

REKREASYONUN DERİNLİKLERİ:

Yaşam Kalitesi, Sosyalleşme, Metaverse



Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER

yaz

yayınları

REKREASYONUN DERİNLİKLERİ:

Yaşam Kalitesi, Sosyalleşme, Metaverse

Editör:

Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER

yaz
yayınları
2023

**REKREASYONUN DERİNLİKLERİ:
YAŞAM KALİTESİ, SOSYALLEŞME,
METAVERSE**

Editör: Dr. Öğr. Üyesi Şerife Gamze ÜLKER

ORCID NO: 0000-0002-4294-8479

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-6524-59-0

Aralık 2023 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3

İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

info@yazyayinlari.com

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYONEL FAALİYETLER VE YAŞAM KALİTESİ

Hamza Tarık GENCER, Şerife Gamze ÜLKER

Giriş	1
Rekreasyon Faaliyetleri	3
Yaşam Kalitesi	4
Rekreasyonel Faaliyetler ve Yaşam Kalitesinin İlişkisi...	6
Bulgular.....	8
Tartışma ve Öneriler	19
Kaynakça	22

İKİNCİ BÖLÜM

METaverse VE REKREASYON AKTİVİTELERİ

Sena KEDERSİZ, Şerife Gamze ÜLKER

Rekreasyon	27
Rekreasyon Aktiviteleri	29
Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması	30
Etkinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon	31
Yerel Bölümlendirmeye Göre Rekreasyon	31
Mekânsal Açidan Rekreasyonun Sınıflandırılması	32
Açık Alan Rekreasyonu.....	32
Kapalı Alan Rekreasyonu	33
Katılan Kişilerin Sayısına Göre Rekreasyon	35
İşlevsel Açidan Rekreasyon	35
Zamansal Açidan Rekreasyon	36
Dijital Rekreasyon.....	37
Metaverse	42
Metaverse'nin Sunduğu Olanaklar	44
Rekreasyon ve Metaverse İlişkisi	47
Tartışma ve Öneriler	51
Kaynakça	53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

REKREASYON TERAPİ KAMPLARI VE SOSYALLEŞME

Nur Zeynep GÜLAY, Aykut AKSU

Giriş	59
Rekreasyon	61
Sosyalleşme	62
Rekreasyon Terapisi	64
Terapötik Rekreasyon	67
Sosyal Yararları	68
Türkiye ve Diğer Ülkelerde Rekreasyon Kampları	69
Ülkelerde Düzenlenen Kampların Hedef ve Amaçları...	75
Tartışma ve Öneri.....	76
Kaynakça	79

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

BÖLÜM 1

REKREASYONEL FAALİYETLER VE YAŞAM KALİTESİ

Hamza Tarık GENCER¹

Şerife Gamze ÜLKER²

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcından günümüze kadar insanlar, yaşamlarını sürdürmek ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmışlardır. Bu çalışma durumu beraberinde süreklileşen monoton bir düzen getirerek, iş ortamlarını daha olağan ve sıkıcı hale getirmiş ve hayatımızın en değerli parçalarından biri olan boş zaman faaliyetlerinin oluşmasını sağlamıştır (Yıldız ve diğerleri, 2012).

Rekreasyon kelimesi Latince yenilemek, yeniden yaratmak, yeniden inşa etmek anlamına gelen recreatio kelimesinden gelir (Torkildsen, 2005). Türkçede karşılık olarak boş zamanla değerlendirme şekilde kullanılmaktadır. Literatüre bakıldığında rekreasyon kavramıyla alakalı birçok

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, htarikgencer@trakya.edu.tr.

² Dr. Öğr. Üyesi, Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sgamzeulker@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4294-8479.

tanıma rastlamak mümkündür. Rekreasyon kavramının açıklaması birçok şekilde yapılabilir;

Mirzeoğlu (2006)'e göre rekreasyon, insanların kişiliklerine göre ve yapmaktan keyif aldıkları aktiviteyi yaparak gitgide tekdüzeleşmiş ve sıkıcılaşmış günümüz hayatının ve yaşam mücadelesinin boğucu yoğunluğundan kaçarak aynı duygulara sahip bir çok insanla birlikte keyif alarak kendisini ifade edebilmesi ve toplumsal bir benlik kazanması olarak tanımlanmaktadır.

Brey and Lehto (2007)'ya göre rekreasyon, boş zaman deneyimi olarak bireylere kendilerini yeniden keşfetme olanağı sağlayan rekreasyonel ve sosyal bir aktivite olarak görülmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan Açık Hava Rekreasyon Bürosu' nun (BOR-Bureau of Outdoor Recreation, 1966) tanımına göre ise rekreasyon, farklı şekillerde kategorize edilebilen temel bir gereksinim olarak görülmüş ve bireylerin zihnen, ruhen ve bedenlen esenliklerinin sağlanması amacıyla yapılan boş zaman değerlendirmeleri şeklinde tanımlamıştır.

Rekreasyonun, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek, eğlenmek ve dinlenmek amacıyla gerçekleştirdiği çeşitli aktiviteleri kapsadığını, ve bireyin yaşam kalitesini artırmak için serbest zamanlarında doğaya zarar vermeden gönüllü olarak gerçekleştirebileceği faaliyetleri de içerebileceğini belirtmektedir (İpek, 2018).

Tütüncü (2012) rekreasyonu, insanların doğaya zarar vermeden yaşam kalitelerini artırmak için boş zamanlarında gönüllü olarak üstlendikleri faaliyetleri içeren disiplinlerarası bir araştırma alanı olarak tanımlanmaktadır.

Boş zaman kavramının bu kadar değerli olmasının bir nedeni de bu dönemde gerçekleştirilen etkinliklerin kapsamlı olması ve bireyler üzerinde katkı sağlamasıdır. Boş zaman etkinliklerine katılan insanlar bunu eğlenmek, dinlenmek ve rahatlamak istedikleri için yaparlar. Kişisel haz ve tatmin birçok farklı yolla sağlanabilir (Yaşartürk, 2017).

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel faaliyetlerin insanlar üzerindeki olumlu etkilerini, yaşam kalitesi kavramı üzerinden literatüre dayalı olarak incelenmesidir. Son altı yılda konu ile ilgili alan yazında yer alan çalışmalar taranmıştır. Çalışmanın odağında rekreasyonel faaliyetlerin yaşam kalitesine ilişkisi ve etkisi yer almaktadır.

Rekreasyon Faaliyetleri

Rekreasyonel faaliyetler, bireyin boş zamanlarını geçirmek için yaptığı her şeyi ifade eder (Uğurlu, 2005). Genel olarak insanların boş zamanlarında eğlenmelerini ve doygunluğunu sağlayan, insanların gönüllü olarak katıldığı yorgunluklarını gidererek yaratıcılıklarını geliştirebilecekleri etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Hacıoğlu vd., 2009).

Rekreasyonel faaliyetlerin ruhsal, fiziksel ve toplumsal yararları sayesinde dünyanın her yerinde bulunan insanlar tarafından bu tarz etkinliklere katılım sağlanmaktadır. Çalışma yükü ve olumsuz çevresel etkilerin insanlar üzerinde yarattığı stres, değişen yaşam koşulları gibi faktörler rekreasyon alanları sayesinde azaltılabilmektedir. Özellikle kırsal hayatın dışında hayatlarını sürdüren insanlar bedensel ve zihinsel sağlıkları açısından olumsuz etkiler yaşamaktadırlar. Rekreasyonel faaliyetler, bu bağlamda da insanları olağan mental baskıdan kurtararak, sahip olduğu

bağların düzelmesine ve güçlenmesine önemli ölçüde yardım eder. (Sevil, 2012).

Rekreatif faaliyetlerin, faaliyetin kendisinden çok, katılım sağlayan bireyler tarafından taşıdığı güdüler ve anlamların öneminin belirtildiği yaklaşımları ile açıklanmaktadır. Bu bakımdan rekreasyon kişinin hem ruhsal hem de sosyal sağlığının bir göstergesidir (Karaküçük, 2014).

Bireyler boş zamanlarını değerlendirmek ve kendilerini gerçekleştirmek için rekreasyona ihtiyaç duymaktadır. Bu tip faaliyetleri aktif olarak gerçekleştiren kişiler ile gerçekleştirmeyenler arasında bilişsel, duyuşsal ve devinışsel açıdan önemli farklılıklar görülmektedir. Bireyin çocukluktan yetişkinliğe kadar, yaşam kalitesini arttıran ve hayatına bir anlam yüklemesine katkı sağlayan faaliyetler olduğu görülmektedir (Sevil, 2012). Serbest zaman etkinliklerinde özellikle çocuklarda en sık kullanılan etkinlikler sınıf içi rekreasyon faaliyetleridir (Taşkın, 2023).

Rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin yaşamlarının çeşitli yönleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Araştırmalar farklı rekreasyonel faaliyetlere katılımın yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin yaş, cinsiyet, medeni durum, kişisel gelir, çalışma türü ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerden etkilendiğini ortaya koymuştur (Ardahan, 2021).

Yaşam Kalitesi

"Yaşam kalitesi" kavramının tarihi hem sosyolojide hem de tıpta çok eskilere dayanmaktadır. İlk filozoflardan biri olan Aristoteles, yazılarında mutluluğun doğasını ve insanın "iyi bir hayat" yaşayabilmesi için sahip olması gereken konuları ele almıştır (Osterfeld, 1994).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1946 yılında sağlığı “Sadece hastalık değil, “tam bir fiziksel iyilik hali”, ruh ve mutluluk durumu” olarak tanımlamasıyla “Yaşam Kalitesi” kavramına olan ilgi önemli ölçüde arttı gözlemlenmiştir. (WHO, 1947). Literatüre bakıldığında yaşam kalitesi ile ilgili birçok tanım yapılabilir.

Hamming ve Vries (2007) yaşam kalitesini, kişinin günlük yaşamını etkileyen olayların bir yansıması olarak tanımlar.

Singer (1996) ise Yaşam kalitesini sağlıklı olmak, boş zamanlarını değerlendirebilme olanağına sahip olmak, ekonomik olarak rahat yaşamak olarak tanımlamaktadır.

Pavot ve Diener (1993)’e göre psikolojide yaşam kalitesi, kişinin yaşamından duyduğu memnuniyete ilişkin bilinçli bir bilişsel yargı olarak tanımlanmaktadır.

Şekil 1’de Dünya Sağlık Örgütü’nün yaşam kalitesiyle ilgili “Who Yaşam Kalitesi 100” yaşam kalitesinin kapsamlı bir şekilde fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel bölümlerini ortaya çıkarmıştır. Bu bölümlere göre;

Şekil 1. Çeşitli Değişkenlere Göre Yaşam Kalitesinin Kapsamlı Bölümleri

<i>Alanlar</i>	<i>Alanların İçerisinde Yer Alan Bölümler</i>
<i>Fiziksel Sağlık</i>	• <i>Acı ve rahatsızlık durumu</i> • <i>Uyku ve dinlenme</i> • <i>Enerji ve tükenmişlik</i> • <i>Günlük Yaşam Etkinlikleri</i> • <i>Tıbbi Bağımlılık</i> • <i>Hareketlilik</i> • <i>İş gücü Kapasitesi</i>
<i>Ruhsal Durum</i>	• <i>Pozitif hisler</i> • <i>Negatif hisler</i>

	• <i>Düşünme, öğrenme, hafıza ve odaklanma</i> • <i>Benlik saygısı</i> • <i>Ruhsal, dinsel ve kişisel inançlar</i> • <i>Bedensel görüntü</i>
Sosyal İlişkiler	• <i>Kişisel ilişkiler</i> • <i>Toplumsal destek</i> • <i>Cinsel aktiviteler</i>
Çevre	• <i>Özgürlük ve fiziksel güvenlik</i> • <i>Ev ortamı</i> • <i>Finansal kaynaklar</i> • <i>Sağlık ve sosyal güvence</i> • <i>Yeni bilgi ve yetenek edinme fırsatı</i> • <i>Rekreasyonel etkinliklere katılım olanağı</i> • <i>Fiziki Çevre</i> • <i>Taşıma</i>

Kaynak: WHOQOL, (1998).

Rekreasyonel Faaliyetler ve Yaşam Kalitesinin İlişkisi

Bireyin yaşam kalitesi, toplumda sunulan boş zaman etkinliklerinin olumlu yönde gelişmesini ve tatmin edilmesini sağlar. Bu aktiviteler aynı zamanda yaşam memnuniyetini de arttırmaktadır. Yaşam doyumunu artıran insanlar, boş zaman etkinliklerini daha dolu, daha anlamlı ve daha verimli bir yaşam sürdürebilmek için bir araç olarak kullanırlar. Bu nedenle kişisel gelişim ve ilerleme, insanların yaşamdaki zorluklarını ve yaşam doyumlarını artırdığı gibi serbest zaman faaliyetlerinin sağladığı katkısı göz ardı edilemez (Benson, 1975).

Rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, birçok farklı alanda incelenmiş ve çeşitli faktörlerin yaşam kalitesi

üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında rekreasyonel faaliyetlerinin yaşam kalitesi ile önemli bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Rekreasyonel aktiviteler bireylere kişisel yeterliliklerini ve fiziksel özelliklerini geliştirerek refah düzeyini artırmaktadır (Silverstein ve Parker, 2002). Günümüzde ise Sosyal medya etkinlikleri bir bakıma alternatif bir “yaşam” biçimini temsil eder (Aksu, Ülker ve Taşkın).

Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin yaşam kalitesini yükselterek, yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilendiği ve bireylerde fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan yararlar sağlamaktadır. Rekreasyonel faaliyetlere ilişkin olarak, farklı yeteneklere sahip tüm insanlar, kişisel, fiziksel ve sosyal potansiyellerini olumlu yönde geliştirmek amacıyla boş zaman etkinliklerine eşit şekilde katılma hakkına sahiptir (Perrin, 1992).

Çalışmalarla, hobiler, dağcılık, aile boş zamanları ve açık hava etkinlikleri gibi boş zaman etkinliklerine katılımın bireyin yaşam kalitesini tahmin edebileceğini ve buna katkıda bulunabileceğini söylenebilir. Örneğin, Lee ve arkadaşları (2014) yaptıkları, Koreli kentte yaşayan yaşlılar üzerinde çalışmada, boş zaman faaliyetlerinin, özellikle de hobilerin, yaşam kalitesinin en güçlü belirleyicisi olduğu bulunmuştur.

Koba ve Alkanın (2023) yaptıkları çalışmada, açık hava rekreasyon aktivitelerinden dağcılık aktivitesi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda açık hava boş zaman aktivitelerinden dağcılık aktivitesini ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya söylemişlerdir. Bu tür açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılmanın kişisel gelişime katkıda bulunabileceğini ve bireylerin yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymuşlardır.

Hodge ve arkadaşları (2017) aile boş zamanları, boş zaman faaliyetlerinin genel refah üzerindeki daha geniş etkisini gösteren daha yüksek aile yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir.

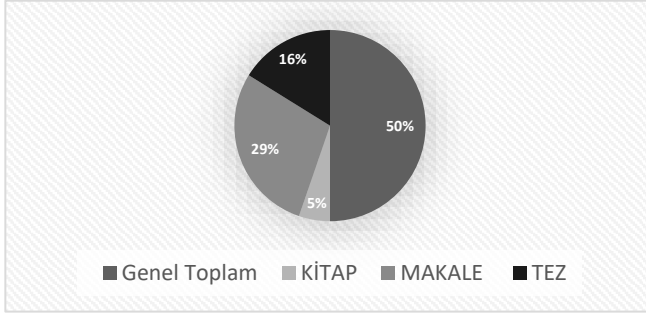
Bununla birlikte, rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi sadece bireyler için değil, aynı zamanda topluluklar ve toplumlar için de önemli olabilir. Örneğin, Neal (2004) yaptığı, turizm hizmetlerinin seyahat edenler üzerindeki yaşam kalitesinin etkisini incelediği çalışmada, rekreasyonel olarak da turizm hizmetlerinin, seyahat edenlerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği belirtilmektedir.

BULGULAR

Şekil 2. Son 6 Yılda Yapılmış Çalışmaların Sayısı

AKADEMİK TÜR	SAYISI
KİTAP	14
MAKALE	76
TEZ	43
Genel Toplam	133

Alana katkı sağlayan çalışmalar, son 6 yıllık periyodu kapsayacak şekilde incelenmiştir. Şekil 2'deki tabloda çalışmaların akademik türlerine göre kategorize edilip 6 yıllık periyotlar dâhilinde analizi de şekil 3'de verilen grafikte mevcuttur.

Şekil 3. Son 6 Yılda Yapılmış Çalışmaların Grafiği

Bu incelemede; makalelerin, kitap ve tez çalışmalarının yıllara göre sınıflaması yaparken bu periyod son 6 yılı kapsamaktadır. Yapılan inceleme doğrultusunda çalışmalar incelendiğinde ise çalışmaların sayısının son 2 yıl içerisinde arttığı gözlemlenmiştir. En düşük çalışma sayısı 2020 yılında, en yüksek sayının 2023 yılında olduğu gözlemlenmiştir. Şekil 3’de yıllara göre incelen çalışmaların grafiği de görülmektedir.

