197-204. https://doi.org/10.1109/MNET.117.2200055

Choi, H. S., & Kim, S. H. (2017). A Content service deployment plan for metaverse museum exhibitions centering on the combination of beacons and HMDs. International Journal of Information Management, *37*(1), 1519-1527. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2016.04.017

Cruz, M., Oliveira, A., & Pinheiro, A. (2023, June). Meeting ourselves or other sides of us? meta-Analysis of the metaverse. *In Informatics* 10(2), 47. https://doi.org/10.3390/informatics10020047

Cuperschmid, A. R. M., Ruschel, R. C., & Monteiro, A. D. G. (2013). Evaluation of 3D models of leisure equipment recognition in augmented reality. In *1st International Conference on Civil and Building Engineering Informatics, Tokyo*.

Damar, M. (2021). Metaverse shape of your life for future: A bibliometric snapshot. *Journal of Metaverse*, *1*(1), 1-8.

Demir, G., Argan, M., & Dinç, H,. (2023). The age beyond sports: User experience in the world of metaverse. *Journal of Metaverse*, *3*(1), 19-27. https://doi.org/10.57019/jmv.1176938

Dinç, H. & Argan, M. (2022). Metaverse experience as heterotopia: An autoethnography study in the framework of emotion-based rhythmanalysis. *Journal of Internet Applications and Management*, *13*(2), 95-117. https://doi.org/10.34231/iuyd.1208250

Dursun, M. T., Argan, M., Tokay Argan, M., & Dinç, H. (2023). Sensation seeking and conspicuous consumption in event-based activities: the mediation role of fear of missing out (FoMO). *International Journal of Event and Festival Management*, *14*(4), 488-502. https://doi.org/10.1108/IJEFM-02-2023-0020

El Beheiry, M., Doutreligne, S., Caporal, C., Ostertag, C., Dahan, M., & Masson, J. B. (2019). Virtual reality: beyond visualization. *Journal of molecular biology*, *431*(7), 1315-1321. https://doi.org/10.1016/j.jmb.2019.01.033

Farrow, S., & Reid, D. (2004). Stroke survivors perceptions of a leisure-based virtual reality program. *Technology and Disability*, *16*(2), 69–81. https://doi.org/10.3233/TAD-2004-16201

Gadekallu, T. R., Huynh-The, T., Wang, W., Yenduri, G., Ranaweera, P., Pham, Q. V., ... & Liyanage, M. (2022). Blockchain for the metaverse: A review. *arXiv preprint arXiv*: 2203.09738. https://doi.org/10.48550/arXiv.2203.09738

Gil-Sang, Y. O. O. (2022). Transformation of the museum experience through virtual reality (metaverse), *Public History & Museum*, 5, 7-17.

Guo, Y., Yuan, Y., Li, S., Guo, Y., Fu, Y., & Jin, Z. (2023). Applications of metaverse-related technologies in the services of US urban libraries. *Library Hi Tech*. https://doi.org/10.1108/LHT-10-2022-0486

Han, D. I. D., Tom Dieck, M. C., & Jung, T. (2019). Augmented Reality Smart Glasses (ARSG) visitor adoption in cultural tourism. *Leisure Studies*, *38*(5), 618-633. https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1604790

Huang, Y. C., Li, L. N., Lee, H. Y., Browning, M. H., & Yu, C. P. (2023). Surfing in virtual reality: An application of extended technology acceptance model with flow theory. *Computers in Human Behavior Reports*, *9*, 100252.

Jaung, W. (2022). Digital forest recreation in the metaverse: Opportunities and challenges. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122090.

Jeng, M. Y., Pai, F. Y., & Yeh, T. M. (2017). The virtual reality leisure activities experience on elderly people. *Applied Research in Quality of Life*, *12*, 49-65.

Jin, C., Wu, F., Wang, J., Liu, Y., Guan, Z., & Han, Z. (2022). MetaMGC: a music generation framework for concerts in metaverse. *EURASIP Journal on Audio, Speech and Music Processing*, 2022(1), 31. https://doi.org/10.1186/s13636-022-00261-8

Keçeci, O. & Çelik, V. O. (2023). Boş zaman aktivitesi: Dijital oyunlar. S. Kaya, B. M. Akgül, A. S. Özdemir & S. Karaküçük (Ed.), *Rekreasyon bilimi – 3* (ss. 202-220). Gazi Kitabevi.

Laeeq, K. (2022, February 10). *Metaverse: Why, how and what.* ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/358505001_Metaverse_Why_How_and_What

LaPiana, N., Duong, A., Lee, A., Alschitz, L., Silva, R. M., Early, J., ... & Mourad, P. (2020). Acceptability of a mobile phone–based augmented reality game for rehabilitation of patients with upper limb deficits from stroke: Case study. *JMIR rehabilitation and assistive technologies*, *7*(2), e17822. https://doi.org/10.2196/17822

LaValle, S. M. (2017). *Virtual reality*. Cambridge University Press.

Layland, E. K., Stone, G. A., Mueller, J. T., & Hodge, C. J. (2018). Injustice in mobile leisure: A conceptual exploration of pokémon go. *Leisure Sciences*, *40*(4), 288–306. https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1426064

Lee, L. H., Braud, T., Zhou, P., Wang, L., Xu, D., Lin, Z., ... & Hui, P. (2021). All one needs to know about metaverse: A complete survey on technological singularity, virtual ecosystem, and research agenda. *Journal of Latex Class Files,* 14(8), 1-66. http://dx.doi.org/10.1561/1100000095

Leue, M. C., Jung, T., & Tom Dieck, D. (2015). Google glass augmented reality: Generic learning outcomes for art galleries. In I. Tussyadiah & A. Inversini (eds.), *Information and communication technologies in tourism* 2015 (pp. 463–476). Cham: Springer.

Liu, H., Xing, Y., & Wu, Y. (2022). Effect of wii fit exercise with balance and lower limb muscle strength in older adults: a meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, *9*, 812570. https://doi.org/10.3389/fmed.2022.812570

Luo, M. M.,Chen, J. S., Ching, R. K., & Liu, C. C. (2011). An examination of the effects of virtual experiential marketing on online customer intentions and loyalty. T*he Service Industries Journal, 31*(13), 2163-2191. https://doi.org/10.1080/02642069.2010.503885

McLean, G., & Wilson, A. (2019). Shopping in the digital world: Examining customer engagement through augmented reality mobile applications. *Computers in Human Behavior*, *101*, 210–224. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.002

Melo, M., Gonçalves, G., Monteiro, P., Coelho, H., Vasconcelos-Raposo, J., & Bessa, M. (2022). Do multisensory stimuli benefit the virtual reality experience? A systematic review. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, *28*(2), 1428-1442. https://doi.org/10.1109/TVCG.2020.3010088

Milgram, P., & Kishino, F. (1994). A taxonomy of mixed reality visual displays. *IEICE TRANSACTIONS on Information and Systems*, *77*(12), 1321-1329.

Mystakidis, S. (2022). Metaverse. *Encyclopedia*, *2*(1), 486-497. https://doi.org/10.3390/encyclopedia2010031

Nimrod, G., & Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, *35*(1), 31-56. https://doi.org/10.1080/07053436.2012.10707834

Ning, H., Wang, H., Lin, Y., Wang, W., Dhelim, S., Farha, F., ... & Daneshmand, M. (2023). A survey on the metaverse: The state-of-the-art, technologies, applications, and challenges. *IEEE Internet of Things Journal*. https://doi.org/10.1109/JIOT.2023.3278329

Oh, S., Chung, K., Aliyu, I., Hahn, M., Jeong, I. K., Yu, C. R., ... & Kim, J. (2023). XDN-based network framework design to communicate interaction in virtual concerts with metaverse platforms. *Applied Sciences*, *13*(17), 9509. https://doi.org/10.3390/app13179509

Park, S. M., & Kim, Y. G. (2022). A metaverse: Taxonomy, components, applications and open challenges. *IEEE access*, *10,* 4209-4251. https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3140175

Pero, J. (2022). Sorry, Metaverse is the word of the year whether you like it or not. https://www.inverse.com/gear/metaverse-word-of-the-year-vr-roblox-fortnite Erişim Tarihi: 03.12.2023).

Porathe, T., & Ekskog, J. (2018). Egocentric leisure boat navigation in a smartphone-based augmented reality application. *The Journal of Navigation*, *71*(6), 1299-1311. https://doi.org/10.1017/S0373463318000371

Reed, J., Dunn, C., Beames, S., & Stonehouse, P. (2023). E 'Ride on!': The Zwift platform as a space for virtual leisure. *Leisure Studies*, *42*(2), 188-202. https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2088836

Rupp, M. A., Odette, K. L., Kozachuk, J., Michaelis, J. R., Smither, J. A., & McConnell, D. S. (2019). Investigating learning outcomes and subjective experiences in 360-degree videos. *Computers & Education, 128*, 256–268. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.09.015

Schultz, C. S., & McKeown, J. K. (2018). Introduction to the special issue: Toward "Digital Leisure Studies". *Leisure Sciences*, *40*(4), 223–238. https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1441768

Schweibenz, W. (2004). Virtual museums. The development of Vvrtual museums, *ICOM News Magazine*, 3(3).

Shin, H., & Gweon, G. (2020). Supporting preschoolers' transitions from screen time to screen-free time using augmented reality and encouraging offline leisure activity. *Computers in Human Behavior*, *105*, 106212. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106212

Shin, H., & Kang, J. (2024). How does the metaverse travel experience influence virtual and actual travel behaviors? Focusing on the role of telepresence and avatar identification. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 58, 174-183. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.12.009

Sivan, Y. (2008). The 3D3C metaverse: A new medium is born. *New Media and Innovative Technology*, 133-159.

