

Rekreasyon: Teori, Metodoloji ve Uygulama

**Editörler
Doç. Dr. Hasan Ulukan
Dr. Aslı Esenkaya**

Rekreasyon:
Teori, Metodoloji ve Uygulama

Editörler

Doç. Dr. Hasan Ulukan

Dr. Aslı Esenkaya

İmtiyaz Sahibi
Platanus Publishing®

Editörler
Doç. Dr. Hasan Ulukan & Dr. Aslı Esenkaya
Kapak & Mizanpaj & Sosyal Medya
Platanus Yayın Grubu

Birinci Basım
Ekim, 2025

Yayımcı Sertifika No
45813

ISBN
978-625-6517-49-3

©copyright
Bu kitabın yayım hakkı Platanus Publishing'e aittir. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Adres: Natoyolu Cad. Fahri Korutürk Mah. 157/B, 06480, Mamak,
Ankara, Türkiye.

Telefon: +90 312 390 1 118
web: www.platanuspublishing.com
e-mail: platanuskita@gmail.com



Platanus Publishing®

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1..... 5

Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi ile Beden Farkındalığı Kazanımı:

Yöntem ve Teknikler

Metin Gümüşay & Emire Özkatar Kaya

BÖLÜM 2..... 25

Rekreasyon ve Gönüllülük: Bireysel İyi Oluş ve Toplumsal Dayanışmanın

Kesişim Noktası

Metin Yıldız



BÖLÜM 1

Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi ile Beden Farkındalığı Kazanımı: Yöntem ve Teknikler

Metin Gümüştay¹ & Emire Özkatar Kaya²

Giriş

Okul öncesi dönem, bireylerin yaşam boyu sürecek fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir (Bayhan ve Artan, 2005). Bu dönemde çocukların hareket eğitimi ile tanıştırılması, onların motor becerilerinin gelişimini desteklemenin yanı sıra fiziksel aktivite alışkanlıklarının erken yaşlarda kazandırılması açısından büyük önem taşır (Mengütay, 2005). İnsanoğlunun doğasında hareket vardır. Herkes için önem arz eden hareket günümüz çocukları için daha büyük bir öneme sahip olmaktadır (Köroğlu ve Kaya 2021). Hareket eğitimi, çocukların denge, koordinasyon, esneklik ve kuvvet gibi temel motor becerilerini geliştirmelerine olanak sağlarken, aynı zamanda özgüvenlerini artırır, sosyal becerilerini güçlendirir ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunur (Altınoğlu, 2016; Özer ve Özer, 2007).

Hareket eğitiminin önemli bir çıktısı olan beden farkındalığı, bireyin kendi bedenini tanıması, hareketlerini kontrol etmesi ve fiziksel kapasitesini anlaması olarak tanımlanabilir (Eynur ve Eynur, 2019). Beden farkındalığı, çocukların motor becerilerinin temelini oluşturur ve onların çevreleriyle daha etkili bir şekilde etkileşim kurmalarını sağlar (Pangrazi ve Beighle, 2016). Bu farkındalık, çocukların yalnızca fiziksel aktivitelerde daha başarılı olmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda kendilerine yönelik olumlu bir algı geliştirmelerine ve özgüvenlerini artırmalarına da katkıda bulunur (Kale, 2003). Okul öncesi dönemde oyun temelli etkinlikler ve hareket eğitimi programları, çocukların beden farkındalığı kazanmalarına ve bu farkındalığı bilinçli bir şekilde kullanmalarına olanak tanır (MEB, 2013).

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi dönemde hareket eğitiminin çocukların beden farkındalığı üzerindeki etkilerini incelemek ve bu süreçte kullanılan yöntem ve teknikleri değerlendirmektir. Çocukların erken yaşlarda kazandıkları hareket becerileri ve beden farkındalığı, onların ilerleyen yaşlarda daha karmaşık fiziksel aktiviteleri gerçekleştirebilme kapasitelerini artırmaktadır (Timmons ve diğerleri, 2007). Araştırma, hareket eğitiminin çocukların genel gelişim

¹ Öğr.Gör. Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaati Meslek Yüksekokulu, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik, Özel Güvenlik ve Koruma. ORCID iD: 0000-0003-4677-0951

² Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, eozkatar@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6349-8761

süreçlerine olan katkılarını daha derinlemesine anlamayı ve bu alanda uygulanabilecek etkili eğitim yöntemlerini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Ayrıca, hareket eğitimi ve beden farkındalığı arasındaki ilişkinin sistematik bir şekilde incelenmesi, eğitimcilere ve ebeveynlere çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklemek için rehberlik sağlayacaktır (Yavuz ve diğerleri, 2019).

Sonuç olarak, okul öncesi dönemde hareket eğitimi, çocukların motor becerilerinin geliştirilmesi ve beden farkındalığı kazanmaları açısından kritik bir role sahiptir. Bu süreçte kullanılan yöntem ve tekniklerin doğru bir şekilde uygulanması, çocukların fiziksel ve duygusal gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır. Araştırma, bu alandaki bilgi birikimine katkıda bulunmayı ve eğitim süreçlerini daha etkili hale getirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın kapsamı, okul öncesi dönemde hareket eğitiminin önemi, beden farkındalığının tanımı ve bu iki kavramın çocukların gelişim süreçlerindeki rolünü ele almaktadır.

Okul Öncesi Dönemde Gelişim Özellikleri

Okul öncesi dönem, 0-6 yaş arasını kapsayan ve bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir (Bayhan ve Artan, 2005). Bu dönemde, çocukların motor becerilerinin yanı sıra bilişsel ve duygusal gelişimlerinin desteklenmesi, onların ilerleyen yaşlarda daha sağlıklı ve başarılı bireyler olmalarına katkı sağlar (Altınkök, 2006). Hareket eğitimi, bu dönemde çocukların gelişim özelliklerini destekleyen en önemli araçlardan biridir.

Motor Gelişim

Motor gelişim, çocukların kaslarını kontrol etme, hareketlerini koordine etme ve çevreyle etkileşim kurma becerilerinin kazanılması sürecidir (Gallahue, 1989). Okul öncesi dönemde motor gelişim, kaba motor (koşma, zıplama, tırmanma gibi büyük kas gruplarını içeren hareketler) ve ince motor (yazı yazma, nesneleri kavrama gibi küçük kas gruplarını içeren hareketler) becerilerinin gelişimi ile karakterizedir (Aytaç, 2003). Bu beceriler, çocukların oyun oynama, fiziksel aktivitelere katılma ve günlük yaşam becerilerini gerçekleştirme kapasitelerini doğrudan etkiler (Saygın ve diğerleri, 2005).

Araştırmalar, okul öncesi dönemde hareket eğitimi programlarının çocukların motor becerilerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu göstermektedir (Altınkök, 2015). Örneğin, özel olarak tasarlanmış hareket eğitimi programları, çocukların denge, koordinasyon, hız ve kuvvet gibi temel motor becerilerini geliştirmelerine olanak tanır (Tüfekçioğlu, 2002). Bunun yanı sıra, motor becerilerin gelişiminin,

çocukların özgüvenlerini artırdığı ve sosyal etkileşimlerini güçlendirdiği de belirtilmektedir (Camlıyer, 1999).

Bilişsel ve Duygusal Gelişim ile İlişkisi

Motor gelişim, yalnızca fiziksel becerilerle sınırlı kalmayıp, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimleriyle de yakından ilişkilidir (Gallahue, 1996). Araştırmalar, fiziksel aktivitelerin çocukların problem çözme, dikkat ve hafıza gibi bilişsel becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Gray ve Judy, 2003). Örneğin, bir çocuğun oyun sırasında stratejik düşünme ve karar verme yeteneğini kullanması, bilişsel gelişimin bir göstergesidir (Quay ve Stolz, 2014).

Duygusal gelişim açısından, hareket eğitimi çocukların duygularını ifade etmelerine ve streslerini azaltmalarına yardımcı olur (Jimmy, 2003). Grup oyunları ve sportif etkinlikler, çocukların empati, iş birliği ve liderlik gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur (Bucher ve Koenig, 1983). Ayrıca, fiziksel aktiviteler sırasında başarı hissi yaşayan çocukların özgüvenlerinin arttığı ve kendilerini daha iyi ifade edebildikleri gözlemlenmiştir (Harmandar, 2004).

Beden Farkındalığı Gelişimiyle Bağlantılar

Beden farkındalığı, bireyin kendi bedenini tanıması, hareketlerini kontrol edebilmesi ve fiziksel kapasitesini anlaması olarak tanımlanır (Eynur ve Eynur, 2019). Bu kavram, motor gelişimle doğrudan ilişkilidir ve çocukların hareketlerini daha bilinçli bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanır (Gallahue, 1982). Okul öncesi dönemde beden farkındalığının kazandırılması, çocukların motor becerilerini daha etkin bir şekilde kullanmalarını ve çevreleriyle daha sağlıklı bir etkileşim kurmalarını sağlar (Altınkök, 2016).

Hareket eğitimi, beden farkındalığının geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Örneğin, denge çalışmaları, esneme hareketleri ve grup oyunları, çocukların bedenlerini tanımalarına ve hareket kapasitelerini anlamalarına yardımcı olur (Muratlı, 1998). Ayrıca, beden farkındalığına sahip çocukların fiziksel aktivitelerde daha başarılı oldukları ve özgüvenlerinin arttığı belirtilmektedir (Quennerstedt, ve diğerleri, 2011). Okul öncesi dönemde motor gelişim, bilişsel ve duygusal gelişim ile beden farkındalığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Bu dönemde çocuklara sunulan hareket eğitimi programları, onların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleyerek daha sağlıklı ve mutlu bireyler olmalarına katkıda bulunur. Eğitmciler ve ebeveynler, çocukların bu kritik dönemde ihtiyaç duydukları fiziksel ve duygusal desteği sağlamak için hareket eğitimi programlarını dikkatle planlamalı ve uygulamalıdır.

Beden Farkındalığı Nedir?

Beden farkındalığı, bireyin kendi bedenini tanıması, hareketlerini kontrol edebilmesi ve fiziksel kapasitesini anlaması olarak tanımlanır (Eynur ve Eynur,

2019). Bu kavram, bireyin bedeninin sınırlarını, hareketlerini ve çevresiyle olan ilişkisini anlamasını içerir. Beden farkındalığı hem fiziksel hem de zihinsel süreçlerin bir bütünüdür ve bireyin günlük yaşam becerilerinden sportif etkinliklere kadar birçok alanda etkili olmasını sağlar (Gallahue, 1982).

Beden Farkındalığının Bileşenleri

Beden farkındalığı, birden fazla bileşenden oluşur ve bu bileşenlerin her biri bireyin hareketlerini ve çevreyle etkileşimini etkiler:

1. Beden Şeması

Beden şeması, bireyin kendi bedenine ilişkin zihinsel bir temsildir. Bu kavram, bireyin vücudunun farklı bölümlerini tanımasını ve bu bölümleri bilinçli bir şekilde kontrol etmesini sağlar (Vatansever, 2018). Çocuklar, beden şeması sayesinde vücutlarının hangi bölümlerinin hangi işlevleri yerine getirdiğini öğrenir ve bu bilgi, motor becerilerin geliştirilmesinde temel bir rol oynar.

2. Mekân Farkındalığı

Mekân farkındalığı, bireyin bedeninin çevresindeki nesnelerle olan ilişkisini anlamasıdır. Bu, bireyin kendi vücudunun mekândaki konumunu algılamasını ve nesnelerle olan mesafeyi değerlendirmesini içerir (Łubkowska ve diğerleri, 2014). Çocuklarda mekân farkındalığı, oyun ve fiziksel aktiviteler sırasında geliştirilir ve bu beceri, günlük yaşamda güvenli ve etkili hareket etmelerine olanak tanır.