Şekil 4. Yıllara Göre Yapılan Çalışmaların Sayıları

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
KİTAP	1	1	3	1	5	3
MAKALE	12	14	5	9	12	24
TEZ	3	15	5	8	3	9
Genel Toplam	16	30	13	18	20	36

SON 6 YIL İÇİN LİTERATÜR ALAN TARAMASI - MAKALE		
İlk Yazar	Makalenin Adı	Yıl
Fatmanur Özkan	Maden İşletmesi Çalışanlarının Serbest Zaman Katılım Motivasyonu ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi	2023
Tolga Beşikçi	65 Yaş ve Üstü Bireylerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Değişkenlerin Çoklu Regresyon Analizi ile Belirlenmesi	2023
Recep Ayhan	İslam Coğrafyasında Serbest Zaman Sosyolojisi ve Yaşam Kalitesi	2023

Tuğçe Saka	Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi	2023
Faik Ardahan	Kırsalda Düzenlenen Rekreasyonel Aktivitelerin Sosyal Sermaye ve Yaşam Doyumuna Etkisi	2023
Adnan Akın	Rekreatif Faaliyetlerin Alzheimer Hastaları Üzerindeki Etkisi	2023
Dilara Bilgen	Yavaş Turizm Ve Rekreasyon	2023
Ziynet Bahadır	Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi (Sivas Örneği-2022)	2023
Fidel Toker	The Role Of Recreation İn Preventing Delinquency And Misdemeanor İn Children	2023
Ziynet Bahadır	Rekreasyon ve Spor Kültürüne Tarihsel Bir Bakış	2023
Ramazan Özavci	Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılımda Hissedilen Yalnızlığın Egzersiz Bağımlılığına Etkisi	2023
Aziz Nedim	Koronavirüs Pandemisinde Engelli Çocukların Fiziksel Aktivite Katılımları ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi-Kontrollü Kesitsel Çalışma	2023
Yeşim Koba	Açık Alan Rekreasyon Aktivitesi Olarak Dağcılık Faaliyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi	2023
Ayla Karakullukçu,	Rekreatif Olarak Doğa Yürüyüşlerine Katılan Bireylerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi	2023
Serpil Kocaman	Alanya Destinasyonu Rekreasyonel Alan ve Faaliyetlerine İlişkin Turist E-Şikayetlerinin İncelenmesi: Tripadvisor Örneği	2023
Aydoğan, Zehra	Yaşlı Bireylerde Düzenli Fiziksel Aktivitenin Fonksiyonel Denge Becerileri ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri.	2023
Abdurrahman	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi	2023
Esra Kürkcü Akgönül	Rekreatif Etkinliklere Katılan Yetişkin Bireylerde Rekreasyon Fayda Düzeyinin İncelenmesi	2023
Çakırlar, Ayşe	Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otistik Çocuklara Sahip Annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel Mutluluklarına Etkisi	2023

Gaye Erkmen	Rekreasyon Amaçlı Yüzen Bireylerin Optimal Performans Duygu Durumu ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	2023
Mehmet Özdemir	Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporu Yapan 8-14 Yaş Arası Çocukların Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi	2023
Ayşe Çakırlar	Öğretmenlerin Serbest Zaman Tutumları ile Yaşam Doyumlarına Etki Eden Bazı Değişkenlerin İncelenmesi	2023
Merve Yiğit	Özel Öğretim Kurslarında Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılımının Akademik Yaşama Etkisinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği)	2023
Üstün Türker	Rekreasyonel Egzersize Güdülenmenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Yükseköğretim Öğrencileri Örneği	2023
Şg Ülker	Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Pandemisi Sırasında Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyleri ile Covid-19 Kaygısı Arasındaki İlişki	2022
Sinan Erdem Satılmış	Pandemi Sürecinde Bireylerin Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	2022
Seher Büşra	Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman Doyum ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi	2022
Ayşe Çakırlar	Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon ve İyi Oluş İlişkisi: Bir Literatür Taraması	2022
Muhammet Vapur	Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisi: Boş Zaman Tatmini ve Algılanan Stresin Aracılık Rolü	2022
İsmail Hakkı Su	Emeklilerde Boş Zaman Yönetimi, Rekreatif Etkinlik Katılımı ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi	2022
Yakup Öztürk	Rekreasyon Fayda Farkındalığı ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma	2022
Yunus Emre Çingöz	Bireylerin Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi	2022

Ali Erkek	Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki Farkların Belirlenmesi	2022
Yunus Emre Çingöz	Bireylerin Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi	2022
İsmail Aydın	Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreasyonel Koşucular Örneği	2022
Erdal Zorba	Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreasyonel Koşucular Örneği	2022
Turan Balaban	Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Özgürlük Düzeyleri ile Yaşam Doyumları İlişkisinin İncelenmesi	2021
İpek Aydın	Az Gören Bireylerin Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri ile Algılanan Stres İlişkisi	2021
Ajlan Saç,	The Relationship Between University Students' Participation Barriers To Recreational Activities And Healthy Life Style Behaviors: Trakya University Sample	2021
Kürşat Acar	Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki	2021
Özlem Köroğlu	Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi	2021
Hakan Çetiner	Aktivite Bağlılığının Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Bisiklet Kullanıcılarına Yönelik Bir Araştırma	2021
Cansel Arslanoğlu	Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Yapma Durumuna Göre Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi	2021
Anıl Siyahtaş	Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	2021
Ayşegül Acar	Rekreasyonel Aktivitelere Tüketiciyi Motive Eden Faktörlerin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Turistik Bir Ürün Olarak Offroad Örneği	2021
Şeniz Karagöz	Halk Eğitim Kurslarına Katılan Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Afyonkarahisar İli Örneği	2020

Buse Güldür	Okul Öncesi Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımındaki Fayda ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2020
Yener Aksoy	Rekreasyonel Faaliyet Olarak Fiziksel Aktivitelerin Otizmli Çocuklarda Sosyal İletişime Yönelik Etkileri	2020
Şule Kırbaş	Boş Zaman ve Rekreasyon Konulu Tezler Üzerine Bibliyometrik Bir Çalışma	2020
Ö, Çetinkaya	Boş Zaman Kısıtları ve Yaşam Doyumu İlişkisi	2020
Ülker Çolakoglu	Sağlık Turizmi Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımlarına Göre Kişilerarası Duyarlılık ve Yaşam Doyum İlişkisi	2019
O Altay	Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi	2019
Rümeysa Bağcı	Rekreasyonel Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi	2019
Çisem Özdamar	Kadınların Fiziksel Aktivite Yapma Düzeylerine Göre Öz-Değer Durumlarının Değerlendirilmesi	2019
Özgür Yayla	Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi	2019
Emine Bal Turan	Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği	2019
Tolga Gül	Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Boş Zaman Tatmini	2019
Gülsüm Baştuğ	Üniversite Öğrencilerinin Kampüs İçinde Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi	2019
Gürkan Yılmaz	Spor Yapan ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Tutum ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi	2019
Muhammed Cenk Birinci,	Boş Zaman Motivasyonu ve Davranışsal Niyet İlişkisinde Boş Zaman Tatminin Aracılık Etkisi	2019
Zehra Saltık	Yakın Açık Alan Rekreasyon Aktivitelerinin İyi Olma Hali, Psikolojik Dayanıklılık, Yenilenme Deneyimi, Yaşam Doyumu ve İş Tatmini Üzerindeki Etkileri	2019

Nurtaç Armağan	Sakarya Serdivan İlçesinde Bulunan Spor Yapan Ev Kadınlarının Yaşam Kalite Düzeylerinin İncelenmesi	2019
Nuri Berk Güngör	Yaşam Kalitesi Bağlamında Özel Bir Sporunun Kazanımları: Ebeveyn Görüşleri Doğrultusunda Bir Durum Çalışması	2019
Orhan Akova	Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma	2019
Nurten Dinç	Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	2018
Yiğit Güven	Çalışanların Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi	2018
İpek Aydın	Rekreasyon Terapisi Kamplarının Sosyal Etkilerinin Değerlendirilmesi	2018
Gülsüm Baştuğ	Üniversite Öğrencilerinde, Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2018
Figen Sevinç	Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi	2018
Yunus Berka	Rekreatif Amaçlı Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Kayseri İli Örneği)	2018
Murat Erdoğan	Kişilerarası İletişim Bağlamında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2018
Murat Koçyiğit	Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi	2018
Melike Esentaş	Huzurevinde Yaşayan Bireylerde Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımının Yaşam Kalitesindeki Rolü	2018
Cenan Eruzun	Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkileri: Özel Spor Merkezleri	2018
Sinem Özdede	Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Mental Sağlığa Etkilerinin Değerlendirilmesi: Düzce Kenti Örneği	2018
Türkmen, Mutlu	Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkileri: Özel Spor Merkezleri Örneği	2018

SON 6 YIL İÇİN LİTERATÜR ALAN TARAMASI - TEZ

İlk Yazar	Tezin Adı	Yıl
Keleş, Zafer	Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Farkındalık Ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği)	2023
Şahin, Naile	Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Faaliyetlerin Yaşam Doyumu ve Boş Zamanın Anlamına Etkisinin Farklı Değişkenler Işığında İncelenmesi	2023
Hoyladı, Tunay	Z Kuşağı Bireylerin Bir Rekreatif İşletmesi Olarak Spor Salonlarından Faydalanma Bağlamında Yaşam Kalitesi Düzeyleri	2023
Erşahin, Bekir	Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi	2023
Çapkan, Merve	Yerel Yönetimde Çalışanların Serbest Zaman İlgilenim Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi (Konya Meram Belediyesi Örneği)	2023
Parlak, Tuba	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Algıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2023
Taş, Furkan Fakı	Kamu Personellerini Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	2023
Taş, Merve	Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumlarının Serbest Zaman Motivasyonu ile İlişkisi	2023
Doğan, Halil	Bankacılık Sektörü Çalışanlarının Boş Zaman Aktivitelerine Katılımlarının Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi	2023
İsmihan Eken	Üniversite Topluluklarında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi	2022
Öztunç, Nihat Can	Üniversitede Öğrenim Gören Amatör Futbolcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımını Etkileyen Faktörlerin Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi	2022
Ekrem Kurkmaz	Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi	2022

Terlemez, Muhammed	Omuz Bölgesinde Geçici Fiziksel Yetersizliği Olan Bireylere Uygulanacak Rekreatif Faaliyetlerin Yaşam Kalitelerine ve Tedavi Sürecine Etkisi	2021
Enişte, Eda	Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2021
Çamiçi, Furkan	Mülteci Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi	2021
K Doğan	Lise Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Eğilimleri ve Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler (Malatya İli Örneği)	2021
Ahmet Yılgin	Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engellerinin ve Motivasyonun Yaşam Becerisine Olan Etkisinin İncelenmesi	2021
Yusuf Alıcı	Serbest Zaman Etkinliği Olarak Yürüyüş Yapan Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuğu Olan Ebeveynlerin Serbest Zaman ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	2021
Taşkın, Aykut	Egzersiz Yaşam Kalitesi ve Uyku Kalitesine Etkisi	2021
Hatice Önmen	Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi	2021
Demirbaş, Levent	Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının, Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Olan Etkisi	2020
Diñçer, Nevzat		
Alanoğlu, Şeyda	Düzenli Rekreasyonel Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkisi	2020
Balaban, Turan	Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlük Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Antalya İli Örneği	2020
Kerim Rüzgar	Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Batman İli Örneği)	2020
Yüksel, Salim	Üniversitede Çalışan Akademik Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki	2020

Ortaç, Burhan	Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Batman Üniversitesi Örneği	2019
Sarıgöz, Ali Ozan	Spor Eğitimi Alan Ampute Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi, Yaşam Kalitesi ve Boş Zaman Engel Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2019
Sayant, Mustafa	Askeri Personelde Rekreasyonel Engeller ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki	2019
Mehmet İpek	Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Etkileyen Unsurların Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi	2019
Songül Turhan	Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerden Core Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi	2019
Altay Süpürgeci	Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Etkinliklerinin Uygulanması ve Rekreasyonun Yaşam Kalitesini Arttırmadaki Etkisine İlişkin Görüşleri	2019
Tekneci, Feride	Liseli Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyi ile Beslenme ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	2019
Terekli, M. Serdar	Serbest Zaman Etkinliği Olarak Yürüyüş Yapan Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuğu Olan Ebeveynlerin Serbest Zaman ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	2019
Alan, Onur	Edirne İl Merkezinin Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi	2019
Aşkın, Alev	Sağlık Çalışanlarının (Doktor ve Hemşireler) Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Zamanları ile Algılanan Stres Düzeyleri, Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Analizi (Sbü Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Örneği)	2019
Şz Meraki	Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarının, Spor Yapan ve Yapmayan Bireyler Üzerindeki Yaşam Kalitesine Etkisi: Ankara İli Örneği	2019
Yıldız, Umutcan	Otizmlı Bireye Sahip Olan Ebeveynlerin Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2019
Merve Gezen	Engelsiz Yaşam Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Çalışanlarının Fiziksel Aktivite	2019

	Düzei ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Yılmaz, Rüveyda Özge	Postmenopozal Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Depresyon, Anksiyete, Yaşam Kalitesi, Yorgunluk ve Uyku Kalitesiyle İlişkisi	2019
Özel, Bilge	Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2019
Dindar, Mustafa Deniz	Spor Aktivitelerine Katılan Ve Katılmayan Şirket Çalışanlarının Yaşam Kalitesinin, Örgütsel Bağlılık Ve İş Performansına Etkisi: Basketbol Şirketler Ligi Örneği	2018
Fatih Yaşartürk, Burak Bilgin	Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi	2018
Er, Özge	Otizmlı Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Eğitsel Oyun ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi	2018

SON 6 YIL İÇİN LİTERATÜR ALAN TARAMASI - KİTAP

İlk Yazar	Kitabın Adı	Yıl
Güven Dere	Rekreasyon ve Spor	2023
Mustafa Barış Somoğlu	Rekreasyon ve Obezite	2023
E Yılmaz	Düzenli Egzersizin Depresyon ve Mutluluk Üzerine Etkisi	2023
Mehmet Karataş	Rekreasyonun Yaşlılar Üzerindeki Etkisi	2022
Mehmet Karataş	Rekreatif Aktivite ve Spor	2022
Turkak, A	Rekreatif Etkinliklerin Bireylerin İş Motivasyonu ve İş Tatmin Düzeylerine Etkisi	2022
Eritmez,E	Kars Sarıkamış Kayak Merkezinde Rekreatif Etkinliklere Katılanların Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi	2022
Hacı Murat Şahin	Rekreatif Etkinlik Gereksinimi	2022
Abdullah Çuhadar,	Engellilerde Rekreatif Aktiviteler	2021
Tolga Kaan Bahadır	Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi	2020

Hakan Eravşar	Rekreasyonun Psikolojik İyilik ve Yaşam Tatminine Etkisi	2020
Fehmi Çalık	Liselilerin Sportif Serbest Zaman İlgilenimi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kaliteleri	2020
H Gökçe	Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi	2019
Süleyman Gönülateş	Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi	2018

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Günümüzün araştırmaları, insanların kaliteli boş zaman geçirmesinin fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik birçok faydası olduğunu gösteriyor. Teknolojideki gelişmeler ve ülkenin hızlı nüfus artışı yeni altyapı ve yerleşim ihtiyacını doğurmuştur. Konut kültürünün hızla yaygınlaşması, insanların artık boş zamanlarını iş dışında geçirememeleri, rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak için belirli mesafeler kat etmek ve belirli ücretler ödemek zorunda kaldıkları görülmektedir. (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Nurten ve arkadaşları'nın (2018) rekreasyon faaliyetleri ve hayat kalitesinin birbiriyle ilişkilerini incelemek için yaptıkları çalışmada, boş zamanlarını rekreasyon aktivitelerine devamlı katılım gerçekleştirerek değerlendiren bireyler, özellikle mental ve sosyal gelişimlerini destekleyen aktivitelerle meşgul oldukları söylemişlerdir. Araştırmalar sonucunda daha sağlıklı bir hayat, beden ve ruh sağlığının korunmaya alınması ve iyileştirilmesi, kronik hastalıkların tedavisinin desteklendiğini, çeşitlilik ve sosyal entegrasyon gibi sonuçlar sayesinde bireylerin hayat kalitesinin arttığını gözlemlemişlerdir.

Lee ve arkadaşları (2014) çalışmada, Kore'de kentte yaşayan yaşlıların boş zaman etkinliklerine katılımı ve bunun

yaşam kalitesini öngörmedeki rolünü araştırmışlardır. Hangi boş zaman aktivitesine katılımın yaşam kalitesini yordadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda, hobi ve diğer boş zaman etkinlikleri yaşam kalitesinin en güçlü yordayıcısı olmuştur. Sonuçlar, başta ergoterapistler olmak üzere yardımcı sağlık profesyonelleri tarafından yaşam kalitesinin artırılmasında tedavi planlaması ve aktivite yönetiminin desteklenmesi gerektiğini söylemişlerdir.

Paggi ve arkadaşları (2016) bir yaşam boyu örnekleminde fiziksel sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkide boş zaman etkinliklerinin Önemi inceledikleri çalışmalarında, boş zaman faaliyetlerinin refahı artırmadaki önemi ve farklı yaş gruplarında fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkisinin olduğunu söylemişlerdir. Bununla birlikte, yaşam boyu genel esenliğin desteklenmesinde boş zaman etkinliklerinin öneminin altını vurgulamışlardır.

Pressman ve arkadaşları (2009), bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları keyifli aktivitelerinin sağlığa faydalarını incelemeyi hedefledikleri çalışmalarında, refahın keyifli boş zaman etkinliklerine (örneğin, yalnız başına sessiz zaman geçirme, başkalarıyla sosyalleşme ve hobiler) katılma sıklığı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuş ve yetişkin yaşam süresi boyunca çeşitli boş zaman etkinliklerinin önemini vurgulamıştır.

Argan ve Mersin (2020) sağlık profesyonellerinin yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve boş zaman doyumunu araştırdıkları çalışmada, sağlık çalışanlarının boş zaman tatmin düzeyi arttıkça, yaşam kalitesi ve yaşam tatmini de artmakta olduklarını söylemişlerdir. Rekreasyonel aktivitelere katılımın, bireylerin ruh sağlığı, fiziksel sağlık ve

genel yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu da gözlemlenmiştir.

Boş zaman aktivitelerine katılan insanlar güçlü kişiliklere ve güçlü iradeye sahip olacaklardır. Dolayısıyla bu faaliyetlerin bireylerin boş zamanlarından tatmin olma ve yaşam tatminine ilişkin duyguları üzerinde olumlu etkisi vardır (Huang ve Carleton, 2003).

