

ÇAĞDAŞ REKREASYON YAKLAŞIMLARI:

KURAM, UYGULAMA VE
GÜNCEL EĞİLİMLER

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Faruk GÜVEN
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YILGIN



DUVAR

**ÇAĞDAŞ
REKREASYON
YAKLAŞIMLARI:
KURAM, UYGULAMA VE
GÜNCEL EĞİLİMLER**

Editörler:

Doç.Dr. Faruk GÜVEN

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YILGIN



Çağdaş Rekreasyon Yaklaşımları: Kuram, Uygulama ve Güncel Eğilimler
Doç. Dr. Faruk GÜVEN, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YILGIN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar DESIGN
Basım Tarihi: Temmuz 2026
Yayıncı Sertifika No: 49837
E-ISBN: 978-625-8936-13-1

© Duvar Yayınları
853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir
Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com
duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	1
Pozitif Psikoloji ve Rekreasyon Yönetimi Bağlamında Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık	
Ayşegül ŞİŞMAN, Harun ÇÖPÜR	
2. Bölüm	18
Ekolojik Otellerde Doğa Temelli Rekreasyon Faaliyetlerinin Turistlerin Tercihlerine Etkisi	
Çağatay ÇAVDAR, Veysel TURKAK	
3. Bölüm	34
Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Kamu Politikaları	
Fatih BALCI	
4. Bölüm	46
Dijital Çağda Sosyal Medya ve Rekreasyon Alışkanlıkları Arasındaki İlişki	
Gökçen ŞANCI	
5. Bölüm	61
Dijital Çağda Boş Zaman Davranışlarının Dönüşümü: Sanal Rekreasyon Etkinlikleri	
Tuğçe COŞKUN	
6. Bölüm	77
Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetlerinin Planlanması ve Toplumsal Katkıları	
Veysel TURKAK, Ayşegül ŞİŞMAN	

1. Bölüm

Pozitif Psikoloji ve Rekreasyon Yönetimi Bağlamında Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık

Ayşegül ŞİŞMAN¹, Harun ÇÖPÜR²

ÖZET

Günümüz çalışma yaşamında dijitalleşme, artan rekabet koşulları ve yoğun iş talepleri, çalışanların bilişsel ve psikolojik kaynakları üzerinde önemli baskılar oluşturmaktadır. Bu durum, bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme gibi örgütsel açıdan kritik becerilerin zayıflamasına yol açabilmektedir. Son yıllarda, çalışanların iş dışı zamanlarında gerçekleştirdikleri rekreasyonel etkinliklerin, zihinsel yenilenme ve bilişsel performans üzerinde olumlu etkiler yarattığına ilişkin bulgular artış göstermektedir. Ancak rekreasyonel katılımın bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkisini bütüncül bir çerçevede ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, rekreasyonel katılım, bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme kavramlarını kuramsal temeller doğrultusunda ele almakta ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamayı amaçlamaktadır. Çalışmada, rekreasyonel katılımın dikkat restorasyonu, psikolojik yenilenme ve pozitif duygulanım yoluyla bilişsel esnekliği desteklediği; bilişsel esnekliğin ise yaratıcı problem çözme sürecinde önemli bir rol üstlendiği varsayımından hareket edilmiştir. Sonuç olarak rekreasyonel katılım, yalnızca boş zaman değerlendirme faaliyeti değil; çalışanların bilişsel ve yaratıcı kapasitelerini destekleyen stratejik bir gelişim alanı olarak değerlendirilmektedir. Araştırma bulgularının, örgütsel uygulamalara ve rekreasyon temelli çalışan destek programlarına bilimsel katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel katılım, bilişsel esneklik, yaratıcı problem çözme, zihinsel yenilenme, çalışan performansı.

¹ Orcid:0000-0003-0990-2273

² Orcid:0000-0003-3526-6223

GİRİŞ

Küresel ölçekte yaşanan dijital dönüşüm, çalışma yaşamının yapısal dinamiklerini köklü biçimde değiştirmiştir. Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı ilerleme, üretim süreçlerinin otomasyonu ve hizmet sektöründe artan rekabet baskısı, çalışanlardan yalnızca teknik yeterlilik değil; aynı zamanda yüksek düzeyde bilişsel performans, sürekli öğrenme ve yaratıcı problem çözme becerileri talep etmektedir. Bu dönüşüm, örgütlerin verimlilik ve inovasyon beklentilerini artırırken, bireylerin zihinsel ve duygusal kaynakları üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır (Liu, 2024). Modern çalışma ortamlarında çalışanlar, eş zamanlı olarak çok sayıda görevi yürütmek, hızlı kararlar almak ve sürekli değişen koşullara uyum sağlamak zorunda kalmaktadır. Bu durum, bilişsel esneklik ve dikkat süreçlerini doğrudan etkileyen kronik stres faktörlerini beraberinde getirmektedir. Uzun süreli bilişsel yüklenme; dikkat dağınıklığı, zihinsel yorgunluk, yaratıcılıkta azalma ve tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Berman & Jonides, 2020). Dolayısıyla günümüz örgütlerinde performans düşüşü yalnızca fiziksel yorgunlukla değil, büyük ölçüde bilişsel tükenme ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda, çalışanların bilişsel ve duygusal kaynaklarını yeniden yapılandırabilecek destekleyici mekanizmaların geliştirilmesi önemli bir gereklilik hâline gelmiştir. Geleneksel insan kaynakları yaklaşımlarının ötesine geçen çağdaş örgütsel modeller, çalışan iyi oluşunu stratejik bir yatırım alanı olarak ele almaktadır. Özellikle bilişsel esneklik, psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılığı destekleyen uygulamalar, sürdürülebilir performansın temel belirleyicileri arasında gösterilmektedir (Bakker & van Wingerden, 2023). Bu noktada rekreasyonel katılım, yalnızca boş zamanın değerlendirilmesi değil; bireyin zihinsel yenilenme, duygusal denge ve bilişsel onarım süreçlerini destekleyen çok boyutlu bir yapı olarak öne çıkmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler, bireyin gönüllü katılımı ve içsel motivasyonu temel alarak, iş yaşamının getirdiği baskılardan uzaklaşmasını ve zihinsel kaynaklarını yeniden inşa etmesini sağlamaktadır. Guo ve arkadaşları (2024), düzenli rekreasyonel katılımın çalışanlarda dikkat, planlama ve karar verme gibi yürütücü işlevleri anlamlı biçimde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Son yıllarda yapılan araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil; aynı zamanda bilişsel performans, yaratıcı düşünme ve problem çözme yetkinlikleri üzerinde de belirgin etkiler yarattığını göstermektedir (Syrek et al., 2021; Chen, 2024). Doğa temelli etkinlikler, sanatsal uğraşlar, takım sporları ve yaratıcı hobiler; bireylerin dikkat restorasyonunu desteklemekte, bilişsel esnekliklerini artırmakta ve yenilikçi düşünme süreçlerine zemin hazırlamaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, bireyin yalnızca “dinlenmesini” değil, aynı zamanda bilişsel

kapasitesini yeniden yapılandırmasını mümkün kılmaktadır. Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilmesi, farklı bakış açıları geliştirebilmesi ve alternatif çözüm yolları üretebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin & Rubin, 1995). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, belirsizlikle daha etkili başa çıkabilmekte ve yenilikçi çözümler üretebilmektedir. Rekreatif etkinlikler ise bu esnekliği destekleyen doğal öğrenme alanları sunmaktadır. Örneğin doğa sporları, katılımcıları beklenmeyen çevresel değişkenlere hızlı tepki vermeye zorlayarak bilişsel adaptasyonu güçlendirirken; sanatsal etkinlikler farklı düşünme biçimlerini teşvik ederek problem çözme repertuarını genişletmektedir. Rekreatif katılımın yaratıcılık üzerindeki etkisi, örgütsel psikoloji literatüründe giderek artan bir ilgiyle ele alınmaktadır. Petrou ve Bakker (2024), “leisure crafting” olarak adlandırılan boş zamanın bilinçli biçimde yapılandırılmasının, çalışanların yenilikçi fikir üretme kapasitelerini artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde Yang, Li ve Wu (2023), iş ortamında eğlenceli ve destekleyici bir iklim oluşturmanın yaratıcı davranışları teşvik ettiğini göstermiştir. Bu bulgular, rekreatif deneyimlerin yalnızca bireysel düzeyde değil, örgütsel yaratıcılık kültürünün oluşumunda da önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Pozitif psikoloji literatürü, yaratıcı düşünmenin bilişsel olduğu kadar duygusal temellere de dayandığını vurgulamaktadır. Fredrickson’un (2001) “Genişlet ve İnşa” kuramına göre, pozitif duygular bireyin düşünce repertuarını genişleterek daha esnek ve yaratıcı bilişsel süreçlerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Rekreatif etkinlikler, bireyin bu olumlu duygulanım durumuna ulaşmasını sağlayarak yaratıcı problem çözmenin bilişsel ve duygusal altyapısını güçlendirmektedir. Sonuç olarak, rekreatif katılım günümüz çalışma yaşamında yalnızca bir rahatlama aracı değil; bilişsel esneklik, yaratıcı problem çözme ve psikolojik dayanıklılığı destekleyen stratejik bir gelişim alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışma, çalışanların rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkisini kapsamlı bir kuramsal çerçevede ele almayı amaçlamaktadır. İnsanların çalışma hayatındaki rutin saatlerdeki değişim ve tatillerin artması, sosyal hayatta sosyal yapının önemiyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin sonucu olarak, bireylerin hayatlarında boş zamanlarını kullanma yeteneği, yaşam kalitelerini etkileyebilecek bir durum haline gelmiştir (Güven ve Ark., 2021).

1.BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, rekreatif katılımın bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme üzerindeki etkilerini açıklayan temel kuramsal yaklaşımlar ele alınmaktadır. Çalışmanın teorik altyapısını oluşturan bu çerçeve; bilişsel

esneklik kuramları, yaratıcı problem çözüme modelleri ve bilişsel yenilenme yaklaşımları ekseninde yapılandırılmıştır. Günümüzün dinamik ve belirsizlik içeren çalışma ortamlarında, çalışanların bilişsel uyum ve yaratıcılık düzeylerini artıran psikososyal mekanizmaların anlaşılması, örgütsel sürdürülebilirlik ve performans açısından kritik bir önem taşımaktadır (Liu, 2024; Chen, 2024).

1.1. Bilişsel Esneklik: Kavramsal Tanım ve Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme, yeni bilgi ve talepler karşısında düşünce ve davranış stratejilerini yeniden düzenleyebilme kapasitesini ifade etmektedir (Martin & Rubin, 1995). Bu kavram, öğrenme, problem çözüme ve karar verme süreçlerinde bireyin ne ölçüde uyarlanabilir olduğunu ortaya koyan temel bir bilişsel yetkinliktir. Özellikle karmaşık ve belirsizlik içeren görevlerde bilişsel esneklik, bireyin performansını belirleyen kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel bilişsel kuramlar, esnekliği daha çok bireyin zihinsel geçiş yapabilme ve farklı görevler arasında uyum sağlayabilme kapasitesi üzerinden ele alırken; çağdaş yaklaşımlar bu kavramı stresle başa çıkma, yaratıcılık ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle birlikte değerlendirmektedir (Canas & Quesada, 2019). Bu bağlamda bilişsel esneklik, yalnızca bilişsel bir beceri değil; aynı zamanda duygusal ve motivasyonel süreçlerle bütünleşik bir yapı olarak ele alınmaktadır.

1.1.1. Bilişsel Adaptasyon ve Esnek Düşünme Modelleri

Bilişsel adaptasyon modelleri, bireyin çevresel talepler karşısında bilişsel çerçevelerini yeniden yapılandırabilme yeteneğine odaklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre esnek bireyler, stresli veya belirsiz durumlarda tek bir çözüm yoluna saplanmak yerine, alternatif stratejiler geliştirebilmekte ve bilişsel kaynaklarını daha verimli kullanabilmektedir (Liu, 2024). Canas ve Quesada (2019), yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin görev geçişlerinde daha hızlı ve isabetli kararlar aldığını, problem çözüme süreçlerinde ise daha yüksek doğruluk sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu model, rekreasyonel deneyimlerle doğrudan ilişkilendirilebilir. Rekreasyonel etkinlikler, bireyin günlük rutinlerinden ayrılarak yeni deneyimler yaşamaya olanak tanımakta; böylece bilişsel kalıpların kırılmasını ve alternatif düşünme biçimlerinin gelişmesini teşvik etmektedir. Özellikle doğa temelli ve macera içerikli rekreasyonel aktiviteler, bireyi sürekli değişen koşullara uyum sağlamaya zorlayarak bilişsel adaptasyonu güçlendirmektedir.

1.1.2. Çift Süreç Kuramları ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel esnekliği açıklamada önemli bir diğer kuramsal yaklaşım, çift süreç (dual-process) teorileridir. Bu teoriye göre insan bilişi iki temel sistem üzerinden işlemektedir:

- (1) Hızlı, otomatik, sezgisel düşünme sistemi ve
- (2) Yavaş, analitik, bilinçli düşünme sistemi (Evans & Stanovich, 2023).

Bilişsel esneklik, bireyin bu iki sistem arasında bağlama uygun biçimde geçiş yapabilme yeteneği olarak değerlendirilmektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, hangi durumda sezgisel, hangi durumda analitik düşünmenin daha işlevsel olacağını ayırt edebilmekte ve karar verme süreçlerinde optimal bir denge kurabilmektedir. Rekreatif etkinlikler, bu iki düşünme sisteminin doğal biçimde aktive olmasına olanak tanır. Örneğin takım sporlarında hızlı sezgisel kararlar ön plandayken, stratejik oyunlar veya sanatsal etkinlikler daha analitik ve yansıtıcı düşünmeyi teşvik etmektedir.

1.1.3. Pozitif Duygular ve Bilişsel Esnekliğin Duygusal Temelleri

Bilişsel esnekliği açıklayan bir diğer önemli kuram, Fredrickson'un (2001) geliştirdiği Genişlet ve İnşa Kuramıdır. Bu kurama göre pozitif duygular, bireyin dikkat odağını genişletmekte ve düşünce repertuarını zenginleştirmektedir. Olumlu duygulanım, bireyin daha açık fikirli, yaratıcı ve esnek düşüncesini kolaylaştırırken; uzun vadede bilişsel ve psikolojik kaynakların inşasına katkı sağlamaktadır. Rekreatif etkinlikler, pozitif duyguların doğal olarak ortaya çıktığı bağlamlardır. Eğlence, keyif alma ve gönüllü katılım gibi unsurlar, bireyin stres düzeyini azaltmakta ve bilişsel esnekliği destekleyen olumlu bir duygusal iklim oluşturmaktadır (Isen, 2020; Syrek et al., 2021). Bu bağlamda rekreasyon, bilişsel esnekliğin duygusal altyapısını güçlendiren önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

1.2. Yaratıcı Problem Çözme Kuramları

Yaratıcı problem çözme (YPC), bireyin karşılaştığı sorunlara özgün, yenilikçi ve uygulanabilir çözümler üretebilme sürecini ifade etmektedir. Bu süreç, bilişsel esnekliğin somut bir çıktısı olarak değerlendirilmekte ve yaratıcılık literatürünün merkezinde yer almaktadır (Basadur, 2000). Yaratıcı problem çözme, yalnızca bilişsel bir faaliyet değil; aynı zamanda duygusal, motivasyonel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir.

1.2.1. Klasik Yaratıcı Problem Çözme Modelleri

Osborn ve Parnes tarafından geliştirilen klasik yaratıcı problem çözme modeli, süreci altı temel aşamada ele almaktadır: problemi tanımlama, veri

toplama, problemi yeniden çerçeveleme, fikir üretme, fikirleri değerlendirme ve uygulama (Osborn & Parnes, 1957). Bu model, yaratıcılığın sistematik biçimde geliştirilebileceğini ve öğrenilebilir bir süreç olduğunu savunmaktadır. Basadur'un (1995) üç aşamalı modeli ise problem bulma, fikir üretme ve çözüm geliştirme süreçlerine odaklanarak yaratıcılığı daha dinamik bir yapı içinde ele almaktadır. Bu modelde özellikle belirsizliğe tolerans ve problem farkındalığı, yaratıcı problem çözmenin temel belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır.

1.2.2. Rekreatif Deneyimler ve Yaratıcı Problem Çözme

Rekreatif aktiviteler, yaratıcı problem çözmenin gerektirdiği bilişsel ve duygusal koşulları doğal biçimde sağlamaktadır. Sanatsal etkinlikler, oyun temelli aktiviteler ve doğa deneyimleri; bireyin zihinsel bariyerlerini azaltarak ırsak düşünmeyi teşvik etmektedir. Ayrıca bu etkinlikler, hata yapma kaygısının düşük olduğu güvenli ortamlar sunarak yaratıcılığın önündeki psikolojik engelleri azaltmaktadır (Isaksen & Treffinger, 2020). Son dönem araştırmalar, rekreatif katılımın yaratıcı problem çözme performansını anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymaktadır (Chen, 2024; Petrou et al., 2024). Bu bulgular, rekreatif problem çözmenin yalnızca sonucu değil; aynı zamanda sürecin aktif bir bileşeni olduğunu göstermektedir.

1.3.1. Dikkat Restorasyonu Kuramı

Kaplan ve Kaplan (1989) tarafından geliştirilen Dikkat Restorasyonu Kuramı, doğal çevrelerle etkileşimin yönlendirilmiş dikkat yorgunluğunu azalttığını ileri sürmektedir. İnsan zihni sınırlı dikkat kapasitesine sahiptir ve uzun süreli bilişsel çaba bu kapasitenin tükenmesine yol açmaktadır. Doğa temelli rekreatif etkinlikler, bireyin dikkatini düşük çaba ile yönlendirerek bilişsel sistemin yenilenmesini sağlamaktadır (Berman & Jonides, 2020).

1.3.2. Psikolojik Yenilenme ve Rekreatif

Psikolojik yenilenme, bireyin iş ve günlük yaşamın taleplerinden geçici olarak uzaklaşarak zihinsel ve duygusal kaynaklarını yeniden inşa etmesi sürecidir. Rekreatif etkinlikler, bu yenilenmeyi destekleyen etkili araçlar arasında yer almaktadır. Özellikle doğa yürüyüşleri, sanat temelli rekreatif ve mindfulness uygulamaları; dikkat, bilişsel kontrol ve problem çözme süreçlerinde anlamlı iyileşmeler yaratmaktadır (Guo et al., 2024).

2.BÖLÜM: REKREASYONEL KATILIM, BİLİŞSEL ESNEKLİK

Çalışmanın teorik altyapısını oluşturan bu çerçeveye; bilişsel esneklik kuramları, yaratıcı problem çözme modelleri ve bilişsel yenilenme yaklaşımları ekseninde yapılandırılmıştır. Günümüzün dinamik ve belirsizlik içeren çalışma ortamlarında, çalışanların bilişsel uyum ve yaratıcılık düzeylerini artıran psikososyal mekanizmaların anlaşılması, örgütsel sürdürülebilirlik ve performans açısından kritik bir önem taşımaktadır (Liu, 2024; Chen, 2024).

2.1. Bilişsel Esneklik: Kavramsal Tanım ve Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel esneklik, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme, yeni bilgi ve talepler karşısında düşünce ve davranış stratejilerini yeniden düzenleyebilme kapasitesini ifade etmektedir (Martin & Rubin, 1995). Bu kavram, öğrenme, problem çözme ve karar verme süreçlerinde bireyin ne ölçüde uyarlanabilir olduğunu ortaya koyan temel bir bilişsel yetkinliktir. Özellikle karmaşık ve belirsizlik içeren görevlerde bilişsel esneklik, bireyin performansını belirleyen kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel bilişsel kuramlar, esnekliği daha çok bireyin zihinsel geçiş yapabilme ve farklı görevler arasında uyum sağlayabilme kapasitesi üzerinden ele alırken; çağdaş yaklaşımlar bu kavramı stresle başa çıkma, yaratıcılık ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle birlikte değerlendirmektedir (Canas & Quesada, 2019). Bu bağlamda bilişsel esneklik, yalnızca bilişsel bir beceri değil; aynı zamanda duygusal ve motivasyonel süreçlerle bütünlüklü bir yapı olarak ele alınmaktadır.

2.1.1. Bilişsel Adaptasyon ve Esnek Düşünme Modelleri

Bilişsel adaptasyon modelleri, bireyin çevresel talepler karşısında bilişsel çerçevelerini yeniden yapılandırabilme yeteneğine odaklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre esnek bireyler, stresli veya belirsiz durumlarda tek bir çözüm yoluna saplanmak yerine, alternatif stratejiler geliştirebilmekte ve bilişsel kaynaklarını daha verimli kullanabilmektedir (Liu, 2024). Canas ve Quesada (2019), yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin görev geçişlerinde daha hızlı ve isabetli kararlar aldığını, problem çözme süreçlerinde ise daha yüksek doğruluk sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu model, rekreasyonel deneyimlerle doğrudan ilişkilendirilebilir. Rekreasyonel etkinlikler, bireyin günlük rutinlerinden ayrılarak yeni deneyimler yaşamasına olanak tanımakta; böylece bilişsel kalıpların kırılmasını ve alternatif düşünme biçimlerinin gelişmesini teşvik etmektedir. Özellikle doğa temelli ve macera içerikli rekreasyonel aktiviteler, bireyi sürekli değişen koşullara uyum sağlamaya zorlayarak bilişsel adaptasyonu güçlendirmektedir.

2.1.2. Çift Süreç Kuramları ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel esnekliği açıklamada önemli bir diğer kuramsal yaklaşım, çift süreç (dual-process) teorileridir. Bu teoriye göre insan bilişi iki temel sistem üzerinden işlemektedir:

(1) hızlı, otomatik, sezgisel düşünme sistemi ve
(2) yavaş, analitik, bilinçli düşünme sistemi (Evans ve Stanovich, 2023). Bilişsel esneklik, bireyin bu iki sistem arasında bağlama uygun biçimde geçiş yapabilme yeteneği olarak değerlendirilmektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, hangi durumda sezgisel, hangi durumda analitik düşünmenin daha işlevsel olacağını ayırt edebilmekte ve karar verme süreçlerinde optimal bir denge kurabilmektedir. Rekreatif etkinlikler, bu iki düşünme sisteminin doğal biçimde aktive olmasına olanak tanır. Örneğin takım sporlarında hızlı sezgisel kararlar ön plandayken, stratejik oyunlar veya sanatsal etkinlikler daha analitik ve yansıtıcı düşünmeyi teşvik etmektedir.

2.1.3. Pozitif Duygular ve Bilişsel Esnekliğin Duygusal Temelleri

Bilişsel esnekliği açıklayan bir diğer önemli kuram, Fredrickson'un (2001) geliştirdiği genişlet ve inşa kuramıdır. Bu kurama göre pozitif duygular, bireyin dikkat odağını genişletmekte ve düşünce repertuarını zenginleştirmektedir. Olumlu duygulanım, bireyin daha açık fikirli, yaratıcı ve esnek düşünmesini kolaylaştırırken; uzun vadede bilişsel ve psikolojik kaynakların inşasına katkı sağlamaktadır. Rekreatif etkinlikler, pozitif duyguların doğal olarak ortaya çıktığı bağlamlardır. Eğlence, keyif alma ve gönüllü katılım gibi unsurlar, bireyin stres düzeyini azaltmakta ve bilişsel esnekliği destekleyen olumlu bir duygusal iklim oluşturmaktadır (Isen, 2020; Syrek et al., 2021). Bu bağlamda rekreatif, bilişsel esnekliğin duygusal altyapısını güçlendiren önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

2.2. Yaratıcı Problem Çözme Kuramları

Yaratıcı problem çözme (YPC), bireyin karşılaştığı sorunlara özgün, yenilikçi ve uygulanabilir çözümler üretebilme sürecini ifade etmektedir. Bu süreç, bilişsel esnekliğin somut bir çıktısı olarak değerlendirilmekte ve yaratıcılık literatürünün merkezinde yer almaktadır (Basadur, 2000). Yaratıcı problem çözme, yalnızca bilişsel bir faaliyet değil; aynı zamanda duygusal, motivasyonel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir.

2.2.1. Klasik Yaratıcı Problem Çözme Modelleri

Osborn ve Parnes tarafından geliştirilen klasik yaratıcı problem çözme modeli, süreci altı temel aşamada ele almaktadır: problemi tanımlama, veri toplama, problemi yeniden çerçeveleme, fikir üretme, fikirleri değerlendirme ve uygulama (Osborn & Parnes, 1957). Bu model, yaratıcılığın sistematik biçimde geliştirilebileceğini ve öğrenilebilir bir süreç olduğunu savunmaktadır. Basadur'un (1995) üç aşamalı modeli ise problem bulma, fikir üretme ve çözüm geliştirme süreçlerine odaklanarak yaratıcılığı daha dinamik bir yapı içinde ele almaktadır. Bu modelde özellikle belirsizliğe tolerans ve problem farkındalığı, yaratıcı problem çözenin temel belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır.