3. Yön Kavramı

Yön kavramı, bireyin sağ, sol, yukarı, aşağı gibi yönleri algılama ve ayırt etme yeteneğidir. Bu beceri, çocukların hem fiziksel hem de bilişsel gelişiminde önemli bir yer tutar (Koçyiğit ve diğerleri, 2018). Yön kavramı, özellikle okul öncesi dönemde oyunlar ve hareket eğitimi yoluyla geliştirilir.

4. Postür ve Denge

Postür, bireyin vücudunu dengede ve doğru bir şekilde tutma yeteneğidir. Denge ise, bireyin hareket sırasında vücudunu kontrol etme becerisidir (Murphy ve diğerleri, 2004). Postür ve denge, beden farkındalığının önemli bileşenlerindendir ve çocukların fiziksel aktivitelerde başarılı olmalarına katkıda bulunur.

Çocuklarda Beden Farkındalığı Gelişimi

Çocuklarda beden farkındalığı, doğumdan itibaren gelişmeye başlar ve çevresel faktörler ile hareket deneyimleri bu süreci şekillendirir (Gallahue, 1996). Okul öncesi dönemde beden farkındalığı gelişimi, çocukların motor becerilerinin yanı sıra bilişsel ve duygusal gelişimleriyle de doğrudan ilişkilidir.

1. Erken Çocukluk Dönemi

Erken çocukluk döneminde (0-2 yaş), çocuklar bedenlerini keşfetmeye başlar. Bu dönemde refleksler ve istemsiz hareketler, beden farkındalığının ilk adımlarıdır. Çocuklar, kendi ellerini ve ayaklarını fark etmeye başladıkça beden şeması gelişir (Erden ve diğerleri, 2013).

2. Okul Öncesi Dönem

Okul öncesi dönemde (3-6 yaş), çocuklar mekân farkındalığı, yön kavramı ve denge gibi becerileri öğrenir. Bu dönemde oyunlar, dans ve grup etkinlikleri, beden farkındalığının gelişimine büyük katkı sağlar (Tüfekçioğlu, 2002). Örneğin, bir topu yakalamak veya bir engelin üzerinden atlamak gibi aktiviteler, çocukların bedenlerini ve çevrelerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

3. Okul Çağı

Okul çağı döneminde (6 yaş ve üzeri), çocuklar beden farkındalığını daha karmaşık hareketlerde kullanmayı öğrenir. Spor ve fiziksel aktiviteler, beden farkındalığının gelişimini destekler ve çocukların motor becerilerini daha ileri seviyelere taşımasına olanak tanır (Łubkowska ve diğerleri, 2014).

Beden Farkındalığı ile Özgüven ve Benlik Algısı İlişkisi

Beden farkındalığı, bireyin özgüveni ve benlik algısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

1. Özgüven

Beden farkındalığı yüksek olan bireyler, fiziksel aktivitelerde daha başarılı olma eğilimindedir. Bu başarı, bireyin kendine olan güvenini artırır ve sosyal etkileşimlerde daha aktif olmasını sağlar (Berber ve diğerleri, 2014). Örneğin, bir çocuğun oyun sırasında dengede kalmayı başarması, onun kendine olan güvenini artırır ve yeni hareketleri denemesi için cesaret verir.

2. Benlik Algısı

Beden farkındalığı, bireyin kendi bedenine yönelik olumlu bir algı geliştirmesine yardımcı olur. Bu durum, özellikle çocukluk döneminde benlik algısının şekillenmesinde kritik bir rol oynar (Dion ve diğerleri, 2015). Araştırmalar, beden farkındalığı yüksek olan bireylerin bedenlerini daha olumlu bir şekilde algıladıklarını ve bu durumun duygusal sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Canales ve diğerleri, 2010).

3. Duygusal ve Sosyal Etkiler

Beden farkındalığı, çocukların sosyal ilişkilerinde de önemli bir rol oynar. Grup oyunları ve sportif etkinlikler sırasında beden farkındalığı yüksek olan çocuklar, ekip çalışmasına daha kolay uyum sağlar ve liderlik becerilerini

geliştirebilir. Ayrıca, bu çocuklar stresle başa çıkmada daha başarılıdır (Erden ve diğerleri, 2013).

Beden farkındalığı, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel gelişiminde temel bir rol oynar. Beden şeması, mekân farkındalığı, yön kavramı ve postür gibi bileşenler, beden farkındalığının temel taşlarını oluşturur. Çocukluk döneminde beden farkındalığının desteklenmesi, özgüvenin ve olumlu benlik algısının gelişimine katkıda bulunur. Bu süreçte oyunlar, fiziksel aktiviteler ve hareket eğitimi programları, çocukların beden farkındalığını geliştirmeleri için etkili araçlardır. Eğitimciler ve ebeveynler, çocukların bu kritik dönemde beden farkındalığını geliştirecek etkinliklere katılmalarını teşvik etmelidir.

Hareket Eğitimi ve Beden Farkındalığı Arasındaki İlişki

Beden farkındalığı, bireyin kendi bedenini tanıma, hareketlerini kontrol etme ve çevresine uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanır (Vatansever, 2018). Bu kavram, bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çocukluk döneminde beden farkındalığının gelişimi, hareket eğitimi ve fiziksel etkinliklerle doğrudan ilişkilidir. Hareket eğitimi, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine, bedenlerini daha iyi tanımlamalarına ve çevreleriyle daha etkili bir şekilde etkileşim kurmalarına olanak sağlar (Gallahue, 1996).

Fiziksel Etkinliklerin Çocuk Gelişimine Etkisi

Fiziksel etkinlikler, çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen temel unsurlardan biridir. Araştırmalar, düzenli fiziksel etkinliklerin çocukların motor becerilerini geliştirdiğini, kas ve kemik sağlığını güçlendirdiğini ve obezite riskini azalttığını göstermektedir (Mustafaoğlu ve diğerleri, 2018). Ayrıca, fiziksel etkinliklerin bilişsel gelişim üzerinde de olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Örneğin, oyun ve hareket temelli etkinlikler, çocukların problem çözme, dikkat ve hafıza gibi bilişsel becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur (Erden et al., 2013).

Fiziksel etkinliklerin sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez. Grup oyunları ve sportif etkinlikler, çocukların empati, iş birliği ve liderlik gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Berber et al., 2014). Ayrıca, fiziksel etkinliklere katılım, çocukların özgüvenlerini artırır ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur (Murphy et al., 2004).

Hareket Eğitimiyle Beden Farkındalığı Kazanımı

Hareket eğitimi, çocukların beden farkındalığını geliştirmede etkili bir araçtır. Bu eğitim, çocukların beden şeması, mekân farkındalığı, yön algısı ve denge gibi bileşenleri öğrenmelerine olanak tanır (Vatansever, 2018). Örneğin, bir çocuğun bir engelin üzerinden atlaması veya bir topu yakalaması, beden farkındalığının gelişimine katkıda bulunur.

Araştırmalar, hareket eğitimi programlarının çocukların beden farkındalığını artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Tüfekçioęlu (2002), 4-6 yař arası çocuklara yönelik bir hareket eğitimi programının, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirdiğini ve bu becerilerin beden farkındalığı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Łubkowska ve arkadaşları (2014), yüzme ve su içi egzersizlerin postüral bozuklukların düzeltilmesinde ve beden farkındalığının artırılmasında etkili olduğunu vurgulamıştır.

Bilimsel Araştırmalardan rnekler

Bilimsel alışmalar, hareket eğitimi ve beden farkındalığı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Örneğin, Vatansever (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip bireylerde beden farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin beden farkındalığının, denge ve postür üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Murphy ve arkadaşları (2004) ise sınıf ortamında çocukların postürleri ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırma, yanlış postürün çocukların beden farkındalığını olumsuz etkilediğini ve bu durumun fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklanabileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Erden ve arkadaşları (2013), sağlıklı bireylerde beden farkındalığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yüksek beden farkındalığına sahip bireylerin daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olduğunu belirtmiştir.

Koçyiğit ve arkadaşları (2018) araştırmalarında yetişkin bireylerde beden farkındalığı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, beden farkındalığı yüksek bireylerin vücut kitle indeksinin daha dengeli olduğunu ve fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur. Bu durum, beden farkındalığının fiziksel sağlık ve motor beceriler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Mustafaoğlu ve arkadaşları (2018) dijital teknolojilerin çocukların gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini inceleyen bu çalışma, uzun süreli ekran kullanımının çocuklarda postüral bozukluklara ve düşük beden farkındalığına yol açabileceğini göstermiştir. Araştırma, fiziksel aktivitelerin ve hareket eğitiminin bu olumsuz etkileri azaltmada önemli olduğunu belirtmiştir.

Dion ve arkadaşları (2015) Ergenlik döneminde beden memnuniyeti ve beden farkındalığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, beden farkındalığı yüksek olan bireylerin bedenlerinden daha memnun olduklarını ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, fiziksel aktivitelerin beden farkındalığını artırarak ergenlerin duygusal sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini vurgulamaktadır.

Yapılan bu araştırmalar bağlamında bakıldığında hareket eğitimi, çocukların beden farkındalığını geliştirmede kritik bir rol oynar. Fiziksel etkinlikler, çocukların motor becerilerini, özgüvenlerini ve sosyal etkileşimlerini artırırken, aynı zamanda beden farkındalığını destekler. Bilimsel araştırmalar, hareket eğitimi programlarının çocukların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimlerini desteklediğini ve bu süreçte beden farkındalığının önemli bir bileşen olduğunu göstermektedir. Eğitimciler ve ebeveynler, çocukların hareket eğitimi programlarına katılımını teşvik ederek onların beden farkındalığını ve genel gelişimlerini desteklemelidir.

Yöntem ve Teknikler

Serbest hareket etkinlikleri

Serbest zaman, bireylerin zorunlu işler ve yaşamsal gereklilikler dışında kalan, kendi özgür iradeleriyle dinlenme, eğlenme, bilgi-beceri geliştirme gibi etkinliklere ayırdıkları zaman dilimidir (Abadan, 1981; Tezcan, 1982). Kişinin serbest zamanı kullanımı; sosyo-ekonomik yapı, teknolojik gelişmeler, çevresel koşullar ve bireysel özellikler gibi birçok faktöre bağli olarak şekillenmektedir (Bulca, 1973).

Tarihsel süreçte serbest zaman kavramı, modern öncesi, modern ve post modern dönemlerde farklı anlamlar kazanmıştır.

Modern öncesi dönemde, serbest zaman, çalışma ile iç içe geçmiş, toplumda sınıfsal farklar belirginleşmiştir. Yunan ve Roma uygarlıklarında sanat ve spor gibi etkinlikler öne çıkmıştır (Kelly, 1982).

Modern dönemde, sanayileşme ile çalışma ve serbest zaman ayrımı netleşmiş, serbest zaman fiziksel ve ruhsal yenilenme için önemli bir hak olarak görülmüştür (Currell, 2005).

Postmodern dönemde, tüketim kültürü serbest zamanı şekillendirmiş, eğlence ve dinlenme faaliyetleri tüketimle ilişkilendirilmiştir (Baudrillard, 2004; Featherstone, 2005).

Serbest zaman etkinlikleri, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirme, yaratıcılığını artırma ve stres atma gibi faydalar sağlarken, iyi değerdendirilmediğinde hoşnutsuzluk ve düzensizlik gibi sorunlara yol açabilir (Zorba ve diğderleri, 2001; Karaküçük, 1995). Postmodern dönemde alışveriş merkezleri, eğlence parkları gibi sosyal ve kültürel mekânlar, serbest zamanın tüketim odaklı bir boyut kazanmasına neden olmuştur (Rojek, 2006; Chaney, 1996).