Rekreasyonel faaliyetler yaşam kalitesini artıran, hayata anlam katan faaliyetlerdir. Bu bağlamda dünya genelinde insanlar fiziksel, zihinsel ve sosyal fayda sağlamak amacıyla rekreasyonel faaliyetlere katılmaktadır (Sevil, 2012).

Son 6 yılda yapılan çalışmaların buldukları tablolar incelendiğinde ilk sütunda yazarların, ikinci sütunda çalışmanın adı ve son sütunda yapılan çalışmanın yayınlandığı yılı verilmiştir. Alan taraması tablolarında yer alan 133 çalışmanın 76'sının makale, 43'ünün tez ve 14'ünün kitap çalışmalarından oluştuğu görülmektedir. Bu listede 2018 yılı ve sonrasında yapılan çalışmaları kapsamaktadır. İncelenen çalışmaların ve tabloların amaçlarından biri ise rekreasyonel faaliyet ve yaşam kalitesinin ilişkisi ile ilgili yayınlanmış çalışmaların ele aldıkları konuları saptamaktır. Bu nedenle son 6 yılda yapılan literatür alan taramasındaki tablolarda belirlenen yıl aralıklarında yayımlanan makaleler, tezler ve kitaplar konu başlıklarına göre incelenmiştir. İncelenen çalışmaların yıllık periyotlar dahilinde yayınlandıkları sayılarının düzensiz bir şekilde artıp azaldığını ama son iki yıl içerisinde düzenli olarak artış gösterdiği görülmektedir. Rekreasyonel faaliyetler ve yaşam kalitesi konusu alanında yayımlanan çalışmaların en fazla olduğu yılın 2023 yılıdır. Bu durum rekreasyonel faaliyetler ve yaşam kalitesinin ilişkisinin giderek önem kazanmaya

başladığının bir göstergesi olarak görülebilir. Aynı zamanda bu durum bu alanın gelişime açık olduğunu da ortaya koymaktadır

Sonuç olarak rekreasyonel faaliyetler ve yaşam kalitesinin arasındaki ilişki incelendiğinde bireylerde fiziksel, sosyal, psikolojik açıdan gerekli bir faaliyet olduğu açıktır. Rekreasyonel faaliyetlere katılarak yaşam kalitesini, yaşam doyumunu ve yaşam memnuniyetini arttırmak mümkündür. Bireylerin yaşamlarını olumlu etkileyebilmek için rekreasyonel bilinç arttırılarak, rekreasyonel faaliyetlerin yapılması teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Aksu, Sabri., Ülker, Ş, Gamze., Taşkın, Cüneyt. (2022). Sporda kriz yönetimi ve güncel yaklaşımlar. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 139-156 (Aralık 2022).
- Ardahan, F. (2021). How effect active participation the life satisfaction of individuals: Aktif katılım bireylerin yaşam doyumunu nasıl etkiler?. Journal of Human Sciences, 18(4), 592-615.
- Benson, H. (1975). The Relaxation Response. New York: Morrow.
- Brey, Eric T. Ve Lehto Xinran Y. 2007, The relationship between Daily and Vacation Activities, Annals of tourism Research, 34(1)160-180
- Bureau of Outdoor Recreation. (1966). Trails for America Report on The Nationwide Trail Study, Washington, DC: United States Department of The Interior Bureau of Outdoor Recreation.

- Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y (2009). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hamming, J. F., and De Vries, J. (2007). Measuring Quality of Life. *The British Journal Of Surgery*, 94(8), 923-924.
- Hodge, C. J., Duerden, M. D., Layland, E. K., Lacanienta, A., Goates, M. C., & Niu, X. M. (2017). The association between family leisure and family quality of life: A meta-analysis of data from parents and adolescents. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 328-346.
- Huang CY., Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfa
- İpek, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve kentleşme.
- Lee, J. H., Lee, J. H., & Park, S. H. (2014). Leisure activity participation as predictor of quality of life in Korean urban-dwelling elderly. *Occupational therapy international*, 21(3), 124-132.
- Mirzeoğlu, N. (Editör). (2006). Spor Bilimlerine Giriş, Ankara: Spor Yayınevi.
- Neal, J. D., Sirgy, M. J., & Uysal, M. (2004). Measuring the effect of tourism services on travelers' quality of life: Further validation. *Social Indicators Research*, 69, 243-277.

- Nurten, D. İ. N. Ç., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Osterfeld E. Aristotle on the good life and quality of life. In: Nordenfelt L (ed.), *Concepts and Measurement of Quality of Life in Health Care*, Amsterdam, Kluwer, 1994; 19-34
- Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.
- Pavot W, Diener E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychol Assess*.5:164-172
- Perrin, B. (1992). Community recreation for all: How to include persons with disabilities in regular leisure and recreation. *Journal of leisurability*. 19(4), 28-36.
- 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.
- Sevil, T. Ş. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24(5), 528-547.
- Singer, R. N. (1996). Moving toward The Quality of Life. *Quest*, 48(3), 246-252.

- Taşkın, Y., Saç, A., & Taşkın C. (2023). Serbest zaman etkinlikleri dersinin statik ve dinamik açıdan öğretmen görüşlerine göre incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 565-580. (Haziran 2023)
- Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 660-666.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Psychology Press.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Uğurlu, A. (2005). Rekreasyonel amaçlı doğa sporlarının turizm'de kullanılması Antalya Köprülü Kanyon rafting uygulaması (Master's thesis, Akdeniz Üniversitesi).
- Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.
- World Health Organization. The constitution of the WHO. *WHO Chronicle*, 1947; 1: 29.
- Yaşartürk, F. A. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Yeşim, K. O. B. A., & ALKAN, C. Açık Alan Rekreasyon Aktivitesi Olarak Dağcılık Faaliyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(1), 205-219.

Yıldız, M., Sahan, H., Tekin, M., Devecioğlu, S., & Yazar, D. N. (2012). Examination of recreation levels of university students with regard to various variables, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 320 – 325.

BÖLÜM 2

METAVERSE VE REKREASYON AKTİVİTELERİ

Sena KEDERSİZ¹

Şerife Gamze ÜLKER²

REKREASYON

Rekreasyon, kişilerin ya da toplumsal grupların serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla isteyerek gerçekleştirdikleri dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler bütünüdür (Karaküçük, 2005). Bu etkinliklerde bireyler, hafifleme, revizyon, rutinden kaçış gibi duygusal deneyimler yaşayarak bedenlerini, ruhlarını ve zihinlerini dinlendirebilirler (Bummel, 1996).

Rekreasyon terimi, boş zamanlarda gerçekleştirilen herhangi bir faaliyeti ifade eder. Boş zaman, temel olarak zorunlu olmayan serbest zamanı içerir ve bir tür özgürlük anlayışıyla ilişkilendirilir. Boş zamanın dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim gibi üç temel işlevi bulunmaktadır. Fonksiyon kazanma eylemi denilince ise rekreasyon terimi ortaya

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, senakedersiz@gmail.com.

² Dr. Öğr. Üyesi, Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sgamzeulker@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4294-8479.

çıkmaktadır. Çağdaş Türkçe Sözlüğünde rekreasyon kelimesi, insanların boş zamanlarında spor ve eğlence amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler anlamına gelmektedir. Bu nedenle insanların zorunlu ihtiyaçlarını giderdikten sonra özgür iradeleri ile yaptıkları çeşitli faaliyetlere rekreasyon denir.

Türk Dil Kurumu (TDK), rekreasyonu "bireylerin boş zamanlarında eğlence ve spor amaçlı olarak gönüllü olarak katıldıkları aktiviteler" olarak ifade eder (TDK, 2023).

Fakat en aktüel tanıma göre rekreasyon, "bireyin önceden ayarlanmış veya doğal gelişen organizasyonlar aracılığıyla kendini yenileyebilmesi, sosyalleşebilmesi, mutlu ve sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi için seçtiği faaliyetlerle boş zamanını değerlendirmesi" şeklinde ifade edilmektedir (Karaküçük, 2019).

Kılbaş'a (2001) göre, rekreasyon bireyin serbest zamanlarında hoşça vakit geçirmek veya fiziksel, toplumsal ve duygusal beceriler kazanmak amacıyla gerçekleştirdiği etkinlikler veya tecrübelerdir. Kılbaş, burada toplumsal davranışlara vurgu yaparak rekreasyonun çok yönlü bir kavram olduğunu belirtmektedir.

Bireyleri iş hayatının yorucu rutinlerinden uzaklaştırmanın bir yolu, genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden enerji toplama özellikleri bulunan reaktif nitelikli boş zaman faaliyetleri ile mümkündür (Tel ve Köksalan, 2008). Kendini gerçekleştirme, boş zamanın temel bir kullanım şekli olarak, rekreasyon tarafından oluşturulmaktadır. Rekreasyon genel anlamıyla, bireyin gönüllü olarak tercih ettiği ve serbest zamanını değerlendirdiği çeşitli etkinlikleri kapsar (Serarslan ve Bakır, 1988).

Oyunun çocukluk dönemine özgü olan hareket özelliği, birey büyüdükçe daha az hareketli bir yaşam tarzına dönüşebilmektedir. Rekreasyon etkinliklerinde özellikle aktif rekreasyon aktiviteleri, fiziksel aktivite düzeyini artırma potansiyeline sahiptir (Çoruh, 2013).

Bir eylemin gerçekleştirilmesi sırasında gösterilen gayret, kişide biyolojik ve psikolojik olarak uyarılmışlık yaratır. Bu eylem, iş veya boş zaman aktivitesi olsun, birey tarafından değerli kabul edildiğinde önem kazanır (Torkildsen, 2005).

Karaküçük (2005), rekreasyonu "*bireyin bedensel ve zihinsel sağlığını korumak, olumsuz çevresel etkilerden kurtulmak veya etkilenen durumu düzeltmek, aynı zamanda keyif ve memnuniyet elde etmek amacıyla tercih ettiği, çalışma ve zorunlu ihtiyaçlardan arta kalan zaman içinde, kişisel tatmin sağlayacak faaliyetler*" olarak tanımlar. Bu etkinlikler bireysel veya grup içinde isteğe bağlı ve gönüllü olarak seçilir.

Kraus, rekreasyonun tanımını, "*Katılımcıların gönüllü olarak tercih ettiği, genellikle eğlenceli ve zevkli serbest zaman diliminde yapılan etkinlikler veya tecrübeler aracılığıyla doğrudan tatmin elde etmek veya kişisel ve sosyal değerleri gerçekleştirmek amacıyla yapılan faaliyetler*" şeklinde yapmıştır. Fiziksel açıdan, serbest zaman öğrencilerin çeşitli fiziksel etkinlikleri keşfetmelerine yardımcı olur (Taşkın, 2023).

Rekreasyon Aktiviteleri

Rekreasyon çeşitleri, uygulandıkları alanlara göre genellikle açık alan ve kapalı alan rekreasyonu olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır (Hazar, 1999). Açık alan rekreasyonu, doğayla iç içe, geniş alanlarda ve milli parklarda

gerçekleştirilen etkinlikleri içerir. Bu kategoriye, açık havada yapılan çeşitli oyunlar ve sportif aktiviteler, futbol, balonla gezi, bot veya yat gezisi, kayak, tırmanma, kano, kampçılık, izcilik, konaklamalı doğa yürüyüşleri (Trekking), kaya tırmanışı, zirve tırmanışı, ata binme, günübirlik doğa yürüyüşleri (Hiking), mağaracılık, jet ski, nehir veya deniz kayağı, doğada yön bulma (Orienteering), uçurtma uçurma, dağ bisikletiyle gezinti, canyoning gibi faaliyetler örnek verilebilir.

Kapalı alan rekreasyonu, toplumun kullanımına ayrılmış iç mekanlarda gerçekleştirilen boş zaman etkinliklerini tanımlar (Hacıoğlu, 2003). Bu türde yer alan etkinliklere örnek olarak işletme, spor, çocuk, gençlik, veya özel ilgi kulüpleri gibi mekanlar ile derneklerde gerçekleştirilen kapalı alan etkinlikleri, sergi ve defile gibi toplantılara katılmak verilebilir.

Faaliyetlere katılım biçimine göre pasif ve aktif olarak 2'ye ayrılan bir rekreasyon sınıflandırması da mevcuttur. Aktif rekreasyon, bireylerin kişisel katılımıyla gerçekleşen rekreasyon türünü ifade eder. Bu kategoriye seyahat etmek, spor yapmak, tiyatroya gitmek, dans etmek gibi etkinlikler örnek olarak verilebilir. Öte yandan, insanların aktif rol almadığı, seyirci olarak katıldıkları serbest zaman aktiviteleri pasif rekreasyon olarak adlandırılır. Radyo dinlemek, televizyon izlemek, spor müsabakası izlemek, kültürel etkinlikler, sinemaya gitmek gibi faaliyetler pasif rekreasyon örneklerine dahil edilir (Dalkılıç, 2017).

Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Rekreatif etkinlikler, mekâna, zamana ve katılımcı sayısı gibi bir etkenlere bağlı olarak sınıflandırılabilir. Ancak

bu sınıflamaların içinde, rekreasyonel faaliyetlerin birden çok kategorinin içine girebileceği göz ardı edilmemelidir. Örneğin, basketbol oynamak kentsel yaşam, grup etkinliği, aktif rekreasyon, sosyal etkinlik gibi birden fazla bölümlendirmeye dahil edilebilir (Kocaekşi, 2018).

Etkinliklere Katılım Biçimine Göre Rekreasyon

Aktif Rekreasyon; bireylerin etkin bir şekilde katıldığı hareketli ve etkin rekreasyonel aktiviteleri ifade eder. Bu tür rekreasyona en belirgin örnek spor yapmaktır. Aynı şekilde, şarkı söylemek, bir müzik enstrümanı çalmak, tiyatro veya gösterilerde etkin rol almak, yolculuk yapmak gibi faaliyetler de aktif rekreasyon kapsamında değerlendirilir.

Pasif Rekreasyon; bireylerin katılmak yerine sadece izledikleri veya seyirci oldukları etkinlikleri ifade eder. Bu tür rekreasyona örnek olarak televizyonda basketbol müsabakası izlemek, bir stadyumda futbol maçına gitmek, tiyatro oyununu izlemek gibi faaliyetler verilebilir (Kocaekşi, 2018).

Yerel Bölümlendirmeye Göre Rekreasyon

Kentsel Rekreasyon; şehir sınırları içinde özellikle merkezi bölgelerde, açık ya da kapalı alanlarda yapılan aktiviteleri kapsar. Genellikle kısa süreli boş zamanlarda ve kişilerin yakın çevrelerinde kolayca erişebilecekleri etkinliklerden oluşur. Tiyatro, sinema, müze, hayvanat bahçesi, eğlence mekanları gibi yerlerdeki aktiviteler, şehir parklarında yapılan etkinlikler kentsel rekreasyon örnekleri olarak verilebilir (Karaküçük, 1999).

Kırsal Rekreasyon; genellikle şehir merkezlerinin dışında yer alan orman, su kenarı ve dağlık bölgelerde gerçekleştirilen, manzarası güzel ve rekreasyonel aktivitelerin yapılabileceği bölgelerdeki etkinlikleri ifade eder. Kırsal rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak dağcılık, mağaracılık, yürüyüşler, balık tutma, su sporları, bisiklet sürmek, doğa incelemeleri, motor sporları, arkeoloji, su altı etkinlikleri, piknik gibi faaliyetler gösterilebilir (Kocaekşi, 2018).

Mekânsal Açidan Rekreasyonun Sınıflandırılması

Açık Alan Rekreasyonu

Outdoor Rekreasyonu (Açık Alan Rekreasyonu); bireyin doğayla iç içe gelerek etkileşim kurabildiği, tümüyle kendi fiziksel, sağlık, ruhsal ve sosyal amaçlarını gözeterek gerçekleştirdiği boş zaman etkinliklerini ifade eder (İbrahim ve Cordes, 2002). Açık alan etkinlikleri; su (göl, akarsu, deniz), gök yüzünde veya karada gerçekleştirilen aktiviteleri içerir. Piknik, kuş gözlemciliği, dağcılık, botanik, doğa yürüyüşleri, yayla festivalleri, doğada eğitim etkinlikleri, su yüzeyinde ve altında yapılan aktiviteler, yamaç paraşütü, yamaç dalışı, uçurtma etkinlikleri gibi aktiviteler bu kategoride yer alır. Ayrıca, doğada icra edilen tüm spor dalları da doğa sporları olarak adlandırılır (Ardahan ve Lapa, 2011).

Açık Alan Rekreasyonu, kişilerin birbirleriyle etkileşimleri ve doğayla olan ilişkilerini konu alan, doğal çevrede gerçekleşen serbest zaman etkinliklerini içerir. Bu etkinliklere katılan bireyler, bu deneyimlerden kişisel görüşler çıkararak çeşitli faydalar elde ederler. Aile ve arkadaş ilişkilerini güçlendirirken, yeni arkadaşlıklar kurma fırsatı bulurlar. Etkinliklere katılım, sosyal etkileşimi

artırarak bireylerin günlük yaşam rutinlerini kolaylaştırır ve toplumdaki konumlarını değerli kılar (Kalkan, 2012).