Sultan, N. (2015). Reflective thoughts on the potential and challenges of wearable technology for healthcare provision and medical education. *International Journal of Information Management*, *35*(5), 521–526. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.04.010

Tokay Argan, M., Koçak, F.., Gürbüz, B., Argan, M., & Dinç, H. (2023). Exploring the relationships among fear of missing out (FoMO), sensation seeking and leisure activity participation. *World Leisure Journal, 65*(4). https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2244452

Turchet, L. (2023). Musical Metaverse: vision, opportunities, and challenges. *Personal and Ubiquitous Computing*, 1-17. https://doi.org/10.1007/s00779-023-01708-1

Volchek, K., & Brysch, A. (2023, January). Metaverse and tourism: From a new niche to a transformation. *In ENTER22 e-Tourism Conference* (ss. 300-311). Cham: Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-25752-0_32

Wang, G., Badal, A., Jia, X., Maltz, J. S., Mueller, K., Myers, K. J., ... & Zeng, R. (2022). Development of metaverse for intelligent healthcare. *Nature Machine Intelligence*, 4(11), 922-929. https://doi.org/10.1038/s42256-022-00549-6

Weiss, P. L., Bialik, P., & Kizony, R. (2003). Virtual reality provides leisure time opportunities for young adults with physical and intellectual disabilities. *CyberPsychology & Behavior*, *6*(3), 335-342. https://doi.org/10.1089/109493103322011650

Wood, N. T., & Solomon, M. R. (2009). *Virtual social identity and consumer behavior*. ME Sharpe. https://doi.org/10.4324/9781315698342

Yahya, M. A., & Dahanayake, A. (2021, October). Augmented reality data analysis for human needs: subsistence, protection, and leisure. *International Conference on Reliability and Statistics in Transportation and Communication* (ss. 14-29). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-96196-1_2

Yalon-Chamovitz, S., & Weiss, P. L. T. (2008). Virtual reality as a leisure activity for young adults with physical and intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, *29*(3), 273-287. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2007.05.004

Yeh, T. M., Pai, F. Y., & Jeng, M. Y. (2019). The factors affecting older adults' intention toward ongoing participation in virtual reality leisure activities. *International journal of environmental research and public health*, *16*(3), 333. https://doi.org/10.3390/ijerph16030333

Yetim, G., Argan, M., & Dinç, H. (2023). I am neither Clark Kent nor Superman: A case study of experience in virtual activity in the metaverse. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)6*(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 420-438. https://doi.org/10.38021/asbid.1349809

Yoon, S. A., & Wang, J. (2014). Making the invisible visible in science museums through augmented reality devices. TechTrends, *58*(1), 49–55. https://doi.org/10.1007/s11528-013-0720-7

Zuckerman, M., Kuhlman, D., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The big three, the big five, and the alternativefFive. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(4), 757–768. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.757

Serbest Zamanın Dönüşümü ve Dijitalleşme

Dr. Tülay AVCI TAŞKIRAN

Bu bölümün amaçları:

- serbest zamanın tarihsel gelişimini ortaya koymak
- serbest zamanın kültürel boyutlarını değerlendirmek
- serbest zaman etkinliklerinin dönüşüm süreçlerini incelemek
- dijitalleşmenin serbest zaman etkinlikleri üzerindeki etkilerini analiz etmek
- dijital serbest zamanın bireysel ve toplumsal sonuçlarını tartışmaktır

1.0. Giriş

Tarihsel perspektiften bakıldığında, serbest zaman etkinliklerinin niteliği ve amaçlarının, farklı kültürlerde ve dönemlerde çeşitlilik gösterdiği bilinmektedir. Bu bağlamda serbest zaman, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde değişen anlamlara sahip kültürel, tarihsel ve teknolojik koşullara göre şekillenen çok boyutlu ve dinamik bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanayi Devrimi öncesi ve sonrasına ilişkin tarihsel incelemeler, toplumsal yapıda meydana gelen dönüşümlerin serbest zamanı doğrudan etkilediğini göstermektedir. Nitekim, toplumların sosyal yapısı, ekonomik koşulları ve değerler sistemi, bireylerin serbest zamanı algılama ve değerlendirme biçimlerini belirlemeye devam ettiği söylenebilir.

Dijitalleşme ve küreselleşme süreçleri günümüz serbest zaman etkinliklerinin yapısını önemli ölçüde dönüştürmüştür. Dijital yaşam pratiklerinin hayatımıza entegre olması, serbest zaman etkinliklerini geleneksel biçimden uzaklaştırarak yeni bir boyut kazanmasına neden olmuştur. Bu süreçte serbest zaman, daha bireyselleşmiş, teknolojik araçlar üzerinden deneyimlenen ve küresel ölçekte etkileşim imkânı sunan bir boyuta evrilmiştir. Özellikle sosyal medya kullanımı, çevrimiçi oyunlar, dijital platformlar üzerinden içerik üretimi-tüketimi ve sanal etkileşimler, çağdaş serbest zaman pratikleri arasında öne çıkan örneklerdir. Söz konusu dijital

faaliyetler, yalnızca serbest zamanı değerlendirme şekli olmanın ötesinde, bireysel ve toplumsal yaşam üzerinde çok yönlü sonuçlara yol açabilmektedir. Bu sonuçlar, zihinsel, fiziksel ve sosyal sağlığın yanı sıra bireylerin günlük rutinleri ve yaşam tarzlarını da etkileyebilmektedir (Wang, 2025). Dolayısıyla serbest zaman kavramının tarihsel temellerine odaklanmak, günümüzdeki dijitalleşme etkilerini değerlendirmede yol gösterici olacaktır.

Serbest zaman olgusunun yalnızca günümüz dijitalleşme süreciyle sınırlı olmadığı, tarihsel gelişim çizgisiyle birlikte ele alınmasının, kavramın çok boyutlu doğasını anlamak açısından kritik olduğu söylenebilir. Çalışma kapsamında, serbest zamanın tarihsel gelişimi ve kültürel boyutu ele alınacak, Antik dönemden modern zamana serbest zaman etkinlikleri incelenecektir. Ayrıca dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan yeni serbest zaman pratikleri ve dijitalleşmenin serbest zaman üzerindeki etkileri tartışılacaktır. Bu çerçevede, geçmişten günümüze serbest zaman anlayışındaki dönüşümler ve bu dönüşümlerin güncel yansımaları arasında bağ kurulacak ve çok boyutlu bir bakış açısıyla değerlendirilecektir.

1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi ve Kültürel Boyutu

Serbest zaman, tarih boyunca yalnızca bireysel dinlenme ve eğlenceyle özdeşleştirilmemiş, toplumların ekonomik yapısını, kültürel değerlerini ve sosyal ilişkilerini de yansıtan önemli bir kavram olmuştur. Antik dönemlerden itibaren farklı uygarlıklar, bu kavramı kimi zaman felsefi bir arayış, kimi zaman da toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir pratik olarak ele almıştır (Holba, 2007; Kraus, 1971). Böylece serbest zaman, bireysel yaşam biçimlerinin yanı sıra toplumsal ilişkilerin şekillenmesinde de önemli bir rol üstlenmiştir. Bu bağlamda serbest zamanın tarihsel gelişimini incelemek, yalnızca geçmişteki etkinlik biçimlerini anlamak açısından değil, aynı zamanda kültürel süreklilikleri ve toplumsal dönüşümleri kavrayabilmek bakımından da önem taşımaktadır.

1.1.1. Antik Dönemden Orta Çağa Serbest Zaman Pratikleri

Serbest zamanın tarihsel gelişimini anlamada arkeolojik bulgular önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Bu bulgular, geçmiş dönemlerde toplumların serbest zamanlarını hangi araç ve etkinliklerle değerlendirmiş olabileceklerine dair ipuçları sunmakta ve bazı serbest zaman etkinliklerinin somut araçlarla

gerçekleştirildiğini göstermektedir. Örneğin top, cirit, dart, misket, zar, oyun tahtaları ve iskambil kartları gibi pek çok nesne, tarihsel süreçte serbest zaman etkinliklerinde yaygın olarak kullanılmıştır. Özellikle Antik Yunan ve Roma dönemlerinde atletizm, güreş, boks ve okçuluk gibi sporların yer aldığı etkinlikler arkeolojik, sanatsal ve yazılı kaynaklarla belgelenmiştir (Chick, 2006). Bu çerçevede serbest zamanın tarihi ve felsefi temelleri Antik Yunan kültüründe ortaya çıkmış ve bu yönüyle Batı uygarlığının temel taşlarından birini oluşturmuştur (Bouwer ve van Leeuwen, 2017). Antik Yunan düşüncesinde serbest zaman, yalnızca boş vakit olarak değil, öğrenme ve soylu eylemler aracılığıyla zihinsel ve bedensel gelişimi sağlayan bir yaşam anlayışını ifade etmiştir. Bu bağlamda serbest zaman, bilgiyi ve bedensel gücü koruyarak erdemli seçimler ve davranışlara yönelmeyi mümkün kılan ideal bir yaşam biçimi olarak görülmüştür (Russell, 2017). Aynı zamanda insan yaşamının anlamı ve amacı üzerine düşünmeye olanak tanıyan, ahlaki ve kültürel bir alan, bireyin kendini geliştirmesi için bir fırsat olarak değerlendirilmiştir (Bouwer ve van Leeuwen, 2017; Hunnicutt, 2006). Dolayısıyla Antik Yunan kültüründe serbest zaman, zihinsel ve fiziksel gelişimi destekleyen etkinliklerle bütünleşmiş ve iyi yaşamın temel unsurlarından biri olarak kabul edilmiştir (Russell, 2017). Roma döneminde ise serbest zaman anlayışı her ne kadar önemli görülse de Yunanlılar'dan farklı bir felsefeye dayandırılmıştır. Serbest zamanda yapılan spor etkinlikleri daha çok savaş becerilerini geliştirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle Romalılar'da serbest zaman, estetik yönden ziyade yaşama katkı sağlayacak amaçlar doğrultusunda biçimlenmiştir (Torkildsen, 2005). Antik dönemde serbest zaman anlayışında ortaya çıkan farklılıklar, dinsel normların toplumsal yaşam üzerindeki belirleyici etkisiyle birlikte, Orta Çağ'da serbest zamanın sosyo-kültürel açıdan yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlamıştır.