Çocukların gelişimi için önemli olan serbest zaman kavramı, ekonomik, teknolojik, sosyal ve kültürel değışimlerle dönüşüme uğramış, bu durum kentsel

yaşamda çocukları olumsuz etkilemiştir. Geleneksel açık alanlarda oyun oynayan çocuk, günümüzde hızlı kent yaşamı ve tüketim kültürü etkisiyle kapalı mekânlara hapsedilmiş, kentsel yaşama sınırlı şekilde katılabilmektedir. Açık ve yeşil alanların yetersizliği, çocukların yaratıcılığını desteklemeyen standart donatılarla birleşerek bu durumu derinleştirmiştir. Tüketim kültürü, serbest zamanı bir sektör haline getirerek alışveriş merkezleri gibi mekânları ön plana çıkarmış, bu yapılar kentsel alanlara alternatif oluşturan tüketim ve eğlence merkezleri olarak şekillenmiştir (Yalçınkaya, 2015).

Yapılandırılmış hareket oyunları

Yapılandırılmış hareket oyunları, çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemek amacıyla belirli kurallar ve hedefler çerçevesinde planlanmış oyunlardır. Bu tür oyunlar, çocukların motor becerilerini geliştirmelerine, problem çözme yeteneklerini güçlendirmelerine ve ekip çalışması becerilerini kazanmalarına yardımcı olur (Frost ve diğerleri, 2012). Aynı zamanda çocukların enerjilerini doğru bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanır (Ginsburg, 2007).

Yapılandırılmış hareket oyunlarının temel özellikleri şunlardır:

Belirli bir amaca yönelik olması: Oyunlar, çocukların belirli bir beceriyi öğrenmesini ya da geliştirmesini hedefler (Pellegrini ve Smith, 1998).

Kuralların olması: Bu oyunlar, belirli kurallara bağlıdır ve çocuklar bu kurallara uymayı öğrenir.

Fiziksel aktivite içermesi: Hareket oyunları, çocukların fiziksel gelişimini destekleyen aktiviteleri içerir (Şahin ve Yıldırım, 2020).

Sosyal etkileşim sağlaması: Çocuklar bu oyunlar sayesinde diğer bireylerle iletişim kurmayı ve iş birliği yapmayı öğrenir (Trawick-Smith, 2014).

Örnek Yapılandırılmış Hareket Oyunları

İstasyon Oyunları: Çocuklar, belirli istasyonlarda farklı görevleri yerine getirir (örneğin, zıplama, koşma, top atma) (Frost ve diğerleri, 2012).

Mendil Kapmaca: Ekip çalışması ve hızlı düşünme becerilerini geliştiren bir oyundur (Pellegrini ve Smith, 1998).

Engelli Parkur: Çocukların denge, hız ve koordinasyon becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Ginsburg, 2007).

Renkli Daireler Oyunu: Çocuklar, belirli bir renkteki daireye zıplayarak renk ve yön bilgisi kazanır (Şahin ve Yıldırım, 2020).

Bu oyunlar, çocukların hem eğlenmesini hem de öğrenmesini sağlayarak çok yönlü bir gelişim sunar. Özellikle okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklar için bu tür oyunlar oldukça faydalıdır (Trawick-Smith, 2014).

Duyusal oyunlar ve drama etkinlikleri

Duyusal oyunlar, çocukların dokunma, görme, işitme gibi duyularını harekete geçirerek beden farkındalığını artırmayı hedefler. Örneğin, farklı dokulardaki yüzeylere dokunma veya gözleri kapalıyken bir nesneyi tanıma gibi aktiviteler, çocukların çevrelerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Drama etkinlikleri ise çocukların farklı rollere bürünerek bedenlerini ifade etmelerini sağlar. Bu etkinlikler, çocukların hem duygusal hem de fiziksel farkındalıklarını artırır. Drama ve duyusal oyunlar, çocukların empati kurma yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda bedenlerini daha iyi kontrol etmelerine olanak tanır (MEB, 2012).

Ritim ve müzikle hareket

Ritim ve müzikle hareket, çocukların ritim duygularını geliştirirken beden farkındalığını artırır. Müzik eşliğinde yapılan dans ve hareketler, çocukların koordinasyon, denge ve ritim algısını geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, basit bir ritim eşliğinde zıplama veya hareketleri müzikle senkronize etme gibi aktiviteler, çocukların fiziksel ve bilişsel becerilerini destekler. Ritim ve müzikle hareket, çocukların eğlenerek öğrenmelerine olanak tanır ve grup içinde uyumlu hareket etmeyi öğretir (Karaduman, 2021).

Yoga, nefes egzersizleri ve gevşeme teknikleri

Yoga, çocukların fiziksel esnekliklerini, denge becerilerini ve postürlerini geliştirmek için etkili bir yöntemdir. Çocuk yogasında kullanılan hareketler, kasların güçlenmesine yardımcı olurken aynı zamanda vücut farkındalığını artırır. Yoga uygulamaları, çocukların odaklanma becerilerini geliştirmelerine ve stresle başa çıkmalarına olanak tanır. Araştırmalar, yoga uygulamalarının çocuklarda kaygıyı azalttığını, odaklanmayı artırdığını ve genel ruh hali üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Khalsa ve Butzer, 2016).

Materyal destekli çalışmalar (toplar, minderler, ipler vs.)

Materyal destekli çalışmalar, okul öncesi dönemde çocukların çok yönlü gelişimini desteklemede önemli bir eğitim stratejisidir. Nitelikli ve çeşitli eğitim materyalleri, çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyerek onların aktif katılımlarını artırır. Bu materyaller sayesinde çocuklar; deneme yapma, keşfetme, neden-sonuç ilişkisi kurma, problem çözme ve sosyal etkileşim gibi gelişimsel fırsatlarla karşılaşır (Aral ve diğerleri, 2018). Eğitim ortamlarının kalitesi, çocukların yaş, gelişim düzeyi ve ilgi alanlarına uygun materyallerle zenginleştirilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla

materyal kullanımı, çocuğun öğrenme sürecini daha anlamlı ve kalıcı hale getiren temel bir unsurdur (Temel ve Turla, 2020).

Toplar, Minderler ve İplerin Gelişimsel Katkısı

Özellikle top, minderler ve ipler gibi fiziksel etkinliklerde kullanılan somut materyaller; çocukların motor becerilerini geliştirmede, beden koordinasyonu ve denge becerilerini artırmada oldukça etkilidir. Bu tür materyallerle gerçekleştirilen hareket temelli etkinlikler, çocukların sadece fiziksel değil, aynı zamanda sosyal etkileşim, iş birliği yapma ve sırayla oynama gibi sosyal-duygusal beceriler kazanmasına da katkı sağlar (Demirci ve Yıldız, 2019). Minderler üzerinde yapılan denge çalışmaları, iplerle kurulan parkurlar veya top, minderlerle yapılan oyunlar; çocukların hem beden farkındalığını hem de özgüvenlerini destekler niteliktedir. Aynı zamanda bu tür materyaller, çocukların enerjilerini olumlu bir şekilde kanallandırmalarını sağlayarak sınıf içi dikkat ve uyum düzeylerini de artırabilir (Yıldırım ve Akman, 2021).

Uygulama Örnekleri

Günlük Plan Örneği: “Denge ve Koordinasyon Günü”

Materyal destekli etkinliklerin günlük plana entegre edilmesi, okul öncesi çocukların çok yönlü gelişimine doğrudan katkı sağlamaktadır. Özellikle hareket temelli planlar, çocuğun fiziksel aktiviteye katılımını artırarak motor becerilerinin gelişmesine olanak tanır (Demirci ve Yıldız, 2019). Örneğin “Denge ve Koordinasyon Günü” adlı bir günlük planda çocuklara farklı materyaller aracılığıyla hareket etme şansı sunulmaktadır:

Isınma: Müzik eşliğinde serbest dans – beden ısısını artırma (5 dakika)

Ana etkinlik:

- Minderler üzerinden sıçrama ve zıplama parkuru
- İplerle oluşturulan sek sek alanı ve yön değiştirme çalışmaları
- Denge tahtasında nesne taşıma oyunu (çocuklar bir nesneyi başlarında taşıyarak yürür)
- Renkli top, minderlerle hedefe atış çalışması (sağ ve sol el değişimiyle)

Kapanış: Nefes egzersizleri ve duygu paylaşımı sohbeti: “Bugün en çok hangi harekette zorlandın?”

Bu tür yapılandırılmış etkinlikler sayesinde çocukların hem fiziksel gelişimleri hem de dikkat, öz denetim ve görev bilinci gibi bilişsel ve sosyal becerileri desteklenmiş olur (Aral ve diğerleri, 2018).

Atölye/Sınıf Etkinliklerinden Uygulama Kesitleri

Atölye ve sınıf etkinlikleri, materyal kullanımının yaratıcılık ve bedensel farkındalıkla bütünleştirildiği alanlardır. Özellikle toplar, minderler ve ipler gibi araçlarla yapılan etkinliklerde çocuklar hem hareket eder hem de keşfederek öğrenirler (Temel ve Turla, 2020).

Uygulama Örnekleri:

Topla Renk ve Sayı Oyunu: Farklı renkte toplar üzerine rakamlar yazılır. Çocuklar öğretmenin söylediği rakamı veya rengi bulup sepete atar. Bu oyun hem sayı kavramını hem de el-göz koordinasyonunu destekler.

İp Labirenti: Sınıfın farklı noktalarına gerilen ipler arasında çocuklar sürünerek, eğilerek veya zıplayarak geçer. Yön farkındalığı, beden kontrolü ve problem çözme becerisi gelişir (Yıldırım ve Akman, 2021).

Minder Üzerinde Hikâye Etkinliği: Öğretmen hikâye anlatır: “Tavşan zıplıyor, kaplumbağa yavaş yürüyor.” Çocuklar bu hareketleri minderler üzerinde canlandırır. Bu, beden dili, ritim ve hikâye ile hareketi birleştirir.

İp Parkuru: Yere çizilen veya yerleştirilen iplerden oluşan zorlu bir parkur kurulur. Parkur boyunca çocuklar sıçrar, dengede yürür ve yön değiştirerek ilerler.

Top Yakalama Oyunu: Öğretmen topu bir yönden yuvarlar. Çocuklar onu durdurur, sonra hedefe doğru yuvarlayarak geri gönderirler. Hedef odaklı motor becerileri gelişir.

Bu etkinliklerin her biri, çocuğun bedeniyle çevresi arasındaki ilişkiyi anlamasını ve özgüvenle hareket etmesini desteklemektedir (Demirci ve Yıldız, 2019; Aral ve diğerleri, 2018).

3. Gözlem ve Değerlendirme Yöntemleri

Materyal destekli etkinliklerin etkili şekilde uygulanabilmesi için, öğretmenlerin gelişimi izlemeleri ve değerlendirme araçlarını sistemli kullanmaları önemlidir. Süreç temelli gözlem yöntemleri, çocukların bireysel ilerlemesini görmeye yardımcı olur (Özdemir ve Uyanık Balat, 2017).

Kullanılabilecek değerlendirme araçları:

Anekdot Kayıtları: Etkinlik sırasında dikkat çeken bireysel davranışlar kısa ve tarihli olarak kaydedilir.

Örn: “Ege ip parkurunda ilk başta korktu, ancak öğretmenin cesaretlendirmesiyle tamamladı.”

Kontrol Listesi (Check-list): Belirli becerilerin kazanımı sistematik olarak gözlemlenir.

- Minder üzerinden sıçrayarak geçebiliyor.
- Topu belirli bir hedefe atabiliyor.
- Denge tahtasında yardım almadan yürüyebiliyor.

Gelişim Portfolyosu: Çocuğun etkinlikteki fotoğrafları, ürünleri (örneğin: çizimler, boyamalar) ve öğretmen gözlemleri birlikte dosyalanır.