Açık alan rekreasyon aktivitelerine ve doğa sporlarına olan ihtiyacın artmasının temel nedenlerinden biri, sanayileşme ve şehirleşmenin yükselmesidir. Şehir yaşamının monotonluğu ve baskısıyla başa çıkmak isteyen kentsel alan sakinleri, bu tür rekreasyon faaliyetlerine duydukları isteği artırmışlardır. Bu faktörler, rekreasyon etkinliklerini etkileyen önemli etmenler arasında yer almaktadır (Sağcan, 1986). Yeşil alanların azalması (ağaç kesimi eğilimi), şehir içinde veya yakın çevrede bulunan ekim alanlarının, bağ ve bahçelerin konut ya da üretim alanlarına dönüşmesi, güçsüz konutların sayısının artışı ve ulaşım zorlukları, arsa değerlerinin artması ve açık alanların azalması gibi etmenler, şehirlerin sürekli beton yığını haline gelmesine yol açmaktadır. Bu olumsuz değişiklikler hem insanlar hem de yaşadıkları çevre için olumsuz sonuçlar doğurmuş ve günümüz insanının rekreasyon ihtiyacını önemli ölçüde artırmıştır. Bu bağlamda, şehir sakinleri, açık alan rekreasyonuna erişmek amacıyla, doğaya olan bağlarını sürdürebilmek için çeşitli yollar aramaktadır (Kalkan, 2012). Ayrıca, kent yakınlarındaki doğal alanların azalması ve işlevsel kırsal rekreasyon bölgelerinin sınırlı olması, insanları ekonomik olanakları ve zamanları ölçüsünde rekreasyon amaçlarıyla daha uzak bölgelere yönlendirmektedir. Bu durum, insanların rekreasyonel turizm bölgelerine yönelmelerini kaçınılmaz hale getirmektedir (Aslan, 1993).

Kapalı Alan Rekreasyonu

Kapalı Alan Rekreasyonu ifadesi kullanıldığında akla gelen ilk kavram, binalarda veya üstü bir tür çatı ile

kapatılmış mekanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerdir (Mieczkowski, 1990). Bu tür rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla ayrılan kapalı mekanlarda veya kendi evlerinde gerçekleştirdikleri etkinlikleri kapsar (Kurar ve Baltacı, 2014). Sezon şartları, özellikle açık alan rekreasyon etkinliklerinin yapılmasında büyük bir önem taşımaktadır. İklim ve hava koşulları uygun olmadığında, özellikle açık alan etkinliklerinin icra edilebileceği zaman aralığı kısalmakta ve bu nedenle bu tür etkinliklere olan talep azalmaktadır. Ancak bu koşullar, kapalı alan rekreasyon etkinliklerini etkilememektedir. Organize edilmiş veya bireysel olarak gerçekleştirilen kapalı alan rekreasyon etkinlikleri, mevsimsel değişimlerden çok daha az etkilenmektedir (Hall ve Page, 2006). Kapalı alan rekreasyon etkinlikleri, insanların kullanabileceği kapalı mekanlarda veya evde gerçekleştirilebilen aktivitelerin geniş bir yelpazesini içermektedir.

Sarıbaşı, 2015'e göre Kapalı alan rekreasyonel faaliyetleri aşağıdaki şekilde listelenebilmektedir;

- *Çocuk, gençlik, özel ilgi ve sosyal kulüpler vb. kulüp ya da derneklerde yapılan etkinlikler*
- *Sergi, sanat galerisi, defile vb. aktiviteler*
- *Kongreler, toplantılar, fuarlar, kutlamalar, seminerler vb. organizasyonlar*
- *Kapalı alanlarda gerçekleştirilen sportif aktiviteler (dart, basketbol, salon futbolu, jimnastik, voleybol vb.)*
- *Kapalı mekanlarda yapılan sağlıklı yaşam etkinlikleri (masaj, sauna, kaplıca, hamam vb.),*
- *Kişisel gelişimi desteklemek niyetiyle katılım sağlanan kurslar (ahşap boyama, yabancı dil, el sanatları, resim vb.),*

- *Kapalı mekanlarda oynanan masa oyunları, kâğıt oyunları, tavla, satranç mobil/bilgisayar/konsol oyunları vb."*
- *Hane içerisinde yapılabilecek etkinlikler (televizyon, dizi veya belgesel izleme, radyo ya da müzik dinleme, kitap okuma, dinlenme, el işleri yapma, çocuklarla birlikte oyun oynama, aile üyeleriyle sohbet etme, günlere, kutlamalara, eğlencelere katılım gösterme vb.)*

Katılan Kişilerin Sayısına Göre Rekreasyon

Bireysel Rekreasyon: Bireylerin yalnız olarak serbest zamanlarını değerlendirdiği faaliyetleri içerir (Hacıoğlu ve ark., 2003). Örneğin, tek başına yapılan yürüyüş veya evde müzik dinlemek gibi aktiviteler bireysel rekreasyon örnekleridir.

Grup Rekreasyonu: Bireylerin grup halinde boş zamanlarını değerlendirdiği faaliyetleri ifade eder. Grup rekreasyon aktivitelerine katılarak insanlar bir topluluğun parçası olurlar ve bu grup içindeki deneyimleri paylaşırlar. Takım sporları müsabakaları, toplu piknikler ve rekreatif müzik aktiviteleri gibi etkinlikler grup rekreasyonuna örnektir.

İşlevsel Açıdan Rekreasyon

Mesleki Rekreasyon; bireylerin rekreasyonel ihtiyaçlarını çeşitli kurum ve kuruluşlardan masrafsız bir biçimde karşılayabileceği gibi, aynı amaçla sunulan hizmetleri kâr amacıyla da satın alabilir (Karaküçük, 1999). Bu çeşit hizmetler, rekreasyon amacıyla önemli ölçüde kolaylık sağlar. Ticari rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak

özel spor alanları, eğlence mekânları ve temalı parklar örnek verilebilir.

Sosyal Rekreasyon; bireylerin sosyal bağlantılar kurmayı ve bu bağlantıları güçlendirmeyi amaçladıkları etkinlikleri içerir. Doğum günleri, yemekler, partiler, arkadaş toplantıları gibi etkinlikler sosyal rekreasyon örneklerine dahildir.

Sanatsal (Estetik) Rekreasyon; genellikle aktif rekreasyonu tercih etmeyen kişilere göre olan pasif nitelikli etkinlikleri ifade eder. Sergi ziyareti, ünlü müzik yapıtlarını dinleme gibi aktiviteler bu kapsama girebilir (Mirzeoğlu, 2006).

Aydın (Entellektüel) Rekreasyonu; pek çok kişi, rekreasyon etkinliklerine katılarak idrak ve bilgilerini artırarak hayatlarını zenginleştirmeyi amaçlar. Bu tür etkinlikler öğrenmeye ve zihinsel faaliyetlere odaklanır. Daha çok yüksek eğitim ve kültür düzeyine sahip insanlar arasında yaygındır. Örneğin, konferanslara gitme, sanat ve politika toplantılarına katılma, gibi aktiviteler bu tür rekreasyona örnek verilebilir.

Zamansal Açıdan Rekreasyon

Gündelik Rekreasyon; Genellikle bireylerin yakın çevrelerinde, kısa mesafelerde ve günlük serbest zamanlarında yaptığı rekreasyon etkinliklerini ifade eder. Ev hanımları, ev işlerinden arta kalan boş zamanlarında arkadaşlarıyla yapılan aktivitelere katılabilir; öğrenciler, ders aralarında arkadaşlarıyla basketbol, masa tenisi gibi oyunlar oynayabilir; çalışanlar ise çalışma saatleri arasında bireysel ve grup aktivitelere katılabilir. Bu örnekler, gündelik

rekreasyonun çeşitli örneklerini yansıtmaktadır (Kocaekşi, 2018).

Tatil Rekreasyonu; Hafta sonları, bayramlar ve yıllık tatiller gibi boş zamanların kullanıldığı dönemlerde gerçekleştirilen aktiviteleri kapsar. Tatil rekreasyonu üçe ayrılır. Birincisi hafta sonu rekreasyonunu içerir, bu durumda bireylerin hafta sonlarında yaptığı rekreasyon faaliyetleri bulunur. Örneğin bireylerin bireysel ya da grup olarak sinemaya gitmeleri veya favori takımlarının maçlarını izlemeleri bu gruba örnek teşkil eder. İkincisi bayram rekreasyonudur; dini ve milli bayram tatillerinde gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerini içerir. Üçüncüsü ise yıllık izin zamanlarına denk gelen yıllık tatil rekreasyonunu içerir. Bu süreçte yurtiçi ve yurtdışı gezileri, yüzme ve kayak gibi etkinlikler yıllık tatil rekreasyonuna örnek olarak verilebilir (Kocaekşi, 2018).

Emeklilik Rekreasyonu; çalışma hayatını tamamladıktan sonra emekli olan bireylerin gerçekleştirdiği rekreasyonel etkinlikleri içerir. Bu tür rekreasyonun örnekleri arasında, emekli olduktan sonra el sanatlarına yönelme ve toplu olarak yapılan geziler yer alır (Kocaekşi, 2018).

Dijital Rekreasyon

Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin ilerlemesi, turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin yanı sıra birçok alanda da büyük etkiler yaratmıştır. Bu teknolojiler, serbest zaman değerlendirme etkinlikleri olan turizm ve rekreasyonda da kendine yer edinmiştir. "Sanal gerçeklik, toplumun boş zamanlarını, rekreasyon etkinliklerini ve seyahatleri devrim niteliğinde dönüştürme potansiyeline

sahiptir. Mevcut serbest zaman seçeneklerini yeniden tanımlayabilir ve gerçek veya hayali yerlere seyahat etme deneyimini sunabilir" (Hobson ve Williams, 1997). Bugünden bakıldığında, bu cümlelerin yirmi üç yıl önce yazıldığını görmek mümkün. Hjalager (2015)'ın belirttiğine göre, artırılmış gerçeklik turizmi etkileyen yeniliklerden biri olarak öne çıkıyor ve özellikle turistik geziler, müzeler ve etkinliklerde canlandırmaların yapılmasında hızla kullanılan önemli bir araç haline gelmiştir.

Turizmin doğasında genellikle yer değiştirme, farklı şehirlere seyahat etme ve harcama yapma gibi ögeler bulunurken, rekreasyonun temelinde herhangi bir seyahat veya ödeme gereksinimi olmadan yaşanan yerde yapılan etkinlikler vardır. Bu bağlamda insanlar, evlerinde veya bahçelerinde bile rekreasyonel aktivitelerde bulunabilirler. Bu açıdan bakıldığında, insanlar kendi evlerinde veya turistik mekanlarda, özellikle bilgisayarlar, 3D sanal gözlükler, akıllı telefonlar gibi teknolojik cihazlar aracılığıyla sanal turlar veya artırılmış gerçeklik destekli geziler yapabilirler (Aylan ve Aylan, 2020).

Sanal turizm, Kozak ve Özkeroğlu (2018) tarafından şöyle açıklanmıştır: "Bireylerin gerçek mekanlardan zihinsel olarak ayrılıp, ücret ödeyerek ulaştıkları sanal ziyaretler ve ilgili aktivitelerin tamamını içeren bir kavramdır. Aynı yazarlar sanal rekreasyonu ise şu şekilde tanımlamışlardır: "Zaman ve mekan sınırlaması olmadan, gerçekmiş gibi hissettiren olağanüstü deneyimler sunan, kişisel olarak tercih edilen ve ücret ödeme şartı olmayan deneyimlerin tamamına verilen addır.

Kozak ve Özkeroğlu'nun (2018) çalışmaları, sanal turizmin kapsamını "sanal rekreasyon" veya "dijital rekreasyon" olarak değerlendirilmesinin yararlı olduğunu

göstermektedir. Bu bağlamda, dijital rekreasyon için şu tanımı yapabiliriz: Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, bedensel ve zihinsel olarak yenilenmek, kaliteli zaman geçirmek gibi amaçlarla, bilgisayarlar, akıllı cep telefonları, VR-BOX 3D gözlükler, oyun konsolları, joystickler gibi teknolojik araçlarla gerçekleştirilen spor yapma, yarışma, seyahat etme, kitap okuma, oyun oynama, sanatsal etkinlikler gibi aktivitelerin sanal ortamlarda veya gerçek dünyayla entegre edildiği platformlarda gerçekleştiği dijital rekreasyonun bir parçasıdır (Aylan ve Aylan, 2020).

En çok bilinen dijital rekreasyon faaliyetleri arasında, sanal müze gezileri ve sanal turlar öne çıkmaktadır. Bunun dışında, doğal güzelliklerden mağara, şelale, kanyon, kültürel mekanlardan cami, antik kent, kale, kilise gibi yerlerin sanal turları de yapılabilmektedir. Sanal gezilerin yanı sıra bisiklet sürme, yürüyüş yapma, kuş gözlemciliği, boks, fitness gibi birçok rekreasyonel faaliyet de sanal bir deneyimle, gerçeklik hissiyle gerçekleştirilebilmektedir.

Dijital rekreasyon faaliyetleri üç ana başlık altında toplanmaktadır: doğa tabanlı, sportif ve eğlence faaliyetleri. Doğa tabanlı faaliyetler gökyüzü gözlemi ve orman gezisi şeklinde özetlenebilir. Sportif faaliyetler yürüyüş, bisiklete binme, golf, tenis, bowling ve kayak yapma gibi altı başlık altında sınıflanırken; eğlence faaliyetleri ise dijital oyunlarla temsil edilmektedir. Artırılmış gerçeklik tabanlı dijital rekreasyon faaliyetleri, gerçek ve sanal dünyayı birleştiren sanal gerçeklik cihazları aracılığıyla gerçekleştirilir. Bu çalışma, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte birçok rekreatif faaliyetin sanal ortamda ve artırılmış gerçeklik teknolojisinin desteğiyle fiziksel ortamlarda gerçekleştirilebildiğini vurgulamaktadır. Elde edilen veriler, dijital rekreasyonun

doğ a tabanlı, kültürel, sanatsal, sportif, eğ lence ve diğ er alanlarda gerç ekleş ebildiğ ini göstermektedir. Ö zellikle spor alanında sanal ve artırılmış gerç eklik tabanlı dijital rekreasyonun yoğun ş ekilde kullanıld ığ ı gözlemlenmektedir (Aylan ve Aylan, 2020).

Sanal rekreasyon deneyiminin temelinde yatan etkili faktör, sanal gerç eklik kavramıdır. Sanal gerç eklik, bilgisayarlar ve multimedya ekipmanları kullanılarak üç boyutlu bir sanal dünya oluşt urmaya amaçlar. Bu dünyada katılımcı, görsel, iş itsel ve dokunsal duyularını kullanarak etkileş ime girebilir, çevreyi değ işt irebilir. Sanal gerç eklik, bilgisayar grafikleri, görüntü iş leme, desen algılama, simülasyon, otomasyon, sensör teknolojileri, ses iş leme ve belirleme gibi birçok yüksek teknoloji bileş enini içerir. Bu sayede katılımcıya gerç ek dünyada yaş anmayan deneyimler sunulur (Xiong ve diğ erleri, 2006).

Sanal gerç ekliğ in spor eğ itiminde etkili bir araç olarak kabul edilebilmesi için, sanal dünyadan gerç ek dünya performansına olumlu katkı sağ laması beklenmektedir. Ayrıca, sanal gerç eklik uygulamalarının spor eğ itiminde kabul gören bir araç haline gelmesi için gerç ek dünyada bir etkisi olup olmadığ ının belirlenmesi gerekmektedir (Taş kın, 2020).

Sanal gerç eklik deneyimi, bilgisayar temelli üç boyutlu görsel, iş itsel ve dokunsal mekanların oluşt urulmasıyla katılımcının bilgisayar tarafından oluşt urulmuş yerlerde gezinmesine, bu yerlerdeki nesnelerle etkileş im kurmasına imkan veren bir teknoloji olarak ö ne çıkar (Greenleaf, 1996). Bu teknoloji, gerç ek dünyayı simüle eden geliş miş bir insan-bilgisayar donanımı içerir. Katılımcı, bu donanım aracılığ ıyla sanal dünyada hareket edebilir, farklı aç ılardan görüntüleyebilir, nesnelere eriş ebilir, onlarla etkileş imde

bulunabilir ve hatta bu dünyayı yeniden şekillendirebilir (Zheng, 1998).

Sanal gerçeklik deneyimi, çeşitli bileşenlerin bir araya gelmesiyle meydana gelir. Bu bileşenler arasında sanal ortam modeli, bu modeli oluşturmak ve sunmak için kullanılan yazılımlar ve bu yazılımları çalıştırmak için gerekli olan donanım (arayüz) yer almaktadır (Kuruüzümcü, 2007; Kayapa, 2010). Ayrıca, Whyte (2002), sanal gerçeklik deneyiminin temel unsurlarından birinin de katılımcılar olduğunu vurgular (Sürücü, 2017). Bu bağlamda, sanal gerçeklik yazılım ve donanımları, katılımcının sanal dünyayla etkileşimini sağlamak için yapay uyarılar gönderir. Bu etkileşim sadece görsel ve işitsel değil, aynı zamanda dokunma, koku ve tat gibi duyuları da içerebilir. Bu duygusal deneyimlerin gerçekleşmesi ve katılımcının tam bir sanal gerçeklik tecrübesi edinebilmesi için özel tasarlanmış sanal gerçeklik eldivenleri, tüm vücudu kaplayan giysiler ve hareketleri algılayan sensörlerle birlikte uyarıları ileten cihazlar gibi teknolojik ekipmanların kullanılması gerekmektedir (Ferhat, 2016; Tepe ve diğerleri, 2016; Öngider, 2019).

Bu bağlamda, sanal gerçeklik deneyiminin temel taşları olan bu elemanlar sayesinde, sanal dünyada bir "gerçeklik" derecesi oluşturulmaktadır. Her bir elemanın niceliği ve niteliği arttıkça, yaşanan deneyim de o kadar gerçekçi hale gelmektedir. Bu nedenle, teknolojik ekipmanlar ve bu bileşenler, insan duygularını sanal gerçeklik deneyimi ile etkileyerek katılımcıyı bu deneyimi gerçekmiş gibi yaşatmaktadır. Bu deneyim, katılımcının sanal dünyaya daldığı ve bu deneyimin gerçek olduğuna ikna edildiği bir dalma süreci ile sonuçlanmaktadır (Williams & Hobson, 1995).

Bu bağlamda, katılımcılara gerçekmiş gibi deneyimler yaşatan ve bu deneyimlerin gerçekliğine inandıran sanal gerçeklik aktivitelerinin, günümüzde Elektronik Boş Zaman (EBZ) aktiviteleri olarak kabul edildiği ve bu yönüyle sanal rekreasyonun temelini oluşturduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda, sanal rekreasyonun da sanal gerçeklik deneyimine özgü elemanları yapısında bulundurduğu ve katılımcının, bu elemanların sanal dünyada yarattığı yapay ortamda gerçeküstü bir aktivite deneyimi yaşadığı sonucuna varılmaktadır (Güncan, 2021).