Erken Orta Çağ dönemlerinde, Hristiyanlık inancında çalışmaya verilen önem serbest zamanın önüne geçmiş, köylü halk ağırlıklı olarak çalışmaya yönlendirilmiştir (Kraus, 1998). Bu süreçte dönemin sosyo-kültürel yapısı serbest zaman anlayışını ve etkinlik türlerini belirgin biçimde şekillendirmiştir. Romalılar'da kiliseye gitmek, ibadet etmek ve dini törenlere katılmak dışında serbest zaman etkinlikleri yasaklanmıştır. Ancak, söz konusu yasaklara rağmen, müzik ve ahlaki içerikli dersler veren sahne oyunlarında artış görülmüştür. Bu dönemde, halk ile aristokrasi arasında serbest zamanın değerlendirilme biçimlerinde kayda değer farklılıklar tespit edilmiştir. Halk, sosyalleşmek amacıyla içki tüketimi, kumar ve din dışındaki müziklere yönelirken, aristokratlar ise avlanma, şahin yetiştiriciliği ve turnuvalar gibi

serbest zaman etkinliklerini sürdürmüştür (Torkildsen, 2005). Kutsal günlerde, farklı malikaneler, kilise bölgeleri veya köyler arasında gerçekleştirilen etkinlikler arasında halk oyunları önemli bir yer tutarken, en çok tercih edilen etkinliğin futbol olduğu belirtilmiştir (Spracklen, 2011). Bu çerçevede, serbest zaman değerlendirme biçimlerinin farklı kültürlerde inanç temelli ve ortak değerler aracılığıyla şekillendiği ifade edilebilir.

Müslüman toplumlarda ise, dini bilginin merkezi öneme sahip olması, bilgi aktarımını sağlamak amacıyla çeşitli kurumların inşa edilmesini sosyal bağlamda bir gereklilik haline getirmiştir (Hefner, 2011). Bu durum, serbest zamanın kullanım biçimlerini de etkileyerek, bireylerin zamanlarını dini ve kültürel ritüeller etrafında organize etmelerine yol açmıştır. Nitekim, Müslüman toplumlarda hac, namaz ve Ramazan Bayramı gibi etkinlikler; Hristiyan toplumlarında Noel ve Paskalya; Yahudi toplumlarında Pesah; Hindu toplumlarında ise Divali gibi ibadet, festival ve bayram günleri serbest zamanın önemli bileşenleri olarak değerlendirilmiştir (Spracklen, 2011; Torkildsen, 2005). Bu etkinlikler yalnızca bireysel ibadet ve eğlence amacı taşımamıştır. Aynı zamanda toplumsal dayanışmayı pekiştirmiş, kültürel değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlamış ve bireylerin toplumla olan bağlarını güçlendiren çok boyutlu işlevler üstlenmiştir.

Tarihsel süreçte bu dini ve kültürel temelli serbest zaman anlayışının, ilerleyen yüzyıllarda ekonomik ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle farklı bir yönelim göstermeye başladığı söylenebilir. Özellikle, Sanayi Devrimi ile birlikte üretim ve çalışma koşullarında meydana gelen değişiklikler, serbest zamanın değerlendirme biçimlerinin yeniden şekillenmesine yol açmıştır. Bu süreç aynı zamanda modern serbest zaman anlayışının temellerinin atılmasına, serbest zamanın ibadet ve toplumsal törenlerden ziyade eğlence, öğrenme ve kişisel gelişim gibi çok boyutlu amaçlarla değerlendirilmesine imkân tanımıştır.

1.1.2. Sanayi Devrimi ve Modern Serbest Zamanın Doğuşu

18. yüzyılın ikinci yarısında başlayan Sanayi Devrimi, serbest zaman etkinliklerinde bir dönüşüm sürecinin başlangıcı olarak değerlendirilebilir. Nitekim Kraus (1998), Sanayi Devrimi'nin yalnızca insanların yaşam biçimlerinde değil, aynı zamanda popüler serbest zaman alışkanlıkları üzerinde de büyük bir etki yarattığını vurgulamaktadır. Sanayileşmeyle birlikte endüstriyel ekonomi teknolojisinde meydana gelen gelişmeler çalışma saatlerinin azalmasına dolayısıyla serbest zamanın artmasına zemin hazırlamıştır (Deci ve Ryan, 1985). Bu dönemde benimsenmeye başlayan

serbest zaman, sadece üst sınıflara özgü bir ayrıcalık olmaktan çıkmış, orta sınıfın da erişebildiği bir toplumsal kaynak haline gelmiştir. 1930'lu yıllarda açık alanda yer alan rekreasyon tesislerinde artış gözlenmiş ve halk, açık havada spor, sinema, tenis gibi birçok serbest zaman etkinliğine katılım göstermiştir. 1940'lı yıllarda gerçekleşen II. Dünya savaşı serbest zamanın geçici olarak azalmasına yol açmış, ancak 1950 ve 1960'lı yıllarda serbest zaman yeniden önem kazanmaya başlamıştır (Kraus, 1998; Sayer, 1991; Veal, 2004). Kısacası Sanayi Devrimi ile birlikte serbest zaman, modern toplumlarda hem kişisel gelişim hem de toplumsal işlev açısından kritik bir rol oynamıştır (Elkington ve Gammon, 2014; Kraus, 1998). Bu toplumsal ve ekonomik gelişmeler, teknolojik ilerlemelerle birleşerek modern serbest zaman anlayışının temelini oluşturmuştur. Böylece, 20. yüzyılın sonlarından itibaren serbest zaman etkinlikleri hem niceliksel olarak artış göstermiş hem de niteliksel açıdan yeniden şekillenerek bir değişim sürecine girmiştir. Bu çerçevede Sanayi Devrimi ile biçimlenen modern serbest zaman anlayışı 21. yüzyıla gelindiğinde, teknolojik ilerlemeler ve dijitalleşme süreciyle serbest zaman anlayışını yeni bir yöne taşımıştır.

Günümüzde serbest zaman etkinlikleri dijitalleşmenin etkisiyle farklı bir boyut kazanmış ve bireylerin zamanlarını değerlendirme biçiminde dijital yaşam pratikleri belirleyici olmaya başlamıştır. Teknolojik gelişmeler doğrultusunda internet kullanımı artmakta, birçok temel yaşam gereksinimlerinin karşılanmasında etkili bir araç haline gelmektedir. Böylece internet; iletişim, eğlence, eğitim, araştırma, bilgi edinme gibi hayatın her alanında yer edinmektedir. Mobil uygulamalar, sosyal medya ve dijital platformlar özellikle genç bireyler arasında yaygın olmakla birlikte artık yetişkinler hatta çocuklar tarafından da yoğun bir biçimde benimsenmektedir. Bu durum, bireylerin serbest zamanlarını yüz yüze ve fiziksel katılıma dayalı etkinliklerden ziyade, sanal ortamlarda geçirme eğilimini güçlendirmektedir (Demirel vd., 2025). Özellikle pandemi sonrası süreçte dijital etkinliklerin hem zorunlu hem de tercih edilen bir seçenek haline geldiği, bireylerin dijital serbest zaman alışkanlıklarının ise önemli ölçüde dönüşmeye başladığı söylenebilir. Sonuç olarak sanayileşme sonrası gelişen serbest zaman anlayışı, modern bilgi ve iletişim teknolojilerinin etkisiyle bireysel ve toplumsal yaşamın yeni dinamiklerine uyum sağlayan daha kapsamlı bir yapıya evrilmiştir. Bu bağlamda serbest zaman etkinlikleri, geçmişten günümüze devam eden süreçte çeşitlenmiş ve çevrimiçi ortamların artmasıyla yeni serbest zaman pratikleri ön plana çıkmıştır.

1.2. Geçmişten Günümüze Serbest Zaman Etkinliklerinin Dönüşümü

Serbest zamanın tarihsel evrimi, yalnızca zamanın nasıl kullanıldığıyla değil, aynı zamanda etkinliklerin gerçekleştiği mekanlar ve kullanılan araçlarla da ilişkilidir. Antik uygarlıklardan modern toplumlara kadar, serbest zaman etkinlikleri genellikle toplumun ekonomik koşulları, fiziksel ve teknolojik altyapısı tarafından şekillenmiştir. Farklı toplumlarda serbest zaman anlayışı ve etkinliklerinin çeşitli formlarda gerçekleştiği bilinmektedir. Eski çağlarda serbest zaman kavramı, hayvanların evcilleştirilmesi ve tarımsal üretimdeki ekonomik değişimlerle birlikte ortaya çıkmıştır. Bu ekonomik ve kültürel dönüşüm, sosyal sınıfların oluşumunu sağlamış, üst sınıfın güç ve serbest zaman sahibi olmasına imkan tanımıştır (Kraus, 1984; Sylvester, 1999). Tarihi bağlamda ilk serbest zaman kavramına dair sınıfa, Hristiyanlık öncesi beş bin yıllık dönemde Orta Doğu'da ortaya çıkan ilk uygarlıklarda rastlanmaktadır. Bu dönemde toprak sahibi aristokratların serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılım gösterdiği belirtilmektedir (Kraus, 1998). Bu erken dönem deneyimler, sonraki yüzyıllarda farklı kültürlerde ortaya çıkacak serbest zaman anlayışlarının temellerini oluşturmuş ve Antik Mısır ile Antik Yunan gibi uygarlıkların serbest zaman kültürüne zemin hazırlamıştır.

Antik Mısır'da bireylerin eğitim ve rekreasyon amacıyla güreş, cimnastik, ağırlık kaldırma ve top oyunları gibi çeşitli sporlara katıldıkları, boğa güreşinin ise başlangıçta dini bir motivasyona dayanan popüler bir gösteri olduğu ifade edilmektedir (Kraus, 1998). Öğrenme, fiziksel etkinlik ve dini ritüellerin toplumsal fayda doğrultusunda nasıl bir araya getirilebileceği ise Antik Yunan döneminde görülmektedir. Bu dönemde müzik, şiir, tiyatro, güreş ve atletik yarışlar serbest zaman kültürünün önemli parçaları olarak toplum yararına sunulmuştur (Hibbler ve Scott, 2015). Romalılarda ise serbest zaman, Antik Yunandan farklı olarak daha fazla faydacı amaç güderek değerlendirilmiştir. Bu dönemde hamamlar ve amfi tiyatrolar gibi mekanlarda sosyal etkinlikler öne plana çıkmıştır (Kraus, 1971; Dvorjetski, 2007). Dolayısıyla Antik dönemde serbest zaman anlayışı ile etkinlik tercihlerinin dini, eğitsel ve eğlenceye yönelik amaçlar doğrultusunda gerçekleştiği söylenebilir. Ayrıca bu etkinliklerin bireylerin fiziksel, zihinsel ve toplumsal gelişimlerine katkı sağladığı ifade edilebilir. Bununla birlikte süreç, Orta Çağ'da değişim göstererek, farklı toplumsal ve kültürel koşullar altında serbest zaman anlayışının ve etkinliklerinin birey ve toplum üzerindeki etkilerini sürdürmeye devam etmiştir.