2.2.2. Rekreatif Deneyimler ve Yaratıcı Problem Çözme

Rekreatif aktiviteler, yaratıcı problem çözenin gerektirdiği bilişsel ve duygusal koşulları doğal biçimde sağlamaktadır. Sanatsal etkinlikler, oyun temelli aktiviteler ve doğa deneyimleri; bireyin zihinsel bariyerlerini azaltarak ırsak düşünmeyi teşvik etmektedir. Ayrıca bu etkinlikler, hata yapma kaygısının düşük olduğu güvenli ortamlar sunarak yaratıcılığın önündeki psikolojik engelleri azaltmaktadır (Isaksen & Treffinger, 2020). Son dönem araştırmalar, rekreatif katılımın yaratıcı problem çözme performansını anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymaktadır (Chen, 2024; Petrou et al., 2024). Bu bulgular, rekreatif oyunun yaratıcı problem çözenin yalnızca sonucu değil; aynı zamanda sürecin aktif bir bileşeni olduğunu göstermektedir.

2.3.1. Dikkat Restorasyonu Kuramı

Kaplan ve Kaplan (1989) tarafından geliştirilen Dikkat Restorasyonu Kuramı, doğal çevrelerle etkileşimin yönlendirilmiş dikkat yorgunluğunu azalttığını ileri sürmektedir. İnsan zihni sınırlı dikkat kapasitesine sahiptir ve uzun süreli bilişsel çaba bu kapasitenin tükenmesine yol açmaktadır. Doğa temelli rekreatif etkinlikler, bireyin dikkatini düşük çaba ile yönlendirerek bilişsel sistemin yenilenmesini sağlamaktadır (Berman & Jonides, 2020).

2.3.2. Psikolojik Yenilenme ve Rekreatif

Psikolojik yenilenme, bireyin iş ve günlük yaşamın taleplerinden geçici olarak uzaklaşarak zihinsel ve duygusal kaynaklarını yeniden inşa etmesi sürecidir. Rekreatif etkinlikler, bu yenilenmeyi destekleyen en etkili araçlar arasında yer almaktadır. Özellikle doğa yürüyüşleri, sanat temelli rekreatif ve mindfulness uygulamaları; dikkat, bilişsel kontrol ve problem çözme süreçlerinde anlamlı iyileşmeler yaratmaktadır (Guo et al., 2024).

2.4.Rekreasyonel Katılım ve Bilişsel Esneklik

Günümüz çalışma yaşamında bilişsel esneklik, bireyin yalnızca mesleki yeterliliklerini değil, aynı zamanda psikolojik uyum ve sürdürülebilir performans düzeyini belirleyen temel bir bilişsel kaynak olarak değerlendirilmektedir. Artan iş talepleri, sürekli değişen görev tanımları ve teknolojik yoğunluk, çalışanların dikkat sistemleri üzerinde önemli bir baskı oluşturmaktadır. Bu durum, bilişsel kaynakların hızla tükenmesine ve zihinsel katılık olarak tanımlanan esneklik kaybına yol açabilmektedir (Berman & Jonides, 2020). Rekreatyonel katılım, bu bilişsel tükenmişlik döngüsüne karşı dengeleyici ve onarıcı bir işlev üstlenmektedir.

2.4.1. Dikkat Yorgunluğu, Bilişsel Tükenme ve Rekreatyon

Bilişsel yorgunluk, uzun süreli dikkat gerektiren görevler sonucunda ortaya çıkan ve karar verme, problem çözme ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyen bir durumdur. Kaplan ve Kaplan'ın (1989) Dikkat Restorasyonu Kuramı'na göre, yönlendirilmiş dikkat kapasitesi sınırlıdır ve sürekli bilişsel efor gerektiren görevler bu kapasitenin tükenmesine neden olur. Bu tür bir yorgunluk, bireyin bilişsel esnekliğini azaltarak yeni durumlara uyum sağlama becerisini zayıflatmaktadır. Rekreatyonel etkinlikler, özellikle doğa temelli aktiviteler, bireyin dikkat sistemlerini düşük çaba gerektiren uyaranlarla meşgul ederek zihinsel yenilenme sağlamaktadır. Doğal çevreler, bireyin dikkatini istemsiz biçimde yönlendirdiğinden, bilişsel sistem aktif bir dinlenme sürecine girmektedir. Bu süreç sonucunda dikkat kapasitesi ve bilişsel esneklik yeniden yapılandırılabilir (Berman & Jonides, 2020). Guo ve arkadaşları (2024), düzenli rekreatyonel katılımın çalışanların dikkat performansını ve bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, rekreatyonun bilişsel tükenmeyi azaltarak bireyin zihinsel uyum kapasitesini güçlendirdiğini göstermektedir.

2.4.2. Doğa Temelli Rekreatyon ve Bilişsel Adaptasyon

Doğa temelli rekreatyon, bilişsel esnekliği destekleyen en güçlü rekreatyon biçimlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Ulrich'in psikofizyolojik stres azaltma modeli, doğal çevrelerin bireyin stres yanıtlarını azalttığını ve otonom sinir sistemi üzerinde düzenleyici etki yarattığını ileri sürmektedir. Bu fizyolojik rahatlama, prefrontal korteksin daha verimli çalışmasına olanak tanıyarak bilişsel kontrol ve esnekliği desteklemektedir. Doğa yürüyüşleri, kamp faaliyetleri ve açık alan sporları gibi etkinlikler, bireyi öngörülemeyen çevresel değişkenlere uyum sağlamaya zorlar. Bu durum, katılımcıların zihinsel setlerini sık sık güncellemelerini ve alternatif stratejiler geliştirmelerini

gerektirir. Böylece doğa temelli rekreasyon, bilişsel adaptasyonun doğal bir laboratuvarı işlevi görmektedir (Ohly ve diğ., 2023). Doğa temelli müdahalelerin belirli sosyal ve psikolojik yönler üzerinde, özellikle sosyal ilgiyi teşvik etmede olumlu bir etkiye sahip olabileceğini, ancak doğayla bağlantı veya fiziksel aktivite keyfi gibi diğer alanlarda anlamlı değişiklikler üretmek için daha uzun süreler gerektirebileceğini düşündürmektedir (Yılgin ve Ark., 2025)

2.4.3. Seyahat, Tatil ve Bilişsel Esneklik Transferi

Seyahat ve tatil süreçleri, bireyin gündelik bilişsel rutinlerinden uzaklaşmasını sağlayarak yeni uyaranlarla karşılaşmasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda tatil deneyimi, bilişsel esneklik açısından “transfer etkisi” yaratabilmektedir. Yeni kültürler, farklı sosyal normlar ve alışılmadık çevresel düzenler, bireyin bilişsel şemalarını genişletmekte ve alternatif bakış açıları geliştirmesini teşvik etmektedir (Maddux & Galinsky, 2009). Syrek ve arkadaşları (2021), tatil sonrası dönemde çalışanların bilişsel esneklik ve dikkat performanslarında anlamlı artışlar gözlemlemiştir. Bununla birlikte araştırmalar, bu etkinin kalıcı olabilmesi için bireylerin tatil sonrası dönemde de düzenli rekreasyonel alışkanlıklar geliştirmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bulgu, rekreasyonun süreklilik kazandığında bilişsel esneklik üzerinde daha güçlü ve kalıcı etkiler yarattığını göstermektedir.

2.5. Rekreasyonel Katılım ve Yaratıcı Problem Çözme

Yaratıcı problem çözme, bireyin karmaşık ve belirsiz durumlar karşısında özgün, yenilikçi ve uygulanabilir çözümler üretebilme kapasitesini ifade etmektedir. Günümüz örgütlerinde yaratıcılık, yalnızca bireysel bir yetenek değil; kurumsal rekabet gücünün ve sürdürülebilir başarının temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Amabile, 1996). Rekreasyonel katılım, yaratıcı problem çözmenin bilişsel ve duygusal altyapısını destekleyen önemli bir gelişim alanı sunmaktadır.

2.5.1. İçsel Motivasyon, Akış Deneyimi ve Yaratıcılık

Rekreasyonel etkinliklerin temel özelliklerinden biri, bireyin etkinliğe içsel motivasyonla katılmasıdır. Öz-belirleme kuramına göre, içsel motivasyon bireyin öğrenme, keşfetme ve yaratıcı davranışlar sergileme eğilimini artırmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Rekreasyonel faaliyetler, bireyin dışsal baskılardan uzaklaşarak yalnızca etkinliğin kendisinden haz almasını sağlar. Bu durum, Csikszentmihalyi'nin “akış” deneyimi olarak tanımladığı tam odaklanma hâlinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Akış deneyimi sırasında birey, zaman algısını yitirir, dikkatini tamamen etkinliğe yöneltir ve bilişsel kaynaklarını maksimum verimle kullanır. Bu zihinsel durum, yaratıcı problem çözme için son derece elverişlidir. Rekreatif etkinliklerin akış deneyimini tetiklemesi, bireyin yaratıcı düşünme kapasitesini doğrudan desteklemektedir (Yurdakul, 2022).

2.5.2. İraksak Düşünme ve Rekreatif Deneyimler

Yaratıcı problem çözenin temel bileşenlerinden biri olan iraksak düşünme, bir probleme birden fazla ve özgün çözüm yolu üretebilme becerisini ifade eder. Rekreatif etkinlikler, bireyin hata yapma kaygısının düşük olduğu güvenli ortamlar sunarak iraksak düşünmeyi teşvik etmektedir. Sanatsal faaliyetler, oyun temelli etkinlikler ve yaratıcı hobiler, bireyin düşünsel sınırlarını genişleterek fikir akışkanlığını artırmaktadır. Karaman ve arkadaşları (2020), rekreatif etkinliklere katılan bireylerin yaratıcılık düzeylerinin, katılmayan bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgu, rekreatif oyunun yaratıcı problem çözenin öncül bilişsel süreçlerini güçlendirdiğini göstermektedir.

2.6. Grup Rekreatif ve Sosyal Problem Çözme

Rekreatif katılımın önemli bir bölümü grup ortamlarında gerçekleşmektedir. Takım sporları, grup oyunları ve sosyal rekreatif etkinlikleri, bireyleri ortak hedefler doğrultusunda iş birliği yapmaya zorlamaktadır. Bu süreçte ortaya çıkan kişilerarası çatışmalar, bireylerin iletişim, empati ve uzlaşma becerilerini kullanarak çözümlenmektedir. Böylece grup rekreatif, sosyal problem çözme yetkinliklerinin gelişmesi için doğal bir öğrenme ortamı sunmaktadır (Yılgin & Alpullu, 2022). Atılgan (2023), düzenli olarak rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Bu bulgular, rekreatif oyunun yalnızca bireysel değil, sosyal yaratıcılığı da destekleyen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

2.6.1. Rekreatif Liderlik ve Problem Odaklı Öğrenme

Açık alan ve macera temelli rekreatif etkinliklerinde liderlik rolleri, katılımcıların problem çözme becerilerini doğrudan geliştirmektedir. Rekreatif liderlik, risk değerlendirmesi yapma, beklenmeyen durumlara hızlı yanıt verme ve grup dinamiklerini yönetme gibi karmaşık bilişsel süreçleri içermektedir (Demirdağ, 2016). Bu deneyimler, bireyin öz-yeterlik algısını güçlendirerek yaratıcı problem çözme davranışlarını teşvik etmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, rekreasyonel katılımın çalışanların bilişsel esneklik ve yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkileri, çağdaş örgütsel psikoloji, rekreasyon bilimi ve pozitif psikoloji literatürü çerçevesinde kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Dijitalleşme, artan iş talepleri ve belirsizlik içeren çalışma koşulları, bireylerin bilişsel ve duygusal kaynakları üzerinde önemli bir baskı oluşturmakta; bu durum, dikkat yorgunluğu, bilişsel katılık ve yaratıcılıkta azalma gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, çalışanların yalnızca iş ortamında değil, iş dışı zamanlarında da zihinsel olarak yenilenmelerini sağlayan mekanizmaların önemi giderek artmaktadır. Çalışmanın kuramsal çerçevesi, bilişsel esnekliğin bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlama, alternatif düşünme yolları geliştirme ve problem çözme stratejilerini yeniden yapılandırma kapasitesi olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel esneklik, yalnızca bilişsel bir yeterlilik değil; aynı zamanda duygusal durumlar, motivasyonel süreçler ve çevresel deneyimlerle etkileşim içinde gelişen dinamik bir yapıdır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyonel katılım, bilişsel esnekliğin gelişimi için doğal ve güçlü bir öğrenme alanı sunmaktadır. Doğa temelli rekreasyon, sanatsal etkinlikler, sportif faaliyetler ve sosyal rekreasyon uygulamaları; bireyin rutin bilişsel kalıplarının dışına çıkmasına, yeni uyaranlarla karşılaşmasına ve zihinsel set değişimi yaşamasına olanak tanımaktadır. Araştırmada ele alınan bulgular, rekreasyonel etkinliklerin dikkat restorasyonu ve bilişsel yenilenme süreçleri üzerinden bilişsel esnekliği desteklediğini göstermektedir. Özellikle doğa temelli rekreasyonel deneyimler, yönlendirilmiş dikkat yorgunluğunu azaltarak bireyin dikkat kapasitesini ve yürütücü işlevlerini yeniden yapılandırmaktadır. Seyahat ve tatil gibi rekreasyonel deneyimlerin ise bilişsel esneklik üzerinde geçici fakat anlamlı bir iyileştirici etki yarattığı; bu etkinin kalıcı hâle gelebilmesi için düzenli rekreasyonel alışkanlıklarla desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bulgular, rekreasyonun süreklilik kazandığında bilişsel performans üzerinde daha güçlü ve sürdürülebilir etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Rekreasyonel katılımın yaratıcı problem çözme üzerindeki etkileri incelendiğinde, içsel motivasyon, pozitif duygulanım ve akış deneyiminin belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Rekreasyonel etkinlikler, bireyin dışsal baskılardan uzaklaşarak etkinliğe gönüllü ve içsel bir motivasyonla katılmasını sağlamakta; bu durum, yaratıcı düşünme için gerekli olan zihinsel açıklık ve esnekliği desteklemektedir. Sanatsal ve oyun temelli rekreasyonel faaliyetler, iraksak düşünmeyi teşvik ederek bireyin problem çözme repertuarını

genişletmekte; grup temelli rekreasyon uygulamaları ise sosyal problem çözüme, iş birliği ve iletişim becerilerinin gelişimine katkı sunmaktadır.

Çalışma kapsamında ele alınan kuramsal ve ampirik bulgular birlikte değerlendirildiğinde, rekreasyonel katılımın yaratıcı problem çözümenin hem bilişsel hem de duygusal altyapısını güçlendirdiği söylenebilir. Rekreasyon, bireyin yalnızca dinlenmesini değil; aynı zamanda öğrenmesini, keşfetmesini ve yaratıcı potansiyelini açığa çıkarmasını sağlayan aktif bir gelişim alanı olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, rekreasyonun örgütsel bağlamda stratejik bir kaynak olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Örgütsel açıdan değerlendirildiğinde, rekreasyonel uygulamalar çalışanların psikolojik iyi oluşunu, iş doyumunu ve örgütsel bağlılığını artırma potansiyeline sahiptir. Mikro-molalar, doğa temelli etkinlikler, yaratıcı atölyeler ve takım rekreasyonu uygulamaları; bilişsel yorgunluğu azaltırken, ekip içi etkileşimi ve kolektif problem çözüme kapasitesini güçlendirmektedir. Bu bağlamda rekreasyon, kurumsal yaratıcılık kültürünün geliştirilmesinde ve sürdürülebilir performansın sağlanmasında tamamlayıcı bir rol üstlenmektedir.

Sonuç olarak, rekreasyonel katılım yalnızca boş zamanın değerlendirilmesine yönelik bir faaliyet değil; bilişsel esneklik, yaratıcı problem çözüme ve psikolojik dayanıklılığı destekleyen çok boyutlu bir gelişim aracıdır. Bu çalışma, rekreasyonun bireysel düzeyde zihinsel yenilenme ve yaratıcılığı, örgütsel düzeyde ise inovasyon ve sürdürülebilir verimliliği destekleyen stratejik bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda, rekreasyonel katılımın farklı türlerinin (doğa, sanat, spor, dijital rekreasyon vb.) bilişsel ve yaratıcı çıktıları üzerindeki göreliliklerinin deneysel ve boylamsal yöntemlerle incelenmesi; ayrıca örgütlerde rekreasyon temelli müdahale programlarının etkililiğinin test edilmesi önerilmektedir. Bu doğrultuda yapılacak çalışmaların, rekreasyonun hem bilimsel hem de uygulamalı alanlarda daha etkin biçimde konumlandırılmasına önemli katkılar sağlayacağı düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksoy, S., & Özdayı, N. (2023). Sporda bilişsel esneklik kavramının değerlendirilmesi. *Rekreasyon Bilimi Araştırmaları*, 6(1), 45–60.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Westview Press.
- Amabile, T. M., & Pratt, M. G. (2016). The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*, 36, 157–183.
- Atılın, D. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme becerilerinin incelenmesi. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 113–124.
- Bakker, A. B., & van Wingerden, J. (2023). The power of leisure crafting: How proactive recreation fosters employee well-being and creativity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(2), 155–172. <https://doi.org/10.1037/ocp0000332>
- Basadur, M. (1995). *The power of innovation: How to make innovation a way of life and put creative solutions to work*. Pitman Publishing.
- Basadur, M., Graen, G. B., & Green, S. G. (2000). Training in creative problem solving: Effects on ideation and problem finding in an applied research organization. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 34(1), 41–70.
- Berman, M. G., & Jonides, J. (2020). Restoring attention: The role of natural environments. *Annual Review of Psychology*, 71, 49–72.
- Berto, R. (2021). Nature exposure and restorative experiences: A meta-analytic review. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101–112.
- Canas, J. J., & Quesada, J. F. (2019). Cognitive flexibility and adaptive performance under stress. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25(3), 365–378.
- Chen, I. S. (2024). Does leisure crafting improve workplace creativity? *European Management Review*, 21(2), 310–326. <https://doi.org/10.1111/emre.12549>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Creativity: The psychology of discovery and invention* (2nd ed.). Harper Perennial.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demirdağ, S. (2016). *Rekreasyonel liderlik ve etkinlik yönetimi*. Literatür Yayıncılık.

- Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2020). Positive emotions broaden and build. Academic Press.
- Guo, X. R., Sun, Y., & Liu, Z. (2024). Leisure activity participation and cognitive function among workers: A longitudinal study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 16, 145–160. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.145160>
- Güven, F., Çevik, A. & Yılmaz, A. (2021). Leisure Evaluation Behaviors and Attitudes of Students of Kilis 7 Semptember University. *Pakistan Journal Of Medical & HealthSciences*, 3109-3116.
- Isaksen, S. G., & Treffinger, D. J. (2020). *Creative problem solving: An introduction to its history, evolution, and contemporary uses*. Creative Education Foundation Press.
- Isen, A. M. (2020). Positive affect and decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 33(4), 399–413.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Karaman, T., Uğur, S., & Öztürk, M. (2020). Rekreasyonel aktivitelerin yaratıcılık düzeylerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 115–128.
- Liu, Z. (2024). Stretch goals and radical creativity: Cognitive flexibility as a key contingency. *Management and Organization Review*, 20(1), 55–78.
- Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(5), 1047–1061.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626.
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., & Pahl, S. (2023). Sensory diversity in green spaces promotes cognitive restoration and creativity. *Urban Forestry & Urban Greening*, 80, 127812.
- Petrou, P., Bakker, A. B., & van den Heuvel, M. (2024). Unraveling the power of leisure crafting for unengaged employees. *Journal of Organizational Behavior*, 45(3), 482–501.
- Syrek, C., Weigelt, O., Kühnel, J., & de Bloom, J. (2021). “All I want for Christmas is recovery”: Changes in employee well-being before and after vacation. *Work & Stress*, 35(4), 359–377.

- Yang, F. R., Li, L., & Wu, S. (2023). Having fun! The role of workplace fun in enhancing employees' creative behavior. *Frontiers in Psychology*, 14, 1205–1218.
- Yılgin, A., & Alpullu, A. (2022). *Rekreasyon ve yaşam becerileri: Kuramsal yaklaşımlar*. Efe Akademi Yayınları.
- Yılgin, A., Güven, F., Çevik, A. ve Alpullu, A. (2025). Does an 8-week intervention change levels of nature connectedness, physical activity enjoyment, natural area recreation self-efficacy, and social interest?. *Index Copernicus*, 6(1), 28-39.
- Yurdakul, E. (2022). *Rekreasyonel liderlik ve yaratıcılık*. Duvar Yayınları.

2. Bölüm

Ekolojik Otellerde Doğa Temelli Rekreasyon Faaliyetlerinin Turistlerin Tercihlerine Etkisi

Çağatay ÇAVDAR¹, Veysel TURKAK²

ÖZET

Bu çalışma, ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turistlerin tercihleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Günümüzde küresel turizm sektörü, çevresel sorunların artışı, doğal kaynakların korunması gerekliliği ve turistlerin bilinç düzeylerindeki yükseliş nedeniyle dönüşüm süreci yaşamaktadır. Bu dönüşümde ekoturizm ve sürdürülebilir turizm anlayışı ön plana çıkmakta, çevreye duyarlı konaklama işletmeleri olan ekolojik oteller turistler tarafından giderek daha fazla tercih edilmektedir. Ekolojik oteller, yalnızca çevre dostu uygulamalarıyla değil, aynı zamanda doğa temelli rekreasyon faaliyetleriyle de turistlerin tatil deneyimlerini çeşitlendirmektedir. Araştırmada, ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin (doğa yürüyüşü, bisiklet turları, kuş gözlemi, tarımsal faaliyetlere katılım, kamp etkinlikleri, macera sporları, yoga ve meditasyon gibi wellness uygulamaları) turistlerin tercih süreçlerine olan katkıları ele alınmıştır. Özellikle bu faaliyetlerin turistlerin otel seçimindeki belirleyici rolü, tatil deneyimlerini zenginleştirmesi, destinasyon imajını güçlendirmesi ve turistlerin tekrar ziyaret etme eğilimlerini artırması üzerinde durulmuştur. Bunun yanı sıra, farklı demografik özelliklere sahip turist gruplarının rekreasyon faaliyetlerine yönelik algıları ve motivasyonları da değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulguları, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turistlerin tatil planlamasında önemli bir tercih unsuru olduğunu ortaya koymaktadır. Bu faaliyetler, yalnızca bireysel memnuniyet düzeyini artırmakla kalmayıp aynı zamanda ekolojik otellerin çevreye duyarlı kimliğini güçlendirmekte, sürdürülebilir turizm anlayışının yaygınlaşmasına katkı sunmaktadır. Ayrıca, rekreasyon faaliyetlerinin turizm destinasyonlarının ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimine dolaylı katkılar sağladığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Ekolojik otel, doğa temelli rekreasyon, turist tercihleri, sürdürülebilir turizm, destinasyon imajı

¹ orcid.org/0000-0003-2338-4644

² orcid.org/0000-0003-2508-5285

1.GİRİŞ

Turizm sektörü, küresel ölçekte en hızlı büyüyen ve sosyo-ekonomik etkisi en geniş alanlardan biri olarak kabul edilmektedir. Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü (UNWTO) verilerine göre, turizm yalnızca ekonomik getirisiyle değil aynı zamanda kültürel etkileşimleri ve çevresel etkileriyle de stratejik bir sektör haline gelmiştir (UNWTO, 2020). Ancak turizmin hızlı gelişimi beraberinde birtakım sorunları da getirmiştir. Kitle turizminin yarattığı çevresel baskılar, doğal kaynakların aşırı tüketimi ve ekosistemlerin bozulması, turizmde alternatif yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymuştur (Gössling, 2017). Bu bağlamda, ekoturizm ve sürdürülebilir turizm anlayışı giderek önem kazanmıştır. Özellikle ekolojik oteller, çevreye duyarlı tasarımları, enerji ve su tasarrufu sağlayan uygulamaları, atık yönetim sistemleri ve yerel ürün kullanımını teşvik eden politikaları ile öne çıkmaktadır (Bohdanowicz, 2006). Ancak ekolojik otellerin turistler için cazip hale gelmesinde yalnızca çevresel duyarlılık değil, aynı zamanda sundukları rekreasyon faaliyetleri de belirleyici olmaktadır. Özellikle doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin tatil deneyimini farklılaştıran, onları doğal çevreyle bütünleştiren ve çevresel farkındalıklarını artıran unsurlar arasında yer almaktadır (Weaver, 2001). Doğa yürüyüşleri, bisiklet parkurları, kuş gözlemi, agro-turizm etkinlikleri, kamp faaliyetleri, macera sporları, yoga ve meditasyon gibi wellness uygulamaları ekolojik otellerin öne çıkan rekreasyonel hizmetleri arasında bulunmaktadır (Miller et al., 2010). Bu faaliyetler turistlerin yalnızca fiziksel ihtiyaçlarını karşılamamakta, aynı zamanda psikolojik ve sosyal doyum sağlamalarına da katkı sunmaktadır. Günümüzde turistlerin tatil tercihlerinde çevre dostu, sağlıklı yaşamı destekleyen ve doğa ile bütünleşmeyi sağlayan deneyimlere yöneldiği görülmektedir (Honey, 2008). Bu durum, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turistlerin karar alma süreçlerinde giderek daha önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, turistlerin ekolojik otelleri tercih etme nedenlerinin başında doğa ile uyumlu rekreasyon faaliyetlerine katılım fırsatının geldiğini ortaya koymaktadır (Higham & Lück, 2007). Bu noktada, rekreasyon faaliyetleri yalnızca bireysel düzeyde turist memnuniyetini artırmakla kalmamakta; destinasyon imajını güçlendirmekte, sürdürülebilir turizm algısını desteklemekte ve turistlerin tekrar ziyaret etme eğilimlerini de pozitif yönde etkilemektedir (Sharpley, 2009). Turizm çalışmalarında kavramsal ve kuramsal çerçeve, araştırmanın teorik dayanağını oluşturan temel yaklaşımları, ilgili kavramların açıklamalarını ve literatürdeki bağlantıları içermektedir. Bu çalışmada, ekolojik oteller, rekreasyon ve turist tercihleri kavramları merkezde tutulmuş; ayrıca turizm–rekreasyon ilişkisi ile konuya ışık tutan teorik yaklaşımlar ele alınmıştır.