METaverse

Metaverse terimi etimolojik olarak Antik Yunanca kökenli olup, "meta" ön eki "ötesi" veya "sonrası" anlamını taşıırken, "verse" ise evren anlamına gelen "universe" kelimesinden türetilmiştir. Bu bağlamda, Metaverse terimi Türkçeye "öte evren" veya "evren ötesi" anlamlarıyla çevrilebilir. "Sanal evren" veya "metaevren" ifadeleri de aynı kavramı ifade etmek için kullanılabilir. Metaverse kelimesinin kullanımını incelediğimizde, bu popüler kavramın aslında 30 yıl önce ilk defa ortaya çıktığını görmekteyiz. İlk olarak bilim kurgu yazarı Neal Stephenson'ın 1992 yılında yazdığı "Snow Crash" adlı distopik bilim kurgu romanında kullanılmıştır. Aynı şekilde, William Gibson'ın 1984'te yayımlanan bilim kurgu romanı "Neuromancer" da da benzer bir kavram olan "siber uzay" ifadesi yer almıştır (Köse, 2021).

Kavramsal olarak değerlendirildiğinde, metaverse terimi, fiziksel yaşantılarımızı sanal dünyalarla sorunsuz bir şekilde entegre etmeye ve anlık etkileyici deneyimler

oluşturmamıza olanak tanıyan yeni nesil interneti ifade etmektedir (Palermo, 2022).

Metaverse terimi, 'meta' (ötesi) ve 'universe' (evren) kelimelerinden türetilmiştir. Bu terim, ticaret ve eğlence sınırlarını aşarak sanal toplulukların oluşturulmasına olanak tanıyan bir konsepti ifade eder. Kullanıcılar, avatarları aracılığıyla etkileşime geçebildikleri üç boyutlu sanal bir alanı içeren yeni nesil bir İnternet'i temsil eder. Bu kavram, siber uzaydaki 'dijital büyük patlama' olarak da adlandırılmıştır (Duan ve diğerleri, 2021).

Metaverse veya sanal dünya kavramı, dijital kullanıcıların avatarlar içinde temsil edildiği bir ortamı ifade eder. Bu avatarlar, üç boyutlu sanal ve çok kullanıcıli çevrimiçi ortamlarda sosyal ve ekonomik etkileşimlerde bulunurlar. Gerçek bir yapay topluluk oluşturan bu avatarlar, etkinlikler, ticaret ve eğlence gibi alanlarda oldukça geniş bir yelpazede etkinlikler gerçekleştirirler. Metaverse ekosistemi, oyun üretimi, geliştirme araçları, akıllı bulut hizmetleri ve büyük oyun platformları gibi alanlarda şekillenir. Bu bağlamda, Metaverse, mevcut sanal gerçeklikten daha geniş bir kavramı temsil eder ve oyunlar etrafında oluşturulan bu geniş ekosistem, büyük oyuncularını da içerir (Seok, 2021). Bu nedenle, Metaverse, sanal gerçekliği aşan kapsamlı bir anlam taşır ve geleceğin dijital etkileşim alanını belirlemektedir (Lee, 2021).

Metaverse terimi, 'meta' ve 'evren' kelimelerinin birleşiminden türetilir. Bu kavram, avatar diye adlandırılan karakterlerin sosyal, ekonomik, politik ve kültürel etkinlikler içinde bulunduğu üç boyutlu bir sanal dünyayı ifade eder. Wall Street Journal'a göre, metaverse, dijital avatarların ve dünyadaki kişilerin çalışma, alışveriş yapma, derslere katılma, hobileri takip etme, sosyal toplantılardan zevk alma

ve daha fazlası için bir araya geldiği sanal bir dünyayı simgeler. (Wiederhold, 2022).

Metaverse, fiziksel gerçekliği ve dijital dünyayı bir araya getiren, birçok kullanıcının içinde bulunduğu bir sonraki evren olarak adlandırılabilir. Özellikle çevrimiçi uzaktan eğitim bağlamında Metaverse, internet tabanlı 2B e-öğrenme araçlarının temel sınırlamalarını aşma potansiyeli taşımaktadır (Mystakidis, 2022).

Metaverse'nin Sunduğu Olanaklar

Facebook'un CEO'su Zuckerberg, son zamanlarda Meta olarak adlandırılan şirketin lideri olarak 2021 yılında Metaverse'un bize yan yana olma hissi sunacağını belirtti. Bu yeni sanal dünyada arkadaşlarımız ve ailemizle buluşmanın, alışveriş yapmanın, çalışmanın, eğlenmenin yanı sıra, bugünkü bilgisayarlar ve telefonlar hakkındaki algımızın ötesinde, bambaşka deneyimler yaşanabileceğini dile getirdi. Ayrıca, bir hologram olarak ofise, işe veya aile evinize ışınlanmanın dahi mümkün olabileceğini ifade etti (Allam ve diğerleri, 2022). Bu bakış açısıyla, Metaverse, iletişim perspektifinden incelendiğinde, yeni bir gerçeklik, anlam dünyası ve iş birliği fırsatları sunan bir platform olarak öne çıkar. Aynı zamanda kültürel, entelektüel ve ekonomik üretim için altyapı ve etkileşim olanağı sağlayan bir alan olarak değerlendirilmektedir. Metaverse, çeşitli gelişmiş teknolojilerin entegre ve eşzamanlı kullanıldığı bir siber toplumsal alan olarak tanımlanabilir (Kuş, 2021).

Metaverse, yeni kültürel üretim biçimleri, ifade olanakları ve öğrenme yöntemleri için potansiyel bir platform sunmaktadır. NFT'lerden kripto paralara kadar uzanan çeşitli blokzincir teknolojileri, entegre bir şekilde kullanılabilen

artırılmış gerçeklik uygulamaları, yeni eğitim süreçlerinin tasarlanabilirliği ve mekandan bağımsız iş birliği yeteneği gibi unsurlar, Metaverse'i siber uzayda düşünsel ve kültürel üretimin gerçekleştirebileceği bir alan olarak nitelendirmeyi olanaklı kılmaktadır (Kuş, 2021). Metaverse, kültürel üretim olanaklarının yanı sıra, kültür içeriğine erişim süreçlerini düzenlemeyi ele alan çalışmalarla da öne çıkmaktadır. Örneğin, Kim (2021), kullanıcı yönetim sistemi ve kültür içeriği yönetim sistemi içeren iki bileşenli bir sistemden bahsetmektedir. Kullanıcı yönetim sistemi, kullanıcı avaturlarını, kayıtlarını ve aramalarını yönetmeyi amaçlarken; kültür içeriği yönetim sistemi, içerik sağlayıcıları ve bu içeriğin kullanıcılara sunumunu ele alır. Ayrıca, kültür yönetim sistemi, kullanıcının aramalarıyla ilgili kültürel içeriği kullanıcının avaturları ile ilişkilendirme görevini de üstlenir. Bu bağlamda, Metaverse, günümüz internet teknolojisinin işleyiş mantığını benimseyebilir, ancak varlık duygusunu etkili bir şekilde kullanarak kullanıcının kültürel içerikle etkileşimini yeni bir boyuta taşıyabilir (Kuş, 2021).

Metaverse, kullanıcıların dijital para birimlerini kullanarak sanal arazi, gayrimenkul, binalar ve diğer varlıkları satın alıp satabileceği bir platform olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, önde gelen finansal kuruluşların Metaverse'i finansal hizmetlerle bütünleştirmeye odaklanmasıyla, Metaverse'in iş alanını oluşturması ve genişletmesi beklenmektedir (Ağırman ve Barakalı, 2022).

Metaverse, finansal veri yönetiminde de büyük bir öneme sahip olacaktır. Fintech çözümlerinin sağladığı finansal işlemleri yönetme yöntemlerini geliştirmek için Metaverse büyük bir potansiyele sahiptir. Dünya genelinde birçok banka ve finans kuruluşu, müşteri ilişkilerini güçlendirmek, banka performansını artırmak ve daha üst

düzey bir dijital müşteri deneyimi sunmak amacıyla VR veya Artırılmış Gerçeklik (AR) kullanımına yönelik projeleri hayata geçirmeye başlamıştır (Ağırman ve Barakalı, 2022).

Jeremy Dalton, PwC Birleşik Krallık Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Başkanı'na göre, şu anda işletmeler, ekonomi ve toplum, Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik'in (AR) benimsenmesinde kritik bir aşamada bulunmaktadır. Teknoloji ve donanım sonunda geliyor ve VR ve AR, küresel ekonomiye büyük bir destek sağlama potansiyeline sahip. Aynı zamanda kurumların iş yapma biçimini geliştirme, süreçleri hızlandırma ve etkili hale getirme, kişileri daha verimli bir şekilde eğitme ve olağanüstü kullanıcı deneyimleri yaratma potansiyeli taşıyor. Metaverse gibi VR ve AR teknolojisinin içinde yer aldığı alanın, VR ve AR büyümesinin merkezinde olacağı ve PwC'nin raporuna göre 2030'a kadar küresel GSYİH içinde yaklaşık 1,5 trilyon dolarlık ekonomik değere ulaşacağı öngörülüyor. (www.pwc.com).

Metaverse, finansal veri yönetiminde de önemli bir rol üstlenecektir. Bu alanda, fintech çözümlerinin sunduğu finansal işlemler yönetim metodolojilerini geliştirebilecek potansiyele sahiptir. Dünya genelinde birçok banka ve finans kurumu, müşteri ilişkilerini güçlendirmek, banka performansını artırmak ve daha üstün bir dijital müşteri deneyimi sunmak amacıyla VR veya Artırılmış Gerçeklik (AR) projelerine yönelmiştir. Finansal hizmet sağlayıcıları hızla dijital bankacılığa yöneliyor ve bu durum, sanal bankaların gelişimi için yeni fırsatlar yaratarak gelecekte gelir büyümesine katkıda bulunması öngörülüyor. (www.emergenresearch.com).

Metaverse kavramının yakın gelecekte birçok işkolunu etkilemesi beklenmektedir. Bu etkilenecek işkollarından biri

de turizm sektörüdür. Turizm, sportif, ekonomik, sosyal ve kültürel etkileşimlerin kesiştiği bir yapıya sahiptir. Metaverse evreninde pek çok firma yer almayı istediğinden, turizm işletmelerinin de bu gelişmelere ayak uydurması beklenmektedir. Özellikle konaklama sektörü, "metahotels" olarak adlandırılan bir kavramla metaverse'e dahil olabilir (Okanakul, 2021).

Günümüzde bazı turistik yerleri (müze, antik kentler gibi) arttırılmış gerçeklik uygulamaları ve ekipmanları ile görmek mümkündür. Bu durumun Metaverse'nin yaygınlaşmasıyla birlikte artacağını varsaymak mümkündür. Bu şekilde kültürel rekreasyon, sportif rekreasyon aktiviteleri de yapılabilecektir (Aylan ve Aylan, 2020).

Rekreasyon ve Metaverse İlişkisi

Metaverse; oyun endüstrisi içerisinde kendine yer bulmuş ve bu alandan başlayarak ticaretle de ilişkilendirilerek hayatımıza entegre edilmiş ve başka alanlarda da hayatımıza dahil edilmeye devam edeceği düşünülmekte olan bir alandır. Teknoloji çağında yaşadığımız düşünülerek halihazırda günlük aktivitelerimizin birçoğunu teknolojik aletler aracılığı ile internet üzerinden kolayca yapabilmekteyiz (ör. Fatura ödeme, alışveriş vb.). Günümüzde sanal gözlükler (Vr gözlükleri) aracılığıyla yapılabilen sanal gerçeklik denemeleri Metaverse üzerinden yapılabilen aktivitelerin fragmanı niteliğindedir. İleride Metaverse aracılığıyla sanal gerçeklik gözlüğü ve uygulamalarının yardımı olmadan bu ortamlar yaratılabilecek ve insanlar boş zamanlarını diledikleri şekilde değerlendirebilecektir. Metaverse evreninde geçtiğimiz günlerde sanal bir konser verildi ve insanlar sanal

gözlüklerini takarak bu konseri Metaverse üzerinden izleme şansı buldular, bunun gibi rekreasyon aktivitelerinin ileride artacağını öngörmek pek de zor değil. Örneğin bir kültürel rekreasyon aktivitesi olarak sergi ya da müze gezmek sanal gözlükler aracılığıyla gerçekleştirilecek duruma gelebilecektir. Veya insanların stadyuma gitmeden sanal gözlükler aracılığıyla daha ucuz maliyetle stadyumdan maç izleme deneyimini yaşayabilecekleri düşünülebilir. Ya da sanal gerçeklik gözlükleri yardımıyla bir dans salonuna giderek burada bir dans eğitmeninden dans dersleri alabilir. Bu tarz örnekler çoğaltılabilir ancak biz ne kadar sayarsak sayalım Metaverse evreninde gerçekleştirilebilecek aktivitelerin tamamını sıralamaya çalışmak gerçek dışıdır.

Doğası gereği insan, sosyal bir varlıktır ve bu nedenle diğer bireylerle etkileşim ve iletişim ihtiyacı içinde yaşar. Bu ihtiyacın temelinde bireysel yetenek ve eğilimlerin tatmin arzusu yatar. Bir şeyleri gerçekleştirme yetisi yalnızken pek anlam ifade etmez. Bir topluluk içinde ise anlam kazanır ve tatmin sağlanır. Bireyler arasındaki etkileşim ve iletişim, sürekli değişen ve yenilenen bir sistem aracılığıyla bireye, diğer canlılardan ayrı bir şekilde, sosyalleşme, gelişme ve kültürün yayılma imkânı sunar (Bardakçı, 2010).

Rekreasyon kavramını açıklarken, özellikle bireylerin sosyal etkileşimini öne çıkarmak önemlidir. Bucher (1974) tarafından yapılan bir çalışmada rekreasyon kavramı, "*Bireyin kendi özüne uygun ve keyif aldığı kültürel, toplumsal ve sportif etkinliklere katılarak, gündelik yaşamın monotonluğundan kaçması ve diğer insanlarla etkileşimde bulunarak toplumsal bir kimlik kazanma sürecidir*" olarak ifadelendirilmiş, böylelikle rekreasyonun sosyal etkileşim boyutuna vurgu yapılmıştır (Bucher, 1974).

Etkileşim, kişiler arasında sosyal etkileşimin en temel araçlarından biridir. Etkileşim, bireylerin düşüncelerini, isteklerini, duygularını, ihtiyaçlarını, tutumlarını ve görüşlerini diğer bireylere aktarabilmelerini sağlar (Can, 1994). Bu nedenle rekreasyonel aktiviteler, bireyler arasında etkileşimi teşvik eder ve sosyalleşmeleri için uygun bir platform oluşturur.

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve ilişkilerini sürdürmelerine katkı sağlar. Ayrıca, bu faaliyetler bireylerin ait oldukları gruplara ve toplumlara bağlılık hissini artırır, toplumsal ve grup normlarına uyum sağlamalarına yardımcı olur. Başka bir açıdan bakıldığında, düzenli olarak rekreasyonel aktivitelerde bulunmanın sağlıkla ilgili faydalarıyla birlikte sosyal ağların gelişimine ve sosyalleşme derecelerinin artmasına da katkıda bulunduğu bilinmektedir (Biddle ve Mutrie, 2001).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin kişisel gelişimlerini destekleyerek kendilerini daha iyi tanımalarına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanır. Bireyler, rekreasyonel aktivitelerin sunduğu toplumsal, çevresel ve ekonomik faydalardan yararlanarak, bu tür etkinliklere duydukları ihtiyacı karşılarlar (Pişkin, 2018).

Kişiler, iş ve diğer zorunluluklarının ardından kalan zamanlarında, çevrelerindeki insanlarla sosyalleşmeyi ve fiziksel ile ruhsal açıdan dinlenmeyi tercih edebilirler. Çalışma hayatının ve diğer yükümlülüklerin dışında kalan bu serbest zaman, bireyler için büyük öneme sahiptir. Genel olarak serbest zaman, "bireyin hem kendi hem de başkaları için tüm zorunluluklardan ve bağlantılardan kurtulduğu, kendi isteğiyle seçtiği etkinliklere ayırdığı zaman" olarak tanımlanır (Aksu, 2020; Çuhadar vd., 2019; Soyer vd., 2017).

Bireyler, iş yaşamının neden olduğu stres ve yoğunluktan uzaklaşmak, günlük rutinlerden sıyrılmak, bedensel ve zihinsel yenilenme sağlamak amacıyla rekreasyonel aktivitelere katılmaya başlamışlardır (Aksu ve diğerleri, 2022). Serbest zamanla ilgili bir diğer perspektif ise, çalışma dışındaki zamanı ifade etmesidir. Aynı zamanda serbest zamanın sosyalleşme, kültürü anlama ve öğrenme açısından en etkili yol ve yöntem olduğu düşüncesini içerir (Demirel, 2009).

Günlük yaşamın ve iş hayatının doğurabileceği fiziksel ve psikolojik zorlukların üstesinden gelmede rekreasyonel faaliyetler, bireyler için önemli bir fayda sunabilir (Güngörmüş ve diğerleri, 2014; Harmandar, Demirel ve diğerleri, 2017; Rhodes ve Dean, 2009).

Bu bağlamda, serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyonel faaliyetler, sosyal medya ve dijital oyunlara karşı geliştirilen bağımlılığın kontrol altına alınması için kritik bir rol oynayabilir. Çünkü rekreasyonel faaliyetler insanları bu tarz davranışlardan uzaklaştırarak serbest zamanlarını daha faydalı geçirmelerini sağlar. Bu nedenle serbest zaman faaliyetlerine olan katılım sağlamak kişilerin yaşam kalitesinin artmasına da neden olur.