Antik dönemden sonra gelen Orta Çağ döneminde müzik ve dans hem dini ibadet hem de toplumsal eğlence aracı olarak işlev görmüştür. Ayrıca bu dönemde, avcılık ve mızrak dövüşleri gibi oyunlar yaygın biçimde oynanırken dama, satranç, tavla ve zar gibi masa oyunları soylu sınıflar arasında tercih edilmiştir (Kraus, 1971; 1998). Özellikle soylular için gösterişli bir rekreasyon biçimi olarak avcılık ve balıkçılık ön plana çıkmıştır (Torkildsen, 2005). İslamiyet'in yayılmasıyla birlikte, Müslüman toplumlarda kültürel ve sosyal yapıda önemli değişiklikler yaşanmış, dini bilgiye verilen önem doğrultusunda eğitim kurumları sosyal bağlamda zorunlu görülmeye başlanmıştır (Hefner, 2011; Lapidus, 2002).

Orta Çağ boyunca serbest zaman kavramı, dini uygulamalar ve toplumsal değerlerden etkilenmiş, hac ibadeti ve beş vakit namaz gibi ritüeller serbest zamanın temel dini boyutunu oluşturmuştur. Türk İslam kültürüne geçişte bazı serbest zaman uygulamalarının sürdüğü ve bu süreçte Müslüman toplumların sosyal yaşam ve kültürel gelişmişlik açısından Hristiyanlara kıyasla daha ileri seviyede olduğu öne sürülmektedir (Russell, 1972; Spracklen, 2011). Dolayısıyla Orta Çağ'da serbest zaman büyük ölçüde dini törenler ve toplumsal normlarla biçimlenmiştir. Özellikle İslam ve Hristiyanlık gibi dinlerin etkisiyle serbest zaman hem bireysel hem de toplumsal yaşamda kutsal günler ve dini etkinliklerle değerlendirilmiş, kültürel sürekliliği ve sosyal bağlılığı desteklemiştir (Bouwer ve van Leeuwen, 2017; Kraus, 1971). Bu süreç Sanayi Devrimi ile başka bir boyuta evrilmiş, bu dini ve toplumsal yönelimler Sanayi Devrimi ile birlikte farklı bir içerik ve anlam kazanmıştır.

Her ne kadar Sanayi Devrimi öncesinde serbest zamana ilişkin kavramsal yaklaşımlarda ve etkinlik biçimlerinde bazı değişimler söz konusu olsa da asıl dönüşümün Sanayi Devrimi ile başladığı kabul edilmektedir. Bu dönem, serbest zaman etkinliklerinde çeşitliliğin görülmesine ve bu etkinliklerin daha iyi ortamlarda gerçekleşmesine zemin hazırladığı söylenebilir. Bu süreçle birlikte serbest zaman, bireyler için sadece dinlenmeye yönelik değil, aynı zamanda kendini ifade etme, ilgi ve becerilerini geliştirme açısından önemli bir zaman dilimi haline gelmiştir. Rekreasyonel mekanlar, kültürel etkinlikler ve sportif faaliyetler toplumun farklı kesimlerine ulaşmaya başlamış, özellikle kentlerde tiyatro, sinema, müzik ve spor gibi etkinlikler yaygınlık kazanmıştır (Torkildsen, 2005; Veal, 2015). Bu gelişmelerle birlikte, artan kentleşme, ulaşım imkanları ve teknolojik ilerlemeler serbest zamanı yalnızca bireysel dinlenme ya da eğlence amacından çıkarıp, toplumsal refahın ve kültürel etkileşimin bir parçası haline getirmiştir. Parklar, müzeler, spor alanları ve toplu etkinlikler gibi kamusal alanlar farklı sınıf, cinsiyet ve etnik kökenden bireylerin bir araya gelmesini sağlamıştır. Aynı zamanda uluslararası

festivaller, fuarlar ve sportif karşılaşmalar gibi etkinlikler kültürel çeşitliliğin serbest zaman aracılığıyla gerçekleşmesine imkan tanımıştır (Elkington ve Gammon, 2014; Hibbler ve Scott, 2015). Bu gelişmeler yalnızca Batı toplumlarıyla sınırlı kalmamış, Osmanlı toplumunda ve sonrasında da çeşitli serbest zaman pratiklerine yansımıştır.

Osmanlıdan günümüze uzanan bu süreçte müzik, halk oyunları, atlı sporlar, güreş, okçuluk, avcılık, kampçılık, yürüyüş, tavla, satranç, spor müsabakası izlemek, piknik yapmak gibi aktif ve pasif serbest zaman etkinlikleri tercih edilmiştir. Ayrıca çeşitli geleneksel serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılım sağlanmıştır (And, 2011; Kütük, 2016). Dolayısıyla Sanayi Devrimi sonrasında serbest zaman, bireylerin yaşam kalitesini artıran, kültürlerarası anlayışı geliştiren ve toplumsal bütünlüğü destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmiştir (Kraus, 1998; Hunnicutt, 2006). Sanayileşmenin etkisiyle birlikte serbest zaman etkinlikleri daha dinamik bir yapı kazanmış hem tür bakımından çeşitlenmiş hem de bu etkinliklere erişim kolaylaşmıştır. Bu süreç, bireysel gelişimin yanı sıra toplumsal bütünleşmeye ve kültürel etkileşime de katkı sağlamış, modern dönemde serbest zamanın kavramsal ve pratik boyutlarının yeniden yorumlanmasını sağlamıştır.

Günümüzde ise serbest zaman kavramsal olarak Sanayi Devrimi sonrasına göre çok fazla değişime uğramamış olsa da etkinlik türleri açısından dikkat çekici farklılıklar ortaya çıkmıştır. Özellikle teknolojik gelişmelerin etkisiyle yeni nesil serbest zaman etkinlikleri, dijital ortamlarda ve teknoloji temelli araçlar aracılığıyla gelişimini sürdürmektedir. Dolayısıyla bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi dijital cihazların yanı sıra sosyal medya uygulamaları da çoğu birey için günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Temel vd., 2024; van Endert, 2021; Wong vd., 2020). Bu cihazlar aracılığıyla bireylerin serbest zamanlarını sosyal medya kullanımı, dijital oyunlar, çevrim içi dizi ve film izleme, müzik dinleme, sanal gerçeklik uygulamaları, içerik üretimi ve çeşitli mobil uygulamalarla geçirdiği söylenebilir. Ayrıca bu tür etkinliklerin, serbest zamanın dijitalleşmesini hızlandırdığı ve bireylerin bu zamanı geçirme biçimlerini önemli ölçüde etkilediği ifade edilebilir. İspanya'nın Katalonya bölgesinde genç bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırma, internet kullanımı ile yüz yüze serbest zaman etkinlikleri arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu ilişkinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Lamberti vd., 2023). Bu bulgular, dijital teknolojilerin bireylerin yalnızca çevrim içi değil, yüz yüze sosyal etkileşimlerini de etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Benzer bir durum Türkiye bağlamında da gözlemlenmekte olup, dijitalleşmenin serbest zaman alışkanlıkları üzerindeki etkisi istatistiksel verilerle de desteklenmektedir. Örneğin, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2024 yılı verilerine göre, 16-74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı %88,8 olarak rapor edilmiştir. Bireylerin interneti en sık kullandığı amaçlar arasında; mal veya hizmet satın alma, çevrim içi öğrenme etkinliklerine katılım ve sosyal medya ya da mesajlaşma uygulamalarında (özellikle WhatsApp, YouTube ve Instagram) vakit geçirme yer almaktadır. Aynı raporda, 6-15 yaş arası çocukların internet kullanım oranının %91,3 olduğu belirtilmiştir. Bu yaş grubunun en yaygın kullanım amaçları arasında video izleme, öğrenme faaliyetleri (ödev yapma, çevrim içi derslere katılım), oyun oynama ya da indirme ve sosyal medya kullanımı ilk sıralarda bulunmaktadır. Bu veriler, Türkiye'de dijital teknolojilerin yalnızca yetişkinler arasında değil, çocuklar ve gençler arasında da oldukça yaygın biçimde benimsendiğini göstermektedir.

Tüm bu gelişmeler ışığında, serbest zamanın anlam, tutum ve değerlendirilmesinde teknolojik gelişmelerin ve dijital etkinliklerin belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin dijitalleşme ile birlikte önemli ölçüde değiştiği, dijital ortamların geleneksel etkinliklerin yerini almakla kalmayıp, mekândan bağımsız ve kişiselleştirilebilir deneyimler sunduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, dijitalleşmenin serbest zaman üzerindeki etkilerinin çok yönlü biçimde ele alınmasını ayrıca yeni nesil dijital serbest zaman pratiklerinin kapsamlı biçimde incelenmesini gerekli kılmaktadır.

1.3. Dijitalleşme Sürecinde Serbest Zaman

Dijitalleşme sürecinin, serbest zaman uygulamalarında yeni bir dönemin başlangıcını işaret ettiği ifade edilebilir. Sosyal medya, dijital oyunlar ve çevrim içi eğitim gibi etkinlikler, bireylerin geleneksel fiziksel etkinliklerin ötesinde, mekâna bağımlı olmayan ve kişiselleştirilebilir serbest zaman deneyimleri yaşamalarına olanak sağlayabilir. Bu bağlamda, dijital serbest zaman etkinliklerinin ele alınması çağdaş serbest zamanın dijital dönüşümünü ve bireylerin bu süreçteki tercihlerini daha kapsamlı bir şekilde anlamayı mümkün kılacaktır.