1.1. Ekolojik Turizm ve Ekolojik Otel Kavramı

Ekoturizm, doğal çevrenin korunmasını, yerel halkın fayda sağlamasını ve turistlere çevreyle uyumlu deneyimler sunulmasını amaçlayan bir turizm türü olarak tanımlanmaktadır (Honey, 2008). Geleneksel kitle turizminin çevre üzerindeki olumsuz etkileri ve doğal kaynakların hızla tükenmesi, turizmde sürdürülebilir yaklaşımların önemini artırmış; bu bağlamda ekoturizm ve onun en önemli yansıması olan ekolojik oteller öne çıkmıştır (Gössling, 2017). Ekolojik oteller, turizm sektöründe çevre dostu konaklama anlayışını temsil eden işletmelerdir. Bu otellerde enerji ve suyun tasarruflu kullanımı, atıkların geri dönüşümü, yenilenebilir enerji kaynaklarının tercih edilmesi ve yerel ürünlerin desteklenmesi gibi sürdürülebilirlik odaklı uygulamalar hayata geçirilmektedir (Bohdanowicz, 2006). Ayrıca ekolojik otellerin yalnızca fiziksel altyapıları değil, işletme politikaları da çevre duyarlılığına uygun şekilde tasarlanmaktadır. Örneğin, çevre eğitimleri, yerel topluluklarla iş birliği ve çevresel sertifikasyon programları, ekolojik otelleri diğer konaklama işletmelerinden ayıran unsurlar arasında yer almaktadır (Mensah, 2006). Turistlerin ekolojik otelleri tercih etmelerinde yalnızca çevresel duyarlılık değil, aynı zamanda doğa ile bütünleşme arzusu da etkili olmaktadır. Bu otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin tatil deneyimlerini zenginleştirmekte ve çevresel farkındalıklarını artırmaktadır. Böylece ekolojik oteller, sadece konaklama hizmeti sunmakla kalmayıp turistlerin deneyimsel beklentilerini karşılayan çok boyutlu bir turizm ürünü haline gelmektedir (Weaver, 2001).

1.2. Rekreasyonun Turizmdeki Yeri

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları fiziksel, sosyal, kültürel ve ruhsal etkinliklerin tümünü kapsayan bir kavramdır. Rekreasyon yalnızca eğlence ya da dinlenme faaliyeti değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini artıran, sosyal bağlarını güçlendiren ve psikolojik rahatlama sağlayan çok yönlü bir süreçtir (Jenkins & Pigram, 2003). Özellikle modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu ve stres, rekreasyonun bireyler açısından bir zorunluluk haline geldiğini ortaya koymaktadır. Turizm bağlamında ele alındığında rekreasyon, destinasyonun cazibesini artıran ve turistlerin tatil deneyimlerini zenginleştiren temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bir destinasyonun sahip olduğu doğal, kültürel ve sosyal değerler, rekreasyonel faaliyetlerin çeşitliliğini belirlemekte ve bu çeşitlilik, turistlerin destinasyonu tercih etme nedenlerinden biri haline gelmektedir (Iso-Ahola, 1982). Özellikle ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin doğa ile bütünleşmesini sağlamakta ve

onlara geleneksel tatil anlayışının ötesinde deneyimler sunmaktadır. Rekreasyonun turizmdeki önemi yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda destinasyon ve sektör düzeyinde de görülmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, turistlerin tatmin düzeyini yükseltmekte, destinasyon imajını güçlendirmekte ve turistlerin tekrar ziyaret etme olasılığını artırmaktadır (Weaver, 2001). Ayrıca, rekreasyon programlarının çeşitliliği ve niteliği, otellerin pazarlama stratejilerinde öne çıkan bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Çünkü günümüzde turistler, yalnızca konaklama ve temel ihtiyaçların karşılanmasını değil, aynı zamanda farklı ve anlamlı deneyimler yaşamayı talep etmektedir (Richards, 1999). Ekolojik otellerin turizm sektöründeki konumunu güçlendiren en önemli faktörlerden biri, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerini çevre dostu uygulamalarla bütünleştirebilmesidir. Bu bağlamda rekreasyon, turizm deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak hem turistlerin beklentilerini karşılamakta hem de sürdürülebilir turizm anlayışına katkı sağlamaktadır. Böylelikle rekreasyon, turizmin ekonomik boyutunun ötesinde çevresel ve sosyo-kültürel faydalar yaratan stratejik bir unsur haline gelmektedir. İnsanların çalışma hayatındaki rutin saatlerdeki değişim ve tatillerin artması, sosyal hayatta sosyal yapının önemiyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin sonucu olarak, bireylerin hayatlarında boş zamanlarını kullanma yeteneği, yaşam kalitelerini etkileyebilecek bir durum haline gelmiştir (Güven, ve Ark., 2021).

1.3. Turist Tercihlerinin Belirleyicileri

Turistlerin tatil tercihlerini etkileyen unsurlar çok boyutlu bir yapı göstermektedir. Bu unsurlar genel olarak sosyo-demografik faktörler, psikolojik motivasyonlar, kültürel değerler, ekonomik imkanlar ve destinasyon özellikleri olarak sınıflandırılabilir. Turizm literatüründe turist tercihlerini açıklamaya yönelik pek çok model geliştirilmiş olup, bu modeller turist davranışlarının rasyonel ve duygusal yönlerini birlikte değerlendirmektedir (Crompton, 1979).

Sosyo-demografik faktörler: Turist tercihlerini belirlemede en temel unsurlardan biridir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve medeni durum gibi özellikler, bireylerin seyahat eğilimlerini doğrudan etkilemektedir. Örneğin, genç turistler genellikle macera ve keşif odaklı faaliyetleri tercih ederken; orta yaş ve üzeri turistler sağlık, huzur ve dinlenme odaklı faaliyetlere yönelmektedir (Pizam & Mansfeld, 1999). Psikolojik motivasyonlar: Bireylerin içsel dürtülerinden kaynaklanmaktadır. Kaçış, rahatlama, macera, sosyalleşme, öğrenme ve yeni deneyimler kazanma gibi motivasyonlar, turistlerin tatil tercihlerinde belirleyici olmaktadır (Iso-Ahola, 1982). Özellikle ekolojik otellerde doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, bu motivasyonların birçoğunu

karşılatabilecek nitelikte olup, turistlerin tatil planlarında önemli bir yer tutmaktadır.

Kültürel değerler ve sosyal etkiler: Turist tercihlerinde önemli rol oynamaktadır. Bireylerin ait oldukları kültürel yapı, turizmden beklentilerini şekillendirmekte; ayrıca arkadaş grupları, aile üyeleri ve sosyal çevrenin önerileri de destinasyon seçiminde etkili olmaktadır (Uysal & Jurowski, 1994). Sosyal medyanın ve dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte, deneyim paylaşımı da turistlerin karar alma süreçlerinde giderek daha belirleyici hale gelmiştir.

Ekonomik faktörler: Turist tercihlerini yönlendiren bir diğer temel unsurdur. Gelir düzeyi ve fiyat hassasiyeti, turistlerin tatil süresini, tercih edilen otel tipini ve katıldıkları faaliyetleri doğrudan etkilemektedir (Moutinho, 2000). Ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin genellikle düşük maliyetli ve erişilebilir olması, turistlerin bu tesisleri tercih etmesinde avantaj sağlamaktadır. Son olarak, destinasyon özellikleri de turistlerin tercihlerini etkileyen dışsal faktörler arasında yer almaktadır. Doğal güzellikler, iklim koşulları, güvenlik düzeyi, ulaşım kolaylığı ve rekreasyonel olanakların çeşitliliği, destinasyon seçiminde kritik rol oynamaktadır (Bieger & Laesser, 2002). Bu açıdan bakıldığında, ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, destinasyon imajını güçlendiren ve turistlerin karar alma süreçlerini olumlu yönde etkileyen bir unsur haline gelmektedir.

1.4. Teorik Yaklaşımlar

Turistlerin seyahat kararlarını, destinasyon seçimlerini ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik tercihlerini açıklamak amacıyla literatürde farklı teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar, bireysel motivasyonlardan davranışsal süreçlere kadar geniş bir çerçevede turist davranışlarını anlamlandırmayı amaçlamaktadır. Ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turist tercihleri üzerindeki etkilerini açıklamak için özellikle üç teori öne çıkmaktadır: Push–Pull Teorisi, Beklenti–Tatmin Teorisi ve Planlı Davranış Teorisi.

Push–Pull Teorisi: Dann'ın (1977) geliştirdiği Push–Pull Teorisi, turistlerin seyahat motivasyonlarını iki ana grupta ele almaktadır. “Push” faktörleri, bireyleri seyahate yönlendiren içsel motivasyonlardır; örneğin kaçış, dinlenme, sosyalleşme ya da yeni deneyimler yaşama isteği. “Pull” faktörleri ise destinasyonun çekici özelliklerini ifade etmektedir; doğal güzellikler, kültürel değerler, rekreasyon olanakları gibi unsurlar bu kategoriye girer. Ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, güçlü bir “çekici unsur” olarak turistlerin destinasyon seçimlerini doğrudan etkilemektedir.

Beklenti–Tatmin Teorisi: Oliver (1980) tarafından ortaya konan Beklenti–Tatmin Teorisi, turistlerin destinasyon ve otel seçiminde sahip oldukları beklentiler ile deneyim sonrası elde ettikleri tatmin düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Teoriye göre, eğer deneyim beklentiyi karşılıyorsa turist tatmin olur; beklentinin üzerine çıkıyorsa yüksek memnuniyet sağlanır; beklentinin altında kalıyorsa memnuniyetsizlik yaşanır. Ekolojik otellerde doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin beklentilerini karşılamada önemli bir rol üstlenmektedir. Örneğin, doğa yürüyüşü veya yoga programlarına katılan turistler, yalnızca fiziksel aktivite değil aynı zamanda ruhsal yenilenme de yaşadıklarında tatmin düzeyleri artmaktadır.

Planlı Davranış Teorisi: Ajzen’in (1991) geliştirdiği Planlı Davranış Teorisi, bireylerin gelecekteki davranışlarını üç temel unsur üzerinden açıklamaktadır: tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol. Turizm bağlamında bu teori, turistlerin bir destinasyonu tekrar ziyaret etme niyetini ve başkalarına tavsiye etme davranışını anlamada kullanılmaktadır. Ekolojik otellerde rekreasyon faaliyetlerine katılım, turistlerin tutumlarını olumlu yönde etkilemekte, sosyal çevreleri üzerinde normatif baskı yaratmakta ve tekrar ziyaret niyetlerini güçlendirmektedir.

Diğer Yaklaşımlar: Turist davranışlarını açıklamak için ayrıca Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi gibi motivasyon teorileri ve Deneyimsel Turizm Yaklaşımı da kullanılmaktadır (Pearce, 1993). Bu yaklaşımlar, turistlerin yalnızca temel ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda kendini gerçekleştirme ve özel deneyim yaşama arzusunu da tatil tercihlerine yansıttığını ortaya koymaktadır. Ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlere fiziksel ve psikolojik tatmin sağlayarak bu teorik çerçevelerle uyum göstermektedir.

2.1. Doğa Temelli Rekreasyon

Doğa temelli rekreasyon, bireylerin doğal çevrede gerçekleştirdikleri gönüllü etkinlikleri ifade eden geniş kapsamlı bir kavramdır. Rekreasyon faaliyetlerinin en temel özelliği, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme ve yaşam kalitesini yükseltme amacı taşımasıdır (Jenkins & Pigram, 2003). Doğa temelli rekreasyon ise bu faaliyetlerin doğayla bütünleşmiş, çevreyle doğrudan temas kurulan özel bir alt kategorisini oluşturur. Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kampçılık, kuş gözlemi, balıkçılık, botanik incelemeler, fotoğrafçılık, tarımsal deneyimlere katılım gibi etkinlikler doğa temelli rekreasyonun başlıca örnekleridir (Newsome, Moore & Dowling, 2012). Bu faaliyetlerin önemi yalnızca eğlence ve dinlenme ihtiyacını karşılamasından değil, aynı zamanda bireylerin çevreyle kurduğu bağın güçlenmesinden kaynaklanmaktadır. Doğal

alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon, bireylerin ekosistemleri doğrudan deneyimlemesine olanak tanımakta ve bu sayede çevresel farkındalığı artırmaktadır (Ballantyne & Packer, 2011). Örneğin, kuş gözlemi ya da doğa yürüyüşü gibi etkinlikler sırasında katılımcılar yalnızca fiziksel aktivitede bulunmakla kalmaz, aynı zamanda biyolojik çeşitlilik, habitatların önemi ve çevre koruma gerekliliği konusunda bilinçlenirler. Bu açıdan doğa temelli rekreasyon, sürdürülebilir turizm hedefleriyle doğrudan uyumlu bir işlev görmektedir. Ekolojik oteller bağlamında doğa temelli rekreasyon, işletmelerin turistlere sundukları en kritik deneyim alanlarından biridir. Bu oteller, yalnızca konaklama ihtiyacını karşılayan yerler değil, aynı zamanda turistlere doğa ile bütünleşme imkânı sunan yaşam alanlarıdır. Doğa yürüyüş parkurları, bisiklet rotaları, organik tarım bahçeleri ve kamp alanları, ekolojik otellerin en sık sunduğu rekreasyonel hizmetler arasındadır. Bu tür faaliyetler, turistlerin otel tercihlerinde güçlü bir çekici unsur oluşturmaktadır (Higham & Lück, 2007). Özellikle şehir hayatının yoğun temposundan uzaklaşmak, huzurlu bir ortamda zaman geçirmek ve sağlıklı yaşam biçimlerini deneyimlemek isteyen turistler için bu aktiviteler tatil deneyiminin merkezinde yer almaktadır. Ayrıca doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin ekonomik ve sosyal katkıları da bulunmaktadır. Ekoturizmin bir parçası olarak gerçekleştirilen bu faaliyetler, yerel halkın ekonomik kalkınmasına da katkı sağlamakta, çünkü çoğu etkinlik yerel rehberler, çiftçiler veya küçük işletmeler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Weaver, 2001). Örneğin, bir ekolojik otelin misafirlerini yakındaki köylere götürerek tarımsal üretim süreçlerine katması, hem turistlere otantik bir deneyim sunmakta hem de yerel halkın gelir elde etmesine yardımcı olmaktadır. Doğa temelli rekreasyonun psikolojik boyutu da oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalar, doğal ortamlarda geçirilen zamanın stres düzeyini azalttığını, ruhsal sağlığı iyileştirdiğini ve bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Kaplan & Kaplan, 1989). Bu nedenle doğa temelli rekreasyon, ekolojik otellerin turistlere sunduğu yalnızca eğlenceli bir etkinlik değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam ve kişisel gelişim aracıdır. Doğa temelli müdahalelerin belirli sosyal ve psikolojik yönler üzerinde, özellikle sosyal ilgiyi teşvik etmede olumlu bir etkiye sahip olabileceğini, ancak doğayla bağlantı veya fiziksel aktivite keyfi gibi diğer alanlarda anlamlı değişiklikler üretmek için daha uzun süreler gerektirebileceğini düşündürmektedir (Yılığın ve Ark., 2025)

2.2. Deniz ve Kıyı Rekreasyonu

Deniz ve kıyı rekreasyonu, turizmde en yaygın olarak tercih edilen rekreasyon türlerinden biridir. Bu faaliyetler, deniz, göl ve kıyı ekosistemlerinde gerçekleştirilen yüzme, dalış, kano, yelken, balıkçılık, sörf ve kıyı yürüyüşleri gibi etkinlikleri kapsamaktadır (Hall, 2001). Özellikle tatilini deniz kenarında geçiren

turistler için bu faaliyetler tatil deneyiminin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Deniz ve kıyı rekreasyonu, yalnızca bireylerin eğlence ve dinlenme ihtiyacını karşılamakla kalmamakta, aynı zamanda sağlık, sosyal etkileşim ve çevreyle bütünleşme gibi çok boyutlu katkılar sağlamaktadır. Ekolojik oteller açısından deniz ve kıyı rekreasyonu, otelin konumuna bağlı olarak turistler için önemli bir çekicilik unsuru oluşturmaktadır. Kıyı bölgelerinde yer alan ekolojik oteller, sürdürülebilirlik ilkelerine bağlı olarak çevre dostu plaj kullanımı, doğal yaşamı koruma odaklı dalış turları ve deniz ekosistemlerini tanıtan eğitim programları düzenlemektedir. Bu tür faaliyetler, turistlere yalnızca eğlenceli bir deneyim sunmakla kalmayıp aynı zamanda deniz yaşamı hakkında bilinç kazandırmaktadır (Orams, 1999). Örneğin, mercan resiflerinde yapılan kontrollü dalış turları veya kıyı temizliği etkinlikleri, turistlerin çevresel sorumluluk bilincini güçlendiren önemli uygulamalardır. Deniz ve kıyı rekreasyonu faaliyetlerinin ekonomik boyutu da oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalar, kıyı bölgelerinde turizm faaliyetlerinin yerel ekonomiye büyük katkılar sağladığını, özellikle su sporları ve deniz aktivitelerinin otellere ek gelir kaynağı oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Cater & Cater, 2007). Ekolojik oteller, bu faaliyetleri sürdürülebilirlik ilkeleriyle bütünleştirerek hem ekonomik fayda elde etmekte hem de çevresel sorumluluklarını yerine getirmektedir. Ayrıca, deniz ve kıyı rekreasyonunun psikolojik ve sosyo-kültürel etkileri de dikkate değerdir. Deniz ortamında gerçekleştirilen etkinliklerin bireylerin stres düzeylerini azalttığı, ruhsal yenilenme sağladığı ve toplumsal etkileşimi artırdığı çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (White et al., 2010). Bunun yanı sıra, deniz ve kıyı rekreasyon faaliyetleri, turistlerin farklı kültürlerle etkileşime girmesine ve yerel halkla daha yakın ilişkiler kurmasına da imkân tanımaktadır. Sonuç olarak, deniz ve kıyı rekreasyonu, ekolojik otellerin sunduğu rekreasyonel hizmetlerin ayrılmaz bir parçasıdır. Doğal çevrenin korunmasına duyarlı şekilde planlanan bu faaliyetler, turistlerin tatil deneyimlerini zenginleştirmekte, çevresel farkındalıklarını artırmakta ve sürdürülebilir turizm anlayışına katkı sağlamaktadır. Ekolojik otellerin, deniz ve kıyı ekosistemlerinin korunmasına yönelik bilinçlendirici programlarla bu faaliyetleri desteklemesi, hem turist memnuniyetini artırmakta hem de uzun vadeli sürdürülebilirlik hedeflerini güçlendirmektedir.

2.3. Kültürel ve Yerel Deneyimlere Dayalı Rekreasyon

Kültürel ve yerel deneyimlere dayalı rekreasyon, turistlerin tatil sürecinde yerel toplumla etkileşime girmelerini, geleneksel yaşam biçimlerini deneyimlemelerini ve bölgenin kültürel değerlerini öğrenmelerini sağlayan faaliyetleri kapsamaktadır. Bu tür rekreasyon, genellikle folklorik etkinlikler, el sanatları atölyeleri, yerel mutfak deneyimleri, tarımsal faaliyetlere katılım, köy

gezileri, geleneksel müzik ve dans gösterileri gibi etkinliklerden oluşmaktadır (Richards, 2011). Kültürel rekreasyon, yalnızca turistlere farklı bir tatil deneyimi sunmakla kalmaz, aynı zamanda yerel halkın kültürel kimliğini korumasına ve ekonomik olarak güçlenmesine katkı sağlar. Ekolojik otellerin sunduğu kültürel rekreasyon faaliyetleri, sürdürülebilir turizm anlayışının sosyal boyutunu desteklemektedir. Yerel ürünlerin tanıtılması, el sanatlarının öğretilmesi veya geleneksel yemeklerin hazırlanmasına yönelik atölye çalışmaları, turistlerin otantik deneyimler yaşamalarına olanak tanırken aynı zamanda yerel halk için ek gelir imkânı yaratmaktadır (Cole, 2007). Bu durum, turizmin yerel kalkınmaya katkısını artırmakta ve kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılmasına yardımcı olmaktadır. Kültürel rekreasyon faaliyetlerinin turist tercihleri üzerindeki etkisi de dikkat çekicidir. Araştırmalar, turistlerin destinasyon seçiminde yalnızca doğal güzellikleri değil, aynı zamanda kültürel deneyim fırsatlarını da önemli bir unsur olarak değerlendirdiğini göstermektedir (McKercher & du Cros, 2002). Özellikle ekolojik otellerde konaklayan turistler, sürdürülebilirlik ve otantiklik arayışı doğrultusunda, yerel kültürle etkileşim sağlayan deneyimlere daha fazla önem vermektedir. Bu tür etkinlikler, turistlerin tatil deneyimlerini zenginleştirerek onların destinasyona olan bağlılıklarını güçlendirmektedir. Ayrıca, kültürel ve yerel deneyimlere dayalı rekreasyon, turistlerin öğrenme ve kişisel gelişim süreçlerine de katkı sağlamaktadır. Yerel halkla birlikte yapılan tarımsal faaliyetler ya da geleneksel zanaat atölyeleri, turistlere yeni beceriler kazandırmakta ve farklı yaşam tarzlarını deneyimleme fırsatı sunmaktadır (Smith, 2009). Bu öğrenme süreci, turistlerin yalnızca tatil süresince değil, günlük yaşamlarında da sürdürülebilir ve bilinçli tüketim alışkanlıkları geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Sonuç olarak, kültürel ve yerel deneyimlere dayalı rekreasyon, ekolojik otellerin turistlere sunduğu değer zincirinde merkezi bir konuma sahiptir. Hem turist memnuniyetini artırmakta hem de yerel toplumların sosyal ve ekonomik kalkınmasına doğrudan katkı sağlamaktadır. Bu nedenle ekolojik otellerin sürdürülebilir turizm stratejilerinde kültürel rekreasyon faaliyetlerine özel önem vermesi gerekmektedir.