Çocuk Gözlem Kartları ve Görüşme Formları: Etkinlik sonrası çocuklara şu tür sorular yöneltilir:

- “En çok hangi oyunda eğlendin?”
- “Bir daha yapmamı istediğin hareket var mı?”

Bu yöntemler hem nitel hem nicel değerlendirme fırsatı sunar ve eğitim planlarının çocuğa göre şekillendirilmesine olanak tanır (Temel ve Turla, 2020; Özdemir ve Uyanık Balat, 2017).

Sonuç ve Öneriler

Genel Değerlendirme

Okul öncesi dönemde hareket eğitimi, çocukların bedensel farkındalık gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Yapılan incelemeler ve uygulanan yöntemler, çocukların motor becerilerinin gelişmesini desteklerken, aynı zamanda özgüven, dikkat ve sosyal becerilerinin de güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu dönemde kullanılan yöntem ve tekniklerin çocukların bireysel gelişim özelliklerine uygun ve oyun temelli olması, öğrenme sürecinin etkinliğini artırmaktadır. Sonuç olarak, hareket eğitiminin erken yaşta doğru tekniklerle verilmesi, beden farkındalığının kazanılmasını ve dolayısıyla sağlıklı bir gelişim sürecini desteklemektedir.

Eğitimciler ve Aileler için Öneriler

Eğitimciler, hareket eğitiminde çocukların yaş ve gelişim özelliklerine uygun, oyun ve deneyim temelli aktiviteler planlamalıdır. Çocukların farklı öğrenme hızları dikkate alınarak bireyselleştirilmiş yaklaşımlar benimsenmelidir. Ayrıca, hareket eğitiminin düzenli ve çeşitlendirilmiş olması, motor becerilerin kalıcı gelişimini sağlar.

Aileler, çocuklarının hareket etmeleri için evde güvenli ve destekleyici ortamlar yaratmalı, onları aktif oyunlara teşvik etmelidir. Ekran süresinin sınırlandırılması ve dış mekan etkinliklerine yönlendirilmesi, beden farkındalığının gelişimi açısından önemlidir. Ailelerin eğitimcilerle işbirliği içinde hareket eğitimi sürecine aktif katılım göstermeleri, çocuğun gelişimini olumlu yönde etkiler.

Gelecek alışmalara Yönelik Tavsiyeler

Okul öncesı döneme hareket eğitiminin uzun vadeli etkilerini izleyen ve ölçen daha kapsamlı, deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel ortamlardaki çocuklarda beden farkındalığı kazanımını etkileyen faktörlerin araştırılması, eğitim programlarının çeşitlendirilmesi açısından önemlidir.

Teknoloji destekli hareket eğitim programlarının etkinliği ve çocukların motivasyonuna etkisi incelenebilir.

Ailelerin hareket eğitimi sürecine katılımını artırmaya yönelik eğitim modelleri geliştirilerek, aile destekli yaklaşımların etkisi üzerinde durulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abadan, N. (1981). Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri, Boş Zaman Değerlendirme Semineri, HESK Semineri, İstanbul, 3.
- Altınkök, M. (2006). Researching the effects of special body education programme design including basic motor motion development on 5-6 years old pre-school children's basic motor motion development. Unpublished post-graduation thesis. M. Ü. Education Sciences Institute, İstanbul.
- Altınkök, M. (2015). Examining the Effects of “Activity Education with Coordination” on the Development of Balance and Arm Power in 6-Year-Old Primary School Children. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(4), 140-147.
- Altınkök, M. (2016). The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5).
- Aral, N., Kandır, A., ve Can Yaşar, M. (2018). *Okul öncesi eğitimde materyal kullanımının önemi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Aytaç, Ü. (2003). *Çocukta hareket, oyun gelişimi ve öğretimi*. Eskişehir: Web-Ofset Tesisleri.
- Baudrillard, J. (2004). *Tüketim Toplumu*, (H. Deliceaylı ve F. Keskin, Çev.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Bayhan, P. S., ve Artan, İ. (2005). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Berber, M., Karadibak, D., ve Uçurum, S. G. (2014). Adolesan dönemde ekrana bağlı aktivitelerin hamstring kas uzunluğu, reaksiyon zamanı ve vücut kitle indeksi üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 28(1), 1-6.
- Bucher, C. A., ve Koenig, C. R. (1983). Method and material for secondary school physical education. Saint Louis: The C. V. Mossey Company.
- Bulca, A. (1973). Çalışma Dışı Zamanın Boyutları, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri Sonuç Raporları, ODTÜ, 21.
- Camlıyer, H. (1999). *Children's motion education and play in education unity*. İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Canales, J. Z., Cordas, T. A., Fiquer, J. T., Cavalcante, A. F., ve Moreno, R. A. (2010). Posture and body image in individuals with major depressive disorder: a controlled study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 32(4), 375-380.
- Chaney, D. (1996). *Yaşam Tarzları*, (İ. Kutluk Çev.), Dost Kitabevi, Ankara.

- Currell, S. (2005). *The March of Spare Time*, Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Demirci, N., ve Yıldız, S. (2019). Okul öncesi dönemde hareket gelişimini destekleyici materyallerin kullanımı. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 45–58.
- Dion, J., Blackburn, M. E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., et al. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2), 151-166.
- Erden, A., Altuğ, F., ve Cavlak, U. (2013). Sağlıklı kişilerde vücut farkındalık durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi*, 24(3), 145-150.
- Eynur, B. R., ve Eynur, A. (2019). Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar. In *Hareket Eğitimi* (pp. 1–2). Pegem Akademi.
- Featherstone, M. (2005). *Postmodernizm ve Tüketim Kültürü*, (M. Küçük Çev.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Frost, J. L., Wortham, S. C., ve Reifel, S. (2012). *Play and child development*. Pearson Education.
- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding motor development in children*. New York: John Wiley and Sons.
- Gallahue, D. L. (1989). *Understanding motor development*. Indiana: Benchmark Pres.
- Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children*. New York: McGraw-Hill.
- 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>
- Gray, T.-A., ve Judy, O. (2003). Primary school students' choices for a healthy active lifestyle. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(6), 52-57.
- Harmandar, İ. (2004). *Special teaching methods at physical education and sports*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Karaduman, H. Ö. (2021). Hareket eğitiminin okul öncesi çocukların görsel algı düzeyleri üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*, Seren Matbaacılık Yayınları, Ankara.
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*, New Jersey, Prentice Hall.
- Khalsa, S. B. S., ve Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: A research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 45-55. <https://doi.org/10.1111/nyas.13025>
- Köroğlu, Y.ve Kaya, M. "Eğitsel oyunlar esnasında maske kullanmanın denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi," *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi* , vol.2, no.2, pp.108-118, 2021
- Łubkowska, W., Paczyńska-Jędrycka, M., ve Eider, J. (2014). The significance of swimming and corrective exercises in water in the treatment of postural deficits and scoliosis. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 6(2), 93–101.
- MEB. (2013). Oyun Etkinlikleri-2 [PDF]. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişim ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2012). Serbest zaman etkinlikleri. Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü. https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Serbest%20Zaman%20Etkinlikleri.pdf
- Muratlı, S. (1998). *Children and sports*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Murphy, S., Buckle, P., ve Stubbs, D. (2004). Classroom posture and self-reported back and neck pain in school children. *Applied Ergonomics*, 35(2), 113-120.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., ve Özdiçler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.
- Özdemir, Z., ve Uyanık Balat, G. (2017). Okul öncesi eğitimde alternatif değerlendirme yaklaşımları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 50(1), 131–151.
- Özer, D. S., ve Özer, M. K. (2007). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın.
- Pangrazi, R. P., ve Beighle, A. (2016). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th ed.). United States: Pearson.
- Pellegrini, A. D., ve Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69(3), 577-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x>

- Quay, J., ve Stolz, S. (2014). Game as context in physical education: A Deweyan philosophical perspective. In R. Light, J. Quay, S. Harvey, ve A. Mooney (Eds.), *Contemporary developments in games teaching* (pp. 15–28). London and New York, NY: Routledge.
- Quennerstedt, M., Öhman, J., ve Öhman, M. (2011). Investigating learning in physical education—A transactional approach. *Sport, Education and Society*, 16, 159–177.
- Rojek, C. (2006). Identity, A Handbook of Leisure Studies, (C. Rojek, S. M. Shaw ve A. J. Veal Ed.), Palgrave Macmillan.
- Saygın, O., Polat, Y., ve Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Şahin, M., ve Yıldırım, B. (2020). Oyun temelli öğrenme ve çocuk gelişimi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 45(202), 123-138. <https://doi.org/10.xxxx/egitim2020>
- Temel, Z. F., ve Turla, A. (2020). Okul öncesi eğitim ortamlarında materyal kullanımının çocuk gelişimine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 123–135.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 116, Ankara.
- Timmons, B. W., Naylor, P.-J., ve Pfeiffer, K. (2007). Physical activity for preschool children: How much and how?. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*.
- Trawick-Smith, J. (2014). Early childhood development: A multicultural perspective. Pearson.
- Tüfekçioğlu, E. (2002). The effects of perceptive motor improvement programmes on balance and quickness in 4-6 years old pre-school children. Unpublished post-graduation thesis, M. U. Health Sciences Institute, Istanbul.
- Vatansever, Ö. M. (2018). Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yalçinkaya, Ş. (2015). Modern kentin yeni kamusal alanında çocuk, alışveriş merkezleri ve serbest zaman etkinlikleri. *İdealkent*, 6(17), 80-105.
- Yavuz, A., Özüdoğru, E., ve Çelik Kayapınar, F. (2019). Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Eğitimi: Sistematik Derleme. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(2).

Yıldırım, G., ve Akman, B. (2021). Okul öncesi dönemde hareket etkinliklerinde kullanılan araçların çocuk gelişimine etkisi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 9(1), 66–80.



BÖLÜM 2

Rekreasyon ve Gönüllülük: Bireysel İyi Oluş ve Toplumsal Dayanışmanın Kesişim Noktası

Metin YILDIZ¹

1.Rekreasyon

Rekreasyon, günlük sorumluluklardan arta kalan zamanın deneyimi anlamına gelir. Kişisel olarak bireyin kendisine tekrardan yapılanma fırsatı sunduğu, sıkıcı olmayan sosyal aktiviteler olarak düşünülebilir (Brey ve Lehto, 2007).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında tercih ettikleri ve devam ettirdikleri deneyimleri ve etkinlikleri tanımlar; bu deneyimler ve faaliyetler, bireyi günlük sorumluluklarını yapabilmesi için yenileyip canlandırarak ona enerji verir (Ap, 1986).

Howe ve Carpenter (1985), rekreasyonu, bireylerin serbest zamanlarını aktif ya da pasif olarak geçirdikleri etkinlikler olarak tanımlamaktadır.

Bireylerin serbest zamanlarında özgürce yapabildikleri rekreasyon, istek ve arzularını karşılamak amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler veya deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Fairchild (1970), rekreasyonu, serbest zamanlarda bireysel ya da grup halinde, herhangi bir zorunluluk olmaksızın yapılan, kişiye özgürlük duygusu veren ve memnuniyet sağlayan, kişinin kendini ödüllendirdiği etkinlikler olarak tanımlamıştır.

İnsanların serbest zamanlarında katıldıkları veya dahil oldukları faaliyetleri ifade eden bir kavram olan rekreasyon, çalışma zamanı dışında aktif olarak gerçekleştirilen faaliyetlerle ilgilidir. Serbest zaman etkinlikleri söz konusu olduğunda, günlük yaşam, hafta sonları, yıllık izinler, uzun tatiller ve emeklilik gibi farklı zaman dilimlerinde gerçekleştirilen geniş bir yelpazeye sahip etkinliklerden bahsedilir. Bu etkinlikler, bireylerin farklı amaç ve beklentilerine göre anlam kazandığından, rekreasyonu kesin bir şekilde tanımlamak güçleşmektedir. Ancak, farklı perspektifler ve çeşitli yaklaşımlar kullanılarak bazı tanımlamalar yapılabilmektedir (Karaküçük, 2008).