1.3.1. Dijital Serbest Zaman Etkinlikleri

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimiyle birlikte, fiziksel ortamlarda gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerinin yanı sıra çevrim içi dijital

faaliyetler de günlük yaşamda önem kazanmıştır. Söz konusu dijital serbest zaman etkinlikleri; sosyal medya platformları, anlık mesajlaşma uygulamaları (örneğin: WhatsApp), dijital oyunlar, e-kitap okuma, sanal müze ve sergi gezileri, çevrim içi eğitim programları ile egzersiz ve antrenman uygulamaları gibi çeşitli seçenekleri içermektedir. Bu çeşitlilik, bireylere serbest zamanlarını değerlendirmede daha fazla esneklik ve alternatif sunmakta, farklı yaş ve ilgi gruplarına uygun etkinliklerin dijital ortamda erişilebilir olmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte, günümüzde dijital serbest zaman pratiklerinin en yaygın ve etkili örnekleri özellikle sosyal medya kullanımı ile dijital oyunlar üzerinden şekillenmektedir. Bu nedenle, bu iki alanın ayrı başlıklar altında ele alınması, serbest zamanın dijital dönüşümünü daha kapsamlı bir biçimde ortaya koyacaktır.

1.3.2. Sosyal Medya

Son yıllarda sosyal medya, yalnızca bilgi alışverişi ve iletişim amacıyla değil, aynı zamanda bireylerin kimlik inşası, duygusal ifade ve sosyal aidiyet ihtiyaçlarını karşılayan çok yönlü bir araç haline gelmiştir. Facebook, Instagram ve X (eski adıyla Twitter) gibi platformlar, özellikle genç yetişkinler ve ergenler arasında sıklıkla kullanılmaktadır. Ayrıca bu platformlar, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, sosyal bağ kurmalarına ve dijital topluluklarda kabul görmelerine olanak sağlamaktadır (Demirel vd., 2022). Günümüzde en çok kullanılan platformlar arasında Facebook, X, Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat ve Pinterest bulunmaktadır. Bireylerin bu platformları tercih etme motivasyonları arasında bilgi edinme, eğlence, arkadaş ve aileyle iletişim kurma, kendini ifade etme ve sosyal aidiyet sağlama gibi faktörleri kapsayabilir (Arda vd., 2021; Demirel vd., 2023), söz konusu motivasyonlar kullanım sıklığını ve serbest zaman davranışlarını da etkileyebilir. Bu bağlamda sayısal veriler, sosyal medya kullanımının demografik farklılıklarını ve yaygınlığını daha somut bir şekilde ortaya koymaktadır.

6-15 yaş grubundaki çocukların %96,3'ü ve 16-74 yaş aralığındaki bireylerin %71,3'ü tarafından en sık tercih edilen uygulamanın YouTube olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2024). Benzer şekilde Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkinlerin yaklaşık dörtte üçünün ve 18-24 yaş grubundaki genç bireylerin %94'ünün YouTube'u aktif biçimde kullandığı bildirilmiştir. Sosyal etkileşim düzeyi yüksek olan bu dijital mecralar, özellikle genç kullanıcılar arasında yaygınlık göstermektedir. Aynı çalışmada, 18-24 yaş arası bireylerin sosyal medya tercihleri arasında Snapchat (%78), Instagram (%71) ve X (%45) ön plana çıkarken, yetişkinler arasında Facebook'un (%68)

en fazla kullanılan platform olduğu (Anderson ve Smith, 2018), yaklaşık 2,9 milyar aktif kullanıcısı bulunduğu ifade edilmiştir (Statista, 2025). 2024 yılı güncel verilerine göre ise, 13-17 yaş arası genç bireylerin YouTube (%90), TikTok (%63), Instagram (%61) ve Snapchat'i (%55) aktif olarak kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım oranlarının yaş, cinsiyet ve etnik köken gibi demografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Gottfried, 2024). Bu veriler, sosyal medya kullanımının yaygınlığını ve demografik dağılımını ortaya koyarken, aynı zamanda bu dijital ortamların bireylerin psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerinde oynadığı rolün incelenmesi bakımından önemli bir veri sağlamaktadır.

Sosyal medya, yalnızca iletişim biçimlerini değil, aynı zamanda serbest zaman davranışlarını da dönüştüren bir platformdur. Özellikle ergenlik döneminde sosyal medya kullanımı, bireylerin kişisel gelişim süreçleriyle yakından ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, sosyal medyanın bireylere kendini ifade etme ve benlik keşfi için bir alan sunduğunu, aynı zamanda özsaygı ve sosyal karşılaştırma ile ilgili bazı riskleri de beraberinde getirdiğini ortaya koymaktadır (Pazer, 2024). Bu doğrultuda yapılan değerlendirmeler, sosyal medyada geçirilen sürenin uzunluğundan çok, bu süreçte hangi etkinliklerin gerçekleştirildiğinin kimlik gelişimi açısından belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Avci vd., 2024). Shen ve Wall (2021) sosyal medya kullanımını bir serbest zaman davranışı olarak değerlendirmektedir. Ayrıca bunun fiziksel mekânda gerçekleştirilen etkinliklerin yerine geçerek bireylerin zaman kullanımını doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Bu durum, sosyal medyanın serbest zaman pratiklerinde önemli bir dönüşüm yarattığını göstermektedir. Bir başka açıdan, sosyal medya dijital cihazların yaygınlaşmasıyla, anneler için kişisel bir serbest zaman etkinliği haline gelmiştir. Bu bağlamda, özellikle küçük çocuk sahibi anneler için sosyal medya, zaman ve mekân kısıtlamalarını aşarak serbest zaman ihtiyaçlarını karşılamada etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca çevrim içi topluluklar aracılığıyla sosyal bağlılık sağlamakta ve günlük yaşamın getirdiği stresi azaltmaya yardımcı olmaktadır (Ho ve Cho, 2024).

Tüm bu veriler ışığında, sosyal medya platformlarının bireylerin serbest zaman pratiklerinde merkezi bir rol oynadığı açıktır. Özellikle genç yaş grupları arasında yaygın olan kullanım, sosyal medya aracılığıyla kimlik gelişimi ve sosyal etkileşimler üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Dijital çağda serbest zamanın dönüşümü yalnızca sosyal medya ile sınırlı kalmayıp, dijital oyun pratiklerinde de kendini göstermektedir. Dijital platformlarda en çok vakit geçirilen ve farklı yaş grupları tarafından yoğun

olarak tercih edilen dijital oyunları incelemek, çağdaş serbest zaman pratiklerini anlamada kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca dijital oyunlar, bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini, rekabet deneyimlerini ve topluluklara katılım süreçlerini dönüştürerek çağdaş serbest zamanın çok boyutlu doğasını gözler önüne sermektedir.

1.3.3. Dijital Oyunlar

Serbest zamanda tercih edilen dijital oyunlar, bilgisayar, konsol, tablet ve cep telefonu gibi cihazlarla oynanmaktadır. 1970'lerden itibaren atari salonlarında yer almaya başlayan bu oyunlar, günümüzde mobil cihazlar aracılığıyla her an erişilebilir ve oynanabilir hale gelmiştir (Samur, 2022). Bu gelişmeler, dijital oyunların erişilebilirliğini ve popülaritesini önemli ölçüde artırmıştır. Dijital oyunların günümüzde en dikkat çeken yönlerinden biri, çok geniş bir kullanıcı kitlesine hitap etmesidir. Oyunlar çocuklardan gençlere, yetişkinlerden yaşlı bireylere kadar farklı yaş grupları tarafından oynanmaktadır. Yapılan araştırmalar, oyun oynama oranının özellikle gençler arasında yüksek olduğunu, ancak yetişkin ve yaşlı bireylerde de giderek arttığını göstermektedir. Örneğin Amerika'da 18 yaş üstü yetişkinlerin %65'i, 18 yaş altı çocukların %71'inin video oyunu oynadığı, tüm yaş gruplarında 215,5 milyon aktif video oyunu oyuncusu bulunduğu belirtilmektedir (ESA, 2022). Ayrıca cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların günlük dijital oyun oynama süresinin erkeklere kıyasla belirgin şekilde daha az olduğu ifade edilmektedir. Çalışmada, kadınların oyun oynarken ağırlıklı olarak akıllı telefonları (%65,7) tercih ettiği ve daha çok günlük eğlence amaçlı, basit oyunları (%64,2) oynadığı ortaya çıkmıştır. Buna karşın erkekler, oyun deneyimleri için genellikle bilgisayar kullanmayı tercih etmekte, özellikle nişancı türündeki oyunları daha çok oynamaktadır (Salmensalo vd., 2024). Bu bulgular, cinsiyetin dijital oyun tercihleri ve kullanım alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ve oyun türü ile kullanılan cihaz seçiminde farklılaşmalara yol açtığını göstermektedir.

Dijital oyunlardaki bu hızlı gelişim, oyun deneyimlerinin çeşitlenmesine ve yeni türlerin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Bu durum bireylerin serbest zamanlarını daha fazla teknolojik cihazlarla değerlendirmelerine yol açmıştır. Özellikle 2000'li yılların başında teknolojide yaşanan hızlı gelişmelerle birlikte ortaya çıkan yaygın oyunlar (pervasive games) bu dönemde popülerlik kazanmıştır. Bu oyun türleri belirsiz ve sürekli değişen yapılarıyla tanımlanmaktadır. Oyuncunun kendi gerçekliği ile oyunun kurgusal gerçekliği iç içe geçmekte ve her yerde deneyimlenebilen bir oyun ortamı oluşturulmaktadır. Böylece gerçek ile kurgu arasındaki sınırlar

belirsizleşmektedir (Jerrett vd., 2022). Bu çeşitlilik, oyunları yalnızca deneyimsel birer etkinlik olarak değil, belirli ölçütler doğrultusunda sınıflandırmayı da gerekli kılmaktadır.