2.4. Spor ve Macera Rekreasyonu

Spor ve macera rekreasyonu, turistlerin boş zamanlarını değerlendirirken fiziksel aktivite, heyecan ve keşif arzusunu ön plana çıkaran faaliyetleri kapsamaktadır. Bu tür rekreasyon, doğada gerçekleştirilen dağcılık, rafting, tırmanış, kano, yamaç paraşütü, oryantiring, zipline, mağara keşfi ve safari gibi macera sporlarını içermektedir (Ewert & Sibthorp, 2014). Geleneksel turizmden farklı olarak spor ve macera rekreasyonu, yüksek düzeyde fiziksel katılım ve

adrenalin unsuru içerdiği için özellikle genç, enerjik ve risk alma motivasyonu yüksek turist grupları tarafından tercih edilmektedir. Ekolojik oteller açısından spor ve macera rekreasyonu, doğa temelli deneyimlerin çeşitlendirilmesinde önemli bir fırsat alanıdır. Dağlık bölgelerde yer alan ekolojik oteller, dağ bisikleti parkurları, kaya tırmanış rotaları ve doğa yürüyüş yolları ile öne çıkarken; nehir kenarındaki oteller rafting, kano veya su sporları gibi macera odaklı etkinlikler düzenlemektedir. Bu tür faaliyetler, turistlerin destinasyonda daha uzun süre kalmalarına, bölgeyi daha kapsamlı keşfetmelerine ve otel hizmetlerinden daha fazla faydalanmalarına olanak tanımaktadır (Buckley, 2006). Spor ve macera rekreasyonunun turist tercihlerine etkisi yalnızca fiziksel aktivite arayışına değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörlere de dayanmaktadır. Macera faaliyetlerine katılım, bireylerin özgüvenini artırmakta, problem çözme becerilerini geliştirmekte ve risk yönetimi konusunda deneyim kazandırmaktadır (Ewert & Hollenhorst, 1989). Grup halinde gerçekleştirilen aktiviteler, turistlerin sosyal bağlarını güçlendirmekte ve kolektif bir tatil deneyimi sunmaktadır. Ayrıca, ekstrem sporların sağladığı heyecan unsuru, turistlerin tatilden beklentilerini karşılamada önemli bir rol oynamaktadır. Ekolojik otellerin sunduğu spor ve macera rekreasyonu, çevresel duyarlılık perspektifinden de önemlidir. Geleneksel turizmde yoğun kullanılan yapay eğlence unsurları yerine, doğal alanlarda gerçekleştirilen aktiviteler ön plana çıkmaktadır. Ancak bu noktada dikkat edilmesi gereken unsur, faaliyetlerin ekosisteme zarar vermeyecek şekilde planlanmasıdır. Sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda, doğal alanların taşıma kapasitesine uygun düzenlenen spor ve macera etkinlikleri, hem turist memnuniyetini artırmakta hem de çevresel dengenin korunmasına katkı sağlamaktadır (Beedie & Hudson, 2003). Sonuç olarak, spor ve macera rekreasyonu ekolojik otellerin hizmet yelpazesini genişleten, turistlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan önemli bir faaliyet grubudur. Bu tür etkinliklerin stratejik şekilde planlanması, otellerin rekabet avantajı elde etmesine, turistlerin destinasyona bağlılığının artmasına ve sürdürülebilir turizm hedeflerinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

2.5. Sağlık ve Wellness Rekreasyonu

Sağlık ve wellness rekreasyonu, turistlerin tatil süreçlerinde bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını desteklemeyi amaçlayan etkinlikleri kapsamaktadır. Wellness kavramı, yalnızca hastalıktan uzak olmayı değil; fiziksel kondisyon, ruhsal denge, sağlıklı beslenme ve bütüncül bir yaşam tarzı arayışını içermektedir (Smith & Puczkó, 2014). Bu bağlamda ekolojik otellerde gerçekleştirilen sağlık ve wellness odaklı faaliyetler; yoga, meditasyon, spa

uygulamaları, aromaterapi, masaj terapileri, doğa terapisi, sağlıklı beslenme programları ve mindfulness eğitimleri gibi etkinlikleri içine almaktadır. Turizm literatüründe wellness turizmi, özellikle stresli şehir yaşamından uzaklaşmak isteyen, sağlıklı yaşam ve içsel huzuru öncelikli hale getiren turistler arasında giderek artan bir popülerliğe sahiptir (Voigt & Pforr, 2013). Ekolojik oteller, doğal çevreyle bütünleşmiş yapıları sayesinde wellness faaliyetleri için ideal bir ortam sunmaktadır. Örneğin, deniz kıyısında sabah yoga seansları, orman içerisinde yapılan meditasyon uygulamaları veya organik bahçelerde hazırlanan sağlıklı yemekler, turistlerin tatil deneyimini zenginleştirmekte ve yaşam kalitelerine doğrudan katkı sağlamaktadır. Sağlık ve wellness rekreasyonunun turist tercihleri üzerindeki etkisi çok yönlüdür. Bir yandan bu faaliyetler, turistlerin tatmin düzeylerini artırmakta; diğer yandan destinasyon imajının güçlenmesine ve turistlerin tekrar ziyaret niyetlerinin artmasına katkı sunmaktadır (Chen et al., 2008). Ayrıca wellness faaliyetleri, bireylerin fiziksel sağlığını koruma, stres düzeylerini azaltma ve ruhsal denge kazanmalarına yardımcı olma yönüyle yalnızca kısa vadeli tatil deneyimini değil, uzun vadeli yaşam tarzı değişimlerini de teşvik etmektedir (Kelly, 2012). Ekolojik otellerde sağlık ve wellness rekreasyonunun bir diğer boyutu ise çevresel sürdürülebilirliktir. Bu tesislerde kullanılan doğal malzemeler, bitkisel bazlı ürünler ve organik gıdalar, hem turistlerin sağlığına katkı sağlamakta hem de çevreye duyarlı bir yaşam tarzını teşvik etmektedir. Örneğin, bazı ekolojik oteller, kendi ürettikleri organik sebze ve meyveleri konuklarına sunmakta, spa merkezlerinde kimyasal yerine doğal yağlar ve bitkisel özler kullanmaktadır (Stevens, 2011). Bu tür uygulamalar, turistlerin sağlık ve doğa bütünlüğünü aynı anda deneyimlemelerine imkân tanımaktadır. Sonuç olarak, sağlık ve wellness rekreasyonu ekolojik otellerin hizmet çeşitliliğini artıran, turistlerin tatil deneyimlerini bütüncül hale getiren ve sürdürülebilir turizm anlayışına katkıda bulunan önemli bir rekreasyon türüdür. Günümüzde artan sağlık bilinci, doğaya dönüş eğilimleri ve sürdürülebilir yaşam arayışları göz önünde bulundurulduğunda, ekolojik otellerin wellness faaliyetlerine yatırım yapması hem pazarlama açısından hem de uzun vadeli sürdürülebilirlik hedefleri bakımından kritik bir stratejik adım olarak değerlendirilmektedir.

2.6. Kentsel Rekreasyon

Kentsel rekreasyon, şehir içi veya şehir yakınındaki alanlarda gerçekleştirilen, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine ve sosyo-kültürel ihtiyaçlarını karşılamalarına yönelik etkinlikleri kapsamaktadır. Parklar, kültür merkezleri, spor tesisleri, müzeler, alışveriş alanları, konser ve tiyatro salonları gibi mekânlar kentsel rekreasyonun temel ortamlarıdır

(Edginton, Hanson & Edginton, 1998). Turizm açısından bakıldığında ise kentsel rekreasyon, özellikle şehir merkezine veya kentsel alanlara yakın konumlanan oteller için önemli bir çekicilik unsurudur. Ekolojik oteller bağlamında kentsel rekreasyon, sürdürülebilir turizm ilkeleri ile uyumlu bir biçimde yeniden şekillenmektedir. Bu otellerde konaklayan turistler, tatillerini yalnızca doğa temelli etkinliklerle sınırlı tutmamakta, aynı zamanda yakındaki şehirlerdeki kültürel, sosyal ve eğlence faaliyetlerine de katılmaktadır. Örneğin, ekolojik bir otelde kalan turistler gündüz doğa yürüyüşü yaparken, akşam saatlerinde yakın bir şehirdeki konser veya yerel festival etkinliğine katılabilmektedir (Richards & Palmer, 2010). Böylelikle doğa ve kent deneyimi bütünleşik bir turizm ürünü olarak turistlere sunulmaktadır. Kentsel rekreasyonun en önemli boyutlarından biri, kültürel tüketimdir. Müzeler, sanat galerileri, tiyatrolar ve konserler turistlere hem eğlence hem de öğrenme fırsatı sağlamaktadır. Bu tür etkinliklere katılan turistler, destinasyonun kültürel yapısını daha yakından tanıma imkânı bulmaktadır (Stevenson, Airey & Miller, 2008). Ekolojik oteller, sürdürülebilir ulaşım yöntemleri (örneğin bisiklet kiralama, elektrikli araç servisi) ile misafirlerini kent merkezindeki bu tür etkinliklere yönlendirerek hem çevresel hem de kültürel sürdürülebilirliğe katkıda bulunmaktadır. Kentsel rekreasyonun turist tercihlerine etkisi de oldukça belirgindir. Şehirlerde gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, turistlerin destinasyona yönelik memnuniyet düzeylerini artırmakta ve tatil deneyimlerini çeşitlendirmektedir. Ayrıca, kentsel rekreasyon faaliyetleri turizmin mevsimselliğini dengelemeye yardımcı olmakta; yalnızca yaz aylarına değil, yıl boyunca turistik hareketliliğe katkıda bulunmaktadır (Law, 2002). Sonuç olarak, kentsel rekreasyon ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli deneyimleri tamamlayan ve turistlere bütüncül bir tatil deneyimi sunan önemli bir faaliyet türüdür. Doğa ile şehir arasında kurulan bu denge, hem turistlerin beklentilerini karşılamakta hem de destinasyonların kültürel ve ekonomik açıdan gelişmesine katkı sağlamaktadır.

SONUÇ

Ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, günümüz turistlerinin değişen beklenti ve tercihlerini karşılayan önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Çevre bilincinin artması, sürdürülebilir yaşam anlayışının yaygınlaşması ve deneyim odaklı turizm talebinin güçlenmesi, ekolojik otelleri turizm sektöründe giderek daha cazip hale getirmektedir. Bu otellerin yalnızca çevre dostu uygulamalarıyla değil, aynı zamanda sundukları çeşitli rekreasyon olanaklarıyla da turistlerin karar verme süreçlerini etkilediği görülmektedir. Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kuş gözlemi, kültürel deneyimler, spor ve

macera aktiviteleri ile sağlık ve wellness uygulamaları turistlerin tatil deneyimlerini zenginleştirerek memnuniyet düzeylerini artırmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turistlerin destinasyon seçiminde önemli bir çekicilik unsuru olduğunu, destinasyon imajını güçlendirdiğini ve tekrar ziyaret etme niyetini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında, bu faaliyetler turistlerin fiziksel ve psikolojik iyilik hâline katkı sağlamakta, çevresel farkındalıklarını geliştirmekte ve sürdürülebilir turizm anlayışını desteklemektedir. Aynı zamanda yerel kültürün tanıtılması, yerel halkın ekonomik olarak desteklenmesi ve doğal kaynakların korunmasına yönelik bilinç oluşturulması bakımından da önemli katkılar sunmaktadır. Sonuç olarak, ekolojik otellerin rekabet avantajı elde edebilmesi için doğa temelli rekreasyon faaliyetlerini çeşitlendirmesi, bu faaliyetleri sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda planlaması ve yerel değerlerle bütünleştirmesi önem taşımaktadır. Turistlerin yalnızca konaklama hizmeti değil, doğayla bütünleşen özgün ve anlamlı deneyimler aradığı günümüzde, rekreasyon faaliyetleri ekolojik otellerin en önemli farklılaştırıcı özelliklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı destinasyonlar, turist profilleri ve rekreasyon türleri karşılaştırmalı olarak incelenerek doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turist davranışları üzerindeki etkileri ampirik yöntemlerle test edilebilir. Böylece sürdürülebilir turizm politikalarının geliştirilmesine ve ekolojik otellerin hizmet kalitesinin artırılmasına yönelik daha kapsamlı bilimsel kanıtlar elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Ballantyne, R., & Packer, J. (2011). Using tourism free-choice learning experiences to promote environmentally sustainable behaviour: The role of post-visit ‘action resources’. *Environmental Education Research*, 17(2), 201–215.
- Beedie, P., & Hudson, S. (2003). Emergence of mountain-based adventure tourism. *Annals of Tourism Research*, 30(3), 625–643.
- Bieger, T., & Laesser, C. (2002). Market segmentation by motivation: The case of Switzerland. *Journal of Travel Research*, 41(1), 68–76.
- Bohdanowicz, P. (2006). Environmental awareness and initiatives in the Swedish and Polish hotel industries—Survey results. *International Journal of Hospitality Management*, 25(4), 662–682.
- Buckley, R. (2006). *Adventure tourism*. CABI.
- Cater, C., & Cater, E. (2007). *Marine ecotourism: Between the devil and the deep blue sea*. CABI.
- Chen, K. H., Chang, F. H., & Wu, C. H. (2008). Investigating the wellness tourism factors in Taiwan. *Tourism Management*, 29(6), 1085–1094.
- Cole, S. (2007). Beyond authenticity and commodification. *Annals of Tourism Research*, 34(4), 943–960.
- Crompton, J. L. (1979). Motivations for pleasure vacation. *Annals of Tourism Research*, 6(4), 408–424.
- Dann, G. M. S. (1977). Anomie, ego-enhancement and tourism. *Annals of Tourism Research*, 4(4), 184–194.
- Edginton, C. R., Hanson, C. J., & Edginton, S. R. (1998). *Leisure programming: A service-centered and benefits approach*. McGraw-Hill.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124–139.
- Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). *Outdoor adventure education: Foundations, theory and research*. Human Kinetics.
- Güven, F., Çevik, A. & Yılgin, A. (2021). Leisure Evaluation Behaviors and Attitudes of Students of Kilis 7 Semptember University. *Pakistan Journal Of Medical & HealthSciences*, 3109-3116.
- Gössling, S. (2017). Tourism, tourist learning and sustainability: An exploratory discussion of complexities, problems and opportunities. *Journal of Sustainable Tourism*, 25(9), 1203–1220.

- Hall, C. M. (2001). Trends in ocean and coastal tourism: The end of the last frontier? *Ocean & Coastal Management*, 44(9–10), 601–618.
- Higham, J., & Lück, M. (2007). *Marine wildlife and tourism management: Insights from the natural and social sciences*. CABI.
- Honey, M. (2008). *Ecotourism and sustainable development: Who owns paradise?* (2nd ed.). Island Press.
- Iso-Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. *Annals of Tourism Research*, 9(2), 256–262.
- Jenkins, J., & Pigram, J. (2003). *Outdoor recreation management* (2nd ed.). Routledge.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kelly, C. (2012). Wellness tourism: Retreat visitor motivations and experiences. *Tourism Recreation Research*, 37(3), 205–213.
- Law, C. M. (2002). *Urban tourism: The visitor economy and the growth of large cities* (2nd ed.). Continuum.
- McKercher, B., & du Cros, H. (2002). *Cultural tourism: The partnership between tourism and cultural heritage management*. Routledge.
- Mensah, I. (2006). Environmental management practices among hotels in the greater Accra region. *International Journal of Hospitality Management*, 25(3), 414–431.
- Miller, G., Rathouse, K., Scarles, C., Holmes, K., & Tribe, J. (2010). Public understanding of sustainable tourism. *Annals of Tourism Research*, 37(3), 627–645.
- Moutinho, L. (2000). *Strategic management in tourism*. CABI.
- Newsome, D., Moore, S. A., & Dowling, R. K. (2012). *Natural area tourism: Ecology, impacts and management* (2nd ed.). Channel View Publications.
- Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research*, 17(4), 460–469.
- Orams, M. (1999). *Marine tourism: Development, impacts and management*. Routledge.
- Pearce, P. L. (1993). Fundamentals of tourist motivation. In D. G. Pearce & R. W. Butler (Eds.), *Tourism research: Critiques and challenges* (pp. 85–105). Routledge.
- Pizam, A., & Mansfeld, Y. (1999). *Consumer behavior in travel and tourism*. Haworth Hospitality Press.
- Richards, G. (1999). Vacations and the quality of life: Patterns and structures. *Journal of Business Research*, 44(3), 189–198.

- Richards, G. (2011). Creativity and tourism: The state of the art. *Annals of Tourism Research*, 38(4), 1225–1253.
- Richards, G., & Palmer, R. (2010). *Eventful cities: Cultural management and urban revitalisation*. Routledge.
- Sharpley, R. (2009). *Tourism development and the environment: Beyond sustainability?* Earthscan.
- Smith, M. K. (2009). *Issues in cultural tourism studies* (2nd ed.). Routledge.
- Smith, M., & Puczkó, L. (2014). *Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel*. Routledge.
- Stevens, J. (2011). Sustainable spa: Greening the wellness industry. *Journal of Retail & Leisure Property*, 9(2), 137–145.
- Stevenson, D., Airey, D., & Miller, G. (2008). Tourism policy making: The policy makers' perspectives. *Annals of Tourism Research*, 35(3), 732–750.
- UNWTO. (2020). *International tourism highlights*. World Tourism Organization.
- Uysal, M., & Jurowski, C. (1994). Testing the push and pull factors. *Annals of Tourism Research*, 21(4), 844–846.
- Voigt, C., & Pforr, C. (2013). *Wellness tourism: A destination perspective*. Routledge.
- Weaver, D. B. (2001). *Ecotourism*. Wiley.
- White, M. P., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D., & Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 482–493.
- Yılgin, A., Güven, F., Çevik, A. ve Alpulu, A. (2025). Does an 8-week intervention change levels of nature connectedness, physical activity enjoyment, natural area recreation self-efficacy, and social interest?. *Index Copernicus*, 6(1), 28-39.

3. Bölüm

Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Kamu Politikaları

Fatih BALCI¹

ÖZET

Bu derleme çalışmasının amacı, rekreasyon, politika ve yerel yönetimler arasındaki ilişkiyi kuramsal çerçevede incelemek ve yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetleri ile toplumsal yaşam kalitesine sağladığı katkıları değerlendirmektir. Çalışmada rekreasyon kavramı, kamu politikaları, yerel yönetimlerin görevleri, sosyal belediyeçilik, katılımcı yönetim ve yerel hizmet politikaları güncel literatür doğrultusunda ele alınmıştır. Rekreasyonun bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâllerini destekleyen önemli bir boş zaman etkinliği olduğu; yerel yönetimlerin ise bu hizmetlerin planlanması, uygulanması ve sürdürülebilirliğinin sağlanmasında temel aktörler arasında yer aldığı vurgulanmıştır. Literatür bulguları, parklar, spor alanları, yürüyüş yolları, kültür merkezleri ve diğer rekreatif yaşam alanlarının bireylerin yaşam kalitesini artırdığını, sosyal bütünleşmeyi güçlendirdiğini ve halk sağlığını desteklediğini göstermektedir. Ayrıca sosyal belediyeçilik anlayışının gelişmesiyle birlikte belediyelerin yalnızca altyapı hizmeti sunan kurumlar olmaktan çıkarak sosyal refahı artırmaya yönelik politika üreten kuruluşlara dönüştüğü ifade edilmektedir. Katılımcı yönetim anlayışı, dijital belediyeçilik uygulamaları ve sürdürülebilir şehircilik politikaları da çağdaş yerel yönetimlerin temel bileşenleri olarak değerlendirilmektedir. Sonuç olarak rekreasyon hizmetlerinin etkin biçimde planlanması ve kamu politikalarına entegre edilmesi, kent yaşamının sürdürülebilirliğini, toplumsal refahı ve yaşam kalitesini artıran stratejik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle yerel yönetimlerin rekreasyon politikalarına yönelik yatırımlarını artırmaları ve erişilebilir rekreatif hizmetleri yaygınlaştırmaları önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, yerel yönetimler, kamu politikaları, sosyal belediyeçilik, yaşam kalitesi, sürdürülebilir kentleşme.

¹ 0000-0003-4096-099x

GİRİŞ

Sanayileşme, kentleşme ve teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin yaşam biçimleri önemli ölçüde değişmiş; çalışma süreleri, sosyal ilişkiler ve boş zaman alışkanlıkları yeniden şekillenmiştir. Özellikle modern kent yaşamının getirdiği yoğun tempo, stres ve sosyal izolasyon gibi unsurlar bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan desteklenmesini gerekli hale getirmiştir. İnsanların çalışma hayatındaki rutin saatlerdeki değişim ve tatillerin artması, sosyal hayatta sosyal yapının önemiyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin sonucu olarak, bireylerin hayatlarında boş zamanlarını kullanma yeteneği, yaşam kalitelerini etkileyebilecek bir durum haline gelmiştir (Güven, ve Aark., 2021). Bu süreçte rekreasyon faaliyetleri, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine katkı sağlayan önemli bir unsur olarak ön plana çıkmıştır. Rekreasyon; bireyin gönüllü olarak katıldığı, dinlenme, eğlenme, yenilenme ve kişisel gelişim amacı taşıyan etkinliklerin bütünüdür (Karaküçük, 2008). Günümüzde rekreasyon yalnızca bireysel bir ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda toplumsal refahı artıran önemli bir kamu hizmeti olarak değerlendirilmektedir. Özellikle kentleşmenin hız kazanmasıyla birlikte parklar, spor alanları, yürüyüş yolları, kültür merkezleri ve sosyal yaşam alanları bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerine yönelik politikaları hem sosyal belediyeçilik anlayışı hem de sürdürülebilir kent yönetimi açısından büyük önem taşımaktadır (Koçak, 2019).

Yerel yönetimler, halka en yakın yönetim birimleri olmaları nedeniyle bireylerin sosyal, kültürel ve rekreatif ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli sorumluluklara sahiptir. Belediyeler tarafından sunulan spor tesisleri, yeşil alan düzenlemeleri, kültürel etkinlikler ve sosyal yaşam projeleri kent sakinlerinin yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda rekreasyon hizmetleri; toplumsal bütünleşme, sosyal katılım, halk sağlığı ve kent aidiyeti gibi konular üzerinde de olumlu etkiler oluşturmaktadır (Hacıoğlu vd., 2015).

Kamu politikaları açısından değerlendirildiğinde rekreasyon hizmetleri; sosyal devlet anlayışının, eşit hizmet sunumunun ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik yerel politikaların önemli bir parçası olarak görülmektedir. Özellikle son yıllarda sürdürülebilir şehircilik, çevre dostu kent politikaları ve sağlıklı yaşam uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte rekreasyon alanlarına yönelik yatırımlar artış göstermiştir. Dünya genelinde birçok şehir yönetimi, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak, sosyal etkileşimi güçlendirmek ve kent yaşamını daha yaşanabilir hale getirmek amacıyla rekreasyon politikalarına öncelik vermektedir (Edginton vd., 2004).

Türkiye’de de yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki faaliyetleri son yıllarda önemli ölçüde gelişim göstermiştir. Büyükşehir belediyeleri başta olmak üzere birçok yerel yönetim; millet bahçeleri, bisiklet yolları, spor merkezleri, gençlik merkezleri ve kültürel etkinlik projeleri ile rekreatif hizmet kapasitesini artırmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte plansız kentleşme, yeşil alan yetersizliği, finansman sorunları ve erişim eşitsizlikleri gibi çeşitli problemler rekreasyon hizmetlerinin etkinliğini sınırlayabilmektedir.

Bu bölümde politika, yerel yönetim ve rekreasyon ilişkisi kuramsal ve uygulamalı çerçevede ele alınacaktır. Öncelikle rekreasyon kavramı ve kamu politikalarıyla ilişkisi açıklanacak, ardından yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetleri incelenecek ve Türkiye ile dünyadan örnek uygulamalara yer verilecektir. Ayrıca yerel yönetimlerin rekreasyon politikalarının toplumsal yaşam üzerindeki etkileri değerlendirilerek konuya ilişkin çözüm önerileri sunulacaktır.

1.REKREASYON KAVRAMI VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, kökeni Latince “recreatio” kelimesine dayanan bir kavramdır. Türkçeye, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra geriye kalan boş zamanlarını değerlendirme anlamında geçmiştir. Rekreasyon; bireylerin ya da toplumun gönüllü olarak katılım gösterdiği, dinlenme ve eğlenme amacı güden faaliyetleri ifade eder. “Yeniden yaratma” veya “yeniden var olma” anlamlarıyla da ilişkilendirilen bu kavram, klasik yaklaşıma göre, bireylerin zorunlu iş ve sorumluluklarının ardından hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenmelerine ve yenilenmelerine katkı sağlayan gönüllü etkinlikler bütünü olarak tanımlanır (Çelik, 2011).

Rekreasyon kavramı, tarihsel süreçte ilk kez ortaya çıktığında temel olarak bireylerin iş gücünü koruma ve artırma amacıyla değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, çalışanların daha yüksek performansla görevlerini sürdürebilmeleri için fiziksel ve zihinsel olarak dinlenmeleri, yeniden enerji kazanmaları ve güç toplamaları hedeflenmiştir. Söz konusu yaklaşımda, rekreasyonun eğlence boyutu geri planda kalmış daha çok üretkenliği sürdürülebilir kılma işlevi ön planda tutulmuştur. Rekreasyon, insanların kendi hür iradesi ve zevklerine uygun, haz ve mutluluk sağlayan kişisel ya da toplumsal bir şekilde gerçekleştirilen, kültürel ve sosyal aktivitelerdir. Gündelik yaşamın sıradanlığından, tek düzeliğinden çıkarak uzaklaşmak ve yaşanılan toplumda bulunan diğer insanlarla buluşarak toplumsal bir varlık oluşturmak için, psikolojik olarak rahatlamayı sağlayan ve kâr amacı gütmeyen etkinliklerdir (Çelik, 2011). Broadhurst’a (2001) göre rekreasyon bireylerin boş zamanlarında

katılmak için gönüllü oldukları bir etkinliği temsil etmektedir. Bu etkinlik fiziki, zihinsel tazeleme, duygusal ve sosyal alanlarda olabileceği gibi hepsinin bir arada olduğu aktiviteler de olabilir.