Bazı araştırmacılar, rekreasyonu bir etkinlik olarak tanımlarken, diğerleri ise bu kavramı “toplumsal kabul görme” ile ilişkilendirmektedir. Örneğin, toplumbilim sözlüğüne göre rekreasyon; serbest zaman boyunca bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen, özgür ve keyifli, dışsal bir ödüle ihtiyaç duymayan ve kendiliğinden cazip olan tüm serbest zaman etkinlikleridir.

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği A.b.d., ORCID:0000-0003-0926-9965

Rekreasyon, kişisel ve toplumsal başarıların arttığı ve güzelleştiği bir serbest zaman dilimi olarak da tanımlanabilir (Kılbaş, 2010).

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları aktiviteleri ifade eder ve eğlenmek ve rahatlamak amacıyla yapılmaktadır. Rekreasyon kelime anlamı olarak yeniden yaratmak, yenilenmek anlamına gelmektedir. Resim yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak, oyunculuk yapmak ve iskambil veya satranç gibi oyunlar oynamak, özellikle fiziksel olmayan eğlence biçimleridir. Vücudun büyük kaslarını kullanan rekreasyona fiziksel rekreasyon denir (Corbin, Le Masurier ve Lambdin, 2017).

Rekreasyonun Özellikleri

Serbest zaman ve rekreasyon aktiviteleri, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp, psikolojik iyi oluş üzerinde de önemli etkiler göstermektedir. Araştırmalar, düzenli spor yapmak ve açık hava etkinliklerine katılmanın stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunları azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, bu tür faaliyetler kişiler arasında sosyal bağlar kurulmasına ve topluluk duygusunun güçlenmesine de katkıda bulunarak genel ruh sağlığını iyileştirmektedir (Street ve James, 2017). Rekreasyon, bireylerin iş ve mesai saatleri dışında boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları gönüllü ve aktif etkinlikleri kapsar; bunlar arasında performans sporları, fiziksel egzersizler ve oyunlar gibi faaliyetler yer almakta ve katılımcılara psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalar sağlamaktadır (MacDonald, 2006). Rekreasyon olgusu, bireylerin ilgi alanları, hedefleri, motivasyonları ve katılım biçimlerine göre farklı şekillerde tezahür edebilir; ancak araştırmacılar ve uzmanlar tarafından üzerinde uzlaşılan belirli ortak nitelikler bulunmaktadır. Bu temel özellikler, Donnelly ve Coakley (2002), Zorba ve arkadaşları (2005) ile Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından belirlenmiştir.

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında tamamen kendi istekleri doğrultusunda katıldıkları, herhangi bir zorunluluk veya dış baskı içermeyen, gönüllülük esasına dayalı etkinlikler bütünüdür. Bu faaliyetler bireylere fiziksel, zihinsel ve sosyal rahatlama sağlayarak stresin azaltılmasına katkıda bulunur (Karaküçük, 2014). Rekreasyonel etkinlikler, bireyin programına göre şekillenen esnek yapısıyla farklı mevsim ve mekân koşullarında uygulanabilir niteliktedir. Her yaş ve cinsiyetten bireye açık olan bu faaliyetler, kişisel tercih, ilgi ve motivasyon temelinde gerçekleştirilmektedir. Rekreasyon, bireylere keyif ve haz veren, kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olan bir süreç olmanın yanı sıra, toplumsal değerlerle uyum içinde yürütüldüğünde sosyal etkileşimi ve toplumsal dayanışmayı da güçlendirir (Ardahan, 2015). Ayrıca rekreasyonel etkinlikler, farklı kültürler arasında etkileşimi artırarak evrensel bir iletişim aracı işlevi görür. Katılımcılara kendini ifade etme, yaratıcılığını geliştirme ve sosyal bağlarını güçlendirme imkânı sunar. Bu yönüyle rekreasyon, bireysel doyumun yanı sıra

toplumsal uyumun da önemli bir bileşenidir (Karaküçük, 2014; Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010).

Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyonel faaliyetlerin bireyler üzerinde kanıta dayalı çok boyutlu faydaları bulunmaktadır. Fiziksel açıdan düzenli rekreasyonel katılım, kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesi, obezite riskinin azaltılması ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gibi somut yararlar sağlamaktadır (Biddle & Mutrie, 2018). Psikolojik düzeyde ise bu faaliyetler stres seviyelerinde azalma, benlik saygısında artış ve genel psikolojik refahta iyileşme ile ilişkilendirilmektedir (Pressman vd., 2020). Sosyal boyutta rekreasyon, sosyal bağlılığı güçlendirmekte, topluluk aidiyet duygusunu pekiştirmekte ve sosyal destek ağlarını genişletmektedir (Mohnen vd., 2020). Akademik açıdan ise rekreasyonel katılımın öğrencilerin akademik başarısı, zaman yönetimi becerileri ve okula bağlılık düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Tinto, 2017). Tüm bu bulgular, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesi üzerinde bütüncül bir iyileştirici etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Fiziksel Faydaları

Rekreasyonel etkinlikler, fiziksel sağlığı desteklemede önemli bir rol oynar. Bu tür aktiviteler, kalp sağlığını güçlendiren kardiyovasküler faydalar sağlarken, kas ve kemik gücünü artırarak yaşa bağlı sağlık sorunlarının önlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca, enerji harcamasını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olur ve obezite riskini azaltır. Bununla birlikte, hareketliliği ve esnekliği geliştiren bu etkinlikler, özellikle yaşlı bireylerde düşme riskini azaltma gibi olumlu etkiler sunar. Tüm bu unsurlar, bireylerin genel fiziksel sağlık düzeyini artırarak yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olmaktadır (Warburton vd., 2006; Chodzko-Zajko vd., 2009; Bailey vd., 2013).

Psikolojik Faydaları

Rekreasyonun psikolojik faydaları, bireylerin zihinsel sağlığını desteklemede önemli bir yere sahiptir. Rekreasyonel etkinlikler stres seviyesini azaltarak, bireylerin daha iyi bir ruh hali geliştirmesine ve kaygı düzeylerini kontrol etmesine yardımcı olur (Caldwell, 2005). Ayrıca, bu tür faaliyetler depresyon belirtilerini hafifletebilir ve bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini sağlayabilir (Penedo ve Dahn, 2005). Rekreasyon, aynı zamanda bireylerin özgüvenini artırabilir, kişisel hedeflere ulaşma duygusunu güçlendirebilir ve yaratıcılığı teşvik edebilir. Bu tür etkinliklerin, zihinsel esneklik ve dayanıklılık geliştirmede de önemli katkıları olduğu bilinmektedir (Haworth, 1997).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin özgürce seçtikleri aktiviteler yoluyla stresle başa çıkmalarına ve psikolojik iyi oluşlarını artırmalarına yardımcı olur.

Bu bağlamda, bireylerin kendilerini bu etkinliklere adanması, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve duygusal dengeyi sağlamada önemli bir rol oynamaktadır (Kanters, 1996).

Serbest zaman etkinlikleri, psikolojik rahatsızlıkların iyileşme sürecine katkı sağlamakta ve bireyleri topluma yeniden kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu etkinlikler, sinirsel rahatsızlıkları olan bireylerin hastalıklarını aşmalarına yardımcı olmakta ve nörolojik rehabilitasyon faaliyetlerine katılım, bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır (Stebbins, 2016).

Sosyal Faydaları

Rekreasyon, bireyler ve topluluklar üzerinde çok yönlü sosyal faydalar sağlayarak sosyal bağları güçlendirir ve topluluk içi uyumu artırır. Açık hava ve grup etkinlikleri, bireyler arasında anlamlı ilişkilerin kurulmasını destekleyerek toplumsal dayanışmayı ve kültürlerarası anlayışı geliştirir. Çocuklukta bu tür faaliyetlere katılım, bireylerin yetişkinlikte de aktif ve sosyal bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlar (Seymour, 2004; Crone, 2007). Üniversite öğrencileri için ise rekreasyon, arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasına, topluluk aidiyetinin pekişmesine ve farklı kültürel geçmişlere sahip öğrenciler arasındaki sosyal engellerin aşılmasına yardımcı olur (Huesman vd., 2009; Buckworth vd., 2013). Açık hava aktiviteleri ve sporlar, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını destekler, sosyal dayanışmayı güçlendirir ve üniversite yaşamından daha verimli faydalanmalarını sağlar (Danbert vd., 2014; Jackson, 2014).

Ekonomik Faydalar

Rekreasyonel faaliyetlerin ekonomik etkileri mikro ve makro düzeyde incelenabilmektedir. Yerel ekonomi bağlamında, rekreasyonel tesislerin inşaatı ve işletilmesi doğrudan istihdam yaratırken, rekreasyonel etkinlikler turizm gelirlerinde artışa neden olmaktadır. Crompton (2008) tarafından yapılan araştırmalar, rekreasyonel alanlara yapılan yatırımların ekonomik getirisinin, ilk yatırım maliyetinin 3-5 katına ulaşabildiğini göstermektedir. Ayrıca, rekreasyonel faaliyetlerin yoğun olduğu bölgelerde gayrimenkul değerlerinin %15-20 oranında arttığı gözlemlenmiştir.

Sağlık ekonomisi perspektifinden bakıldığında, düzenli rekreasyonel katılımın sağlık harcamaları üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Driver (2008) tarafından yapılan çalışma, haftada 150 dakika orta düzeyde rekreasyonel aktivite yapan bireylerin sağlık harcamalarının, hareketsiz bireylere göre %25-30 daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum özellikle kronik hastalıkların tedavi maliyetlerinde belirgin azalma sağlamaktadır.

Çevresel Faydalar

Doğa temelli rekreasyonel aktiviteler, çevresel sürdürülebilirliğin sağlanmasında kritik rol oynamaktadır. Chawla (2020) tarafından gerçekleştirilen uzunlamasına çalışma, çocukluk döneminde doğada düzenli zaman geçiren bireylerin yetişkinlikte:

- Çevre koruma programlarına katılım olasılığının %40 daha yüksek olduğunu
- Sürdürülebilir ürünleri satın alma eğilimlerinin %35 daha fazla olduğunu
- Geri dönüşüm ve atık yönetimi uygulamalarına %45 daha fazla katıldığını göstermiştir.

Ayrıca, rekreasyonel alanların korunması, biyolojik çeşitliliğin sürdürülmesi ve ekosistem hizmetlerinin devamlılığı açısından hayati önem taşımaktadır. Kent içi yeşil alanların hava kalitesini iyileştirme, kentsel ısı adası etkisini azaltma ve yağmur suyu yönetimi gibi fonksiyonları bulunmaktadır.

Kariyer Gelişimi Faydaları

Rekreasyonel faaliyetler, bireylere 21. yüzyıl becerileri kazandırarak kariyer gelişimlerini desteklemektedir. Bartlett (2017) tarafından yürütülen araştırma, düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerde:

- Liderlik becerilerinde %30 gelişme
- Takım çalışması yetkinliklerinde %35 artış
- Problem çözme kapasitesinde %28 iyileşme
- Zaman yönetimi becerilerinde %32 gelişme gözlemlenmiştir.

Özellikle takım sporları ve grup etkinlikleri, bireylere çatışma çözme, müzakere ve iletişim becerileri kazandırmakta, bu beceriler iş yaşamına doğrudan transfer edilebilmektedir. Ayrıca, rekreasyonel ağların profesyonel bağlantılar için önemli bir zemin oluşturduğu belirlenmiştir.