Dezavantajlı bireylerin sosyalleşmesi açısından da Metaverse ve sanal rekreasyon faaliyetleri fayda sağlayabilir. Fiziksel veya zihinsel engeli bulunan veya sosyoekonomik durumundan dolayı bazı etkinliklere aktif katılım sağlama olanağı bulamayan bireyler Metaverse sayesinde bu etkinliklere katılım sağlayabilir ve bu ortamlarda başka insanlarla tanışıp sosyalleşme şansı bulabilir. Metaverse dezavantajlı bireylerin maddi yetersizliklerini ve özel gereksinimlerini ortadan kaldırarak onlar için yeni bir sosyalleşme ortamı olanağı sunmaktadır. Örneğin maddi

yetersizliklerden dolayı yurt dışına çıkamayan birisi Metaverse sayesinde dünyanın öbür ucundaki bir konsere veya festivale çok daha ekonomik bir şekilde etkinlik için herhangi bir bedel ödmeden, zamandan ve yoldan tasarruf sağlayarak katılımını gerçekleştirebilir.

Bireyler Metaverse sayesinde evlerinden bile çıkmadan kolayca sosyalleşebilmekte ve vakitlerini dilediği şekilde geçirebilmektedir. Bu, bireylere her yönden kazanç sağlayarak sosyal yaşantı fırsatını ekonomik açıdan sunmaktadır. Arkadaşları ile bir yerde buluşarak sohbet etmek isteyen insanlar bunu Metaverse sayesinde evlerinden çıkmadan ve para harcamadan gerçekleştirebilirler. Veya eğitim almak istediği bir üniversitenin derslerine o ülkeye gitmesine gerek bile kalmadan katılabilir. Bu durum asla geri alamayacağımız tek şey olan zamandan tasarruf edilmesine sebep olur.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu alan taramasında son zamanlarda literatürde çokça geçen Metaverse tanımını Rekreasyon aktiviteleri açısından incelemek amaçlanmaktadır. Metaverse evreninin günlük hayatımıza girmesi ve yaygınlaşmasıyla hayatımızda nelerin değişebileceği ve neleri kolaylaştırabileceği incelenmiştir. Bu neticede Metaverse evreninin bireylerin sosyalleşmesine ve boş zamanını geçirmesine olan katkısı incelenmiş ve rekreasyon olgusuna sunabileceği olanaklar da literatürlerden elde edilen bilgiler doğrultusunda aktarılmıştır

Metaverse kavramı literatürümüze yeni girmemiş olmasına karşın bu konuda yapılan çalışmalar ülkemizde oldukça sayılıdır. Rekreasyon alanı Metaverse ile

ilişkilendirildiğinde ortaya çıkabilecek çalışmalar merak uyandırmaktadır.

Metaverse evreni çok geniş çaplı bir evrendir ve içerisinde yapılabilecek şeyler sınırsızdır. Örneğin konserler, müze ve sanat galerisi gezileri, doğa yürüyüşleri, doğa sporları, zumba, pilates gibi aktivitelerin Metaverse üzerinden yapılabilir hale gelmesi günümüz teknolojisi açısından mümkündür. Bu aktiviteleri rekreasyon aktivitesi bazında incelemek ve yeni etkinlik alanları oluşturmak açısından bu incelemenin yapılması bilimsel anlamda yol gösterecek niteliktedir. Dünyanın diğer ucunda gerçekleşen bir festivale katılmak veya başka bir kıtada gerçekleşen bir konsere katılmak hem ekonomik hem de zaman açısından birçok kişi için zorlayıcı olacaktır ancak Metaverse ile bu etkinliklere katılmak çok daha az maliyetli hale gelebilir. Hatta Metaverse sayesinde bu etkinlikler art arda yapılsa dahi kişiler normal hayattakinin aksine bu etkinliklere katılmakta hiç zorluk çekmeyeceklerdir. Rekreatif faaliyetlere katılımı bu denli kolaylık sağlayacak olması Metaverse kavramının uygulanması açısından bir değer yaratmaktadır. Çünkü Metaverse böylece kişilerin sosyalleşmesinden ziyade eğlence odaklı katılım sağlayacaktır.

Metaverse kavramı uygulama aşamasına geçmeden önce, öncelikle ebeveynlere konuyla ilgili olarak farkındalık seminerlerinin düzenlenmesi Çocuklarda teknoloji bağımlılığı gibi olası problemlerin önüne geçilmesi açısından önemlidir. Çocuk yaşta Metaverse kullanımında ebeveynlerin dikkatli olması, çocuklarının kullanımını denetime tabi tutması yerinde olacaktır. Aksi taktirde bu durum ailenin istemeyeceği ve onaylamayacağı davranışlara yol açarak, aile içi olumsuzluklara sebep olabilir. Ülkemizde okul öncesi dönem çocuklarında beden eğitimi ve spor, egzersiz ya da

fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaya yönelik yapılan araştırmaların sayısı arttırılmalıdır (Canlı ve Taşkın, 2021).

Sonrasında ise okullarda ve Üniversitelerde hatta yerel yönetimlerde eğitimci için uygulamalı prototip eşliğinde eğitim verilmesi, öğrencilerinin metaverse kavramını verimli ve doğru kullanması açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

- Ağırman, E., & Barakalı, O. C. (2022). Finans ve Finansal Hizmetlerin Geleceği: Metaverse. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 329-346.
- Allam, Z., Sharifi, A., Bibri, S. E., Jones, D. S., & Krogstie, J. (2022). The Metaverse As A Virtual Form Of Smart Cities: Opportunities And Challenges For Environmental, Economic, And Social Sustainability In Urban Futures. *Smart Cities*, 5(3), 771-801.
- Alkara, İ. (2022). Yeni Dijital Ürünler Üzerine Bir İnceleme: Metaverse ve Nft Örnekleri. *Dijital Etkileşimler: Sektörel Yansımaları* 1, 171.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Aylan, F. K. Ve Aylan, S. (2020). Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Rekreatif Faaliyetlere Yansıması: Dijital Rekreasyon, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 2746- 27
- Bülbül, H. İ., & Ersöz, B., (2022). Eğitimde Yapay Zekâ Sanal Gerçeklik ve Sanal Evren (Metaverse). *Yorumlanabilir*

- ve Açıklanabilir Yapay Zekâ ve Güncel Konular (Pp.149-183), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Canlı, U., Taşkın, C., Kurt, C. (2021).Çoklu Beceri Hareket Eğitimi Programı: Okul Öncesi Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Motor Performans Değişimleri. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi. ss.156-167, 2 (1) Nisan. (Nisan 2021)
- Çelik, R. (2022). Metaverse Nedir? Kavramsal Değerlendirme ve Genel Bakış. Balkan And Near Eastern Journal Of Social Sciences, 8(1), 67-74.
- Çoruh, E. A. (2015). Sosyal Medya Kullanımının Rekreasyon Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çoruh, E. A., Toksöz, İ., & Oğuzhan, A. (2016). Examination Of Social Media Using Individuals'recreation Tendencies. European Journal Of Physical Education And Sport Science.
- Parr, M. G., & Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. Leisure Sciences, 26(1), 1-17.
- Dalkılıç, G., & Burak, M. İ. L. Rekreasyon-Animasyon Hizmetlerinin Sınıflandırılması ve Otel İşletmelerindeki Öneminin Değerlendirilmesi. Beykoz Akademi Dergisi, 5(2), 40-72.
- Emel, C. A. N. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 1-17.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine

- Bakış. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1-4), 1-9.
- Gaberli, Ö. Ü. Ü., & Yağmur, Ö. Ü. Y. (2021). Açık ve Kapalı Alan Rekreasyonu.
- Günçan, Ö. (2021). Elektronik Boş Zaman Uygulamaları “Sanal Rekreasyon” mudur yoksa “Dijital Rekreasyon” mu?. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 163-181.
- Günçan, Ö. (2021). Sanal Rekreasyon Kavramının Özellik ve Temel Unsurlarını Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Tourism and Recreation*, 3(1), 66-76.
- Kalkan, A. (2012). Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği (Master's Thesis, Akdeniz Üniversitesi).
- Kaya A., Karakuş K., Demirel M., (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım ve Serbest Zaman Değerlendirme Değişkenleri Açısından İncelenmesi. ERPA 2022, 40.
- Kocaekşi, S. (2018) Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468 E- ISBN 978-975-06-2632-6
- Kozak, M. A., & Özkeroğlu, Ö. Turizm ve Rekreasyon Kavramları: Sanal Bakış İle Değerlendirme.
- Köse, M. (2021). Metaverse Nedir ve Neden Çok Önemlidir? Yaşamlarımızı Dijital Bir Evrene Taşıyabilir miyiz? <https://evrimagaci.org/meta-verse-nedir-veneden-cok-onemlidir-yasamlarimizi-dijital-bir-evrenetasiyabilir-miyiz-11135> (6.08.2023)

- Oğuz, K. U. Ş. (2021). Metaverse: 'Dijital Büyük Patlamada'fırsatlar ve Endişelere Yönelik Algılar. *Intermedia International E-Journal*, 8(15), 245-266.
- Savaş, B., Karababa, B., Turan, M. (2022) Metaverse Bilgi Düzeyi: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları Üzerine Bir İncelenme (Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi)
- Şahin, İ., & Kocabulut, Ö. (2014). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Düzenli Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 1(2), 46-67.
- Taşkın, C. (2020). Sanal Gerçeklik Ortamında Yapılan Tenis Eğitim Faaliyetlerinin Öğretmen Adayları Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 977-988.
- Tayfun, A., Silik, C. E., Şimşek, E., & Dülger, A. S. (2022). Metaverse: Turizm İçin Bir Fırsat Mı? Yoksa Bir Tehdit Mi? (Metaverse: An Opportunity. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 10(2), 818-836.
- TDK Sözlük <https://sozluk.gov.tr/> (6.08.2023)
- Topaçoğlu, O., & Kılavuz, M. E. S. (2022). Rekreasyon ve Sosyalleşme Açısından Metaverse İncelemesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(3), 18-37.
- Turan, Z. (2018). Kripto Paralar, Bitcoin, Blockchain, Petro Gold, Dijital Para ve Kullanım Alanları. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 1-5.

- Taşkın, Y., Saç, A., & Taşkın C. (2023). Serbest zaman etkinlikleri dersinin statik ve dinamik açıdan öğretmen görüşlerine göre incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 565-580. (Haziran 2023)
- Ünlü, M. M. Metaverse ve Görsel Sanat. *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*.
- Wiederhold, B. K. (2022). Ready (or Not) player one: Initial musings on the metaverse. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 1-2.

BÖLÜM 3

REKREASYON TERAPİ KAMPLARI VE SOSYALLEŞME

Nur Zeynep GÜLAY¹

Aykut AKSU²

GİRİŞ

Rekreasyon, her yaş grubundan ve farklı yetenek seviyelerinden bireyleri içine alan bir alan olarak, bireylerin kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Sağlık bağlamında, rekreasyon temel olarak iki ana kategoride incelenmektedir. İlk olarak, koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında sağlıklı bireylere sunulan rekreasyon hizmetleri; ikinci olarak ise rehabilitasyon hizmetleri kapsamında engelli ve sağlık sorunları olan bireylere yönelik rekreasyon hizmetleridir (Tütüncü, 2008).

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nurzeynegulay@gmail.com.

² Dr. Öğr. Üyesi, Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aykutaksu@trakya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1047-1992.

Terapi, tedavi sürecinde gerçekleştirilen rehabilitasyon faaliyetleri olarak tanımlanabilir. Rekreasyon terapisinin temeli, hasta ya da yetersizlik durumundaki bireylere, serbest zamanlarını tedaviye destek amacıyla kullanmalarına yönelik uygulanan rehabilitasyon odaklı sağlık ve rekreasyon hizmetlerini içermektedir. Bu bakımdan rekreasyon terapistleri bireyin sosyo-kültürel ve fiziksel gelişimine doğrudan katkı sağlamaktadır (Dülgerbaki, 2006).

İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olarak şekillenmiştir ve diğer bireylerle etkileşim içinde olma ihtiyacını duyar. Bu ihtiyaç, bireyin bireysel yeteneklerini ortaya koyarak tatmin sağlama arzusuna dayanır. Birey, yalnızken bireysel becerilerin anlamını yitirdiği bir durumda bulunmaktadır. İnsan, karşılıklı etkileşimler ve sürekli değişen sistemlerle birlikte, kendisini diğer canlı türlerinden ayıran niteliklerini ortaya çıkarmakta, sosyalleşmekte, geliştirmekte ve kültürünü yaymaktadır. (Bardakçı, 2010). Sosyalleşme, insanın diğer insanlar ile karşılıklı etkileşimi sonucunda belirli bir toplumun; yapma, duyma ve düşünme biçimlerini öğrenme, benimseme süreci olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2012).

Bireysel öz yeterlilik ile sağlık çıktıları arasındaki pozitif ilişki birçok çalışmadan elde edilen bulgularla desteklenmiştir (Horn vd., 1998). Sosyal öz yeterliliği düşük, hayata daha olumsuz bakan ve yaşam doyumu düşük bireylerde depresyonun daha sık görüldüğü saptanmıştır (Caprara, vd., 2006).

Rekreasyon faaliyetleri, bir bireyin kişilerarası iletişim ve ilişkiyönetimindeki sosyal becerilerini geliştirebilir. Aktif, dışadönük yapıya sahip bireylerin sosyalleşme yoluyla duygularını tanıma ve yönetme gibi becerileri kazanmalarını

sağlayan faktörlerin başında rekreatif etkinlikler gelmektedir (Koçyiğit vd., 2018).

REKREASYON

Tarih boyunca, insanlar yaşamlarını sürdürmek ve temel ihtiyaçlarını karşılamak adına çalışma gerekliliğiyle karşılaşmışlardır. Devam eden monoton ve sıkıcı işler, hayatımızdaki önemli bir unsur olan yenilenmeye yönelik serbest zaman aktivitelerini ortaya çıkarmıştır. (Yıldız vd., 2012).

Rekreasyon, spor, müzik, halk oyunları da dahil olmak üzere çeşitli danslar, açık veya kapalı alan etkinlikleri ve kültürel etkinlikler gibi çeşitli etkinlikleri kapsamaktadır. Bireyin rekreatif faaliyetlere katılımı düşünüldüğünde, aktif etkinliklere örnek olarak spor yapmak, enstrüman çalmak, resim yapmak, seyahat etmek; pasif etkinliklere ise televizyon izlemek, sinema veya tiyatroya gitmek, spor müsabakaları izlemek, kafelere gitmek gibi gruplar arasında çeşitli seçenekler bulunmaktadır (Karaküçük, 1995). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını çeşitli etkinliklerle değerlendirmesini ifade eder. Katılımcıların tercihlerine göre seçtikleri ve serbest zamanlarını geçirdikleri çeşitli etkinlikleri kapsar (Serarslan ve Bakır, 1988). Serbest zaman, bireyin çalışma saatleri, yaşamsal zorunluluklar ve sorumlulukları dışında kalan; kişinin kendi özgür iradesiyle değerlendirebildiği zaman dilimini ifade eder. (Tezcan, 1982).

Serbest zamanın tarihsel gelişimi, Antik Yunan dönemine kadar uzanan ve günümüze kadar devam eden bir süreçtir. Bu kavram, zevk ve doyum elde etmek amacıyla kültürel, sportif, turistik, sanatsal, dinlenme ve eğlence

aktivitelerine gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen faaliyetlerin değerlendirilmesi olarak adlandırılmaktadır (Gülbahçe, 1996). Rekreasyon, serbest zamanlarda yapılan ve bu yapılan faaliyetlerden dolayı oluşan memnuniyet sayesinde gelişen içsel motivasyona bağlı bir kavramlar bütünüdür (Ülker, 2022). Rekreasyon, insanlar için evrensel bir ihtiyaçtır. Tarih boyunca ve tüm dünyada insanlar, kendilerini gerçekleştirmek ve serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır. Rekreasyon ihtiyacı, sosyal konumlara paralel olarak değişiklikler gösterse de rekreasyona duyulan ihtiyacın sebepleri yani rekreasyonun yararları, fiziksel, psikolojik ve toplumsal açılardan ifade edilebilir (Kocaekşi vd., 2012).

Rekreasyon ihtiyacı sosyal statüye göre değişmekle birlikte rekreasyona duyulan ihtiyacın sebepleri, fiziksel, psikolojik ve toplumsal olarak ifade edilebilir. İnsan varoluşundan beri sosyal bir varlık olmuş ve ihtiyaçları sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik boyutta da şekillenmiştir. Bu bağlamda, rekreasyonun psikolojik yararları arasında sosyalleşme de bulunmaktadır. Dolayısıyla, rekreasyon faaliyetleri, insanların sosyalleşme süreçlerinde büyük bir önem taşımaktadır (Karaküçük, 1999).

SOSYALLEŞME

Sosyalleşme insanın başka insanlar ile karşılıklı etkileşiminin bir sonucu olarak belirli bir sosyal davranış, dinleme ve düşünme biçimini öğrenme ve benimseme sürecidir. İnsanın, toplumun ve çeşitli grupların bir parçası olma ve kurumsallaşmış normlara göre değerleri, tutumları ve davranışları tanımlayabilmesidir (Çelik, 1996).