Çoruh'a (2013) göre toplumsal refah seviyesi yüksek olan ülkelerde boş zamanların farkındalık seviyesinde düzenli olarak değerlendirilmesi tek tip spor aktiviteleri ile gerçekleştirilmemektedir. Kültür ve sanat, iş yaşantısına fayda edebilecek etkinlikler ile insan varlığının, toplumsal fayda getirecek sosyal ve ekonomi yönünden kalkınmaya daha fazla katkı sağlayacağı etkinliklere yöneltilerek katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bireyler yaşamsal gereksinimleri ve iş hayatlarından arta kalan zaman dilimlerinde spor veya günlük aktivitelerle, turistik gezilerle, sosyo-kültürel etkinliklere katılarak hayattan zevk almaları ve pozitif bakış açısı kazanmalarını sağlamak istenmektedir. Bu araştırmalar sonucunda rekreasyon, toplumsal refah seviyesi yüksek ülkelerde daha da gelişmiş, daha büyük kitlelere ulaşmak için bir 6 yardımcı araç olmaktan çıkmış ve bir amaç haline gelmiştir. Sıkı ve yoğun çalışma temposu, monoton yaşam tarzı ve çevresel faktörlerin olumsuz etkilerinden dolayı zorlanan bireyler, beden ve ruh sağlıklarını korumak, yeniden kazanmak veya normal seviyede tutmak amacıyla, keyif ve memnuniyet sağlayan, kişisel tatmin yaşadıkları, zorunlu işlerinin dışında kalan boş zamanlarında, gönüllü olarak bireysel ya da toplumsal etkinliklere katılırlar. Bu tür etkinlikler, rekreasyon olarak adlandırılmaktadır (Lakot, 2015). Rekreasyon, bireyin yaşam felsefesiyle yakından ilişkilidir. Hayattan beklentiler, yaşama anlam katma, yaşamı anlama ve kavrama çabası, bireyin boş zamanlarını etkin şekilde değerlendirmesinin önemini fark etmesine ve bu doğrultuda hareket etmesine yol açan en temel unsurlardır. Hayatın akışı içerisindeki olaylara karşı duyarlı olan bireyler için, her an ve her zaman değerlendirilmeye layık boş zamandır (Akyüz, 2016).

Rekreasyon insanların boş zamanlarında gerçekleştirdikleri veya katılımcı oldukları etkinlikleri içerir ve bu etkinlikler insanların yapmakta zorunlu olduğu iş ve görevlerden farklı olmak zorundadır. Rekreasyon farklı etkinlik deneyimlerini, iş ve çalışma görevlilerinin karşıtı yenilenme ve tazelenme için yapılan etkinliklerdir (Karaküçük, 2007).

Akyüz'e (2016) göre rekreasyonel aktivitelerin en önemli özelliği, bireylerin bu etkinliklere tamamen gönüllü olarak katılmalarıdır. Katılım sürecinde bireylerin özgür tercihlerde bulunmaları, etkinliğin kişisel ilgi alanlarına uygun olması ve bu yolla maksimum verim elde edilmesi, rekreasyonun temel unsurlarındandır. Rekreasyonun en önemli özelliği, bireylerin zevk alması ve tekrar katılımda bulunma arzusu oluşturan temel duygu ve hisleri ortaya çıkarmaktır. Kültür ve Turizm Bakanlığına göre rekreasyon kavramı insanların

boş zamanlarında gerçekleştirdikleri, gerçekleştirmek zorunda olduğu aktivitelerden arta kalan zamanlarında, insanların boş zamanlarını hür iradesi ile istediği gibi geçirdiği fiziksel ve psikolojik açıdan kendini tazeleme ve zenginleştirmeye yönelik zorunlu olarak yaptığı işlere karşıt, gönüllük esaslı tercih edilen kişisel veya toplumsal çevrenin yenilenmesi anlamına gelen faaliyetlerdir (Has, 2016).

Bireylerin hayatlarındaki boş zamanlarını, fiziksel ve sosyo-ekonomi tarafından değerlendirmesi bir rekreasyon aktivitesidir. Bireyler boş zamanlarında zevk ve haz almak için bazı etkinliklerde bulunur ve bu etkinlikler sırasında fiziksel ve zihinsel açılardan incelendiğinde kendini iyi hissetme durumu açığa çıkar bahsi geçen bütüne ise rekreasyon adı verilmektedir (Polat, 2017). İş yaşantısı, amaca ulaşmak için bir aracı olarak değerlendirilirken rekreasyon bireyin kendi yaşantısında amaç olarak görülür. İş yaşantısı, toplum için geçirilen bir zaman dilimi 7 olarak kabul görürken, boş zaman insanların kendileri için ayırdıkları değerli bir zamandır. İş hayatında ödüller, çalışma saatlerine bağlıken, rekreasyon faaliyetleriyle meşgul olmak başlı başına bir ödül niteliğindedir (Polat, 2017).

Güler'e (2017) göre bir rekreasyon etkinliği, bir toplulukta rekreasyon aktivitesi kabul edilirken bir diğer toplulukta iş olarak kabul görebilmektedir. Yani bir aktivite bireyler için rekreasyon etkinliği olarak görülürken diğer bireyler tarafından stresli ve sıkıcı bir iş olabilir. İçinde bulunduğumuz toplumdaki kurallar, aktivitelerin rekreasyon etkinliği olarak belirlenmesinde en kritik etmendir. Yalnızca zevk adına örgü örmekte olan kadınlar için bu durum bir rekreasyon aktivitesiyken örgü evlerinde örüp satış yapanlar açısından bu durum iş kapısıdır. İnsanlar, değişik zaman dilimlerinde ortaya çıkan boş vakitlerinde, dinlenmek, buldukları ortamdan uzaklaşmak, hava değişikliği yaşamak, yeni yerler keşfetmek, sevdikleriyle vakit geçirmek, aksiyon gibi çeşitli duygular uyandıran deneyimler kazanmak gibi hedeflerle evde ya da dışarıda, etkin veya pasif bir şekilde, şehir rekreasyon alanlarında ya da kırsal bölgelerde aktivitelere katılabilirler. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetleri tanımlayan bir kavramdır (Özkan, 2018).

Bedensel açıdan değerlendirildiğinde rekreasyon, devamlı var olan stres nedeni ile oluşan yorgunluk, tükenmiş ve bitkin psikolojik ve bedensel sağlık alanındaki baskıları en aza indirmek ve rahatlatılmak adına gerçekleştirilebilecek önleyici ve koruyucu tedavi edebilecek aktiviteleri barındırmaktadır. Buna örnek olarak gevşeme ve bedensel ağrıları en aza indirebilmek adına pilates aktivitesinin yapılması gibi (Dalay, 2018). Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerini artırmak amacıyla boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları çeşitli faaliyetleri ifade

eder. Modern toplumlarda rekreasyon, kişisel gelişim, sosyal etkileşim ve sağlık açısından önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyon, yalnızca bireylerin dinlenmesi veya eğlenmesi için değil, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendirme, fiziksel aktiviteyi teşvik etme ve doğa ile sürdürülebilir bir ilişki kurma amacını taşır (Morse, 2020). Doğa temelli müdahalelerin belirli sosyal ve psikolojik yönler üzerinde, özellikle sosyal ilgiyi teşvik etmede olumlu bir etkiye sahip olabileceğini, ancak doğayla bağlantı veya fiziksel aktivite keyfi gibi diğer alanlarda anlamlı değişiklikler üretmek için daha uzun süreler gerektirebileceğini düşündürmektedir (Yılığın ve Ark., 2025)

Rekreasyonel faaliyetler bireylere hem fiziksel hem de psikolojik faydalar sağlar. Örneğin, açık hava etkinlikleri, doğa ile etkileşim kurarak hem fiziksel sağlığı geliştiren hem de ruhsal rahatlama sağlayan bir deneyim sunar. Aynı zamanda, sosyal ilişkilerin güçlenmesine, aile bağlarının kuvvetlenmesine ve bireylerin yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur. Bu aktiviteler, bireylerin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasına yardımcı olarak zihinsel sağlıklarını korumalarına da destek olur (Aksoy, 2019). Rekreasyonun sosyal ve çevresel etkileri de önemlidir. Toplumlar, rekreasyonel faaliyetler sayesinde sosyal etkileşimlerini artırırken, ekolojik sistemlerle daha sürdürülebilir 8 ilişkiler kurabilirler. Özellikle doğa temelli rekreasyon, bireylerin çevreye duyarlılıklarını artırarak doğal kaynakların korunmasına katkıda bulunur. Bu tür etkinlikler hem bireysel refahı artırır hem de ekosistem hizmetlerinin sürdürülebilirliğine katkıda bulunur (Godbey vd., 2005). Sonuç olarak, rekreasyon bireyler için hem kişisel hem de toplumsal boyutta önemli bir deneyim olarak ifade edilebilir.

2. POLİTİKA VE YEREL YÖNETİMLER

2.1.Politika Kavramı

Politika kavramı, toplumların yönetilmesi, kamu düzeninin sağlanması ve toplumsal ihtiyaçların karşılanmasına yönelik karar alma süreçlerini ifade etmektedir. Kavramın kökeni Eski Yunanca “polis” sözcüğüne dayanmaktadır. Polis, şehir devleti anlamına gelmekte olup politika kavramı başlangıçta şehir devletlerinin yönetimine ilişkin faaliyetleri tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Günümüzde ise politika; devletin yönetim anlayışını, toplumsal yaşamı düzenleyen karar mekanizmalarını ve kamu otoritesinin kullanım biçimini kapsayan geniş bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Heywood, 2013).

Politika farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Easton (1953), politikayı toplumdaki değerlerin otorite aracılığıyla dağıtılması süreci olarak ifade ederken; Lasswell (1936) politikayı “kimin, neyi, ne zaman ve nasıl elde ettiği” sorusu üzerinden açıklamaktadır. Bu tanımlar doğrultusunda

politika yalnızca siyasal faaliyetlerden ibaret olmayıp ekonomik, sosyal, kültürel ve yönetsel süreçleri de içeren çok boyutlu bir yapı olarak görülmektedir.

Modern toplumlarda politika üretim sürecine yalnızca merkezi yönetimler değil; yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, medya, özel sektör ve vatandaşlar da katılım sağlamaktadır. Demokratik yönetim anlayışının gelişmesiyle birlikte katılımcılık, şeffaflık ve hesap verebilirlik gibi kavramlar politika süreçlerinde daha fazla önem kazanmıştır. Böylece politika kavramı, toplum-devlet ilişkilerini düzenleyen temel unsurlardan biri haline gelmiştir (Kapani, 2014).

2.1.1 Kamu Politikalarının Tanımı

Kamu politikaları, devletin toplumsal sorunları çözmek ve kamu yararını sağlamak amacıyla geliştirdiği planlı uygulamalar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kamu politikaları eğitim, sağlık, ekonomi, çevre, güvenlik ve yerel hizmetler gibi birçok alanda yürütülen faaliyetleri kapsamaktadır. Dye'a (2017) göre kamu politikası, devletin yapmayı ya da yapmamayı tercih ettiği faaliyetlerin tamamını ifade etmektedir.

Kamu politikalarının temel amacı toplumsal ihtiyaçların karşılanması ve kamu düzeninin sağlanmasıdır. Bu doğrultuda devlet, kamu politikaları aracılığıyla vatandaşların yaşam kalitesini artırmayı, sosyal refahı geliştirmeyi ve toplumsal sorunlara çözüm üretmeyi hedeflemektedir. Kamu politikaları aynı zamanda devletin vatandaşlarla olan ilişkisini düzenleyen önemli araçlardan biri olarak kabul edilmektedir (Anderson, 2011).

Kamu politikaları belirli özelliklere sahiptir. Öncelikle kamu yararını gözetmeleri ve yasal bir dayanağa sahip olmaları gerekmektedir. Ayrıca kamu politikaları planlı, süreklilik gösteren ve toplumsal etkileri bulunan uygulamalardır. Bu politikalar ekonomik koşullar, siyasal yapı, toplumsal beklentiler ve kamuoyu gibi birçok faktörden etkilenmektedir.

2.1.2. Politika Oluşturma Süreçleri

Kamu politikalarının oluşturulması belirli aşamalardan meydana gelen sistematik bir süreci ifade etmektedir. Politika oluşturma süreci genel olarak sorunun belirlenmesi, gündem oluşturma, politika geliştirme, uygulama ve değerlendirme aşamalarından oluşmaktadır (Anderson, 2011).

İlk aşamada toplumsal bir sorun ya da ihtiyaç belirlenmektedir. Ekonomik krizler, çevresel sorunlar, sosyal eşitsizlikler veya yerel hizmetlere ilişkin problemler politika üretim sürecinin başlangıç noktasını oluşturmaktadır.

Belirlenen sorunlar kamuoyu, medya veya siyasi aktörler aracılığıyla gündeme taşınmaktadır.

Gündem oluşturma aşamasının ardından politika geliştirme sürecine geçilmektedir. Bu aşamada ilgili kurumlar ve uzmanlar tarafından çözüm önerileri hazırlanmakta ve alternatif politikalar değerlendirilmektedir. Politikanın uygulanması aşamasında ise belirlenen kararlar kamu kurumları ve yerel yönetimler aracılığıyla hayata geçirilmektedir.

Son aşama olan değerlendirme sürecinde uygulanan politikaların başarı düzeyi analiz edilmektedir. Politikanın toplumsal etkileri, ekonomik sonuçları ve hedeflere ulaşım ulaşmadığı değerlendirilerek gerekli durumlarda yeni düzenlemeler yapılmaktadır. Bu süreç kamu politikalarının dinamik ve sürekli gelişen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Dye, 2017).

2.2. Yerel Yönetimlerin Tanımı

Yerel yönetimler, belirli bir coğrafi alanda yaşayan toplumun ortak ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulan ve karar organları halk tarafından seçilen kamu tüzel kişilikleri olarak tanımlanmaktadır. Yerel yönetimler, merkezi yönetimden bağımsız olarak belirli ölçüde idari ve mali özerkliğe sahip kuruluşlar olup halka en yakın hizmet birimleri arasında yer almaktadır (Eryılmaz, 2020).

Yerel yönetim anlayışı demokratik yönetim sistemlerinin önemli unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir. Çünkü yerel yönetimler, vatandaşların yönetime katılımını artırmakta ve yerel ihtiyaçların daha hızlı şekilde karşılanmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum yerel demokrasinin güçlenmesi açısından önemli görülmektedir (Keleş, 2016).

2.3. Yerel Yönetimlerin Görevleri

Yerel yönetimlerin temel görevi, yerel halkın ortak ihtiyaçlarını karşılamak ve kamu hizmetlerini etkin şekilde sunmaktır. Bu görevler altyapı hizmetlerinden çevre düzenlemesine, ulaşımdan sosyal hizmetlere kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Yerel yönetimler, vatandaşların günlük yaşamını doğrudan etkileyen hizmetleri yerine getiren kurumlar arasında yer almaktadır (Keleş, 2016).

Belediyelerin görevleri arasında yol yapımı, su ve kanalizasyon hizmetleri, temizlik hizmetleri, çevre düzenlemesi, park ve yeşil alanların oluşturulması, toplu ulaşım hizmetleri ve şehir planlaması gibi faaliyetler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra kültürel etkinlikler, sosyal yardım hizmetleri, spor faaliyetleri ve gençlik çalışmaları da belediyelerin önemli görev alanları arasında yer almaktadır.

Son yıllarda sosyal belediyeçilik anlayışının gelişmesiyle birlikte yerel yönetimlerin sosyal hizmet alanındaki sorumlulukları artış göstermiştir. Kadınlar, çocuklar, yaşlılar, engelli bireyler ve dezavantajlı gruplara yönelik sosyal destek projeleri yerel yönetimlerin temel hizmet alanlarından biri haline gelmiştir. Bu durum yerel yönetimlerin yalnızca teknik hizmet sunan kurumlar olmadığını, aynı zamanda toplumsal refahı destekleyen sosyal politika aktörleri olduğunu göstermektedir (Göymen, 2010).

2.4.Yerel Yönetimlerde Politika Üretimi

Yerel yönetimler, halka en yakın kamu kurumları olmaları nedeniyle toplumsal ihtiyaçların belirlenmesi ve bu ihtiyaçlara yönelik politikaların geliştirilmesinde önemli bir role sahiptir. Özellikle kentleşmenin hız kazanması, nüfus artışı ve sosyal ihtiyaçların çeşitlenmesi yerel yönetimlerin yalnızca altyapı hizmetleri sunan kurumlar olmaktan çıkıp sosyal politika üreten aktörler haline gelmesine neden olmuştur (Eryılmaz, 2020).

2.4.1. Sosyal Belediyeçilik

Sosyal belediyeçilik, yerel yönetimlerin yalnızca altyapı ve teknik hizmetler sunmasının ötesinde sosyal refahı artırmaya yönelik faaliyetler yürütmesini ifade etmektedir. Sosyal belediyeçilik anlayışı özellikle 1980’li yıllardan sonra sosyal devlet anlayışının güçlenmesiyle birlikte önem kazanmıştır. Bu anlayış doğrultusunda belediyeler; yoksullukla mücadele, sosyal yardımlar, kadın ve çocuk destek hizmetleri, yaşlı bakım hizmetleri, engelli bireylere yönelik projeler ve eğitim faaliyetleri gibi birçok sosyal politika uygulaması gerçekleştirmektedir. Böylece yerel yönetimler toplumun dezavantajlı kesimlerine yönelik destek mekanizmaları oluşturarak sosyal bütünleşmeye katkı sağlamaktadır (Göymen, 2010).

2.4.2. Katılımcı Yönetim

Katılımcı yönetim anlayışı, vatandaşların karar alma süreçlerine aktif şekilde katılımını esas alan yönetim modelidir. Demokratik yönetim anlayışının gelişmesiyle birlikte yerel yönetimlerde katılımcılık kavramı daha fazla önem kazanmıştır. Katılımcı yönetim sayesinde vatandaşların ihtiyaç ve beklentileri doğrudan politika süreçlerine yansıtılabilmektedir. Yerel yönetimlerde katılımcı yönetim uygulamaları arasında kent konseyleri, halk toplantıları, dijital katılım platformları, anket çalışmaları ve sivil toplum iş birlikleri yer almaktadır. Bu uygulamalar yerel halkın yönetime olan güvenini artırmakta ve kamu hizmetlerinin daha etkin şekilde sunulmasına katkı sağlamaktadır (Keleş, 2016).

2.4.3. Yerel Hizmet Politikaları

Yerel hizmet politikaları, belediyelerin kent halkının ortak ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla geliştirdiği hizmet uygulamalarını kapsamaktadır. Bu politikalar; altyapı hizmetleri, ulaşım, çevre düzenlemesi, sosyal hizmetler, kültürel faaliyetler ve şehir planlaması gibi geniş bir alanı içermektedir. Yerel yönetimlerin temel işlevlerinden biri, vatandaşların günlük yaşamını doğrudan etkileyen kamusal hizmetleri etkin ve sürdürülebilir şekilde sunmaktır (Keleş, 2016). Yerel hizmet politikalarının temel amacı vatandaşların yaşam kalitesini artırmak ve kent yaşamını daha sürdürülebilir hale getirmektir. Özellikle modern şehircilik anlayışında çevre koruma, yeşil alanların artırılması, sürdürülebilir ulaşım sistemleri ve akıllı şehir uygulamaları yerel hizmet politikalarının önemli unsurları arasında yer almaktadır (Eryılmaz, 2020). Bu doğrultuda belediyeler, kentlerin fiziksel gelişiminin yanı sıra sosyal ve çevresel ihtiyaçlara yönelik hizmet politikaları da geliştirmektedir.

Günümüzde teknolojik gelişmeler yerel hizmet politikalarının yapısını önemli ölçüde değiştirmiştir. Özellikle dijital belediyeçilik uygulamaları sayesinde vatandaşlar birçok belediye hizmetine çevrim içi olarak erişebilmekte, bu durum hizmet sunumunda hız, erişilebilirlik ve verimlilik sağlamaktadır. E-belediyeçilik uygulamaları; vergi ödeme işlemleri, ruhsat başvuruları, çevrim içi şikâyet sistemleri ve bilgi edinme hizmetleri gibi birçok işlemin dijital ortamda yürütülmesine olanak tanımaktadır (Yıldırım ve Öner, 2021).

Yerel hizmet politikaları aynı zamanda sosyal belediyeçilik anlayışıyla da ilişkilendirilmektedir. Belediyeler, toplumun farklı kesimlerine yönelik sosyal destek programları geliştirerek sosyal refahın artırılmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum yerel yönetimlerin yalnızca teknik hizmet sunan kurumlar olmadığını, aynı zamanda toplumsal yaşamı düzenleyen önemli kamu aktörleri olduğunu göstermektedir (Göymen, 2010).

2.4.4. Türkiye’de Yerel Yönetim Politikalarının Gelişimi

Türkiye’de yerel yönetim anlayışı tarihsel süreç içerisinde önemli değişimler yaşamıştır. Osmanlı Devleti’nin son dönemlerinden itibaren başlayan yerel yönetim çalışmaları Cumhuriyet dönemiyle birlikte daha sistemli bir yapıya kavuşmuştur. Kentleşmenin hızlanması, nüfus artışı ve toplumsal ihtiyaçların çeşitlenmesi yerel yönetim politikalarının gelişiminde etkili olmuştur (Ortaylı, 2008).

SONUÇ

Politika, yerel yönetim ve rekreasyon kavramları günümüzde birbirini tamamlayan ve toplumsal yaşamın kalitesini doğrudan etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle modern kent yaşamının ortaya çıkardığı sosyal, fiziksel ve çevresel ihtiyaçlar yerel yönetimlerin hizmet anlayışını genişletmiş; rekreasyon faaliyetleri kamu politikalarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu doğrultuda yerel yönetimler yalnızca altyapı ve teknik hizmet sunan kurumlar olmaktan çıkmış, bireylerin sosyal yaşamını destekleyen çok yönlü politika aktörlerine dönüşmüştür.

Kamu politikaları çerçevesinde değerlendirildiğinde rekreasyon hizmetleri; toplumsal refahın artırılması, yaşam kalitesinin geliştirilmesi, sosyal bütünleşmenin sağlanması ve sağlıklı toplum yapısının desteklenmesi açısından önemli bir işleve sahiptir. Parklar, spor alanları, kültür merkezleri, yürüyüş yolları ve sosyal yaşam alanları gibi rekreatif hizmetler bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Bu nedenle rekreasyon hizmetleri çağdaş yerel yönetim anlayışının temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak politika üretim süreçlerinde yerel yönetimlerin etkinliği arttıkça rekreasyon hizmetlerinin de daha planlı, erişilebilir ve sürdürülebilir hale geldiği görülmektedir. Toplumun değişen ihtiyaçları doğrultusunda yerel yönetimlerin rekreasyon politikalarına daha fazla önem vermesi, kent yaşamının geliştirilmesi ve toplumsal refahın artırılması açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Anderson, J. E. (2011). Public policymaking (7th ed.). Boston, MA: Wadsworth.
- Dye, T. R. (2017). Understanding public policy (15th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Easton, D. (1953). The political system: An inquiry into the state of political science. New York, NY: Knopf.
- Edginton, C. R., Hudson, S. D., Dieser, R. B., & Edginton, S. R. (2004). *Leisure Programming: A Service-Centered and Benefits Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Eryılmaz, B. (2020). *Kamu yönetimi* (13. Baskı). Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Eryılmaz, B. (2020). *Kamu yönetimi* (13. Baskı). Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Eryılmaz, B. (2020). *Kamu yönetimi* (13. Baskı). Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Göymen, K. (2010). *Türkiye’de yerel yönetim ve yerel kalkınma*. İstanbul: Boyut Yayın
- Güven, F., Çevik, A. & Yılmaz, A. (2021). Leisure Evaluation Behaviors and Attitudes of Students of Kilis 7 Semptember University. *Pakistan Journal Of Medical & HealthSciences*, 3109-3116.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Heywood, A. (2013). *Siyaset* (B. B. Özipek, Çev.). Ankara: Adres Yayınları.
- Kapani, M. (2014). *Politika bilimine giriş* (46. Baskı). Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Keleş, R. (2016). *Yerinden yönetim ve siyaset* (9. Baskı). Ankara: Cem Yayınevi.
- Keleş, R. (2016). *Yerinden yönetim ve siyaset* (9. Baskı). Ankara: Cem Yayınevi.
- Keleş, R. (2016). *Yerinden yönetim ve siyaset* (9. Baskı). Ankara: Cem Yayınevi.
- Koçak, F. (2019). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 1120-1132.
- Lasswell, H. D. (1936). *Politics: Who gets what, when, how*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Ortaylı, İ. (2008). *Türkiye teşkilat ve idare tarihi*. Ankara: Cedit Neşriyat.
- Yıldırım, U., & Öner, Ş. (2021). Dijital belediyeçilik ve yerel hizmetlerde dönüşüm. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 30(2), 45-62.
- Yılmaz, A., Güven, F., Çevik, A. ve Alpullu, A. (2025). Does an 8-week intervention change levels of nature connectedness, physical activity enjoyment, natural area recreation self-efficacy, and social interest?. *Index Copernicus*, 6(1), 28-39.