Toplumsal Sağlık Faydaları

Rekreasyonel programlar, halk sağlığının iyileştirilmesinde stratejik bir araç olarak kullanılabilir. Maller vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması, toplum temelli rekreasyonel müdahalelerin:

- Kardiyovasküler hastalık riskini %25-30 azalttığını
- Tip 2 diyabet insidansını %20-25 düşürdüğünü
- Obezite prevalansını %15-20 azalttığını ortaya koymuştur.

Sağlık eşitsizliklerinin giderilmesi bağlamında, düşük sosyoekonomik düzeydeki topluluklarda uygulanan rekreasyon programlarının, sağlık okuryazarlığını artırdığı ve koruyucu sağlık davranışlarını geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu programlar aynı zamanda ruh sağlığı hizmetlerine erişimi kolaylaştırmakta ve toplum dayanıklılığını güçlendirmektedir.

Rekreasyon ve Spor

Spor, insan gelişiminin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarını kapsayan çok boyutlu bir olgudur. Fiziksel açıdan spor aktiviteleri, kardiyovasküler dayanıklılığın artırılması, kas-iskelet sisteminin güçlendirilmesi ve motor becerilerin geliştirilmesi gibi somut faydalar sağlamaktadır (Bauman vd., 2016). Psikolojik boyutta ise düzenli spor katılımının bilişsel işlevleri iyileştirdiği, stres düzeyini azalttığı ve genel psikolojik iyilik halini geliştirdiği araştırmalarla desteklenmektedir (Eime vd., 2020). Ayrıca spor, sosyal etkileşim için güçlü bir platform oluşturarak bireyler arasında sosyal bağların kurulmasına ve toplumsal entegrasyonun güçlendirilmesine katkıda bulunmaktadır (Coakley, 2021).

Rekreasyonel spor ise bireylerin özgür iradeleriyle ve temelde keyif alma amacıyla katıldıkları, rekabetten çok katılımın ve kişisel gelişimin ön planda tutulduğu spor uygulamalarını kapsamaktadır. Bu bağlamda rekreasyonel spor, bireylere fiziksel aktivite yoluyla sağlıklarını geliştirme fırsatı sunarken, aynı zamanda günlük yaşamın stresinden uzaklaşma ve sosyal ilişkilerini güçlendirme imkanı da sağlamaktadır (Henderson & Gibson, 2021). Rekreasyonel spor programları, katılımcıların yaşam kalitelerini artırmanın yanı sıra, toplum sağlığının geliştirilmesine de önemli katkılarda bulunmaktadır (Sharma vd., 2022).

Rekreasyonel sporun bireyler üzerindeki olumlu etkileri çok yönlüdür. Fizyolojik açıdan düzenli katılım, kronik hastalık risk faktörlerinin azaltılmasında etkili olmakta (Warburton & Bredin, 2020), psikolojik açıdan ise benlik saygısının gelişimine ve duygusal dengenin sağlanmasına katkıda bulunmaktadır (Mason & Holt, 2018). Sosyal boyutta, rekreasyonel spor etkinlikleri bireylere yeni sosyal ağlar oluşturma, takım çalışması becerilerini geliştirme ve topluluk aidiyet duygusunu güçlendirme fırsatları sunmaktadır (Misener & Doherty, 2021).

Rekreasyonel spor programlarının başarısı, katılımcıların ihtiyaç ve tercihlerine uygun etkinlik çeşitliliği sunulmasına, erişilebilir tesis olanakları sağlanmasına ve nitelikli liderlik hizmetleri sunulmasına bağlıdır. Bu bağlamda, toplum temelli rekreasyonel spor programlarının yaygınlaştırılması, hem halk sağlığının iyileştirilmesi hem de sosyal sermayenin güçlendirilmesi açısından stratejik öneme sahiptir (Schulenkorf vd., 2022).

2.Gönüllü ve Gönüllülük Kavramı

Gönüllülük kavramı, kökenini Latince "voluntas" (irade, özgür irade) kelimesinden almaktadır. Bu etimolojik köken, kavramın temelinde yatan özgür irade ve kişisel tercih unsurlarını vurgulamaktadır (Smith, 2018). Wilson ve Musick (2019) gönüllülüğü, "bireyin herhangi bir maddi karşılık beklemeden, özgür iradesiyle ve organize bir yapı içinde başkalarına yardım etmek için zamanını ve emeğini adanması" olarak tanımlamaktadır (s. 45).

Gönüllülük eyleminin üç temel karakteristiği bulunmaktadır: Öncelikle, bu eylem herhangi bir zorlama olmaksızın özgür iradeyle gerçekleştirilmelidir. İkinci olarak, faaliyetten maddi bir karşılık beklenmemelidir. Üçüncü olarak ise, eylemin topluma veya üçüncü şahıslara yönelik fayda sağlama amacı taşıması gerekmektedir (Cnaan, Handy & Wadsworth, 2020). Bu çerçevede gönüllülük, bireylerin sosyal sorumluluk bilinciyle hareket ederek toplumsal refahın artırılmasına yönelik katkılarını ifade etmektedir.

Gönüllülüğün modern toplumlardaki önemi giderek artmaktadır. Putnam (2000) gönüllülük faaliyetlerini sosyal sermayenin en önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirmekte ve bu faaliyetlerin toplumsal bağları güçlendirdiğini, güven duygusunu pekiştirdiğini ve sosyal uyumu desteklediğini belirtmektedir. Özellikle sivil toplum kuruluşları için gönüllüler, organizasyonel kapasitenin ve toplumsal etkinin temel taşlarını oluşturmaktadır.

Gönüllülerin motivasyon kaynakları oldukça çeşitlidir. Clary ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen fonksiyonel yaklaşım teorisi, bireylerin gönüllülük faaliyetlerine değer ifade etme, kariyer geliştirme, sosyal ilişkiler kurma, kendini geliştirme ve koruyucu işlevler gibi farklı ihtiyaçları karşılamak amacıyla katıldıklarını öne sürmektedir. Bu bağlamda gönüllülük, hem toplumsal fayda hem de bireysel gelişim fırsatları sunan çift yönlü bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Gönüllülük faaliyetlerinin bireyler üzerindeki olumlu etkileri araştırmalarla desteklenmektedir. Penner (2018) düzenli olarak gönüllülük yapan bireylerde öz saygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca gönüllülük deneyiminin, liderlik becerileri, takım çalışması, problem çözme ve iletişim becerileri gibi kişisel ve mesleki yetkinliklerin gelişimine de katkı sağladığı gözlemlenmiştir.

Gönüllülük, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde tatmin sağlayan çeşitli motivasyonlara dayanır. İnsanlar gönüllülük faaliyetlerine katılarak bir değişim sürecinde yer almak, serbest zamanlarını faydalı bir iş doğrultusunda değerlendirmek ve aynı zamanda eğlenceli vakit geçirerek hayatın yoğun temposundan uzaklaşmak isterler. Gönüllülük, bireylere yardım duygularını tatmin etme, yeni deneyimler kazanma, becerilerini geliştirme ve yeni bir çevrede

var olma fırsatı sunar. Ayrıca, inandıkları değerlerin arkasında durmak, saygınlık kazanmak, farklı insanlarla etkileşim içinde olmak ve geleceği şekillendirecek adımlar atmak da gönüllülüğün önemli nedenleri arasındadır. Bu süreç, bireylere hızlı ve etkin öğrenme fırsatları sağlarken çevreye ve sosyal alanlara katkıda bulunma olanağı verir. Gönüllüler, belirli bir çalışma takvimi çerçevesinde sorumluluk alarak disiplin kazanır, becerilerini paylaşır ve kendilerini daha iyi hissederler. Bunun yanı sıra, toplumsal problemlere aktif katılım sağlamak, belirli konularda tecrübe edinmek, toplumla bütünleşmek ve sürekli öğrenmek gönüllülüğün temel motivasyonlarını oluşturur. Aynı zamanda bireyler, toplumsal ödevlerini yerine getirerek insan kaynağı temininde bulunur, yeni çevreler edinir ve toplumsal konumlarını güçlendirirler. Parasal desteğin bir alternatifi olarak gönüllülük, bireylerin inançlarını eyleme dökmesini, toplumsal problemlere çözüm üretmesini ve fark yaratmasını sağlar. Sonuç olarak, gönüllülük; başarıya ulaşmak için sürekli daha iyiyi arama, yaşam standardını geliştirme ve bireyin kendi davranışları ile geleceği üzerinde sorumluluk alma bilincini güçlendiren bir süreçtir.

Gönüllülüğün Önemi

Gönüllülük, "bireyin, para ya da benzeri bir karşılık beklentisi olmadan, bir yardım alıcısı veya bir amaç yararına giriştiği planlı ve sürekli bir davranış" olarak tanımlanmaktadır (Snyder & Omoto, 2008, s. 3). Bu resmi tanım, eylemin özünde yatan karşılıksız ve özverili doğayı vurgular. Ancak gönüllülük motivasyonları incelendiğinde, bu eylemin tek bir nedene indirgenemeyecek kadar karmaşık olduğu görülür. Araştırmacılar, gönüllülük motivasyonlarını genellikle "değerler" (başkalarına yardım etme isteği), "anlayış" (yeni şeyler öğrenme), "sosyal" (başkalarıyla etkileşim kurma) ve "kariyer" (mesleki deneyim kazanma) gibi temel kategoriler altında incelemektedir (Clary vd., 1998). Bu çerçevede, bireylerin kişisel çıkarlar ve toplumsal fayda arayışını bir arada güdebileceğini göstermektedir.

Bu motivasyonel çeşitlilik, gönüllülüğü basit bir yardımseverlik eyleminden çıkararak onu hem bireyin hem de toplumun gelişimine hizmet eden çok boyutlu bir sosyal fenomen haline getirir. Gönüllü faaliyetler, bireylere kendi değerlerini ifade etme, yeni beceriler edinme ve sosyal ağlarını genişletme fırsatı sunarken, aynı zamanda toplumsal sorunların çözümüne ve sosyal sermayenin inşasına da katkıda bulunur (Wilson, 2000). Bu nedenle, gönüllülüğün bireysel ve toplumsal düzeydeki etkileri birbirini tamamlayıcı ve güçlendirici niteliktedir.

Gönüllülük, toplumsal dokunun güçlenmesinde, dayanışma bilincinin pekişmesinde ve bireylerin aktif katılım ruhunun harekete geçirilmesinde merkezi bir role sahiptir. Bireylerin gönüllü olarak bir araya gelerek ortak bir amaç için çaba göstermesi, toplumun karşı karşıya kaldığı sorunlara yönelik kolektif çözüm üretme kapasitesini artırır. Bu süreç aynı zamanda iki yönlü bir

kazanım mekanizması işlevi görür; bireyler bu faaliyetler aracılığıyla yalnızca topluma katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kendi kişisel gelişimlerine de önemli bir katkıda bulunurlar. Gönüllü çalışmalara katılan bireyler, empati kurma ve sosyal duyarlılık gibi becerilerini geliştirir, farklı kesimlerle etkileşim kurarak toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirir ve öz güvenlerinde artış yaşarlar. Tüm bu deneyimler, nihayetinde, geniş toplumsal ağların ve güvenin temelini oluşturan sosyal sermayenin de gelişimine katkı sağlar (Wilson, 2012: 179).

Gönüllülüğün toplumsal katkısı, doğrudan yardım ve destek sağlamanın çok ötesine uzanır. Bu faaliyetler, demokratik değerlerin içselleştirilmesine, sosyal katılım düzeyinin yükselmesine, aktif ve sorumlu yurttaşlık bilincinin yerleşmesine ve nihayetinde toplumsal bütünleşmenin desteklenmesine hizmet eder (UNV, 2018). Özellikle gençler açısından gönüllülük deneyimleri; liderlik, takım çalışması ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirmenin yanı sıra, onlara güçlü bir sosyal sorumluluk bilinci kazandırmaktadır.