Sosyalleşme, bireyin sosyal bir olgu olarak ortaya çıkmasıyla başlayan ve topluma ait olması, toplumdan beklenen uygun rolleri ve buna bağlı normları tanınmasıyla belirli aşamalardan geçen yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Aksüt ve Batur, 2007). İnsan, yaşamı boyunca çevresinin katkısıyla bir bütün olarak insan olma sürecini sürdürür. Bu süreç, genellikle ailede başlar. Aile ilişkileri, kültürü ve değerleri bütünsel bir şekilde aktarır. Kültür, eğitim, arkadaş çevresi, sosyal ortam, kitle iletişim araçları ve sanal sosyalleşme de bu süreçte etkili olan faktörlerdir (Gündoğdu, 2013). Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde oyun veya rekreasyon etkinliklerinin sosyalleşme üzerindeki etkisi göz ardı edilemez. Çocuklar ayrıca serbest zaman dersi sırasında düzenli olarak yapılan fiziksel etkinlikler sayesinde vücutlarının esnekliğini ve dayanıklılığını artırabilirler (Taşkın, 2023). Okul öncesi eğitim programlarında da hareket ile ilişkili rekreasyon etkinliklere ayrılan zamanların arttırılması gerekmektedir (Canlı, Taşkın ve Kurt, 2021).

Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Rekreasyon faaliyetleri aynı zamanda sosyalleşmeye yönelik bir hizmet sürecidir. Serbest zaman deneyimleri, bireylerin yaşamları üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Sosyalleşme sürecinde, bireyler içinde bulundukları toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenme fırsatı bulurlar (Gökçe, 2019).

Rekreasyon etkinlikleri, bireyin sosyalleşme sürecini destekleyen bir fırsat sunar. Uzun sürebilen sosyalleşme süreci, rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla daha kısa ve etkili bir şekilde gerçekleştirilebilir (Çoruh, 2016).

Kendini gerçekleştirme, sosyalleşme sürecinde kritik bir rol oynar. Sosyalleşme, gençlerin kişiliklerini kazanma sürecidir. Bu süreç, gençlerin arkadaşlıklar, aile, çevre

ilişkileri, medya araçları, kültür, sanat, spor, müzik gibi pek çok faktör bağlamında gerçekleşir (Yağmur, 2015).

Toplumsal kültür, başlangıcını ailede alan ve diğer birincil ve ikincil gruplar aracılığıyla devam eden bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin toplumun örf, adet, gelenek, inanç, değer, bilgi ve becerilerini öğrenmelerini ve nesilden nesile aktarmalarını içerir (Badawi, 1986). Kültürünün kuşaktan kuşağa aktarımı ailede başlar, okulda ve çevrede devam eder. Birey, çevresiyle kurduğu ilişkiler ve topluluk içindeki deneyimleriyle kişiliğini kazanır. Bu nedenle, sosyalleşme tek yönlü bir süreç değildir; aksine, karmaşık bir ilerleme gösterir. İnsanlar, yaşamlarını sürdürebilmek ve hayatlarına karşı çıkan zorlukları aşabilmek adına topluluk içinde yaşamak zorundadır (Gündoğdu, Taşkın 2013).

REKREASYON TERAPİSİ

Rekreasyon terapisi, tedavi sürecinde gerçekleştirilen rehabilitasyon faaliyetlerini içerir (Tütüncü, 2012). Rekreasyon terapisi ile bireylerin sağlıklarını iyileştirmek için motive etmeyi ve sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlığın gelişimine katkıda bulunmayı amaçlanmaktadır. Rekreasyon terapisi kamplarında, belirli yaş gruplarına, hastalıklara, engellilik durumlarına ve bağımlılıklara özel kamp programları düzenlenmekte; tedaviyi desteklemek ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik çeşitli rekreatif etkinlikler gerçekleştirilmektedir (Aydın, 2018).

Rekreasyonun sağlığı geliştirici ve iyileştirici etkisi, rekreasyonu bir tedavi yöntemi yapmamakla birlikte, sağlık rekreasyonu tedaviyi desteklemek, sağlığı korumak ve geliştirmek amacıyla yapılan faaliyetlerden biridir. Tedavi,

hastalığın teşhis edilmesi ile başlar ve hastalığın semptomlarını hafifletmeye odaklanır. Terapi ise tedavi sürecinde gerçekleştirilen rehabilitasyon faaliyetleri olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, rekreasyon terapisinin temeli, hastalık ya da yetersizlik durumunda olan bireylere, serbest zamanlarında tedaviye destek amaçlı uygulanan rehabilitasyon hizmetleri ve esenlik sağlayan rekreasyon hizmetlerinden oluşmaktadır (Tütün, 2012).

Tedavi ve rehabilitasyonu çeşitli rekreatif faaliyetlerle entegre ederek, tedavi sürecine eğlence, mutluluk ve pozitiflik eklenir. Bu, tedaviye daha hızlı bir yanıt almayı ve tedavinin tam anlamıyla sağlıklı sonuçlar vermesini sağlamaktadır (Geldi, 2020).

Rekreasyonel terapi kamplarında, gruplar halinde gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteler, kişisel sosyal ilişkilerin kurulmasında ve geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu kamplarda yeni arkadaşlar edinme, grupta yer alma, diğer grup üyelerini tanıma gibi çabalar, bireyin sosyal yaşamını etkileyerek olgunlaşmasını ve uyum sağlamasını destekler (Karaküçük, 1997). Hedef yaş, hastalık, engel veya bağımlılık gruplarına özel olarak düzenlenen kamp programları, katılımcıların tedavilerine destek olmanın yanı sıra yaşam kalitelerini artıracak rekreatif etkinliklere ev sahipliği yapmaktadır (Aydın, 2018).

Bireyler arasındaki arkadaşlık ilişkilerinin etkinliklere katılarak güçlenmesi, bireyin sosyalleşmesine ve toplumdaki yerinin korunmasına katkı sağlamakta, yaşadığı toplumla sosyal bütünleşmesini sağlamaktadır (Caldwell, 2005). Toplumsal katkısı açısından rekreasyonel etkinliklerde kaynaştırma programları kapsamında engelli öğrencilerin birbirlerini tanımaları ve yakın arkadaşlıklar kurmaları sağlanabileceği söylenebilir (Patlar vd., 2018).

Rekreasyon terapisinin temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir:

- Bireyin yaşam kalitesini artırır.
- Fiziksel sağlık gelişiminde önemli düzeyde olumlu etkiler sağlar.
- Ruh sağlığına katkıda bulunarak moral, motivasyon ve özgüven kazandırır.
- Uygulamalı aktiviteler aracılığıyla zihinsel gelişime destek olur.
- Gelecekte oluşabilecek ruhsal ve fiziksel gerilemeyi önler ve/veya azaltır.
- Bireyi sosyalleştirir, hayal gücünü (yaratıcılık) geliştirir.
- Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişimine katkı sağlar.
- Kişisel başarı ve verimlilikte olumlu etkiler gösterir.
- Sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeyi teşvik eder.
- Yetenek seçiminde doğal bir etkili yöntemdir.
- Özel eğitim ile sosyal yaşam arasında köprü vazifesi görür.
- Rehabilitasyon sürecini hızlandırır ve etkin kılar.
- Drama, oyun, spor ve organizasyonlar, rehabilitasyon eğitiminin ilk uygulama alanları ve sosyal yaşamın ilk adımlarıdır.
- Ailenin (refakatçinin) moral ve motivasyonuna dolaylı olarak katkı sağlar (Er, 2020).

TERAPÖTİK REKREASYON

Kavramsal olarak terapötik rekreasyon, özel gruplar (hasta, yaşlı ve engelliler) için özel olarak planlanmış rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla, onların eğlenerek, oynayarak, uğraşarak, yarışarak ve mutluluk yaşayarak genel vücut gelişimlerine katkıda bulunan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Göbel, 2016).

Terapötik rekreasyon faaliyetleri, katılımcılar için önemli olmasına rağmen, Türkiye'de özellikle hastane ortamında bu faaliyetlere yeterince önem verilmediği, hastanelerdeki terapötik rekreasyon birimlerinin düşük sayıda olduğu bilinmektedir (Demirci, 2013). Terapötik rekreasyon uygulamaları, bireylerin sağlık problemleriyle mücadele ederken tam bağımsızlıklarını kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla fiziksel, mental ve sosyal açılardan bedenin entegrasyonunu sağlamak, işlev bozukluklarını önlemek ve sağlıklı bir yaşamı sürdürebilmeleri için önemli bir konuyu oluşturmaktadır (Satılmış, 2022).

Bu açıdan incelendiğinde terapötik rekreasyon uygulamalarının temel ilkeleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Mümkün olan en yüksek sağlık düzeyine ulaşmayı hedeflemek.
- İyi sağlık, temel bir yaşam kalitesi seviyesi sağlamak.
- Her katılımcının içsel değeri ve değişim potansiyeli bulunmaktadır.
- Katılımcıları istikrarlı bir şekilde sağlıklı bir yaşama yönlendirmek.

- Sosyal destek, sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.
- Pozitif duygular, zevk ve eğlence gibi, bireylerin geliştirici yeni deneyimlere ulaşmalarını sağlayan iyimser bir bakış açısı sunar.
- Serbest zaman deneyimleri, içsel motivasyonları, öz belirleme, hakimiyet, öz yeterlilik, güçlenme ve keyif alma duygularını ortaya çıkarır. Bu, katılımcıları optimal sağlığa veya üst düzey sağlıklı yaşama ulaşmaya teşvik eder.
- Katılımcıların yetenekli ve güçlü yönlerine pozitif bir yaklaşım benimser.
- Terapötik rekreasyon aktiviteleri, katılımcılara seçim yapma ve kontrol sağlama şansı tanır (Austin vd., 2020).

Sosyal Yararları

Bireyin yaşamının refahına katkıda bulunan sosyal içerik önemli bir unsurdur. Terapötik eğlence uygulamalarında serbest zaman etkinliklerine katılma, bireyin bu yönünü zenginleştirmek için birçok fırsat yaratmaktadır. Bireylere takım çalışması, iş birliği, birliktelik ve kendi yeteneklerinden faydalanma imkanı sunar. Sosyal etkileşim becerilerini uygulayarak, sosyal iletişim kurma, sürdürme ve stres yönetme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Bor, 2018).

Aktivitelere katılım, kişisel olarak doyum sağlanan faaliyetleri içermekte ve aynı zamanda ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar oluşturarak kişileri

yabancılaşmaktan kurtarmakta, hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum meydana getirmektedir. Birey, kendi tercih ettiği ve keyif aldığı bir faaliyete katılarak, monoton iş hayatının sıkıcı atmosferinden uzaklaşabilir ve benzer duygulara sahip diğer insanlarla kaynaşarak keyifli bir sosyal ortamda bulunabilir (Erkan, 1995).

TÜRKİYE VE DİĞER ÜLKELERDE REKREASYON KAMPLARI

• Türkiye Dokuz Eylül Üniversitesi

Dokuz Eylül Üniversitesinin ilk kez düzenlediği kamp 2013 yılında olup rekreasyon terapisi kampına 20 kişilik kaynaştırma grubu engelli öğrencinin katılım sağladığı bilinmektedir. İkincisi 2014 yılında gerçekleştirilmiştir ve devamlılığın sağlandığı bilinmemektedir.

İki program da 4 gün sürmüştür ve bir gün öncesinde programda yer alacak kişilere eğitim verilmiştir.

Program içeriğinde aquapark, yüzme, basketbol, futsal, dans, oyun gibi aktivitelere yer verilmiştir.

Program İçeriği

REKREASYON TERAPİSİ KAMPI PROGRAMI	15 Temmuz 2013 Çarşamba
14 Temmuz 2014 Pazartesi 11:00 – 13:00 Öğrenci Eğitimleri (DEÜ SET) Kayıt Kabulü 13:30 – 16:00 Öğrenci Eğitimleri (DEÜ SET Konferans Salonu) Rekreasyon Terapisi Dersi Eğitim – 116. Dış Çatı Akademi 17:00 – 18:00 Öğrenci Eğitimleri (DEÜ SET Konferans Salonu) Engelli Hastalar – Aile Mümkün 18:00 – 19:00 Öğrencilerin Kabulü 19:30 – 20:00 Yurtlara transfer ve odalara yerleşim 20:30 – 22:00 Akşam Yemeği 22:30 – ... Yalıt 15 Temmuz 2013 Salı 07:00 – 07:30 Kahvaltı 07:30 – 08:00 Kahvaltı 08:30 – 10:15 Basketbol Futbol (DEÜ SET SPOR SALONU) 10:30 – 12:00 Cimnastik Aktivitesi (BALÇOVA BELEDİYESİ SPOR SALONU) 12:00 – 12:15 Yemek için AQUAPARK transferi 12:15 – 13:15 Yemek 13:15 – 17:45 AQUAPARK 17:45 – 18:00 Yurtlara transfer 18:00 – 19:00 Akşam Yemeği (HACIRALI TI YURT LARI) 19:00 – 22:30 Serbest Zaman Aktiviteleri (BASKETBOL, VOLEYBOL, DANS, OYUN) 22:30 – ... Yalıt	07:00 – 07:30 Kahvaltı 07:30 – 08:00 Kahvaltı 08:30 – 10:00 Cimnastik Aktivitesi (BALÇOVA BELEDİYESİ SPOR SALONU) 10:00 – 10:30 TAY PARK Transferi 10:30 – 12:15 Tay PARK 12:15 – 13:15 Yemek 13:15 – 17:45 Sığağ Dağı ve Yaşam Parkı 17:45 – 18:00 Yurtlara transfer 18:00 – 19:00 Akşam Yemeği (HACIRALI TI YURT LARI) 19:00 – 22:30 Serbest Zaman Aktiviteleri (BASKETBOL, VOLEYBOL, DANS, OYUN) 22:30 – ... Yalıt 17 Temmuz 2013 Perşembe 07:00 – 07:30 Kahvaltı 07:30 – 08:00 Kahvaltı 08:00 – 09:30 Uzun Kampa Transferi 09:30 – 12:00 Uzun Kampa 12:00 – 13:00 Yemek 13:00 – 17:15 Bergama Gececi 17:15 – 19:00 Yurtlara transfer 19:00 – 20:00 Akşam Yemeği (HACIRALI TI YURT LARI) 20:00 – 22:30 Serbest Zaman Aktiviteleri (BASKETBOL, VOLEYBOL, DANS, OYUN) 22:30 – ... Yalıt 18 Temmuz 2013 Cuma 07:00 – 07:30 Kahvaltı 07:30 – 08:00 Kahvaltı 08:00 – 10:15 Yurtlardan Ayrılmış (ALMAN ADASINA YOLCULUK – YÜZME AKTİVİTESİ) 10:30 – 19:00 Balçova Belediyesi'ne Transfer 19:00 – 20:00 Kışlet ve Sığağ Alanı'na Verilmesi

- **Anadolu Üniversitesi**

Anadolu Üniversitesi tarafından 2017 yılında Görme Engelliler Rekreasyon Terapisi Kampı gerçekleştirilmiştir. Kamp devamlılığı hakkında bir bilgi bulunmamaktadır.

Kampa katılımcı sayısı ve kamp süresi ile ilgili bir açıklama görülmemiştir.

Kamp programında ata binmek, yüzme, cimmastik, dans, müzik gibi çeşitli rekreatif faaliyetlere yer verilmiştir.

- **Amerika – Bradford Woods Riley Camp-**

Camp riley, 1955'te Bradford Woods'ta ilk kamplarına başlamış ve ozamandan beri kampçılara hizmet vermektedir.

Amaç

Katılımcıların ihtiyaçlarının her zaman ön planda tutulduğu geleneksel bir kamp ortamında rekreasyon terapisi sağlayarak tüm yeteneklere sahip bireyleri güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Indiana University. (2022, 12 15). <https://bradfordwoods.iu.edu/Programs/rectherapy/partners.html>).

Katılımcılar (Hedef Kitle)

Çocukların bireysel ihtiyaçlarına göre hazırlanmış bir kamp ortamında hayatlarını değiştirecek deneyimler sunarak çocuklara hizmet vermektedir. Aynı zamanda yetişkinler için hafta sonu ve hafta boyu süren programlar yürütülmektedir (Indiana University. (2022, 12 15).

<https://bradfordwoods.iu.edu/Programs/rectherapy/partners.html>).

Program İçerikleri

Okçuluk, parkur deneyimi, grup etkinlikleri, balıkçılık, yüzme, halk oyunları gibi serbest zaman aktiviteleri uygulanmaktadır (Indiana University. (2022, 12 15). <https://bradfordwoods.iu.edu/Programs/rectherapy/partners.html>).

• İngiltere- Over The Wall

1999 yılında kurulduğunda yalnızca kanser hastası çocuklara hizmet veren bukamp giderek güçlenerek 130'dan fazla farklı hastalığa ev sahipliği yapmaktadır.

Amaç

Bu program, ciddi bir hastalıktan etkilenen çocukların güvenlerini ve özgüvenlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olan ve yaşamları üzerinde derin ve olumlu bir etkiye sahip olduğu uluslararası kabul görmüş tıp dünyası tarafından desteklenmektedir. Kampçıların karşılaşacağı zorlukların destekleyici, eğlenceli ve güvenli bir ortamda olmasını ve bu zorlukların her kampçı için bireyselleştirilmesini ve uyarlanmasını sağlamaktadır (Over The Wall. (2022, 12 21). <https://www.otw.org.uk>).

Katılımcılar (Hedef Kitle)

Kamp programından çocuklar ve aileleri yararlanabilmektedir (Over The Wall. (2022, 12 21). <https://www.otw.org.uk>).

Program İçerikleri

İnternet üzerinden online katılımlı programların yanı sıra yatılı kamp aktiviteleri de bulunmaktadır. Kamp aktiviteleri içinde okçuluk, tırmanma, el sanatları, oyunlar gibi çeşitli aktiviteler yer almaktadır (Over The Wall. (2022, 12 21). <https://www.otw.org.uk>).

• Fransa -Camping de La Pascalinett-

2012 yılından beri herkesin erişebileceği kamp alanlarını kurmuşlardır.

Amaç

Herkesin erişebilmesini sağlamak için kamp alanına hareket kabiliyeti kısıtlı kişiler için mobil evlerin getirilmesiyle başlanmıştır. Kampın sunduğu erişilebilir aktivitelerin uygulanmasını sağlayarak bireylerin engellenmeden kampın tadını özgürce çıkarabilmesi amaçlanmaktadır (Les Jardins De La Pascalinette. (2022, 12 17). <https://www.lapascalinette.fr>).