4. Bölüm

Dijital Çağda Sosyal Medya ve Rekreasyon Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

Gökçen ŞANCI¹

ÖZET

Dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya kullanımı bireylerin günlük yaşamının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş, bu durum serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarını ve rekreasyonel davranışlarını önemli ölçüde etkilemiştir. Bu derleme çalışmasının amacı, sosyal medya kullanımının rekreasyon alışkanlıkları üzerindeki etkilerini literatür doğrultusunda incelemek ve bu ilişkinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamına yansımalarını değerlendirmektir. Çalışmada sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, sedanter yaşam, serbest zaman, dijital sosyallik ve rekreasyon kavramları bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Literatür bulguları, sosyal medyanın rekreatif etkinliklerin tanıtılması, planlanması ve bireylerin yeni etkinliklere yönlendirilmesi açısından önemli fırsatlar sunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte sosyal medyanın kontrolsüz ve uzun süreli kullanımı ekran başında geçirilen zamanı artırarak fiziksel aktivite düzeyini düşürmekte, sedanter yaşamı yaygınlaştırmakta ve bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini sınırlandırabilmektedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve rekreasyonel katılım üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sonuç olarak sosyal medya ile rekreasyon arasındaki ilişkinin dengeli biçimde yönetilmesi gerektiği, bireylerin dijital farkındalıklarının artırılması ve aktif rekreasyonel etkinliklere katılımlarının desteklenmesinin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık açısından önemli katkılar sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, rekreasyon, sosyal medya bağımlılığı, serbest zaman, sedanter yaşam, dijital sosyallik.

¹ 0009-0008-4992-6417

1.GİRİŞ

Rekreasyon kavramı seneler içerisinde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlamalarda bireylerin yaşantısındaki değişiklikler, sahip olunan boş zamanı daha bilinçli bir şekilde değerlendirme isteği, gelişen teknoloji gibi unsurlar önemli rol oynamıştır (Arısoy, 2022). Genel anlamıyla ele aldığımızda rekreasyon; bireylerin sahip oldukları serbest zamanda kendi hür iradeleriyle bireysel veya toplu halde gerçekleştirebildikleri ve bunun bir getirisi olarak bireylerin eğlenip dinlendikleri, ruhsal olarak tazelenerek haz duygusu elde ettikleri faaliyetler bütünüdür diyebiliriz (Ardahan vd., 2016). Sosyal medya kavramına baktığımızda ise günümüzde insan yaşantısındaki yeri yadsınamayacak bir boyuta ulaşmıştır. Bireylerin artık sosyal medyaya erişimi sadece bilgisayarlar aracılığıyla değil tablet ve telefon vasıtasıyla internet bağlantısına sahip olduğu her yerde mümkün olabilmektedir (Erşahin ve Çakar, 2024; Çoruh, 2016). Yapılan araştırmalar bireylerin iş dışında kalan vakitlerinde daha çok oturarak vakit geçirmelerinde sosyal medyanın rol oynadığını ortaya çıkarmaktadır (Alley vd., 2017). Bu bağlamda gündelik hayatın bir parçası haline gelmiş olan internet bağlantısı yoluyla erişilen sosyal medyada kişiler için yalnızca bireysel çapta değil toplumsal bir değer ifade ettiğini söylemek mümkündür. Öyle ki sosyal medya artık yemek yemek, içmek gibi bir rutine dönüşmüş ve her yaşta bireyin büyük bir yelpazede erişim imkanına sahip olduğu bir sosyalleşme imkânı yaratmaktadır (Çalışkan ve Mencik, 2015). Rekreasyon alışkanlıkları düzeyinde sosyal medya kavramını incelediğimizde, sanal ortamlar için yapılan harcamalarda artış olduğu ve rekreasyonel faaliyete katılım yönünde bir motivasyon düşüklüğünün söz konusu olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra sosyal medya, bireylerin eğlenmesini sağlayan faaliyetlere, sağlıkla ilgili etkinliklere ve sosyalleşmesine imkân sunan aktivitelere katılması yönünde önemli bir yere sahiptir. Fakat sosyal medyanın aşırıya kaçan kullanımının da bireyler üzerinde tam ters etki yaratarak bireylerin sosyal ve fiziki faaliyetlerde pasif kalmasında bir etken olabileceği yapılan araştırmalarca söylenmektedir (Ankaralı, 2025). İnsanların çalışma hayatındaki rutin saatlerdeki değişim ve tatillerin artması, sosyal hayatta sosyal yapının önemiyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin sonucu olarak, bireylerin hayatlarında boş zamanlarını kullanma yeteneği, yaşam kalitelerini etkileyebilecek bir durum haline gelmiştir (Güven, ve Ark., 2021).

1.1. Sosyal Medya

İnsanlar ilk başta birbirleriyle konuşarak yani seslenme yoluyla iletişim kurmaya başlamışlardır. Arkasından yazma yoluyla, resimlerle, basım yoluyla ve diğer çıkan elektronik aletler yoluyla iletişim kurmuşlardır. Bütün bunları da

dijital (sanal) iletişim evreleri takip etmiştir (Uluç ve Yarcı, 2017). Gelişen teknoloji, iletişim ve bilgiye erişme noktasında insanların ciddi manada yol katetmesine neden olmuştur ve bu da beraberinde bireylerin iletişim alışkanlıklarındaki değişime sebep olmuştur (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). İlk başlarda bu iletişim araçlarının sabit bir konumda bulunduğu -kullanabilmek için iletişim aracının olduğu konuma gitmek gerekirdi- günümüzde ise taşınabilir mekanizmalar olarak hayatımızda yer edindiği göz önünde bulundurulduğunda artık bu cihazlara erişimin ne kadar kolay bir hal aldığı ortaya çıkmaktadır. Ki bu cihazlar birçok cihazın sağladığı hizmetleri bir arada sağlayarak kullanımı kolay, işlevsel özellikleri sayesinde maliyeti düşük internet erişimiyle insanların yaşamında büyük bir yer edinmiştir. Bu bağlamda bilim insanları, dijital iletişimin insanlığın yaşadığı en önemli dönüşümlerden birisi olduğunu belirtmektedirler. Özellikle de sosyal medya insanların davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020; Uluç ve Yarcı, 2017). Kavramsal bazda baktığımızda sosyal medya; bireylerin internet erişimi yoluyla etkileşim sağladığı bir vasıta olmakla birlikte hizmet aldığı uygulamaların tamamını ifade etmektedir. İnsanların bu ağ teknolojileri sayesinde gerçekleştirdiği diyaloglar ve yapmış oldukları gönderi, video, bilgi gibi paylaşımlar sosyal medya kavramını ortaya çıkarmıştır (Öztürk ve Talas, 2015).

Sosyal medya bireylerin sosyal gereksinimlerini karşılamak noktasında kültürel ve bölgesel bazda geniş bir kitleye erişebilmektedir. Bu sayede sosyal medya kullanıcıları farklı konularda çeşitli bilgilere daha kolay ulaşabilmektedirler. Bu bilgileri, görselleri ve konuyla ilgili görüşlerini de birçok alanda kolaylıkla paylaşabilmektedirler (Kütük, 2016).

1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

21. yüzyılın başlarında artış göstermeye başlayan internet kullanımı telefon gibi dijital araçlara duyulan ilgideki yükselişi de beraberinde getirmiştir. 2019 yılının sonlarında başlayarak 2022 senesine kadar olan süreci kapsayan pandemi döneminde yaşanan dışarı çıkma yasakları ve sosyalleşme ortamlarına getirilen kısıtlamaların bir sonucu olarak insanlar yakınlarından haber alabilmek, Covid 19 virüsüne dair gelişmeleri öğrenmek ve yaşanan yalnızlık hissi gibi sebeplerden ötürü günlük yaşamlarının büyük bölümünde sosyal medya kullanımıyla geçirmişlerdir. Bu da beraberinde insanların sosyal medya kullanımını ciddi düzeyde arttırmıştır (Uslu, 2021).

Bireyin hakimiyetini yitirmesi anlamına gelmekte olan “bağımlılık”, günlük hayatın içerisinde önemli bir konuma sahip olan internet tabanlı sosyal ağlarla beraber sıkça tartışılmakta olan bir kavram halini almıştır. Günümüzde sosyal

medyanın kontrolsüz bir şekilde aşırıya kaçan kullanımını literatürde “sosyal medya bağımlılığı” olarak isimlendirilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı bireylerin gündelik yaşamlarında bazı olumsuz durumlara yol açabilmektedir (Çiftçi, 2018; Balcı vd., 2024).

Bu bağlamda insanların sosyal medyaya bağımlı oluşu, hayatlarını günlük olarak sürdürebilme yetilerini de içerecek biçimde çok geniş kapsamlı bir çerçevede ruhsal, zihinsel ve duygusal boyutta bir etkiye sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Özdemir, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan bazı çalışmalardan da sosyal medyanın; boş vakti etkin kullanmak, fikir paylaşımı yapabilmek, insanlara ulaşip onları tanıyabilmek, mesaj yoluyla iletişim kurabilmek, eğlenmek ve insanların kendileri hakkında bilgi paylaşımı yapabilmeleri ve benzeri amaçlarla kullanıldığı tespit edilmiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

2.1. Sedarter Yaşam

Yirmi birinci yüzyılın gizli seyreden hastalığı olarak ele alınan sedanter yaşam, hızla gelişen teknolojinin de etkisiyle iş yaşamında insan gücüne duyulan gereksinimin zamanla azalmasına sebep olmuştur. Bunun bir getirisi olarak da insanların sahip oldukları boş vakitler süreleri, kişisel duyuma bağlı olmakla birlikte artış göstermiştir. Artan bu boş zaman kendisini gündelik yaşamda da göstererek, çeşitli serbest zaman aktivitelerinin ortaya çıkmasında rol oynamıştır. İnsanlar bu vakitlerinde daha çok içerisinde hareket unsurunun da yer aldığı faaliyetlere yönelim göstermişlerdir. Böylece bireyler hem eğlenip hem fiziksel olarak aktif olabilmişlerdir. Fakat bütün bu kapsamın dışarısında kalarak, fiziksel olarak oldukça pasif bir yaşam sürdürmekte olan belirli bir kitlenin olduğu gerçeğini de göz önünde bulundurmak gerekir. Bu nokta da durağan, hareket halinde olmayan manasını taşıyan sedanter kelimesi önemli bir terim olarak ortaya çıkmaktadır (Keskin ve Çalışkan, 2017).

Günümüze dek yapılmış olan çalışmalarda, hareket içeren faaliyetlerin sağlıksal yöndeki önemine vurgu yapıldığı bilinmektedir. Bunun yanı sıra bu tür faaliyete katılmanın bireylerin hayat doyumları üzerinde de olumlu bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda hayat doyumunun zihin ve beden sağlığı ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür (Özkatar Kaya vd., 2018).

Sedarter yaşam, sağlığı negatif yönde etkilemesiyle ve yaşam kalitesini düşürmesi yönüyle ön plana çıkmaktadır. Sedarter davranışların meydana gelmesinde bireylerin sigara tüketimi, depresif ruh hali, uyuma da güçlük çekmesi gibi farklı faktörlerinde rol oynadığı bilinmektedir. Bu da insanların bilişsel düzeyde olumsuz etkilenmelerine sebep olmaktadır (Yılmaz, 2021).

Araştırmalar gösteriyor ki toplumsal sağlığın korunmasında bireylerin - beslenme ile desteklendiği takdirde- aktif bir fiziksel yaşama sahip olması ciddi bir öneme sahiptir. Bireylerin cinsiyetlerine ve kendi yaş aralıklarına göre olması gerektiği düşünülen beden oranlarını taşımaları, daha sonra meydana gelebilecek ikincil sağlık sorunlarının nlenmesine olanak sağlayacaktır (Aktan ve Kutlay, 2022).

2.2. Sedanter Yaşam ve Sosyal Medya

Sedanter yaşam süren bireyleri; yaşamlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye ya hiç katılmayan ya da oldukça az düzeyde katılan bireyler olarak tanımlamak mümkündür. Bu Şekilde bir yaşam sürdüren bireylerde birtakım negatif durumların ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu negatif durumlar bireylerin yaşamlarında fiziksel, ekonomik ve psikolojik boyutlarda etkili olabilmektedir (zdemir, 2025).

İnsanların sağlıklı yaşama yönlendirilmesinde ve sağlık yönünde gelişim elde edilmesi noktasında bireysel bazdaki davranışlar önemli farklılıklar oluşturabilmektedir. Bu noktada sigara tüketimi, sedanter yaşam, kötü beslenme biçimi ve benzeri olumsuz davranışlarda değişiklik yapılması sağlığın geliştirilmesi yönünde önemli bir konuma sahiptir (Dönmez, 2021).

İnsanların sedanter bir yaşama sahip olmasına sebep olan faktörlerden bir tanesinin televizyon, internet medyası, laptop gibi bir ekrana bağlı Şekilde zaman geçirilen faaliyetlerin olduğu bilinmektedir. Bu ve benzeri faaliyetler insanları daha hareketsiz kılmaktadır (Karagözlü ve Yılmaz, 2017).

Araştırmalara göre 2022 yılında insanların 5,3 milyarının interneti; 4,7 milyarının sosyal medyayı aktif bir biçimde kullanmakta olduğu belirtilmiştir. Bu da demek oluyor ki insanlar çok geniş bir yaş aralığına yayılmış bir vaziyette çeşitli aygıt ve uygulamaların kullanımını gerçekleştirmektedir (Yılmaz ve Gezin, 2023).

Bu bağlamda yapılan başka bir çalışmada ise sedanter olmayan, aktif spor yapan, bireylerin internet bağımlılıklarının düşüş gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak dijital aygıt ve medyaya ulaşmanın artış göstermesinin de bireylerin interneti kontrol dışı kullanmalarına sevk edebileceği sonucuna varılmıştır (Aydın vd., 2025).

3.1. Serbest Zaman

İnsanların iş zamanı bu iş ile ilgili görevleri yaptığı, temel gereksinimlerini karşılamak için kullandığı vaktin dışında geriye kalan zaman serbest zamandır (Ardahan vd., 2016).

Zaman kavramına yönelik ortaya çıkan farklı yaklaşımlarda sanayileşme önemli bir konuma sahiptir. İş hayatı dışında kalan vakit anlayışının modern çağın bir getirisi olduğu bilinmektedir. Bu iş dışı zamanın gündelik yaşamın bir getirisi olan mecburi plan ve programlardan bağımsız bir şekilde, bireylerin arzu ettikleri gibi kullanabilecekleri bir zaman aralığı olduğunu söylemek mümkündür. Buna ek olarak bilinmelidir ki iş zamanı ve serbest zaman bütünüyle farklı iki kavramdır (Türker vd., 2016; Ardahan vd., 2016).

İş hayatı ve sosyal hayat, kavramsal bazda bir karışıklık yaratmasından dolayı insan yaşamında önemli görülen problemlerden bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu problemin başlıca sebebi ise iş hayatının ve sosyal hayatın zamansal etkileşimdir (Demir ve Demir, 2014).

Günümüzde insanların eski zamanlara kıyasla çok daha yüksek bir oranda serbest zamanı vardır. Ancak birçok insanın yaşamında ciddi değişiklikler yaratabileceği bu zamanı etkin kullanamadığı görülmektedir (Arslan, 2011).

İnsanların mesai karşılığında para kazandığı iş zamanı ile çalışma dışı zamanda gerçekleştirilen faaliyetleri içeren vaktin net bir şekilde ayrımının olmaması, gündelik hayatta bazı problemlere neden olduğu bilinmektedir. Bu problemin nedeni; bütün bireyler için zaman aynı sürede olsa dahi, bu zamanın verimli kullanımının çalışma hayatına bağlı birtakım faktörlerden etkilenerek farklılıklar oluşturmasıdır. Örneğin kişinin gün içerisinde resmi çalışma zamanı boyunca işini yaptığını vakitten arta kalan zaman ile ek çalışma yaparak normal çalışma süresinin üstünde çalışan bir bireyin çalışma dışı zamanının bir olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu bağlamda zamanın çok yönlü bir kavram olarak ele alınması oldukça önemlidir (Demir ve Demir, 2014).

Serbest vaktin etkin değerlendirilmesi noktasında incelediğimizde ise gerçekleştirilen en cazip faaliyetlerden bazılarının atletik gösterileri seyretmek, sinemaya gitmek, ekran başında vakit geçirmek ve şarkı dinlemek olduğunu söylemek mümkündür. Ek olarak doğrudan uygulayıcı rolde katılım sağlanan aktif faaliyetlerden bir kaçının ise kampa gitmek, egzersiz yapmak, gezilere gitmek olduğunu söyleyebiliriz (Türker vd., 2016).

3.2. Serbest Zaman ve Sosyal Medya

ARPANET, yapılan birçok çalışmanın sonucu olarak 1900'lü yılların üçüncü çeyreğinde ortaya çıkan ve bir ilk olması özelliğiyle dikkat çeken bilgisayar ağıdır. 1900'lü yıllara gelindiğinde ise bu bilgisayar ağları ve internetin bir araya getirilmesiyle daha önce olmayan iletişim teknolojileri meydana gelmiştir. Bu beraberinde serbest zamanın artışı ile birlikte katılım sağlanan uygulama ve platformların çoğalmasına neden olmuştur (Basmacı, 2018).

Günümüzde bireylerin hayatlarını devam ettirebilmek için yapılması zorunlu olan gereksinimlerin ve işlerin dışında yer alan serbest zamanlarında, özgürleşip kendilerine bir şeyler katarak geliştirebilmeleri yolunda yeni medya önemli bir yere sahip olmuştur. Yeni medyanın günlük yaşamın içerisinde bu denli yer almasındaki faktörleri incelediğimizde; genel ağların, akıllı telefonların ve benzeri teknolojik araçların daha uygun maliyetli hale gelerek, toplum tarafından kolay ulaşılabilir bir duruma gelmesinin önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz. En basitinden televizyonun insanların yaşamında yer edinmesiyle bireylerin saatlerini ekran başında geçirdiğini ele aldığımızda, bir de üzerine ek gelen sosyal medya ile bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası durumuna geldiğini söyleyebiliriz yeni medyanın (Cizmeci, 2015).

Gelişen iletişim teknolojilerinin bir sonucu olarak insanlar yapay gerçekliklere yönelmiş ve günlerinin çoğunu bu çevrimiçi ortamlarda geçirmeye başlamışlardır (Basmacı, 2018).

Bu bağlamda gelişen teknolojinin bir getirisi olarak insanların sahip olduğu akıllı telefonlar artık onların bir parçası konumuna gelerek devamlı olarak yanlarında taşıdıkları bir araç haline almıştır. Hatta bu durum artık bir bağımlılık haline alarak gerek sosyal medya platformları aracılığıyla gerekse elektronik mesajlarla aktif bir biçimde kullanılan bu uygulamalar ve dijital araçların yarattığı bir olumsuz etki olarak bireylerde gerginlik hali ve eksiklik hissi oluşabilmektedir (Yılmaz, 2023).

Bütün bunların bir sonucu olarak diyebiliriz ki günümüz yaşantısında sosyal medya, başka serbest zaman etkinliklerini şekillendiren yapıya sahip olduğu gibi doğrudan bir serbest zaman değerlendirme alanı olarak da insan hayatında yer edinen değerli bir araçtır (Akçakese, 2023; Cizmeci, 2015).

4. Rekreasyon

İlk çağlardan günümüze dek insanlar yaşamlarını sürdürebilmenin gayreti içerisinde olmuşlardır. Bireyler o dönemlerde avcılık ve toplayıcılık yapmışlar, ekip biçerek topraktan aldıkları mahsuller ile beslenme ihtiyaçlarını karşılamışlardır. Tarih boyunca yaşanan süreç içerisinde bireylerin gereksinimleri artmış bu da beraberinde artan iş yükü olarak kendini göstermiştir. Ancak gelişen teknolojinin de etkisiyle tarımsal yönden bazı ilerlemeler elde edilmiş ve çok daha fazla mahsul temin edilmiştir. Bütün bunların bir sonucu olarak toplumda oluşan sınıflaşmalar ile kölelik ve benzeri yapılar meydana gelmiştir. Bütün bu tabakalaşma kölelerin üstündeki sosyal tabakadan insanların çalışma sürelerinde azalma olarak kendini göstermiştir (Kaba, 2009).

İnsanlar, günümüz yaşantısının tempolu ve ağır iş yükü ile kent yaşamının bir getirisi olan tekdüze ve bunaltıcı ortamların bir sonucu olarak yorgun düşmektedirler. Bu şartlar altında yaşamın da bireylerin sağlığı üzerinde kötü bir etki yarattığı bilinmektedir. Teknolojik anlamda yaşanan önemli ilerlemelerin bir sonucu olarak iş sürelerinin kısalması, ulaşım imkanlarının artması ve birey payına düşen gelir seviyesindeki artış ve benzeri unsurlar beraberinde bireyleri serbest zamanı etkin kullanabilecekleri faaliyetlere yöneltmiştir (Can, 2015).

İnsanlar yaşamlarını idame ettirebilmek için yemek yemek, uyumak, dinlenmek ve benzeri bedensel ihtiyaçlarını karşılamalı ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli olan parayı kazanabilmek içinde bir işte çalışmalıdırlar. Bu bağlamda insanların iş ve yükümlülüklerini kapsayan vakitten arta kalan vakit günümüzde serbest zaman olarak isimlendirilmiştir. Rekreasyon, bu serbest zaman içerisinde bireylerin kendi istekleri doğrultusunda katılım sağlayabildikleri eğlenip, rahatlamış hissettikleri haz içeren faaliyetleri kapsar (Pehlivanoğlu, 1976; Ardahan vd., 2016). Doğa temelli müdahalelerin belirli sosyal ve psikolojik yönler üzerinde, özellikle sosyal ilgiyi teşvik etmede olumlu bir etkiye sahip olabileceğini, ancak doğayla bağlantı veya fiziksel aktivite keyfi gibi diğer alanlarda anlamlı değişiklikler üretmek için daha uzun süreler gerektirebileceğini düşündürmektedir (Yılgin ve Ark., 2025)

Bu noktada önemli bir konuma sahip olan rekreasyon kavramı, insan yaşamında önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireysel veya toplu halde gerçekleştirilebilen rekreasyonun en temel amacının, toplumun bir parçası olan bireyin fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamasını sağlayarak yaşam motivasyonunu arttırması, bireyi yenileyerek hayattan keyif almasını sağlamak olduğunu söyleyebiliriz. Bunun yanı sıra bu özellikleri taşıyan davranışlar rekreasyonel anlamda gerçekleştirildiğinde birey üzerinde maddi yönden bir stres unsuru olarak hissedilmemesi gerektiği bilinmektedir (Pehlivanoğlu, 1976).

5. Dijital Sosyallik

21. yüzyılın başlarıyla birlikte dijital medyanın insan yaşamında yer edinmeye başladığı görülmektedir. Bu durum gerek bilgi erişiminde kolaylıklar sunması gerekse iletişim biçimimizde yarattığı farklılıklarla beraber daha ilgi çekici bir konuma gelmiştir. Artan teknolojik gelişmeler beraberinde her kesimden insanın internet kullanımını da arttırmış bulunmaktadır. Hatta bu kullanımın bağımlılık durumunu almaya başladığı görülmektedir (Dalaylı, 2018; Özkan ve Hira, 2024).

Bu gelişmelerin insanlarda yarattığı etkinin gözlemlenmesinde kuşaklar üzerinde inceleme yapmak mümkündür. Çünkü insanların sahip olduğu imkanların onların yaşam biçimine ve dönemin niteliklerine yansıdığı yadsınamaz bir gerçektir. Bu noktada da teknolojinin kuşaklar üzerinde önemli bir etkisinin olduğu tartışılmaz bir gerçektir (Kartı ve Dağıtım, 2020).

İnsanlar interneti kullanmaya başladıktan sonra yaşamlarında birtakım değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişikliklerden bir tanesi de bireylerin sosyalleşmeleri bağlamında gerçekleşmiştir. Bu bağlamda araştırmacıların bir görüş ayrılığında oldukları görülmektedir. İnternet aracılığıyla dijital bir şekilde sosyalleşme bazı araştırmacılarca hayattan kopma olarak değerlendirilirken bazı araştırmacılara göre ise hayatın dijital bir şekilde yaşanmasının yaşamın ta kendisi olduğu savunulmaktadır (Arklan ve Akdağ, 2012).

İnsanların artık gündelik hayatlarındaki görüşlerini, yorumlarını internet aracılığıyla paylaştıkları görülmektedir. Mc Luhan'ın da dediği üzere internet artık mesafe kavramını neredeyse yok etmiştir (Dalaylı, 2018).