Oyun türleri keşfedilmiş kategorilerden ziyade, belirli ölçütler doğrultusunda inşa edilmiş sınıflamalardır. Mevcut oyunlar, sahip oldukları özellikler, tarihsel gelişim süreçleri ve ortaya çıkardıkları oynanış biçimleri dikkate alınarak farklı gruplar altında ele alınmaktadır. Bu çerçevede yaygın oyun türleri arasında hazine avları, suikast oyunları, yaygın canlı rol yapma oyunları (pervasive LARPs), alternatif gerçeklik oyunları, kamusal alanda gerçekleştirilen eğlenceli performanslar, akıllı sokak sporları, kentsel macera oyunları ve gerçeklik oyunları sayılabilir (Stenros ve Montola, 2009). Bunun yanı sıra dijital oyunlar, tek kişi veya ekip halinde oynanabilirlik açısından da sınıflandırılmaktadır. Örneğin Gros (2007) oyunları; aksiyon (platform), macera, dövüş, rol yapma, simülasyon, spor, strateji oyunları olmak üzere yedi başlık altında değerlendirmiştir. Bu tür sınıflamalar, dijital oyunların yalnızca eğlence aracı olmanın ötesine geçerek rekabetçi ve organize yapılar içinde yeni bir boyut kazanmasını sağlamıştır. Bu çerçevede, dijital oyunların çeşitliliği ve sınıflandırma biçimleri, sosyal medya gibi diğer dijital serbest zaman uygulamaları ile birlikte, bireylerin günlük yaşam ve sosyal etkileşim pratiklerini anlamak için bir temel oluşturmaktadır.

Dijital serbest zaman pratiklerinin giderek çeşitlenmesi ve yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşamlarını, sosyal etkileşim biçimlerini, kültürel katılım süreçlerini ve kimlik oluşum deneyimlerini derinden etkilemektedir. Bu dönüşüm, serbest zamanın yalnızca bireysel bir tercih alanı olmasının yanı sıra toplumsal yapıyı ve kültürel normları yeniden şekillendirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımı ile dijital oyunlar serbest zamanın dönüşümünü somut olarak gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda, dijital platformlarda geçirilen zaman, bireylerin öğrenme alışkanlıklarını, iletişim stratejilerini ve topluluklara katılım biçimlerini de etkilemekte, bu pratikler aracılığıyla bireyler hem çevrimiçi hem de fiziksel dünyada kendilerini yeniden konumlandırabilmektedir. Dolayısıyla, dijitalleşmenin bireyler üzerindeki çok boyutlu etkilerinin sistematik ve kapsamlı bir biçimde incelenmesi, günümüz serbest zaman araştırmalarında önem arz etmektedir.

1.4. Dijitalleşmenin Bireyler Üzerindeki Etkileri

Akıllı cihazlar ve sosyal medya platformları gibi dijital araçlar, bireylerin serbest zamanlarını nasıl planladığını, hangi etkinliklere yöneldiğini ve bu etkinliklerden elde ettikleri deneyimleri doğrudan etkileyebilir Aynı zamanda bu dönüşüm yalnızca bireysel alışkanlıklarla sınırlı kalmayıp, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda da çeşitli etkiler yaratabilir. Dolayısıyla dijitalleşmenin serbest zaman üzerindeki etkilerini anlamak, günümüz toplumunda bireylerin yaşam kalitesini, sosyal ilişkilerini ve genel refahını değerlendirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

1.4.1. Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri

Dijitalleşme, serbest zamanda gerçekleştirilen aktiviteler kapsamında fiziksel sağlığı negatif ve pozitif yönde etkilemekte ve bireylerin günlük hareket alışkanlıklarını önemli ölçüde değiştirmektedir. Özellikle COVID-19 pandemi döneminde dijital kanallar aracılığıyla oyun oynama alışkanlığının arttığı ve fiziksel hareketsizlikle ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Haug vd., 2022). Bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi cihazların yaygın kullanımı, uzun süreli oturma ve hareketsiz kalma durumlarını artırarak fiziksel aktivite düzeyini azaltmaktadır. Ekran karşısında uzun süre geçirme obezite, kardiyovasküler riskler, kas-iskelet sorunları, duruş bozuklukları gibi fiziksel sağlık problemlerine neden olabilmektedir (Kumar vd., 2023; Nochian vd., 2024; Salmensalo vd., 2024). Ayrıca uyku, beslenme, fiziksel aktivite ve beyin hacmi ile yaşam kalitesi üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Salmerón-Ruiz vd., 2025).

Öte yandan dijitalleşme, egzersiz ve spor uygulamaları, çevrim içi fitness platformları ve artırılmış gerçeklik tabanlı oyunlar aracılığıyla fiziksel aktiviteyi teşvik etme potansiyeline de sahiptir. Dijitalleşmenin sağlık alanındaki yenilikçi uygulamaları, obezite gibi hareketsizlikle ilişkili sorunların öz-yönetimde etkili çözümler sunmaktadır. Özellikle oyunlaştırılmış dijital terapiler (Gamified Digital Therapeutics), bireylerin yaşam tarzı müdahalelerini benimsemesini kolaylaştırmakta ve geleneksel tedavi yöntemlerine kıyasla daha düşük maliyet ve minimal yan etki avantajı sunmaktadır. Bu terapiler, obezite hastalarının sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazanmalarını desteklerken, kilo verme programlarına uyumlarını artırmakta ve kronik hastalık öz-yönetimine erişimi kolaylaştırmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu terapilerin tamamlanma oranları, hasta memnuniyeti ve etkinlik açısından olumlu sonuçlar verdiğini

göstermekte, böylece obezite öz-yönetiminde bireylerin kendi etkin katılımını teşvik etmektedir (Zhu vd., 2024).

Dolayısıyla dijital araçların serbest zaman kullanımına etkisi, yalnızca fiziksel hareketsizlik ve obezite gibi sağlık risklerini artırmakla kalmayıp, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyebilecek çift yönlü etki olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, dijitalleşmenin fiziksel sağlık üzerindeki rolünün yalnızca olumsuz değil, doğru ve bilinçli kullanım ile olumlu sonuçlar da doğurabileceğini göstermektedir. Örneğin video oyunları gibi bazı dijital içerikler stres ve uyarılmışlık yaratabilirken, doğa filmleri izlemek kalp atış hızını düşürmek ve parasempatik aktiviteyi artırmak gibi sakinleştirici etkiler gösterebilir. Doğru ve bilinçli dijital içerik seçimi, stresin azaltılması ve rahatlama sağlanması yoluyla hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu sonuçlar doğurabilir (Alesi vd., 2025). Bu bağlamda, serbest zamanda dijital araçların kullanımının bireylerin fiziksel sağlık üzerinde etkileri olduğu kadar psikolojik sağlık üzerinde de önemli yansımaları bulunduğu söylenebilir.

1.4.2. Psikolojik Sağlık Üzerine Etkileri

Serbest zamanda dijital araç kullanımının tercih edilmesi psikolojik sağlık bağlamında da önemli etkilere yol açabilmektedir. Bu etkiler, bireylerin bilişsel fonksiyonları, duygusal durumu ve genel zihin sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu çerçevede dijital araçların kullanım biçiminin, psikolojik etkilerin belirlenmesinde önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, dijital araçların aşırı kullanımının olumsuz psikolojik sonuçlarını ortaya koymaktadır. Örneğin Ding vd. (2024), mobil telefon bağımlılığının uyku kalitesini bozarak depresif belirtileri artırdığını ve nevrotik eğilimlerin bu etkiyi güçlendirdiğini belirtmiştir. Üniversite öğrencileri arasında yaygın olan internet bağımlılığının ise depresyon ile anksiyete düzeylerini artırırken, psikolojik iyi oluşu azalttığı ifade edilmiştir (Kumar vd., 2024). Psikolojik dayanıklılık ise bu olumsuz etkileri hafifletebilmekte, dijital bağımlılığının azaltılması ve uyku kalitesinin iyileştirilmesinde ayrıca depresyon riskini azaltılmasında etkili olabilmektedir (Xie vd., 2023). Öte yandan, fiziksel aktivite ile mobil telefon bağımlılığı arasında doğrudan negatif bir ilişki bulunmakta ve bu ilişki psikolojik iyi oluş aracılığıyla gerçekleşmektedir (Lu vd., 2022).

Uzun ekran sürelerinin neden olduğu olumsuz etkiler, özellikle 6 yaş altı çocuklar ve ergenler için daha belirgindir; çünkü ekran kullanımı normal

nörolojik ve duygusal gelişimi engelleyebilmekte ve bireylerin duygularını düzenleme kapasitesini azaltabilmektedir (Salmerón-Ruiz vd., 2025). Ayrıca, ergenlik dönemindeki serbest zaman deneyiminin, uyumsuz biliş düzeyini azaltarak mobil telefon bağımlılığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Xia vd., 2024). Benzer şekilde genç yetişkinlerde internet oyun bozukluğu ve problemli sosyal medya kullanımı depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlar ile uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu durum, dijital bağımlılıkların psikolojik sağlık üzerinde ciddi etkileri olabileceğini göstermektedir (Wong vd., 2020).

Serbest zamanın fiziksel olarak aktif biçimde değerlendirilmesinin psikolojik sağlamlığı artırdığı (Avcı Taşkıran ve Gürbüz, 2021), dijital araçlarla değerlendirilmesinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bilinmektedir (Gallistl ve Nimrod, 2020). Ancak aşırı ve pasif sosyal medya kullanımı her ne kadar depresyon, anksiyete, ruh hali bozuklukları ve yalnızlığa neden olsa da pozitif ve amaçlı kullanım biçimlerinin algılanan sosyal destek ve keyif gibi psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı ifade edilmektedir (Koh vd., 2024). Bu bağlamda olumsuz etkilerin yanı sıra dijital araçların doğru ve amaçlı kullanıldığında bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyebileceği söylenebilir. Asan ve Zwiegelaar (2025) çalışmasında, dijital serbest zamanın sosyal medya etkileşimi bağlamında öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymakta, özellikle bilişsel ve davranışsal etkileşimin olumlu, duygusal etkileşimin ise olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte, dijitalleşme, çevrim içi eğitim programları, bilişsel egzersizler ve oyunlaştırılmış öğrenme platformları aracılığıyla bilişsel kapasiteyi artırmak ve zihinsel sağlığı desteklemek için de kullanılabilmektedir. Çin'deki yaşlı bireylerde internet kullanımı ile bilişsel beceri düzeyleri arasında pozitif ilişki belirlenmiş, fiziksel aktivite ve rekreasyon etkinliklerine katılım ile öğrenme faaliyetlerinin bu ilişkide aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir (Zhang ve Zhou, 2024).