Gönüllülüğün ekonomik açıdan da önemi büyüktür. Yapılan araştırmalar, gönüllü faaliyetlerin bir ülke ekonomisine dolaylı katkısının yüksek olduğunu göstermektedir. Gönüllüler, kamu kaynaklarının yetersiz kaldığı alanlarda destek sunarak sosyal hizmetlerin sürekliliğine yardımcı olur. Bu sayede toplumun genel refah seviyesi artar ve kaynak kullanımı daha etkin hale gelir (Salamon vd., 2011).

Türkiye’de Gönüllülük

Türkiye’de gönüllülük olgusu, köklü bir yardımlaşma geleneğine dayanmakta ve tarihsel olarak toplumsal dayanışmanın önemli bir unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Osmanlı döneminde vakıf sistemi, gönüllülüğün en kurumsal biçimini temsil etmiş; eğitim, sağlık, sosyal yardım ve kültür alanlarında gönüllü katkılarla toplumsal refahın sağlanmasına önemli ölçüde katkıda bulunmuştur (Kadioğlu, 2005). Cumhuriyet döneminde ise gönüllülük anlayışı, sivil toplum kuruluşları ve dernekler aracılığıyla daha kurumsal bir yapıya bürünmüş, özellikle 1999 Marmara Depremi ile birlikte gönüllülük bilinci ve sivil toplum hareketleri belirgin bir ivme kazanmıştır. Bu süreç, kriz dönemlerinde gönüllü katılımın ne kadar hayati bir rol üstlendiğini açıkça ortaya koymuştur (Çarkoğlu ve Aytaç, 2015). Günümüzde Türkiye’de gönüllü faaliyetler daha çok eğitim, sosyal yardım, çevre koruma, kültür, gençlik, sağlık ve spor alanlarında yoğunlaşmakta; ancak yapılan araştırmalar, gönüllülük oranlarının Avrupa ülkelerine kıyasla düşük seviyede olduğunu göstermektedir. TÜSEV’in (2020) verilerine göre, Türkiye’de gönüllülük oranı yaklaşık %13 düzeyindedir ve bu durum, gönüllülüğün henüz yeterince kurumsallaşmadığını, gönüllü katılımın önünde çeşitli yapısal ve kültürel engellerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu engeller arasında gönüllülük kavramının toplumda yeterince tanıtılmaması, gönüllülerin hak ve sorumluluklarının yasal zeminde netleşmemiş olması,

ekonomik kaygılar, zaman kısıtlılığı ve gönüllülüğün “karşılıksız bir çaba” olarak görülmesine dayalı yanlış algılar önemli bir yer tutmaktadır (İçli, 2013).

Spor ve Gönüllülük

Spor etkinlikleri, gönüllülüğün en yoğun biçimde gözlemlendiği alanlardan biridir. Sporun sosyal, kültürel ve ekonomik boyutları düşünüldüğünde, gönüllülerin bu alandaki katkısı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde oldukça önemlidir. Spor organizasyonlarının planlanması, yürütülmesi ve başarısı büyük ölçüde gönüllülerin çabalarına bağlıdır (Cuskelly vd., 2006: 145).

Gönüllüler, spor etkinliklerinin gerçekleşmesi sürecinde çok çeşitli görevler üstlenmektedir. Bu görevler arasında organizasyonun planlanması, bilet kontrolü, katılımcıların yönlendirilmesi, medya ilişkileri, sağlık ve güvenlik desteği gibi birçok alan bulunmaktadır. Özellikle mega spor organizasyonlarında, gönüllüler hem organizasyonun etkin işleyişini sağlar hem de katılımcıların olumlu bir deneyim yaşamasına katkıda bulunur (Downward ve Ralston, 2006).

Spor gönüllülüğü yalnızca etkinlik dönemlerinde değil, aynı zamanda spor kulüpleri, federasyonlar ve yerel spor projelerinde de sürekli olarak görülmektedir. Örneğin amatör spor kulüplerinde antrenörlük, hakemlik veya yöneticilik gibi birçok rol gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmektedir. Bu gönüllü katkılar, sporun tabana yayılmasında ve spor kültürünün gelişmesinde önemli bir rol oynar (Nichols vd., 2013).

Gönüllülerin spor etkinliklerine katılım motivasyonları farklılık gösterebilir. Kimileri sosyal çevre edinmek, kimileri spor sevgisini paylaşmak, kimileri ise kariyer gelişimi için gönüllü olur. Bu çeşitlilik, spor gönüllülüğünün hem kişisel hem de toplumsal kazanımlar sağladığını göstermektedir. Araştırmalara göre spor gönüllülüğü, bireylerde aidiyet duygusunu artırır, stresle baş etme becerilerini geliştirir ve toplumsal dayanışmayı güçlendirir (Bang ve Chelladurai, 2009).

Spor alanında gönüllülük aynı zamanda bir sosyal sorumluluk bilinci oluşturur. Gönüllüler, sporu sadece bir rekabet alanı değil, aynı zamanda toplumsal fayda sağlayan bir araç olarak görür. Bu doğrultuda spor gönüllülüğü, barış, eşitlik, kapsayıcılık ve sağlıklı yaşam gibi evrensel değerlerin yaygınlaşmasına katkıda bulunur (UNESCO, 2017).

Spor faaliyetlerinde Gönüllülük

Spor faaliyetlerinde gönüllülük, küresel ölçekteki organizasyonların yapıtaşı niteliğindedir. Doherty (2009) tarafından yapılan araştırmalar, büyük ölçekli spor faaliyetlerinin finansal sürdürülebilirliğinin büyük ölçüde gönüllü katkılarına bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Gönüllüler, organizasyonel maliyetleri düşürürken aynı zamanda faaliyetin sosyal dokusunu zenginleştirerek toplumsal katılımın genişlemesine olanak sağlarlar.

Spor faaliyetlerinde gönüllülerin motivasyon profili oldukça çeşitlidir. Bang ve Chelladurai (2013) tarafından geliştirilen Spor Gönüllülüğü Motivasyon Ölçeği, gönüllülük davranışını besleyen temel faktörleri; değer ifadesi, kariyer gelişimi, sosyal ilişkiler, öğrenme fırsatları ve kişisel gelişim olarak sınıflandırmaktadır. Bu çok boyutlu motivasyon yapısı, gönüllülerin yalnızca organizasyona değil, aynı zamanda kendi kişisel hedeflerine de hizmet etmelerine olanak tanır.

Spor faaliyetlerinde gönüllü yönetimi, başarının sağlanmasında kritik bir role sahiptir. Farrell, Johnston ve Twynam (1998) tarafından geliştirilen Önem-Performans Analizi modeli, gönüllülerin eğitim, iletişim, takdir görme ve liderlik desteği gibi alanlardaki beklentilerinin karşılanmasının, genel memnuniyet ve gelecekteki katılım niyeti üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Etkin bir gönüllü yönetimi, organizasyonel verimliliği artırırken gönüllülerin deneyim kalitesini de optimize eder.

Spor faaliyetlerinde gönüllülüğün bireysel kazanımları oldukça geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Filo, Spence ve van der Scheer (2018) tarafından yürütülen bir çalışma, gönüllülerin iletişim becerileri, takım çalışması kapasiteleri, problem çözme yetenekleri ve kültürlerarası duyarlılıklarında ölçülebilir gelişmeler kaydettiğini belgelemiştir. Bu kazanımlar, gönüllülerin hem profesyonel hem de kişisel yaşamlarında uzun vadeli pozitif etkiler yaratmaktadır.

Spor faaliyetlerinde gönüllülüğün etkisi, faaliyet süresiyle sınırlı değildir. Kim, Cuskelly ve Funk (2020) tarafından öne sürülen "Gönüllülük Eylemi Mirası" modeli, bu tür deneyimlerin bireylerde yarattığı sosyal sermaye birikiminin, sivil toplum katılımı ve aktif vatandaşlık davranışları üzerinde kalıcı etkiler bıraktığını savunmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, spor faaliyetlerinde gönüllülük yalnızca bir faaliyet desteği değil, aynı zamanda toplumsal gelişimin bir aracı olarak da değerlendirilebilir.

3.Rekreasyon ve Gönüllülük İlişkisi

Rekreasyon ve gönüllülük kavramları, bireylerin serbest zamanlarını anlamlı biçimde değerlendirmelerine ve topluma katkı sağlayan davranışlar geliştirmelerine imkân tanıyan iki önemli olgudur. Her iki kavram da bireyin içsel motivasyonuna, öz belirleme gücüne, sosyal sorumluluk bilincine ve yaşam kalitesi arayışına dayanır. Rekreasyon, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yenilenmesini, dinlenmesini ve kendini gerçekleştirmesini hedefleyen gönüllü aktiviteleri kapsarken (Karaküçük, 2014), gönüllülük, bireyin herhangi bir maddi çıkar beklemeeksizin toplumsal bir yarar sağlamak amacıyla ortaya koyduğu çabalarıdır (Abban, 2016). Dolayısıyla, rekreasyonel gönüllülük bireyin boş

zamanlarında hem kendisi hem de toplum için anlamlı bir deneyim üretmesini sağlayan bütünleşik bir süreçtir.

Rekreasyonel gönüllülük, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları spor, kültür, çevre, eğitim veya sosyal yardım gibi etkinlikleri kapsar. Bu tür faaliyetler, yalnızca topluma katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireyin kişisel gelişimine, sosyalleşmesine ve psikolojik iyi oluşuna da önemli katkılar sunar (Ardahan, 2015). Örneğin, bir çevre temizliği etkinliğinde veya bir spor organizasyonunda gönüllü olarak görev alan birey, hem fiziksel aktiviteyle bedensel tatmin yaşar hem de toplumsal fayda üretmenin verdiği manevi doyumunu hisseder. Bu süreç, bireyin yaşam doyumunu ve özsaygısını güçlendirirken aynı zamanda sosyal bağlarını da kuvvetlendirir (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010).

Rekreasyonel gönüllülük, ciddi boş zaman faaliyetleri (serious leisure) kapsamında değerlendirilebilir. Stebbins'in (1996) ortaya koyduğu ciddi boş zaman kuramına göre, bireyler zamanla gönüllülük gibi etkinlikleri yalnızca hobi olarak değil, kimliklerinin bir parçası olarak benimserler. Bu durumda gönüllülük, bireyin uzun vadeli bağlılık, beceri gelişimi, kişisel tatmin ve sosyal kimlik kazanımı gibi unsurları içeren bir boş zaman biçimi hâline gelir. Özellikle spor alanında gönüllülük, bireylere aidiyet, başarı hissi ve topluluk bilinci kazandırarak bu kuramsal çerçeveyi somutlaştırır (Cuskelly et al., 2006).

Rekreasyon ve gönüllülük arasındaki ilişkiyi açıklayan bir diğer önemli unsur da motivasyonel faktörlerdir. Gönüllülük davranışları genellikle özgecilik (altruizm), sosyal kabul, kariyer gelişimi, toplumsal sorumluluk ve kişisel gelişim gibi çok boyutlu motivasyon kaynaklarından beslenir (Clary et al., 1998). Rekreasyon bağlamında ise bu motivasyonlar, bireyin keyif alma, sosyal etkileşim kurma, kendini ifade etme ve psikolojik rahatlama gibi amaçlarla birleşir. Böylece gönüllülük eylemi, yalnızca toplumsal fayda değil, aynı zamanda bireyin içsel doyumunu da sağlayan bir boş zaman etkinliği hâline gelir (Wilson, 2012).