Bu bağlamda günümüzde insanları ve insan topluluklarını tanımlamak noktasında sanal kimlik kavramının, artan bilgi iletişim ağları ve sosyal medya aracılığıyla ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu kimlikler, fiziksel bağlamın dışındaki bir ortama dayalı olduğu için insanların günlük yaşamlarındaki sosyalleşme biçimlerinde farklılığa sebep olmuştur. Bu dijital sosyallik kullanıcı üzerinde sürekli aktif olma gerekliliği yaratmasıyla da bilinmektedir (Şahin ve Mermutlu, 2022).

6. Rekreasyon ve Sosyal Medya

Bedensel, bilişsel ve psikolojik yönden kötü durumda olan insanlar, bu halden kurtulabilmek adına bazı yöntem ve araçlara başvururlar. Bu anlamda rekreasyon, önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü rekreasyonel aktivitelere katılımın bireyler üzerinde hayattan zevk alma, ruhsal olarak yenilenme ve benzeri etkiler yarattığı bilinmektedir (Kılıçman ve Er, 2021).

Rekreatif faaliyetler, geçmişten günümüze kadar olan süreç boyunca insan yaşamında yer edinen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar ilk zamanlarda yapmış oldukları bedensel faaliyetleri, yaşamlarını devam ettirebilmek için beslenmek maksadıyla gerçekleştirmişlerdir. Günümüz koşullarında ise bu faaliyetlerin sağlamış olduğu pek çok yarara ek olarak rekreasyonel boyutta ele alındığında insanların yeteneklerini geliştirebilmelerine ve toplumun bir parçası olan bireyin sosyal bağlarının güçlenebilmesine olanak tanınması gibi özellikleriyle önem arz ettiği bilinmektedir. Bu yönüyle rekreasyonel faaliyetler insanların birbirleriyle

etkileşim kurarak iletişime geçmeleri bağlamında uyum süreci görevi de üstlenmektedir (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2023).

Bu bağlamda bireyler çalışma dışı zamanlarına yön verebilmek ve streslerinden kurtularak rahatlayabilmek adına gidecekleri yerleri belirleme noktasında sosyal medya platformlarından yararlanırlar (Başkan, 2020). Sosyal medya, rekreatif alanların bulunup incelenmesinde bir aracı rolü üstlenmektedir. Çünkü sosyal medya uygulamaları ile bireyler yaşamış oldukları deneyimler hakkında yaptıkları gönderi ve yorumlar ile diğer insanların bu deneyimleri hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamaktadır. Kısacası günümüz yaşantısında insanların serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanabilmelerinin oldukça önemli olduğu ve sosyal medyanın da bu zamanın etkin kullanılmasında gerek keşifsel süreçte gerekse deneyimsel boyutta değer katan önemli bir aracı olduğu söylenebilir (Karaçar, 2025).

7. Sosyal Medya ve Rekreasyon Alışkanlıkları

Sosyal medya, televizyon gibi dijital ekran başında zaman geçirilen faaliyetler insanların sedanter bir yaşama sahip olmasına neden olan faktörlerdendir (Karagözlü ve Yılmaz, 2017). Dijitalleşmenin olumlu etkilerinin yanı sıra bazı olumsuz durumları da beraberinde getirdiği göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin ekran sürelerinde ciddi bir artış olduğu, yoğun bir içerik akışına maruz kaldıkları görülmektedir (Yağmur, 2024).

İnsanlar günümüzde web tabanlı araçları eskiye oranla çok daha fazla kullanmaktadır. Sosyal medyanın da bu noktada ön plana çıktığını söylemek mümkündür. Sosyal medyanın tanımına da baktığımızda, insanların duygu ve düşüncelerini belirtebildikleri, diğer bireyler ile etkileşim kurabildikleri çevrim içi medya olduğunu söyleyebiliriz (İşlek, 2012).

Rekreasyon kavramını çeşitli mekanlarda farklı şekillerde gerçekleştirilebilen faaliyetler toplamı olarak ele almak mümkündür. Bu açıdan gelişen teknoloji ve diğer faktörlerin de etkisiyle, ki bu faktörlerden bir tanesinin üzerinden oldukça zaman geçmiş olmasına rağmen Covid-19 küresel salgını olduğunu söylemek mümkündür, rekreatif etkinliklerin yapıldığı mekanlarda farklılıklar ortaya çıktığı görülmektedir. Bütün bunların bir sonucu olarak insanların sanal yoldan “e-rekreasyon” olarak da bilinen elektronik rekreasyona yönedikleri görülmektedir. E- rekreasyon faaliyetlerinin, insanların çalışma ve iş dışı zamanlarından arta kalan vakitte gerçekleştirebilen ve hem aktif hem pasif faaliyetleri barındıran bir yapıya sahip olduğunu söyleyebiliriz (İpar, 2024).

İnsanları rekreasyonel faaliyetlere teşvik ettiği bilinen; fiziksel, ruhsal, sosyal güdüleyicilerin ve birtakım gereksinimlerin olduğu bilinmektedir.

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı birlikte birey bu güdüleyicilerin içerdiği; bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden olumlu şekilde etkilenebilmekte ve beraberinde öz güven ve benlik saygısında pozitif yönde gelişmeler yaşayabilmektedir (Ardahan vd., 2016; Kurar ve Baltacı, 2015).

Gelişen teknolojinin bir getirisi olarak bireylerin sosyal medya kullanımlarının artmakta olduğu bilinmektedir. Artan sosyal medya kullanımının bir sonucu olarak insanların serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri de bu doğrultuda evrilmektedir. Bu durumun da bireylerde birtakım etkiler yaratacağı kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanların yaşamlarında sosyal medya platformlarında görmüş oldukları gönderilerin etkisiyle kararlar alabildikleri ve bu doğrultuda hayatlarını şekillendirdikleri görülmektedir. Sosyal medya bu yönüyle ele alındığında katılım sağlanmadan gerçekleştirilen, pasif, rekreasyonel faaliyetler bağlamında gittikçe revaçta olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Er vd., 2019; Başkan, 2020).

SONUÇ

Günümüzde giderek yaygınlaşan sosyal medya kullanımı insanların rekreasyon alışkanlıkları ve yaşam biçimleri üzerinde belirgin birtakım etkiler yaratmaktadır. Literatür bulguları doğrultusunda sosyal medyanın rekreatif aktivite tercihlerinde bireylere yön verici ve teşvik edici bir etkisinin olduğu bunun yanı sıra fazla kullanımının da bireyleri hareketsiz bir yaşama yönlterek sedanter yaşamı belirgin biçimde arttırdığı görülmektedir.

Yaşadığımız çağın bir getirisi olarak dijital sosyallik hepimizin hayatında yer edinmektedir. Bu durum zaman içerisinde gelişen teknolojiyle birlikte kolay erişim imkanının da artmasıyla serbest zamanlarında bireylerin tercih ettiği bir sosyalleşme şekli haline gelmiştir. Günümüz yaşantısında bu durum sorumluluklarından ve gereksinimlerini karşıladıkları zamandan arta kalan vakitlerde insanların daha hareketsiz bir şekilde sosyalleşmelerine neden olmaktadır.

Elde edilen bulgulardan yola çıkarak, insanların dijital araçları kullanma hususunda bilgilendirilip farkındalık düzeylerinin artırılması oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ek olarak insanların hareket etmeye yönlendirilmesi, rekreasyonel faaliyetlerin gerçekleştirildiği alanlara kolay erişebilmeleri adına çalışmalar yapılması psikolojik, sosyal ve bedensel olarak daha zinde olmaları hususunda kritiktir. Sonuç olarak rekreasyon alışkanlıkları ve sosyal medya arasındaki ilişkinin dengeli bir şekilde yürütülmesi gerekir. Bu ilişkinin dengeli bir şekilde yürütülmemesi durumunda hem kişisel hem de toplumsal yönden bireylerin sağlıklarında kötü etkiler yaratabilecek çok yönlü bir yapı sergilediği açıkça görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akçakese, A. (2023). *Sosyal medya bağımlılığının serbest zaman tutumuna etkisi: gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) aracı rolü ve ait olma ihtiyacının düzenleyici rolü* (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- Aktan, A. K., & Kutlay, Ö. (2022). Sedanter kadın ve erkeklerde beden kitle indeksi ile pes planus, denge, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(1), 58-64. doi:10.33631/sabd.1055295
- Alley, S., Wellens, P., Schoeppe, S., de Vries, H., Rebar, A. L., Short, C. E., ... & Vandelandotte, C. (2017). Impact of increasing social media use on sitting time and body mass index. *Health Promotion Journal of Australia*, 28(2), 91-95. <https://doi.org/10.1071/he16026>
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 1-10. <https://izlik.org/JA57EW73LS>
- Ankaralı, S. (2025). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım durumlarının rekreasyon aktivitelerine katılım motivasyonu düzeyine etkisi* (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği).
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kalkan, K. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Detay yayıncılık.
- Arısoy, Y. (2022). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının rekreasyon faaliyetlerine katılımları üzerine etkisi*.
- Arklan, Ü., & Akdağ, M. (2012) Dijital yaşamda ağ kuşağının bir sosyalleşme aracı olarak sosyal medya. *New Communication Technologies*, 701.
- Aydın, S., Özkan, Z., Çalı, O., & Güneş, M. (2025). Düzenli spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile stres algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(1), 106-120.
- Balcı, E. V., Tiryaki, S., & Karakuş, M. (2024). “Sosyal Medya Bağımlılığı” ile İlgili Çalışmaların İncelenmesi: Bir Bibliyometrik Analiz. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(1), 84-92. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.1.91>
- Basmacı, P. (2018). Yeni iletişim teknolojilerinin bireyin serbest zaman kullanımına etkisi ve kuramsal açıdan değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 110-126.
- Başkan, A. H. (2020). The Effect of social media applications in recreative activities of university students. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(1), 135-146.

- Cizmecci, E. (2015). Yeni medya ve serbest zaman. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 81, 99.
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 50, 254-277. <https://izlik.org/JA85ZL57PK>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4). <https://izlik.org/JA36YU72DX>
- Çoruh, E. A. (2016). Sosyal medya kullanımının rekreasyon eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne*.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Dalaylı, F. Ü. (2018). Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi).
- Demir, M., & Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84. <https://izlik.org/JA87XX38YG>
- Dönmez, A. (2021). Sağlık geliştirilmesi bağlamında sağlıklı davranışın oluşturulmasında mobil sağlık uygulamalarının ve sosyal medya gruplarının etkisi. *Bilgi Yönetimi*, 4 (1), 16-24. <https://doi.org/10.33721/by.886887>
- Emel, C. A. N. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Er, B., Yıldız, K., & Güzel, P. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreatif bir etkinlik alanı olarak sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 109-115.
- Erşahin, E., & Çakar, İ. (2024). Dijital iletişim araçlarının rekreasyon alanları tercihine etkisi: sakarya örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 43-60. <https://doi.org/10.52272/srad.1523310>.
- Güven, F., Çevik, A. & Yılmaz, A. (2021). Leisure Evaluation Behaviors and Attitudes of Students of Kilis 7 Semptember University. *Pakistan Journal Of Medical & HealthSciences*, 3109-3116.
- İpar, M. S. (2024). E-rekreasyon üzerine kavramsal değerlendirme. *Özgür Yayınları*.

- İşlek, M. S. (2012). Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma.
- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'de üniversitelerde kampüs rekreasyonu'nun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi).
- Karaçar, E. (2025) Türkiye'deki rekreasyon temalı instagram hesaplarının içerik analizi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 8(4) – 2025
- Karagözlü, F., & Yılmaz, H. Ö. (2017) Televizyon, Video Oyunu, Yeni Nesil Medya ve Mobil Cihazların Çocuk Beslenmesine ve Fiziksel Aktivitesine Etkileri.
- Karagözlü, F., & Yılmaz, H. Ö. Televizyon, Video Oyunu, Yeni Nesil Medya ve Mobil Cihazların Çocuk Beslenmesine ve Fiziksel Aktivitesine Etkileri.
- Kartı, K. B., & Dağıtım, G. (2020). İletişim Çalışmalarında Dijital Yerliler.
- Keskin, U., & Çalışkan, K. (2017). Sedanter yaşam tarzının yüceltilmesi: Tuncay Akgün'ün mizahi bakış açısı üzerine bir değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 503-518.
- Kılıçman, İ ve Er, Y. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Tatminine Ulaşmaları Yolunda, Rekreasyonel Farkındalık ve Sosyal Medya Bağımlılığının Olası Etkileri. Efe Akademi Yayınları.
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2015). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52. <https://doi.org/10.14486/IJSCS177>
- Kütük, A. (2016). Social media marketing in tourism industry and role of the social media on consumer preferences: A survey on the effects of social media sites on the buying decision making process. (Yüksek lisans tezi). Yaşar Üniversitesi.
- Özdemir, G. (2025). Transteoretik model temelli geliştirilen "hadi hareket et" (HaHEt) mobil yazılım programının üniversite öğrencilerinin sedanter yaşam davranışlarına etkisi / The effect of the mobile software "let's move" (LM) program on changing sedentary behaviors of university students (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2),91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özkan, A., & Hira, İ. (2024). Dijital medya ve sosyalleşme: 6-12 yaş çocukların sosyalleşmesine dair ebeveyn görüşleri İstanbul örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, (9), 245-270.
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine

- araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94. <https://izlik.org/JA92ZT63JK>
- Öztürk, M. F., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 7(1), 101-120.
- Pehlivanoğlu, M. T. (1976). Rekreasyon ve orman içi rekreasyon planlaması. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 26(2), 142-170.
- Şahin, İ. M., & Mermutlu, M. B. (2022). Dijitalleşme ve topluma etkisi. *SSD Journal*, 7(32), 123-131.
- Topaçoğlu, O., & Kılavuz, M. E. S. (2023). Sosyalleşmede Rekreasyon Aktivitelerinin Rolü. *Özgün Zaman Etkinliklerine Rekreatif Katılım ve Kampüs Rekreasyonu*.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319. <https://doi.org/10.26466/opus.626283>
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62. <https://izlik.org/JA52HS93HE>
- Uluç, G. ve Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 52, 88-102. <https://izlik.org/JA64DK42HY>
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Yağmur, R. (2024). Egzersiz ve dijital detoks sentezi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2024-I*, 181.
- Yılgin, A., Güven, F., Çevik, A. ve Alpullu, A. (2025). Does an 8-week intervention change levels of nature connectedness, physical activity enjoyment, natural area recreation self-efficacy, and social interest?. *Index Copernicus*, 6(1), 28-39.
- Yılmaz, B. E., & Gezgin, D. M. (2023). Teknolojinin aşırı kullanımı ve obezite: obezitenin nedenlerinden biri teknoloji bağımlılığı olabilir mi?.
- Yılmaz, D. A. (2021). Sedarter davranış ve bilişsel fonksiyon. *Maltepe Tıp Dergisi*, 13(2), 74-81.
- Yılmaz, S. (2023). Yeni medya ve serbest zaman ilişkisi üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(44), 97-112. <https://doi.org/10.35343/kosbed.1105901>

5. Bölüm

Dijital Çağda Boş Zaman Davranışlarının Dönüşümü: Sanal Rekreasyon Etkinlikleri

Tuğçe COŞKUN¹

ÖZET

Dijital teknolojilerde yaşanan hızlı gelişmeler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini önemli ölçüde dönüştürmüş ve rekreasyon anlayışının yeniden şekillenmesine neden olmuştur. Bu çalışma, dijital çağda boş zaman davranışlarında meydana gelen dönüşümü sanal rekreasyon kavramı çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, literatüre dayalı derleme yöntemiyle hazırlanmış olup dijitalleşme, sanal rekreasyon, dijital boş zaman davranışları ve bu dönüşümün bireysel ve toplumsal etkileri kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir. Çalışmada dijital teknolojilerin rekreasyon alanında zaman ve mekân bağımlılığını azaltarak bireylere daha erişilebilir, esnek ve etkileşimli boş zaman deneyimleri sunduğu belirlenmiştir. Çevrimiçi oyunlar, e-spor, sanal gerçeklik uygulamaları, dijital fitness platformları, sanal müze turları ve sosyal medya tabanlı etkinliklerin günümüzde önemli sanal rekreasyon uygulamaları hâline geldiği görülmektedir. Ayrıca sanal rekreasyonun bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediği, sosyal etkileşim ve aidiyet duygusunu güçlendirdiği, öğrenme ve kendini gerçekleştirme süreçlerine katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte aşırı ekran kullanımı, dijital bağımlılık, siber zorbalık, sosyal karşılaştırma ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) gibi risklerin de sanal rekreasyonun olumsuz yönleri arasında yer aldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak dijitalleşmenin rekreasyon kavramını yalnızca teknolojik açıdan değil, sosyolojik, psikolojik ve kültürel boyutlarıyla da yeniden tanımladığı; sanal rekreasyonun geleceğin boş zaman anlayışını şekillendiren temel bileşenlerden biri hâline geldiği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda dijital teknolojilerin sunduğu fırsatlardan yararlanılırken bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâlini koruyacak dengeli ve sürdürülebilir rekreasyon politikalarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijitalleşme, Sanal Rekreasyon, Boş Zaman Davranışları, Dijital Rekreasyon, Dijital Çağ.

¹ 0009-0009-1151-7017

GİRİŞ

Son yıllarda dijital teknolojiler, insan faaliyetlerinin neredeyse tüm alanlarına nüfuz ederek endüstrilerin ve örgütlerin işleyişini dönüştürmüştür. Buna ek olarak, bireylerin günlük yaşamlarında da köklü değişimlere yol açmıştır (Matt vd., 2019). Dijital teknolojilerin etkisi yalnızca çalışma ve iletişim süreçleriyle sınırlı kalmamış, aynı zamanda bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde de önemli ve yapısal değişimlere neden olmuştur. Günümüzde dijital ortamlar, bireyler tarafından yalnızca eğlence amacıyla değil, bunun yanı sıra stresle başa çıkma, psikolojik rahatlama sağlama ve bireysel farkındalık geliştirme süreçlerinde de etkin biçimde kullanılan bir alan haline gelmiştir. Sanal gerçeklik, çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya gibi dijital platformlar, bireylere fiziksel dünyadan uzaklaşma ve farklı bir gerçeklik deneyimleme imkânı sunmaktadır (Bindesen, 2025). Bireylerin boş zamanlarını teknolojik araçlar aracılığıyla değerlendirmesi, literatürde “sanal”, “dijital”, “online” ve “çevrim içi” rekreasyon gibi farklı kavramlarla ifade edilmektedir. Bu kavramlar arasında özellikle “sanal” ve “dijital” ayrımına vurgu yapılmaktadır. Dijital rekreasyonun daha çok etkinliğin teknik ve araçsal boyutuna odaklandığı, sanal rekreasyonun ise bireyin deneyimlediği zihinsel ve algısal süreçleri ön plana çıkardığı belirtilmektedir. Rekreasyonun yalnızca bir etkinlik olmanın ötesinde, bireye zihinsel ve ruhsal fayda sağlayan bütüncül bir deneyim süreci olduğu vurgulanmakta ve bu doğrultuda “sanal rekreasyon” kavramının daha uygun bir kullanım olduğu ifade edilmektedir (Günčan, 2021). Bu bağlamda elektronik sporlar, sanal turlar, dijital oyunlar ve internet üzerinden film izleme gibi pek çok etkinlik bireyler için bir boş zaman değerlendirme biçimi haline gelmiştir (Akoğlan Kozak & Özkeroğlu, 2018). Boş zaman değerlendirme biçimlerindeki bu değişim, fiziksel ortamda gerçekleştirilen birçok rekreasyonel etkinliğin dijital ortama taşınmasına neden olmuştur (Aylan & Aylan, 2020). Bu doğrultuda bireyler, daha ekonomik ve eğlenceli buldukları elektronik uygulamalarla daha fazla zaman geçirmeye başlamışlardır (Özkeroğlu & Akyıldız Munusturlar, 2020). İnsanların çalışma hayatındaki rutin saatlerdeki değişim ve tatillerin artması, sosyal hayatta sosyal yapının önemiyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin sonucu olarak, bireylerin hayatlarında boş zamanlarını kullanma yeteneği, yaşam kalitelerini etkileyebilecek bir durum haline gelmiştir (Güven, ve Ark., 2021).

Bu dönüşüm, rekreasyonun sadece ortam değiştirmesini değil, boş zamanın mekânsal ve toplumsal sınırlarının yeniden tanımlanmasını da beraberinde getirmiştir. Geleneksel olarak fiziksel alanlara ve yüz yüze etkileşimlere dayalı olan rekreatif faaliyetler, dijitalleşme ile daha mekândan bağımsız bir yapıya evrilmiştir. Sanal rekreasyon, bireylere sadece eğlence sunmakla kalmayıp,

dijital topluluklar aracılığıyla aidiyet duygusunu güçlendiren, sanal kimlik inşasına olanak tanıyan ve psikososyal ihtiyaçların karşılandığı çok boyutlu bir deneyim alanı haline gelmiştir. Dolayısıyla sanal rekreasyon etkinliklerini incelemek, dijital çağda bireyin değişen motivasyonlarını ve anlam arayışını kavramak açısından stratejik bir önem taşımaktadır.

1.1. Dijital Çağ: Kavramsal Çerçeve

Dijital çağ kavramı, farklı perspektiflerden çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Lau (2003), dijital çağı dijitalleştirilmiş bilgilerin geniş ölçekte yayıldığı, kolay erişilebildiği, paylaşılabilirdiği ve kullanılabilirdiği bir dönem olarak ele almaktadır. Cambridge Sözlüğü'nde ise dijital çağ, birçok işlemin bilgisayarlar aracılığıyla yürütüldüğü ve büyük miktardaki bilginin dijital ortamda depolanıp erişilebilir hâle geldiği dönem olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer yaklaşımda dijital çağ, 1970 yılı itibariyle bilgisayarlara ulaşımın kolaylaşması ve yeni teknolojilerin gelişimiyle başlayan ve bilginin hızlı, serbest biçimde aktarılmasını mümkün kılan zaman dilimi olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda bilgi, değişim, dönüşüm ve küreselleşme gibi kavramlar dijital çağın oluşumunda temel belirleyiciler olarak öne çıkmaktadır (Sözen, 2022).

Dijitalleşme, Sanayi Devrimi'ne dayanan uzun bir dönüşüm sürecinin devamı niteliğindedir. I. Sanayi Devrimi'nde İngiltere'de tekstil sektöründe mekanik dokuma tezgâhlarının kullanılmaya başlanmasıyla üretim süreçleri mekanik bir yapıya kavuşmuştur. II. Sanayi Devrimi'nde buhar enerjisinin yanı sıra petrol ve elektriğin üretime dahil edilmesiyle sanayi daha ileri bir aşamaya taşınmıştır. III. Sanayi Devrimi'nde 1970'lerden itibaren bilgisayarlaşma ve sayısallaşma süreçleri ön plana çıkarken, IV. Sanayi Devrimi ile birlikte dijital teknolojiler yaşamın tüm alanlarına yayılmıştır (Eröz ve Özmen, 2020:171).

Abay Beşikçi (2025) dijital çağın temel özelliklerini, toplumsal ve teknolojik dönüşümün anlaşılmasında önemli göstergeler olarak ele almaktadır. Buna göre dijital çağ şu temel özelliklerle açıklanabilir:

Bilgi Odaklılık: Dijital çağda bilgi temel bir değer haline gelmiş, internet ve dijital platformlar sayesinde bilgiye erişim ve paylaşım hızlanmıştır. Bu durum dijital okuryazarlığı önemli bir beceri haline getirmiştir.

Sürekli Çevrimiçi Olma: Bireylerin akıllı cihazlar aracılığıyla sürekli internete bağlı kalması, sosyal ve profesyonel yaşamı dijital ortamlara bütünlüştürmüştür. Ancak bu durum dikkat dağınıklığı ve dijital bağımlılık gibi sorunları da beraberinde getirmektedir.

Ağlar Arası Etkileşim: Sosyal medya ve çevrimiçi platformlar bireyler ve kurumlar arasında hızlı etkileşim sağlamıştır. Ancak dezenformasyon ve gizlilik ihlalleri gibi riskleri de artırmıştır.

Yenilikçilik ve Teknoloji Odaklılık: Yapay zekâ, büyük veri ve nesnelerin interneti gibi teknolojiler, dijital dönüşümün temel unsurları olmuştur, iş gücü ve yönetim süreçlerini yeniden şekillendirmiştir.

Sanal ve Gerçek Dünyanın Bütünleşmesi: Artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik teknolojileriyle fiziksel ve dijital dünya arasındaki sınırlar giderek bulanıklaşmıştır.

Yeni Liderlik ve Yönetim Anlayışı: Dijital çağ, hiyerarşik yapılardan ziyade esnek, ağ temelli ve iş birliğine dayalı liderlik modellerini öne çıkarmıştır.