Yukarıdaki bulgular doğrultusunda dijital araçların kullanım biçimlerinin, bireylerin psikolojik durumlarını çeşitli yollarla etkileyebildiği görülmektedir. Bu çerçevede doğru ve dengeli kullanılan dijital teknolojiler bireylerin zihinsel sağlığını desteklerken, aşırı ve kontrolsüz kullanım olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra dijitalleşmenin yalnızca bireysel psikolojiyle sınırlı kalmadığı, sosyal ilişkiler ve toplumsal etkileşimler üzerinde de önemli sonuçlar doğurduğu bir sonraki bölümde ele alınacaktır.

1.4.3. Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Bireylerin sosyal ilişkilerini ve toplumsal etkileşimlerini şekillendiren etkenlerden biri de serbest zamanda tercih edilen dijital etkinliklerdir. Dijital serbest zamanın problemli kullanımı olumsuz sosyal sonuçlara neden olabilmektedir. Örneğin, COVID-19 pandemisi, dünya genelinde önemli değişimlere yol açmıştır. Bunlardan biri de dijital medya ve elektronik cihaz kullanımında meydana gelen artıştır. Araştırmalar, ekran süresinin artmasının özellikle pandemi döneminde duygusal, davranışsal ve sosyal davranış sorunlarının artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Wiguna vd., 2024). Özellikle dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medyada aşırı zaman geçirme, ergen ve gençlerde sosyal becerilerde azalma, olumlu sosyal davranışların gerilemesi ve sosyal etkileşim düzeyinde düşüşe yol açabilmektedir (Burén vd., 2023).

4-6 yaş çocukların katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada dijital teknoloji kullanımı ile psikososyal iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına göre özellikle artan ekran süresinin sosyal ve davranışsal işlevlerde ve ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinde zayıflamalara yol açtığı bildirilmiştir (Harverson vd., 2025). Bir başka açıdan üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada yalnızlık ve gerçek hayattaki kişilerarası iletişimin, çevrimiçi serbest zaman davranışlarıyla negatif, çevrimiçi bilgi davranışlarıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Araştırmada, çevrimiçi sosyal davranışın yalnızlık sorununu çözmek için etkisiz bir yöntem olduğu, çevrimiçi bilgi davranışının gerçek hayattaki iletişimi destekleyerek yalnızlık duygusunu azaltabileceği belirtilmiştir (Xie vd., 2024).

Buna karşın, dijital araçların doğru ve dengeli kullanımı sosyal ilişkiler üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir. Yaşlı bireylerde internet kullanımı, sosyal izolasyonu azaltmakta ve sosyal katılımı artırmaktadır (Chen ve Schulz, 2016; Choi vd., 2012). Benzer şekilde, çevrimiçi bilgi davranışları gerçek hayattaki iletişimi destekleyerek yalnızlık duygularını hafifletebilmektedir (Xie vd., 2024). Ayrıca, belirli serbest zaman etkinlikleri yaşlılıkta karşılaşılan sağlık sorunları veya yalnızlık gibi olumsuz koşulları kısmen telafi edebilmektedir (Gallistl ve Nimrod, 2020). Bu bulgular, dijital serbest zamanın dengeli ve bilinçli kullanımının sosyal işlevsellik ve toplumsal etkileşim açısından kritik önem taşıdığını göstermektedir.

1.5. Sonuç

Bu bölümde, serbest zamanın tarihsel dönüşümü ve dijitalleşmenin serbest zaman üzerindeki etkileri kapsamlı bir biçimde ele alınmıştır. Tarihsel süreçte serbest zaman, bireylerin yalnızca boş vakitleriyle değil, aynı zamanda toplumsal roller, kültürel değerler ve ekonomik koşullar çerçevesinde şekillenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmiştir. Antik dönemden günümüze serbest zaman, toplumsal yapı ve teknolojiyle birlikte evrilerek, bireylerin yaşam biçimlerini ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkilemiştir. Bu nedenle serbest zamanın anlamı ve işlevi her dönemde toplumsal ihtiyaçlar, değerler ve teknolojik gelişmeler doğrultusunda yeniden tanımlanmıştır.

Günümüzde ise serbest zaman pratiklerini dönüştüren en belirleyici faktörlerden biri de dijitalleşmedir. Bu çerçevede sosyal medya, çevrimiçi oyunlar ve dijital etkinlikler, bireylerin serbest zaman deneyimlerini daha bireyselleşmiş ve teknoloji odaklı bir boyuta taşımakta, aynı zamanda çeşitli fırsatlar ve riskler barındırmaktadır. Problemli kullanım biçimleri (örneğin dijital oyun bağımlılığı veya sosyal medyada aşırı zaman geçirme) olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Buna karşılık, kontrollü ve amaç odaklı etkileşimler fiziksel aktiviteyi destekleyebilmekte, zihinsel iyilik halini güçlendirebilmekte ve sosyal bağlılığı artırabilmektedir. Bu bağlamda dijital serbest zamanın yönetimi, bireylerin yaşam kalitesi, psikososyal iyilik hali ve toplumsal uyumu açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Sonuç olarak, serbest zamanın tarihsel evrimi ve dijitalleşmenin etkileri, bireylerin yaşam deneyimlerini ve toplumsal ilişkilerini şekillendiren önemli bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Dijitalleşmenin sunduğu fırsatlar ve beraberinde getirdiği riskler, yalnızca bireysel davranışları değil, toplumsal etkileşim biçimlerini, kültürel değerleri ve sosyal normları da dönüştürmektedir. Bu bağlamda, serbest zamanın dönüşümü ile dijitalleşme arasındaki ilişki, çağdaş yaşamın çok boyutlu dinamiklerini anlamak ve geleceğe yönelik stratejik yaklaşımlar geliştirmek için temel bir analitik çerçeve sunmaktadır.

Tartışma Soruları

- Antik dönemden günümüze serbest zaman anlayışının değişiminde en etkili faktörler sizce neler olmuştur?
- Serbest zamanın kültürel boyutu, bireylerin yaşam biçimlerini ve sosyal rollerini nasıl etkilemektedir?

- Geçmişten günümüze serbest zaman etkinliklerinde yaşanan dönüşümleri kültürel, ekonomik ve teknolojik açıdan değerlendiriniz.
- Dijital serbest zaman etkinliklerinin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık üzerindeki olumlu-olumsuz etkileri nelerdir?
- Önümüzdeki yıllarda dijitalleşmenin serbest zaman etkinlikleri üzerindeki etkileri nasıl değişebilir?

Kaynaklar

Alesi, A., Klier, K., Herhaus, B., Brixius, K., Froböse, I., Petrowski, K., & Wagner, M. (2025). Is gaming stress or Relaxation? An HRV-Based Investigation of physiological responses in young adults. *Entertainment Computing*, 100981. https://doi.org/10.1016/j.entcom.2025.100981

And, M. (2011). *16. yüzyılda İstanbul: Kent-Saray-günlük yaşam* (1. baskı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Anderson, M., & Smith, A. (2018). Social media use in 2018: A majority of Americans use Facebook and YouTube, but young adults are especially heavy users of Snapchat and Instagram. Pew Research Center. *Pew Research Center*. [Erişim Tarihi: 20.08.2025], https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/

Arda, Ü., Kaya, R., & Çakır, V. O. (2021). Serbest zaman etkinliği olarak dijital oyunlar ve toplumsal cinsiyet. *OPUS International Journal of Society Researches, 17*(38), 5791-5818. https://doi.org/10.26466/opus.748560

Asan, K., & Zwiegelaar, J. (2025). Digital leisure use and psychological well-being among recreation management students: The mediating role of social media engagement. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, *37*, 100570. https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2025.100570

Avcı Taşkıran, T., & Gürbüz, B. (2021). The investigation of the relationship between perceived freedom and brief resilience: The role of participation in physical activity. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 13*(5), 3. doi: 10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.03

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 1-18. doi: 10.1007/s40894-024-00251-1

Bouwer, J., & van Leeuwen, M. (2017). Leisure ideas in history. In: *Philosophy of Leisure, Foundations of the Good Life*. Routledge Critical Leisure Studies, New York: Taylor & Francis Group, p.: 13-27.

Burén, J., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2023). Screen time and addictive use of gaming and social media in relation to health outcomes. Frontiers in Psychology, 14, 1258784. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784

Chen, Y. R. R., & Schulz, P. J. (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: A systematic review. *Journal of medical Internet research*, *18*(1), e4596. doi: 10.2196/jmir.4596

Chick, G. (2006). Anthropology/Pre-History of Leisure. In: *A Handbook of Leisure Studies*, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., Palgrave Macmillan Ltd, p.: 41-54.

Choi, M., Kong, S., & Jung, D. (2012). Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: A meta-analysis. *Healthcare Informatics Research, 18*(3), 191–198. https://doi.org/10.4258/hir.2012.18.3.191

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (1st ed.). New York, NY: Springer Science Business Media.

Demirel M., Er Y., Kaya A., & Çuhadar A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(3), 1292-1306.* https://doi.org/10.36362/gumus.1150233

Demirel, M., Kaya, A., Aksu, H. S., & Harmandar-Demirel, D. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutumu: Algılanan gelir düzeyinin rolü. *NEU GASTRO, 2*(2), 74-85. https://doi.org/10.54497/Gastromedia.2023.1. https://doi.org/10.54497/Gastromedia.2023.13

Demirel, M., Bayrak, A., & Kaya, A. (2025). Serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23*(1), 168-179. https://doi.org/10.33689/spormetre.1551254

Ding, X., Jin, X., Tang, Y. Y., & Yang, Z. (2024, March). Associations between mobile phone addiction and depressive symptoms in college students: A conditional process model. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, 182*(3), p.: 258-265. https://doi.org/10.1016/j.amp.2023.09.012

Dvorjetski, E. (2007). *Leisure, pleasure and healing: Spa culture and medicine in Ancient Eastern Mediterranean*. Leiden, Boston: Brill.