Katılımcılar (Hedef Kitle)

Kamp alanının kullanılmasında herhangi bir yaş sınırlaması bulunmamaktadır (Les Jardins De La Pascalinette. (2022, 12 17). <https://www.lapascalinette.fr>).

Program İçerikleri

Su kampı (ısıtılmalı yüzme havuzu), oyun odası, çocuk kulübü, tenis, konserler, dans, animasyon gösterileri bulunmaktadır (Les Jardins De La Pascalinette. (2022, 12 17). <https://www.lapascalinette.fr>).

• İtalya -Campo Giovani-

20 yılı aşkın bir süre önce dünyanın her yerinden engelli ve sağlıklı gençleri eğlendirmek ve onlarla vakit geçirmek amacıyla kurulmuştur.

Amaç

Kamp, gençlerin potansiyellerini geliştirmelerine yardımcı olan ve onları kültür, spor, serbest zaman ve turizm odaklı grup etkinliklerine dahil etmelerine yardımcı olan kilit entegrasyon ve paylaşım anlarıyla dolu iki haftalık etkinlikler ve ilgi çekici deneyimler içeriyor. Sınırlamaların ve farklılıkların üstesinden gelmek için heyecan verici aktivitelerin ve samimi, sıcak bir ortamın bir araya geldiği benzersiz bir deneyim yaratma fırsatı amaçlamaktadır (Visit Ossola. (2022, 12 18). <https://www.visitossola.it/en/events/campo-giovani-disabili/>).

Katılımcılar (Hedef Kitle)

Dünyanın her yerinden genç engelli ve sağlıklı insanları eğlendirmek ve bir araya getirmeyi amaçlayıp uygulanan programlar her yaş kategorisinde mevcuttur (Visit Ossola. (2022, 12 18).

<https://www.visitossola.it/en/events/campo-giovani-disabili/>).

Program İçerikleri

Temalı partiler, evcil hayvan terapileri, golf, kano, yelken, geziler (tren gezisi, şelale gezisi) gibi etkinlikler planlanan faaliyetler arasında yer almaktadır (Visit Ossola. (2022, 12 18). <https://www.visitossola.it/en/events/campo-giovani-disabili/>).

• Yunanistan -Pistas Camp-

2010 yılında hizmete açılan bu kamp bireylerin eğlencesine yönelik hizmetvermektedir.

Amaç

Kamp, özel yaratıcı istihdam programları, eğlenceleri ve aynı zamanda temel entegrasyon ve katılımları yoluyla potansiyellerini geliştirmek amacıyla engelli çocukları ağırlayacak bir konumda bilgiye ve eğitime sahip olmayı amaçlamaktadır (Pistas Camp. (2022, 12 17). <https://pitsascamp.gr/paroxes/αμεα/>).

Katılımcılar (Hedef Kitle)

Pistas Kampı, Hareket Engelliler Derneği "Perpato", Engelliler Spor Derneği ile iş birliği içinde. "Herodikos" ve Yunan Paralimpik Komitesi, yaz boyunca fiziksel engelli çocukları ağırlamaktadır (Pistas Camp. (2022, 12 17). <https://pitsascamp.gr/paroxes/αμεα/>).

Program İçerikleri

Futbol, hentbol, basketbol, tiyatro ve müzik, tırmanma, satranç, resim, yarışmalar, müzik, dans gösterileri ve gezilerle kampçılarının istekleri karşılanmaktadır (Pitsas Camp. (2022, 12 17). <https://pitsascamp.gr/paroxes/αμεια/>).

ÜLKELERDE DÜZENLENEN KAMPLARIN HEDEF VE AMAÇLARI

Ülkeler	Hedef	Amaç
Amerika	Katılımcıların tıbbi, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını desteklemek için tasarlanmıştır. Kamplar, her çocuğun özel ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için gereken bakım düzeyine göre gruplandırılmıştır. Gençlere benzer yaşam koşullarına sahip sosyal bağlantılar kurma ve onlardan destek almayı hedeflemektedir.	Katılımcıların ihtiyaçlarının her zaman önplanda tutulduğu geleneksel bir kamp ortamında rekreasyon terapisi sağlayarak tüm yeteneklere sahip bireyleri güçlendirmeyi amaçlamaktadır.
İngiltere	Ciddi hastalık veya engellilik sorunları yaşayan her çocuk ve aileleri ücretsiz dönüşüm programlarına erişim sağlamaktadır. Çocuklara evde yapamayacakları yeni şeyleri denemek konusunda bağ kurmaları için alan sağlamayı hedeflemektedir.	Bu program, hastalıktan etkilenen çocukların özgüvenlerini yeniden kazanmalarına yardımcı olan ve yaşamları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu kabul görülmektedir. Kampçıların karşılaştığı zorlukların destekleyici, eğlenceli ve güvenli bir ortamda olmasını bu zorlukların her kampçı için bireyselleştirilmesini ve uyarlanmasını sağlamaktadır.
Fransa	Bölgedeki en büyük kamp alanına sahip olmakla birlikte bölgede Turizm ve Engelliler etiketine sahip tek kamp alanıdır. Kamp alanını	Herkesin erişebilmesini sağlamak için kamp alanına hareket kabiliyeti kısıtlı kişiler için mobil evlerin getirilmesiyle başlanmıştır.

	büyüterek daha fazla hareket kabiliyeti kısıtlı kişilere ulaşmayı hedeflemektedir.	Kampın sunduğu erişilebilir aktivitelerin uygulanmasını sağlayarak bireylerin engellenmeden kampın tadını özgürce çıkarabilmesi amaçlanmaktadır.
İtalya	Engelli gençlere özel olarak tasarlanmış donanımlı ve denenmiş bir yapıda, dostluk ve eğlence ortamında buluşup bir araya gelerek deneyimlerini paylaşma fırsatı sunmak, kültür, spor, turizm, rekreasyonel ekip faaliyetleri ile potansiyellerini geliştirmelerine yardımcı olmayı hedefleyerek derneğin sloganında belirtildiği gibi hizmet etmeyi ve bu hizmeti geliştirmeyi hedef görmektedirler.	Kamp, gençlerin potansiyellerini geliştirmelerine yardımcı olan ve onların kültür, spor, serbest zaman ve turizm odaklı grup etkinliklerine dahil etmelerine yardımcı olan kilit entegrasyon ve paylaşım anlarıyla dolu etkinlikler ve ilgi çekici deneyimler içermekte. Sınırlamaların ve farklılıkların üstesinden gelmek için heyecan verici aktivitelerin ve samimi bir ortamın bir araya geldiği benzersiz bir deneyim fırsatı amaçlanmaktadır.
Yunanistan	Kampın kalite hedeflerinin yüksek standartlarını karşılayan, çocuklara olan sevgileri, ahlakları ve olgunluklarıyla öne çıkmasıdır.	Kamp, özel yaratıcı istihdam programları, eğlenceleri ve aynı zamanda temel entegrasyon ve katılımları yoluyla potansiyellerini geliştirmek amacıyla engelli çocukları ağırlayacak bir konumda bilgiye ve eğitime sahip olmayı amaçlanmaktadır.

TARTIŞMA VE ÖNERİ

Bireylerin birbirleriyle sosyalleşmeleri, farklı ortamlara geçerek değişiklik sağlamaları ve açık havada çeşitli aktivitelerde bulunmaları, hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan önemli bir etki yaratmaktadır (Söğüt, 2020). Sosyalleşme günümüzde ihmal edilemez bir ihtiyaç haline

gelmiştir. Sağlıklı bir sosyalleşme süreci, bireyin toplumla bütünleşmesini sağlamaktadır.

Sosyalleşmeye etki eden faktörlerin çok çeşitli olduğu kabul edilmektedir. Aile, kültür, eğitim, akran grubu, sosyal çevre, kitle iletişim araçları ve sivil toplum kuruluşları gibi faktörler, bireyin farklı sosyal çevreler içinde ve farklı insanlarla etkileşimde bulunarak kazandığı önemli etmenlerdir (Ergenç, 2011). Bu faktörler, bireyin doğduğu andan itibaren başlar ve hayatı boyunca üzerinde etkili bir rol oynarlar

Rekreasyon terapi kamplarında uygulanan etkinlikler, macerayı, stres yönetimini ve sosyal bağlılığı bir araya getirmenin bir yoludur. Günlük hayatı rutin olan insanlar ve engelli bireyler tarafından tercih edilmektedir (Moxham vd., 2015).

Rekreasyon terapi kamplarının sürdürülebilirliğine baktığımız zaman diğer ülkelerde uzun süredir var olduğu söylenebilir. Kendi ülkemizde baktığımızda ise devamlılığı bilinmemekle yapılan çalışmalar sınırlıdır. Yapılan alan taramalarından yola çıkarak sosyalleşme boyutlarını ve terapi kampları ile ilişkilerini ortaya koyup, Rekreasyon terapi kamplarının sosyalleşme üzerine etkileri yansıtılmaya çalışılmıştır. Bu sebeple ülkemizde yapılmış olan kamplar ile başka ülkelerde yapılan kamp programlarına bakılarak aradaki farklara dikkat çekmek amaçlanmıştır. Çalışmada Türkiye ve 5 ülke ele alınarak kampların içeriklerine, amaçlarına ve hedeflerine bakılmıştır. Aynı zamanda kampların sosyalleşme üzerindeki etkisinden bahsedilmiştir. Rekreasyon terapi kampları bireylerin etkileşime geçebileceği çeşitli rekreasyon aktiviteleri ile dolu bir alandır. Bu alanda bireyler sosyal bağoluşturarak keyif aldıkları bir zaman geçirmektedir. Çalışmada terapi kamplarının bireyin

sosyalleşmesi üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizi ele aldığımızda terapi kampları ile ilgili uygulamaların yeterli olmadığı söylenebilir. Bu alandaki boşluklar ortaya konularak bu çalışmanın sonraki çalışmalara yardımcı olabileceği düşünülmektedir

Kamplar amaç olarak ele alındığında rekreasyon faaliyetleri ile bireylerin keyifli vakit almasını sağlamaktadır. Aynı zamanda aktivite çeşitlikleri ile monotonluktan kaçınarak bireylere alternatifler sunulmaktadır. Bireylerin bu katılımlarında yeni arkadaşlıklar kurup sosyalleşme yönünde bir adım atmalarını amaçlamaktadırlar. Kampların hedef kitlesinde genellikle bir yaş aralığı olmadığı yalnızca bazı kamplarda çocuklar ve ailelerine yönelik katılım sağlandığı söylenebilir.

Rekreasyon terapi kamplarında bireyler kendilerine özel düzenlenmiş programlar eşliğinde bir yol izlerler. Grup aktivitelerine katılarak yeni insanlarla tanışıp bir sosyalleşmenin içine girmektedirler. Bu bireye öz güven, kendini tanıtabilme fırsatı sağlar.

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda;

Ülkelerde düzenlenen rekreasyon kamplarının hedef ve amaçlarına yer verilmiştir.

Ortak bir değer olarak bakıldığında bireylere sağladıkları fayda ve kolaylıkları arttırmayı hedeflemektedirler.

Engelli bireyleri rekreasyon aktiviteleri ile kamp ortamında bir araya getirerek bulundukları ortamda sosyalleşmelerini ve eğlenmelerini amaçlamaktadırlar.

Ülkemizde yapılan uygulamalar ile diğer ülkelerdeki uygulamalara baktığımız zaman;

Ülkemizdeki rekreasyon terapisi kampı altında yapılan uygulamalarda yetersizlik olduğu söylenebilir.

Sürdürülebilirliğin olmaması ve belirli bir kurum/kuruluşun olmaması buna etken olarak gösterilebilir.

Yapılan alan yazı sonucunda rekreasyon terapi kamp alanlarının çoğaltılması, saha (uygulama) çalışmalarının iyileştirilmesi alana katkı açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksüt, M., Batur, Z. (2007). *İnternet perspektifinde ergenlerin sosyalleşme ve iletişim kurma süreci*. Akademik Bilişim Konferans Bildirisi, Kütahya, Yenidoğan Cilt ve Kırtasiye Mal. Tic. Ltd. Şti.
- Atalay, A. (2012). *Bireylerin Sosyal Algı ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreasyonel Uygulamaların Önemi*. Antalya: I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı.
- Austin, D. R., Crawford, M. E., McCormick, B. P., & Van Puymbroeck, M. (2020). *Recreational therapy: An introduction*. Sagamore Publishing, LLC.
- Aydın, İ. (2018). *Rekreasyon terapisi kamplarının sosyal etkilerinin değerlendirilmesi*. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi.
- Badawi, A. Z. (1986). *Dictionary of the Social Sciences*, 2nd Edt., pg. 400, Librairie Du Liban, Beyrut.
- Bardakçı, S. (2010). *Çevrimiçi Öğrenme Ortamında Algılanan Sosyalleşme Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakülte Dergisi.

- Bor, M. Ö. (2018). *Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin Down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elâzığ ili örneği*, Batman Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Canlı Umut, Taşkın C, 2021 Kurt Çoklu Beceri Hareket Eğitimi Programı: Okul Öncesi Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Motor Performans Değişimleri
- Caldwell, L. (2010). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33, 7-26.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15(1), 30-43.
- Çelik, E., (1996). *Gençlerin sosyalleşme sürecine kitle iletişim araçlarının etkileri*. Türk Yurdu Yayınları, Ankara.
- Çoruh, E. A. (2015). *Sosyal medya kullanımının rekreasyon eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Demirci, Ç. (2013). Hasta memnuniyetinin arttırılmasında farklılaştırma politikaları: Terapötik Rekreasyon. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi (31 Ekim-03 Kasım 2013), Kuşadası, Aydın.
- Dülgerbaki, T. (2006). Rekreasyon uzmanlarının rehabilitasyon merkezlerindeki görevleri.
- Er, Y. (2020). *Sporda yeni akademik çalışmalar*. Sağlık ve rekreasyon. 5, 137.

- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Erkan, N. (1995). *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara.
- Geldi, B. (2020). *Rekreasyon Terapisi ve Rehabilitasyon*, C. Taşkın (Ed.). *Rekreasyon Paradigması içinde* (225-246). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Göbel, Ö. (2016), *Önleyici terapötik rekreasyon uygulaması; İşitme engellilere yönelik çalışma*, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçe, H. (2019). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Akademisyen Kitabevi.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları*, Erzurum Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Gündoğdu, R. (2013). *Sosyalleşme ve sosyalleşme süreci*. Sosyal Psikoloji (2. Baskı),(ss. 215-240). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Horn W., Yoels W., Wallace D., Macrina D. ve Wrigley M. (1998). *Determinants of Self-Efficacy among Persons with Spinal Cord Injuries*, *Disability and Rehabilitation*. Indiana University. (2022, 12 15). <https://bradfordwoods.iu.edu/Programs/rectherapy/partners.html> adresinden alındı
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. İkinci Baskı, Ankara, Seren Ofset.

- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S., (1995). *Okulların Boş Zamanları Değerlendirme RekreasyonEğitimindeki Rolü*. Milli Eğitim Dergisi.
- Kocaekşi, S. (2012), *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Anadolu Üniversitesi.
- Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Mustafa, U., & Çınar, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri VeDuygusal Zekâları Üzerine Etkisi*. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi.
- Les Jardins De La Pascalnette. (2022, 12 17). <https://www.lapascalnette.fr> adresinden alındı
- Moxham, L., Liersch-Sumskis, S., Taylor, E., Patterson, C., & Brighton, R. (2015). Preliminary outcomes of a pilot therapeutic recreation camp for people with amental illness. *Therapeutic Recreation Journal*.
- Over The Wall. (2022, 12 21). <https://www.otw.org.uk> adresinden alındı
- Patlar, M., Bayazıt, B., Uçar, S., Dolu, U. & Tuncil, O.S. (2018). *Normal gelişim gösteren çocuklar ve eğitilebilir zihinsel engelli çocukların rekreatif etkinlikler aracılığı ile kaynaştırılması sonucunda oluşan bakış açısının incelenmesi*. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Pitsas Camp. (2022, 12 17). <https://pitsascamp.gr/paroxes/αμεα/> adresinden alındı

- Satılmış, S. E. (2022). *Yaşlılarda Terapatik Rekreasyon Uygulamaları*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Serarslan, M. Z., & Bakır, M. (1988). Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlemesi. *Pazarlama Dünyası*, 2(9), 28-30.
- Söğüt, A. (2020). *Covid-19 Pandemisi Sonrası Normalleşme Sürecinin Sürdürülebilirliğe Etkisi*. Mimarlık Bilimlerinde Güncel Araştırmalar.
- Tezcan M., (1982). *Sosyolojik Açıdan Bos Zamanların Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
- Tütüncü, Ö. (2008). *Rekreasyon Yönetimine Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi*, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*.
- Tütüncü, Ö. (2012). *Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü*, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*.
- Taşkın, Y., Saç, A., & Taşkın C. (2023). Serbest zaman etkinlikleri dersinin statik ve dinamik açıdan öğretmen görüşlerine göre incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 565-580 (Haziran 2023).
- Ülker, Ş. G. (2022). Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Pandemisi Sırasında Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeyleri ile COVID-19 Kaygısı Arasındaki İlişki. *Sports Science*.
- Visit Ossola. (2022, 12 18). <https://www.visitossola.it/en/events/campo-giovani-disabili/> adresinden alındı
- Yağmur, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci verekreasyon aktivitelerinin incelenmesi: Erciyes*

Üniversitesi örneği, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M., Sahan, H., Tekin, M., Devecioğlu, S., & Yazar, D. N. (2012). *Examination of recreation levels of university students with regard to various variables*, Procedia – Social and Behavioral Sciences.

REKREASYONUN DERİNLİKLERİ:

Yaşam Kalitesi, Sosyalleşme, Metaverse

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com

ISBN: 978-625-6524-59-0



9

786256

524590