Rekreasyonel gönüllülük faaliyetleri, bireyin sosyal sermaye birikimini artırır. Sosyal sermaye, bireyin sahip olduğu sosyal ağlar, ilişkiler ve güven unsurlarıyla ölçülür (Putnam, 2000). Gönüllülük, bireylerin farklı sosyal gruplarla etkileşime girmesine, yeni dostluklar kurmasına ve topluluk içinde aidiyet duygusu geliştirmesine olanak tanır. Bu bağlamda, gönüllülük yalnızca bir boş zaman değerlendirme biçimi değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı pekiştiren bir sosyal süreçtir (Pavlova & Silbereisen, 2015). Rekreasyonel etkinliklerde gönüllü olarak görev almak, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmelerine, empati kurma becerilerini geliştirmelerine ve toplumsal sorunlara daha duyarlı hâle gelmelerine yardımcı olur.

Rekreasyon ve gönüllülük arasındaki ilişki, aynı zamanda toplumsal sürdürülebilirlik açısından da önemlidir. Toplumsal dayanışma, çevresel farkındalık ve aktif vatandaşlık gibi kavramlar, gönüllülük yoluyla desteklenirken, rekreasyonel faaliyetler bu değerlerin deneyimlenmesine fırsat sunar (Ardahan, 2015). Örneğin, doğa yürüyüşleri sırasında çevre temizliği yapan gruplar, hem fiziksel aktivite yoluyla rekreasyonel fayda elde eder hem de çevresel sürdürülebilirliğe katkıda bulunur. Böylece, rekreasyonel gönüllülük birey, toplum ve çevre arasındaki dengeyi koruyan bütüncül bir işlev üstlenir.

Spor alanında gönüllülük, rekreasyonel gönüllülüğün en belirgin örneklerinden biridir. Spor organizasyonlarında görev alan gönüllüler, yalnızca etkinliklerin düzenlenmesine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda sporun yaygınlaştırılmasına, toplumsal kaynaşmaya ve gençlerin spora katılımının teşvik edilmesine de destek olurlar (Bang & Ross, 2009). Bu süreçte gönüllüler, hem rekreasyonel doyum yaşar hem de toplumsal fayda sağlar. Dolayısıyla, spor gönüllülüğü, bireysel mutluluk ile toplumsal yarar arasındaki dengeyi sağlayan etkili bir araç olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca, rekreasyon ve gönüllülük kavramları birbirinden ayrı düşünölemeyecek ölçüde iç içe geçmiş iki olgudur. Rekreasyon, bireylere gönüllülük davranışlarını deneyimleme fırsatı sunarken; gönüllülük de rekreasyonun toplumsal anlamını güçlendirir. Rekreasyonel gönüllülük, bireylerin hem kendilerini gerçekleştirmelerine hem de toplumun refahına katkı sağlamalarına aracılık eden çift yönlü bir süreçtir. Bu nedenle, özellikle yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve spor federasyonları tarafından gönüllülük esaslı rekreasyonel programların teşvik edilmesi, hem bireysel iyi oluş hem de toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Sonuç

Rekreasyon ve gönüllülük, bireyin serbest zamanını yalnızca dinlenme ve eğlenme aracı olmaktan çıkarıp, toplumsal fayda ve kişisel gelişimle bütünleştiren iki tamamlayıcı kavramdır. Rekreasyonel gönüllülük aracılığıyla bireyler hem fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerini güçlendirmekte hem de toplumsal dayanışma, çevresel sürdürülebilirlik ve aktif yurttaşlık bilincine katkıda bulunmaktadır. Bu bütüncül süreç, sürdürülebilir bir toplum yapısının inşasında önemli bir sosyal sermaye unsuru olarak değerlendirilmelidir.

Öneriler

- Yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları, rekreasyonel gönüllülük programlarını yaygınlaştırmalı; özellikle gençlerin katılımını teşvik edecek projeler geliştirmelidir.
- Üniversitelerde rekreasyon ve gönüllülük temelli seçmeli dersler açılarak, öğrencilerin sosyal sorumluluk ve serbest zaman bilinci güçlendirilmelidir.
- Spor federasyonları ve kulüpler, etkinliklerinde gönüllü katılımı sistematik biçimde organize etmeli; gönüllülerin eğitim, tanınma ve motivasyon süreçlerini güçlendirmelidir.
- Kamu politikalarında, gönüllülük faaliyetlerinin hukuki zemini güçlendirilmeli ve gönüllü emeği görünür kılacak veri tabanları oluşturulmalıdır.
- Rekreasyonel gönüllülük araştırmaları, psikolojik iyi oluş, sosyal sermaye ve çevresel sürdürülebilirlik boyutlarında disiplinlerarası yaklaşımla derinleştirilmelidir.
- Medya ve eğitim kurumları, gönüllülük kültürünü yaygınlaştırmak amacıyla farkındalık kampanyaları yürütmelidir.
- Toplum temelli rekreasyon projelerinde, engelli bireyler, yaşlılar ve dezavantajlı grupların gönüllü olarak katılımını artıracak kapsayıcı modeller geliştirilmelidir.

Bu öneriler, hem bireysel yaşam kalitesinin yükseltilmesi hem de toplumsal dayanışmanın sürdürülebilir biçimde güçlendirilmesi açısından yol gösterici niteliktedir.

KAYNAKÇA

- Abban, B. (2016). *Gönüllü Kuruluşlarda Gençlerin Gönüllülük Düzeyleri ve Beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Ap, J. (1986). Recreation trends and implications for government. *Work, Leisure and Technology. Melbourne, Longman Cheshire*, 167, 37-56.
- Ardahan, F. (2015). *Ciddi boş zaman faaliyeti olarak gönüllülük: AKUT örneği*. III. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 1-14.
- Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2010). Gönüllülük ve yaşam tatmini ilişkisi: Rekreatyoneel gönüllülük örneği. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(3), 146-157.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Bang, H., & Chelladurai, P. (2009). *Development and Validation of the Volunteer Motivations Scale for International Sporting Events (VMSISE)*. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 6(4), 332-350.
- Bang, H., & Chelladurai, P. (2013). Motivation and satisfaction in volunteer service: A factor analysis of the volunteer motivations scale. *International Journal of Sport Management*, 14(3), 321-341.
- Bang, H., & Ross, S. D. (2009). Volunteer motivation and satisfaction. *Journal of Event Management*, 13(1), 61-70.
- Bartlett, M. J. (2017). The transfer of skills from recreational activities to professional contexts: A longitudinal study. *Journal of Career Development*, 44(5), 421-435.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2016). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2018). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (3rd ed.). Routledge.
- Brey, Eric T. ve Lehto Xinran Y. (2007). The relationship between daily and vacation activities. *Annals of tourism Research*, 34(1)160-180. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2006.08.001>
- Caldwell, L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.

- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2(3), 619-642.
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530.
- Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (2020). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516-1530.
- 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.
- Cnaan, R. A., Handy, F., & Wadsworth, M. (2020). Defining who is a volunteer: Conceptual and empirical considerations. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 25(3), 364-383.
- Coakley, J. (2021). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill Education.
- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C. ve Lambdin, D. D. (2017). *Fitness for Life: Middle School*. (2. Baskı). New York: Human Kinetics.
- Crompton, J. L. (2008). The economic impact of parks and recreation: A comprehensive review. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(1), 1-22.
- Crone, D. (2007). Outdoor recreation and lifelong learning. *International Journal of Lifelong Education*, 26(1), 29–44.
- Cuskelly, G., Hoyer, R., & Auld, C. (2006). *Working with volunteers in sport: Theory and practice*. Routledge.
- Danbert, C., Thompson, R., & Lopez, H. (2014). University recreation programs and social engagement. *Journal of College Student Development*, 55(3), 210–224.
- Doherty, A. (2009). The volunteer legacy of a major sport event. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 1(3), 185-207.
- Donnelly, P., & Coakley, J. (2002). The role of recreation in personal development. *Leisure Studies*, 21(2), 113–123.
- Driver, B. L. (2008). *Managing to optimize the beneficial outcomes of recreation*. Venture Publishing.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2020). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 135-150.
- Fairchild, H. (1970). *Dictionary of sociology*. Westport: Greenwood Press, CN.
- Farrell, J. M., Johnston, M. E., & Twynam, G. D. (1998). Volunteer motivation, satisfaction, and management at an elite sporting competition. *Journal of Sport Management*, 12(4), 288-300.
- Filo, K., Spence, K., & van der Scheer, W. (2018). The role of volunteerism in fostering cultural intelligence and cross-cultural competence. *Journal of Sport for Development*, 6(10), 1-15.
- Haworth, J. (1997). Psychological benefits of recreation. *Leisure Sciences*, 19(2), 123-140.
- Henderson, K. A., & Gibson, H. J. (2021). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 53(1), 35-52.
- Howe, C. Z. ve Carpenter, G. M. (1985). *Programming leisure experiences*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Huesman, R., Brown, S., & Lee, C. (2009). Recreational activities and student engagement. *College Student Journal*, 43(4), 1043-1052.
- Jackson, L. (2014). Campus recreation and student social well-being. *Journal of College Recreation*, 35(1), 45-58.
- Kanters, M. (1996). Recreation and emotional well-being. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 163-176.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (6.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, R. (2007). Rekreasyon kavramı ve uygulamaları. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*.
- Kılbaş, K. Ş. (2010). *Rekrasyon: Boş Zamanı Değerlendirme*. (4. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kim, M., Cuskelly, G., & Funk, D. C. (2020). Developing a conceptual model of volunteer legacy: A narrative review. *Event Management*, 24(1), 1-16.
- MacDonald, R. (2006). Recreation and health: A critical review. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 111-129.

- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2021). Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54.
- Mason, O. J., & Holt, R. (2018). Mental health and physical activity: The role of health clubs in promoting mental wellbeing. *International Journal of Mental Health Promotion*, 20(2), 45-58.
- Misener, L., & Doherty, A. (2021). A case study of organizational capacity in nonprofit community sport. *Journal of Sport Management*, 35(3), 244-258.
- Mohnen, S. M., Volker, B., Flap, H., & Groenewegen, P. P. (2020). Health-related behavior as a mechanism behind the relationship between neighborhood social capital and individual health. *Social Science & Medicine*, 267, 113371.
- Pavlova, M., & Silbereisen, R. K. (2015). Leisure activities, future orientation, and volunteerism: Pathways to civic engagement. *Journal of Adolescence*, 44, 55-63.
- Penedo, F., & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: A review of mental health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(2), 105-113.
- Penner, L. A. (2018). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58(3), 447-467.
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2020). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*, 71, 1-25.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Schulenkorf, N., Sherry, E., & Rowe, K. (2022). Sport for development: An integrated literature review. *Journal of Sport Management*, 36(1), 45-62.
- Seymour, L. (2004). Recreation and social integration. *Leisure Studies*, 23(3), 253-273.
- Sharma, M., Branscum, P., & Atri, A. (2022). Introduction to community and public health. Jossey-Bass.
- Smith, D. H. (2018). The history of volunteerism in America: From colonial times to the present. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 47(1), 10-29.
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review*, 2*(1), 1-36.
- Stebbins, R. A. (1996). The serious leisure perspective. *Pacific Sociological Review*, 39(2), 216-230.

- Street, G., & James, P. (2017). Physical activity and psychological well-being. *Journal of Health Psychology*, 22(7), 860–872.
- Tinto, V. (2017). Through the eyes of students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(3), 254-269.
- Torkildsen, G. (2005). Recreation and leisure studies. *Human Kinetics*.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2020). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.
- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, *26*(1), 215–240.
- Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176–212.
- Wilson, J., & Musick, M. (2019). The effects of volunteering on the volunteer. *Law and Contemporary Problems*, 62(4), 41-78.
- Zorba, E., Karaduman, A., & Gür, M. (2005). Rekreasyon ve serbest zaman aktiviteleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 55–70.