Elkington, S., & Gammnon, S. J. (2014). *Contemporary perspectives in leisure, meanings, motives and lifelong learning (1nd Ed.).* New York: Routledge.

Entertainment Software Association (ESA), (2022). *Essential facts about the video game industry*..[Erişim Tarihi: 25.08.2025], https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2024/02/2022-Essential-Facts-About-the-Video-Game-Industry.pdf

Gallistl, V., & Nimrod, G. (2020). Media-based leisure and wellbeing: A study of older internet users. *Leisure Studies*, *39*(2), 251-265. https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1694568

Gottfried, J. (2024). Americans' social media use. *Pew Research Center*. [Erişim Tarihi: 20.08.2025], https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-social-media-use/

Gros, B. (2007). Digital games in education: The design of games-based learning environments. *Journal of Research on Technology in Education*, *40*(1), 23-38. https://doi.org/10.1080/15391523.2007.10782494

Haug, E., Mæland, S., Lehmann, S., Bjørknes, R., Fadnes, L. T., Sandal, G. M., & Skogen, J. C. (2022). Increased gaming during COVID-19 predicts physical inactivity among youth in Norway a two-wave longitudinal cohort study. *Frontiers in Public Health*, 10, 812932. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.812932

Harverson, J., Paatsch, L., Anglim, J., & Horwood, S. (2025). Digital technology use and well-being in young children: a systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 108660. https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108660

Hefner, R. W. (2011). *The New Cambridge History of Islam, Muslims and Modernity Culture and Sciety since 1800 (volume 6).* Cambridge University Press, p.: 496.

Hibbler, D. K., & Scott, L. (2015). Role of leisure in humanizing learning cities. In L. Scott (Ed.), *Learning cities for adult learners (1 nd Ed.),* p. 73–82. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Ho, C. H., & Cho, Y. H. (2024). Social media as a pathway to leisure: Digital leisure culture among new mothers with young children in Taiwan. *Leisure Sciences*, *46*(4), 532-550. https://doi.org/10.1080/01490400.2021.2007823

Holba, A. (2007). *Philosophical leisure recuperative practice for human communication, marquette studies in philosophy*, Ed.: Tallon, A., Wisconsin: Marquette University Press.

Hunnicutt, B. K. (2006). The history of western leisure. In: *A Handbook of Leisure Studies*, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., Palgrave Macmillan Ltd, p.: 55-74.

Jerrett, A., Howell, P., & de Beer, K. (2022, January). Practical considerations for values-conscious pervasive games. In *Proceedings of DiGRA 2022 Conference: Bringing Worlds Together*. https://doi.org/10.26503/dl.v2022i1.1363

Koh, G. K., Ow Yong, J. Q. Y., Lee, A. R. Y. B., Ong, B. S. Y., Yau, C. E., Ho, C. S. H., & Goh, Y. S. (2024). Social media use and its impact on adults' mental health and well-being: A scoping review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, *21*(4), 345-394. https://doi.org/10.1111/wvn.12727

Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*, *series in health, physicaleducation, physical therapy, and recreation* New York, NY: Appleton-Century-Crofts.

Kraus, R. (1984). *Recreation and leisure in modern society (3nd Ed.).* Glenview, III.: Scott, Foresman.

Kraus, R. (1998). *Recreation and leisure in modern society (*5*nd Ed)* Canada: Jones & Bartlett.

Kumar, C. S., Sharma, M. K., Amudhan, S., Arya, S., Mahapatra, S., Anand, N., ... & Tripathi, R. (2023). Digital gaming, musculoskeletal, and related health hazards among adolescents and young adults. *Indian Journal of Psychiatry*, *65*(6), 698-700. DOI: 10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_818_22

Kumar, K., Goel, K., & Mehra, A. (2024). Internet addiction and its association with demographic variables, depression, anxiety, and psychological well-being in college students. *Annals of Neurosciences*, *31*(1), 21-27. https://doi.org/10.1177/09727531231171979

Kütük B. Ş. (2016). Leisure, entertainment and sports at 1960-1980 period in Turkey. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 2*(4): 1297-1309. https://doi.org/10.24289/ijsser.279004

Lamberti, G., López-Sintas, J., & Lopez Belbeze, P. (2023). The impact of internet use on leisure: Gender and age heterogeneity in young people. *Journal of Leisure Research*, *54*(5), 581-601. https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2193178

Lapidus, I. M. (2002). *A history of Islamic societies (2nd Ed.).* Cambridge University Press, p.: 250.

Lu, L., Liu, M., Ge, B., Bai, Z., & Liu, Z. (2022). Adolescent addiction to short video applications in the mobile internet era. *Frontiers in psychology*, *13*, 893599. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.893599

Nochian, M. A., Mousavi, S. H., Khosravi, H., Basirinezhad, M. H., & Mirhosseini, S. (2024). Association between internet addiction and musculoskeletal disorders in Iranian medical sciences students. BMC Musculoskeletal Disorders, 25, 662. https://doi.org/10.1186/s12891-024-07780-9

Pazer, S. (2024). The impact of social media use on identity formation among adolescents. *International Journal of Advance Research, Ideas and Innovations in Technology*, *10*(5), 299-304. https://www.researchgate.net/publication/384893227

Russell, B. (1972). *Batı Felsefesi Tarihi, Ortaçağ, İslam Felsefesi, Hristiyan Felsefesi,* (Çev. Muammer Sencer). Ankara: Bilgi Yayınevi.

Russell, R. V. (2017). *Pastimes The Context of contemporary leisure (6nd Ed.).* United States: Sagamore Publishing LLC.

Salmensalo, M., Ruotsalainen, H., Hylkilä, K., Kääriäinen, M., Konttila, J., Männistö, M., & Männikkö, N. (2024). Associations between digital gaming behavior and physical activity among Finnish vocational students. *Journal of Public Health, 32*(1), 53-63. https://doi.org/10.1007/s10389-022-01788-y

Salmerón-Ruiz, M. A., de Ribera, C. G., Barberán, V. S., Ives, L. E., & Álvarez-Pitti, J. (2025). Impact of digital media on development and physical health. *Anales de Pediatría (English Edition),* 503876. https://doi.org/10.1016/j.anpede.2025.503876

Samur, Y. (2022). Dijital oyunlar. *Trt Akademi*, *7*(16), 821-823. https://doi.org/10.37679/trta.1181838

Sayer, P. (1991). *Managing sport and leisure facilities, a guide to competitive tendering*. London: Spon Press.

Shen, H., & Wall, G. (2021). Social media, space and leisure in small cities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, *26*(2), 73-80. https://doi.org/10.1080/10941665.2020.1859057

Spracklen, K. (2011). *Constructing leisure: Historical and philosophical debates.* Basing stoke, England: Palgrave Macmillan.

Statista, (2025). [Erişim Tarihi: 15.09.2025], https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/

Stenros, J., & Montola, M. (2009). Pervasive game genres. In: *Pervasive Games Theory and Design,* Ed. Morgan Kaufmann, p.: 31-46.

Sylvester, C. (1999). The classical idea of leisure: Cultural ideal or class prejudice? *Leisure Sciences, 21*(1): 3-16. https://doi.org/10.1080/014904099273255

Temel, A. S., Tükel, Y., & Akçakese, A. (2024). Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medyanın problemli kullanımının sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *NEU Gastro, 3*(1): 51-61. https://doi.org/10.54497/neugastro.2024.4

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management (5nd Ed.).* Abingdon, England: routledge.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), (2024). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması,* [Erişim Tarihi: 20.08.2025], https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492

van Endert, T. S. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PloS one*, *16*(6), e0253058. DOI: 10.1371/journal.pone.0253058

Veal, A. J. (2004). A brief history of work and its relationship to leisure. In: *work and lesiure*, Ed.: Haworth, J.T., Veal, A.J., London and Nev York: Routledge, p.: 15-33.

Veal, A. J. (2015). Human rights, leisure and leisure studies, *World Leisure Journal, 57*(4): 249-272. ttps://doi.org/10.1080/16078055.2015.1081271

Wang, B. (2025). A comparative analysis of the impacts of digital lifestyles on the physical, mental, and social health among older internet users. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*(1), 1-8. https://doi.org/10.1057/s41599-025-04490-y

Wiguna, T., Minayati, K., Kaligis, F., Teh, S. D., Sourander, A., Dirjayanto, V. J., ... & Gilbert, S. (2024). The influence of screen time on behaviour and emotional problems among adolescents: A comparison study of the pre-, peak, and post-peak periods of COVID-19. *Heliyon*, *10*(1). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23325

Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 1879. https://doi.org/10.3390/ijerph17061879

Xia, X., Qin, S., & Zhang, S. (2024). Leisure experience and mobile phone addiction: Evidence from Chinese adolescents. *Heliyon*, *10*(3). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24834

Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D. (2023). Psychological resilience buffers the association between cell phone addiction and sleep quality among college students in Jiangsu Province, China. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1105840. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1105840

Xie, L., Chen, S., Shang, Y., & Song, D. (2024). The effect of internet use behaviors on loneliness: The mediating role of real-life interpersonal communication. *Current Psychology*, *43*(7), 6627-6639. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04861-1

Zhang, H. D., & Zhou, M. (2024). Internet use and cognitive ability among older adults in China: Results from a National Household Survey. *Research Square.* https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4311720/v1

Zhu, X., Gu, S., & Li, J. (2024). How do gamified digital therapeutics work on obesity self-management?. *Metabolism Open*, 23, 100314. https://doi.org/10.1016/j.metop.2024.100314

Gazi
kitabevi

Merkez/Mağaza
53. Sokak No: 29
Bahçelievler / ANKARA
Tel : (0 312) 223 77 73 - 223 77 17
info@gazikitabevi.com.tr • www.gazikitabevi.com.tr

ISBN: 978-625-5740-41-0

9 786255 740410

Gazi Kitabevi
Spor Bilimleri Serisi