1.2. Dijitalleşmenin Rekreasyon Üzerindeki Etkileri

Dijitalleşme, rekreasyonun yapısal unsurlarında önemli bir dönüşüm yaratarak boş zaman sosyolojisinin temel tartışmalarını doğrudan etkilemektedir. Geleneksel olarak boş zaman, belirli fiziksel mekânlar ve yüz yüze sosyal etkileşimler üzerinden şekillenirken, dijital ortamların ortaya çıkışı mekân bağımsız bir deneyim alanı oluşturmuştur. Bu durum, boş zamanın tarihsel olarak bağlı olduğu fiziksel ortam, toplumsal birlik ve kültürel ritüeller gibi unsurları dönüştürerek onu daha “akışkan” ve “dağılmış” bir yapıya taşımaktadır. Dijital rekreasyon uygulamaları, özellikle çevrimiçi fitness platformları ile sanal ve artırılmış gerçeklik (VR/AR) temelli deneyimler aracılığıyla, yalnızca fiziksel mekân sınırlılığını ortadan kaldırmakla kalmamakta aynı zamanda boş zamanın sosyokültürel temellerini de yeniden şekillendirmektedir (Schwietering vd., 2024). Dijital çağ, çevrim dışı ortamdaki çevrim içi boş zaman alanlarına geçişte bireylerin boş zaman deneyimlerini özne olarak yeniden biçimlendirmektedir (Gallistl ve Nimrod, 2020: 262).

Dijital dönüşüm, günümüz toplumunun birçok alanında olduğu gibi rekreasyon sektöründe de önemli ve yapısal değişimlere neden olmaktadır. Bu süreç, rekreasyonel deneyimlerin niteliğini, bu deneyimlere erişim olanaklarını ve bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım biçimlerini yeniden şekillendirmektedir (Özkavak, 2025). Bu dönüşüm sürecinde oyunlaştırma yaklaşımlarının giderek daha fazla önem kazanması, boş zamanın hem motivasyonel hem de deneyimsel boyutlarında yeniden bir yapılanmayı beraberinde getirmektedir. Boş zaman literatüründe uzun süredir ele alınan içsel motivasyon, haz alma ve özne tatmin gibi kavramlar, dijital oyunlaştırma uygulamaları sayesinde daha somut ve gözlemlenebilir bir çerçevede değerlendirilmektedir. Dijital rozetler, performans göstergeleri ve rekabet temelli unsurlar, bireylerin boş zaman etkinliklerine düzenli katılımını teşvik

eden davranışsal araçlar hâline gelmektedir. Böylece boş zamanın bireysel gelişim, kendini gerçekleştirme ve öz-düzenleme gibi işlevleri daha görünür ve işlevsel bir yapı kazanmaktadır (Chaboche ve Schoeny, 2021).

Dijitalleşme öncesinde rekreasyon etkinlikleri genellikle belirli bir mekâna gitmeyi ve çoğu zaman maddi harcama yapmayı gerektirirken, günümüzde bu faaliyetler dijital ortamlar aracılığıyla farklı mekânlara bağlı kalmadan gerçekleştirilebilmektedir. Bireyler, video konferans uygulamaları üzerinden eş zamanlı olarak görüntülü ve sesli iletişim kurarak oyun oynayabilmekte, internet bağlantılı oyun konsolları sayesinde farklı kişilerle etkileşimli oyun deneyimi yaşayabilmekte, çevrim içi platformlarda düzenlenen e-spor etkinliklerine katılabilmekte ya da sanal gerçeklik teknolojileri kullanarak tema parkı deneyimi ve turistik gezileri dijital olarak deneyimleyebilmektedir. Rekreasyon etkinliklerde dijital teknolojilerin kullanımı, deneyim çeşitliliğini artırmakta ve bireylerin elde ettiği doyum düzeyini daha üst seviyelere taşımaktadır (López-Sintas vd., 2017).

1.3. Sanal Rekreasyon

Karaküçük'e (2005) göre rekreasyon, bireyin yoğun çalışma koşulları ve yaşamın olumsuz etkileri karşısında fiziksel ve ruhsal iyilik halini yeniden kazanmak, sürdürmek ve geliştirmek amacıyla, zorunlu sorumluluklar dışında kalan boş zamanlarında gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirdiği etkinlikleri ifade etmektedir. Daha güncel yaklaşımında ise rekreasyon, bireyin kendini yenileme, sosyalleşme ve yaşam kalitesini artırma hedefleri doğrultusunda, planlı ya da kendiliğinden gelişen faaliyetlerle boş zamanını özgürce değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır (Karaküçük, 2019: 100).

Bireylerin boş zamanlarını teknolojik cihazlar aracılığıyla değerlendirmesi, literatürde “sanal”, “dijital”, “online” ve “çevrim içi” rekreasyon gibi farklı kavramlarla ifade edilmektedir. Bu kavramlar arasında “sanal” ve “dijital” ayrımına vurgu yapılmaktadır. Dijital rekreasyonun daha çok teknik boyuta, sanal rekreasyonun ise bireyin zihinsel ve algısal deneyimlerine odaklandığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda, rekreasyonun bütüncül yapısı nedeniyle “sanal rekreasyon” kavramının daha uygun olduğu ifade edilmektedir (Günçan, 2021). Literatürde aynı olgu Whitty ve McLaughlin (2007) tarafından “çevrimiçi rekreasyon”, Aylan ve Aylan (2020) tarafından ise “dijital rekreasyon” olarak adlandırılmaktadır. Bu durum alanda farklı terminolojilerin kullanıldığını ve kavramın giderek daha fazla çalışıldığını göstermektedir. Sanal rekreasyon, zaman ve mekân bağımlılığı olmaksızın bireylere gerçeklik hissi uyandıran, sıra dışı deneyimler sunan ve gönüllülük esasına dayalı olarak çoğu zaman herhangi bir ücret zorunluluğu olmadan gerçekleştirilebilen etkinliklerin tümü olarak

tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme, dinlenme, bedensel ve zihinsel olarak yenilenme ve kaliteli zaman geçirme amaçları doğrultusunda bilgisayarlar, akıllı telefonlar, VR gözlükler, oyun konsolları ve benzeri teknolojik araçlar aracılığıyla sanal ortamlarda ya da fiziksel ve dijital ortamların bütünleştiği platformlarda gerçekleştirilen spor, seyahat, oyun, okuma ve sanatsal etkinlikleri kapsamaktadır (Akoğlan Kozak & Özkeroğlu, 2018: 405; Aylan & Aylan, 2020: 2751).

Bayram ve Kavlak'a (2021) göre dijital rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme sürecinde zihinsel ve fiziksel anlamda haz elde etme amacıyla çevrim içi ya da çevrim dışı ortamlarda, bireysel ya da grup halinde, aktif ya da pasif biçimde katıldıkları etkinliklerin tümünü ifade etmektedir. Bayram ve Kavlak (2021) dijital rekreasyon kavramını farklı bir bakış açısıyla ele alarak E-rekreasyon (electronic recreation) ve EoE-rekreasyon (exclude of electronic recreation) şeklinde iki alt boyutta sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre E-rekreasyon, internet bağlantısı gerektiren bilgisayar, mobil cihaz ve oyun konsolları gibi araçlar aracılığıyla çevrim içi olarak gerçekleştirilen etkinlikleri kapsamaktadır. Buna karşılık EoE-rekreasyon ise internet erişimine ihtiyaç duymayan, ancak dijital cihazlar kullanılarak bireysel ya da çoklu katılım ile gerçekleştirilebilen çevrim dışı boş zaman etkinliklerini ifade etmektedir (Bayram & Kavlak, 2021: 395).

Sanal rekreasyon, bireylerin fiziksel sınırların ötesinde dijital ortamlar aracılığıyla gerçekleştirdikleri boş zaman etkinliklerini ifade etmektedir. Günümüzde bu alan, çevrimiçi oyunlar, e-spor ve metaverse gibi gelişmiş teknolojik platformların yaygınlaşmasıyla birlikte hızlı bir gelişim göstermektedir. Özellikle çevrimiçi oyunlar, yalnızca eğlence amacıyla değil aynı zamanda sosyal etkileşim, problem çözme ve takım çalışması gibi bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimini destekleyen kapsamlı bir rekreasyon biçimi olarak değerlendirilmektedir (Nguyen & Lee, 2025).

Sanal rekreasyon, özgün yapısal özellikleriyle dikkat çeken bir kavram olarak görülmektedir. Bu kapsamda kavramın temel unsurları, eş zamanlı ve eş zamansız katılım, zaman ve mekân sınırsızlığı, sanal gerçeklik deneyimi, internet aracılığıyla etkileşim ve görünmezlik olarak belirlenmektedir. Bu unsurlar, sanal rekreasyonun bireylere zaman ve mekândan bağımsız, etkileşim temelli ve algısal gerçekliği yeniden yapılandıran deneyimler sunmasını mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla katılımcılar, fiziksel gerçeklikten farklı olmakla birlikte gerçeklik hissiyle deneyimlenen sanal ortamlarda çeşitli rekreatif etkinlikler gerçekleştirilmektedir (Günčan, 2021).

1.4. Sanal Rekreasyon Türleri Ve Uygulama Alanları

Sanal rekreasyon türleri, çevrimiçi elektronik boş zaman etkinlikleri, dijital oyunlar ve sanal gerçeklik uygulamaları olmak üzere üç temel kategori altında ele alınmaktadır. Bu kapsamda çevrimiçi alışveriş, e-kitap okuma, e-posta kullanımı, çevrimiçi film izleme, müzik indirme ve sosyal medya kullanımı elektronik boş zaman etkinliklerine örnek oluştururken, dijital oyunlar kategorisi aksiyon, macera, yarış, simülasyon ve sosyal medya oyunlarının yanı sıra PlayStation, Nintendo Wii ve Xbox Kinect gibi konsol oyunlarını içermektedir. Sanal gerçeklik uygulamaları ise giyilebilir teknolojiler, başa takılan ekran sistemleri, VR gözlükleri, mobil uygulamalar ve gelişmiş kamera sistemleri gibi teknolojik araçları kapsamaktadır (Özkeroğlu ve Akyıldız Munusturlar, 2020). Bununla birlikte, sanal müze ve sergi turları, kültürel rekreasyonun dijitalleşmiş biçimleri olarak öne çıkmaktadır. Dijital platformlar aracılığıyla sunulan bu turlar, kullanıcıların tarih, sanat ve kültürle etkileşim kurmalarını kolaylaştırırken, mekânsal ve zamansal sınırlılıkları ortadan kaldırmaktadır (Chen vd., 2024).

Sosyal medya platformları, dijital çağda bireylerin rekreasyonel faaliyetlerini sürdürmeleri ve yeni deneyimler kazanmaları açısından önemli bir mecra haline gelmiştir. YouTube ve TikTok gibi popüler platformlar üzerinden gerçekleştirilen dijital içerik üretimi, özellikle dans, müzik, el sanatları ve diğer yaratıcı etkinlikler bağlamında geniş bir katılımcı kitlesi oluşturmaktadır. Bu platformlar, bireylerin boş zamanlarını yaratıcı biçimde değerlendirmelerine imkân sunmanın yanı sıra sosyal etkileşim ve öğrenme süreçlerini de desteklemektedir. Kullanıcılar içerik üretimi yoluyla çevrim içi topluluklar oluşturmakta, farklı kültürlerden bireylerle etkileşime girebilmekte ve böylece dijital rekreasyon deneyimlerini çeşitlendirebilmektedir (Henderson & Lee, 2023).

Mobil teknolojilerin yaygınlaşması, rekreasyonel faaliyetlere erişim ve katılım biçimlerinde köklü değişimlere yol açmıştır. Spor, meditasyon, doğa yürüyüşü ve fitness gibi alanlara yönelik geliştirilen mobil uygulamalar, bireylerin sağlık ve zindelik hedeflerine ulaşmalarında önemli bir destek unsuru haline gelmiştir. Örneğin Strava gibi uygulamalar, kullanıcıların koşu, bisiklet sürme ve diğer fiziksel aktivitelerini kaydetmelerine, performanslarını izlemelerine ve bu deneyimleri sosyal çevreleriyle paylaşmalarına imkân tanımaktadır (Garcia vd., 2024). Bu doğrultuda bireyler, kendi gelişim süreçlerini takip ederek motivasyonlarını artırmakta ve sosyal etkileşim temelli bir rekreasyon deneyimi yaşamaktadır.

Dijital resim, müzik ve tasarım uygulamaları, yaratıcı rekreasyonun dijitalleşen boyutunu temsil etmektedir. Bu uygulamalar, kullanıcıların dijital

ortamda sanat eserleri üretmelerine, müzik bestelemelerine ve çeşitli tasarım projeleri geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Brown & Green, 2023). Ayrıca söz konusu yaratıcı platformlar, bireysel ifadeyi desteklemenin yanı sıra kullanıcıların ürettikleri içerikleri paylaşarak sosyal etkileşim kurmalarına da imkân tanımaktadır. Bu yönüyle dijital yaratıcı rekreasyon hem bireysel tatmini artıran hem de topluluk oluşumunu teşvik eden çok boyutlu bir alan olarak gelişim göstermektedir.

Bunun yanında, rekreasyon odaklı dijital topluluklar, benzer ilgi ve hobilere sahip bireylerin hem çevrim içi hem de fiziksel ortamlarda bir araya gelmesini kolaylaştırmaktadır. Koşu grupları, kitap kulüpleri ve benzeri oluşumlar, sosyal medya platformları üzerinden üyelerini buluşturarak aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve bireylerin katılım isteğini ve motivasyonunu artırmaktadır (O'Connor vd., 2025).

1.5. Sanal Rekreasyonun Bireysel Ve Toplumsal Etkileri

Dijitalleşmenin rekreasyon alanına entegrasyonu, özellikle pandemi sürecinde bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkiler ortaya koymuştur. Dijital rekreasyon uygulamaları, stresin azaltılması, kaygı yönetimi ve sosyal izolasyonun önlenmesi gibi süreçlerde destekleyici bir işlev üstlenirken (Garcia vd., 2024), çevrimiçi yoga, meditasyon ve sanal doğa deneyimleri gibi etkinliklerin anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığı belirtilmektedir (Wang & Chen, 2023). Bununla birlikte aşırı ekran kullanımı, dijital bağımlılık, sosyal ilişkilerde yüzeysellik ve sosyal karşılaştırmaya bağlı özsaygı kaybı gibi olumsuz etkiler de görülebilmektedir (Henderson & Lee, 2023). Öte yandan sanal gruplar, forumlar ve oyun platformları aracılığıyla bireyler benzer ilgi alanlarına sahip topluluklarla etkileşime girerek sosyal destek mekanizmalarından yararlanmakta ve bu durum sosyal izolasyonun azaltılmasına katkı sağlamaktadır (O'Connor vd., 2025). Genel olarak, dijital rekreasyon hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunan, psikolojik etkileri çok boyutlu olan bir alan olarak değerlendirilmekte ve bireylerin ruh sağlığını gözetilen dengeli bir yaklaşım gerektirmektedir.

Sağlık odaklı dijital uygulamaların yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler, fiziksel ve zihinsel iyi oluşlarını desteklemek amacıyla boş zamanlarını çevrim içi fitness, yoga ve meditasyon etkinlikleriyle değerlendirmeye yönelmiştir. Mobil uygulamalar, sanal eğitmenler ve canlı yayın platformları üzerinden erişilebilen bu içerikler, özellikle pandemi sonrası dönemde bireylerin stresle başa çıkma ve psikolojik dengeyi sağlama stratejilerinde önemli bir yer edinmiştir (Page vd., 2020). Bu kapsamda, sanal rekreasyon uygulamaları hem

bireysel hem de grup katılımına imkân tanıyarak sosyal etkileşimi de destekleyen çok yönlü bir yapı sunmaktadır. Sanal rekreasyon, bireyin dijital araçlar ve platformlar aracılığıyla eğlenme, dinlenme, sosyalleşme, kendini ifade etme ve anlam arama süreçlerini deneyimlediği yeni nesil boş zaman biçimini ifade etmektedir. Bu olgu yalnızca eğlence temelli bir etkinlik alanı olmayıp, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşu, kimlik inşası ve sosyal katılım biçimleri üzerinde de etkili olan çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Shaheen & Ali, 2024).

Çevrim içi oyun toplulukları, sosyal medya grupları, e-spor ekipleri ve dijital egzersiz toplulukları, bireylere bir sosyal gruba dahil olma, kabul edilme ve ortak bir kimlik etrafında birleşme deneyimi kazandırmaktadır. Özellikle aidiyet duygusunun zayıf olduğu bireylerde dijital ortamlar üzerinden kurulan etkileşimler, sosyal destek ihtiyacının karşılanmasında ve ilişkisel tatminin artmasında önemli bir kaynak haline gelmektedir (Baumeister & Leary, 2017).

Sanal rekreasyon, bireylere dijital ortamlar üzerinden kimliklerini farklı biçimlerde sunma ve yeniden şekillendirme imkânı tanıyan esnek bir deneyim alanıdır. Avatarlar, kullanıcı adları, profil düzenlemeleri, oyun içi roller ve sosyal medya paylaşımları aracılığıyla bireyler, gerçek yaşamda sınırlı ölçüde ifade edebildikleri kimlik unsurlarını sanal ortamlarda daha serbest bir şekilde ortaya koyabilmektedir (Brandtzaeg vd., 2022). Bu ifade özgürlüğü, bireyin sanal ortamlara yönelik duygusal bağını güçlendirirken, platformlara karşı aidiyet ve bağlılık geliştirmesine de zemin hazırlamaktadır. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde sanal rekreasyon, kimlik keşfi, sosyal kabul ve anlam üretimi süreçleri açısından önemli bir işlev üstlenmektedir (Heiman & Zafir, 2024).

Alan yazında sanal rekreasyon uygulamalarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu hem destekleyici hem de belirli koşullarda olumsuz yönde etkileyebileceğine ilişkin bulgular bulunmaktadır (Reinecke, 2009; Elhai vd., 2017). E-spor etkinlikleri, dijital fitness uygulamaları, çevrim içi topluluklar ve sosyal medya platformlarının bireylerde aidiyet duygusunu güçlendirdiği, duygusal düzenlemeyi desteklediği ve sosyal etkileşim imkânlarını artırdığı görülmektedir. Bununla birlikte, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO), dikkat dağınıklığı ve siber zorbalık gibi olguların sanal deneyimlerde olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceği de vurgulanmaktadır (Przybylski vd., 2013; Vogel vd., 2014). Bu doğrultuda sanal rekreasyonun hem fırsat hem de risk içeren ikili yapısının birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.

1.6. Boş Zaman Davranışlarının Dönüşümü

Boş zaman, klasik sosyolojik yaklaşımlarda bireyin çalışma ve zorunlu sorumluluklarının dışında kalan, kendi isteği doğrultusunda değerlendirdiği zaman aralığı olarak ele alınmakta ve çoğunlukla rekreasyon faaliyetleriyle birlikte değerlendirilmektedir (Adams & Harris, 2023). Ancak günümüzde dijital medya teknolojilerinin sağladığı anlık erişim, yüksek etkileşim ve sürekli bağlantılı olma imkânları, boş zamanın deneyimlenme biçiminde belirgin bir dönüşüme yol açmıştır. Bu kapsamda bireyler, geleneksel rekreatif etkinliklere ek olarak ya da onların yerine çevrim içi oyunlara yönelmekte, sosyal medya platformlarında vakit geçirmekte ve çeşitli dijital ortamlar üzerinden sanal etkinliklere katılım sağlamaktadır (Redhead, 2020).

Dijitalleşme, rekreasyonel etkinliklere katılım biçimlerinde hem niceliksel hem de niteliksel dönüşümlere neden olmuştur. Dijital ortamların sağladığı esneklik, kişiselleştirme imkânları ve etkileşimli yapılar, bireylerin boş zaman etkinliklerine yönelik tutum ve tercihlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Geleneksel rekreasyon ortamlarında katılım daha çok fiziksel bulunma, yüz yüze etkileşim ve belirli zaman programlarına bağlıyken, dijitalleşme ile katılım daha bireyselleşmiş, esnek ve çoklu platformlar üzerinden gerçekleşen bir yapıya dönüşmüştür (Baker vd., 2021).

Boş zaman davranışları, bireylerin boş zaman dilimlerinde gerçekleştirdikleri etkinliklerin ötesinde, bu etkinliklere ilişkin motivasyonlarını, tutumlarını, tercihlerini ve katılım süreçlerini de kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu bağlamda, söz konusu davranışlar yalnızca hangi etkinliğin seçildiğiyle sınırlı kalmayıp, bireyin psikolojik ve sosyal süreçlerini de içine alan kapsamlı bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Munusturlar vd., 2017).

Boş zaman davranışı farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Planlanan Davranış Kuramı kapsamında Ajzen (1985), bireyin davranışlarının, davranışa yönelik tutumları, algılanan sosyal normları ve algılanan davranışsal kontrolü doğrultusunda öngörülebileceğini ifade etmektedir. Buna karşılık Snepenger ve Crompton (1985), boş zaman davranışını belirli aşamalardan oluşan dinamik bir süreç olarak değerlendirmiştir. Öte yandan Losier, Bourque ve Vallerand (1993), bu davranışın bireyin karşılaştığı fırsatlar ve kısıtlar çerçevesinde şekillenen motivasyonel unsurlar tarafından yönlendirilen bir eylem olduğunu vurgulamaktadır.

Yapılan incelemeler, bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının geleneksel yapıdan dijital ortamlara doğru kaydığını ve bu süreçte sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik, dijital oyunlar, mobil uygulamalar ve giyilebilir teknolojilerle desteklenen sanal rekreasyon etkinliklerine yönelimin arttığını göstermektedir. Bu dönüşüm, boş zaman faaliyetlerinin zaman ve mekândan

bağımsız biçimde gerçekleştirilebilmesini sağlarken, sanal rekreasyonun yalnızca eğlence değil aynı zamanda öğrenme, kültürel deneyim kazanma ve sosyal etkileşim kurma gibi çok yönlü işlevler üstlenmesine de olanak tanımaktadır. Ayrıca, bu etkinliklerin bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı sunarak stresle baş etme, rahatlama, sosyal bağ kurma ve kendini ifade etme gibi ihtiyaçları desteklediği görülmektedir. Sonuç olarak sanal rekreasyon, rekreasyon kavramını yeniden şekillendiren ve bireylere dijital ortamlar üzerinden alternatif deneyim alanları sunan yeni bir boş zaman biçimi olarak değerlendirilmektedir (Şen ve Güncan, 2025).

Dijital ortamlar, bireylerin yalnızca tüketici konumunda kalmadığı, aynı zamanda sürece aktif biçimde katılım sağlayan ve içerik üreten bir role de sahip olmasına imkân tanımaktadır. Dijital rekreasyon uygulamaları aracılığıyla bireyler kendi içeriklerini oluşturabilmekte, deneyimlerini paylaşabilmekte ve diğer katılımcılarla etkileşim kurarak sosyal bir ağ içerisinde yer alabilmektedir. Bu durum, geleneksel rekreasyon anlayışına kıyasla daha etkileşimli, dinamik ve çift yönlü bir katılım modeli ortaya çıkarmaktadır. Bireyin öznel deneyimini merkeze alan yeni bir yapı oluşturmaktadır (Snyder ve Lee, 2020).

Dijital boş zaman deneyimi, bireylerin psikolojik ve sosyal gereksinimlerine bağlı olarak farklı içerik ve derinliklerde şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Sibilla ve Mancini (2018)'e göre bu deneyim, kişilik özellikleri, yaşam evresi ve teknoloji kullanım biçimine bağlı olarak değişmektedir. Bu kapsamda dijital rekreasyon, duygusal (rahatlama ve stres azaltma), sosyal (aidiyet ve etkileşim), bilişsel (öğrenme ve yaratıcılık) ve kimlik (kendini ifade etme ve görünürlük) işlevleri üzerinden açıklanmaktadır (Sibilla ve Mancini, 2018)

Dijitalleşme, boş zamanın bireysel, sosyal ve kültürel boyutlarını dönüştürmekle kalmayıp aynı zamanda bireylerin rekreasyonel davranışlarını da önemli ölçüde etkilemektedir. Rekreasyon, günümüzde fiziksel sınırların ötesine taşınan, dijital topluluklar içinde yeniden şekillenen ve oyunlaştırma unsurlarıyla sürekli etkileşim halinde olan bir boş zaman pratiğine dönüşmüştür. Bu süreç, bireylerin boş zaman tercihlerini, katılım sıklığını ve etkinlik türlerine yönelik yönelimlerini doğrudan etkileyerek dijital tabanlı etkinliklere olan ilgiyi artırmaktadır. Böylece dijitalleşme, boş zaman sosyolojisinin temel dinamiklerini yeniden biçimlendiren ve rekreasyonel davranışların yönünü belirleyen en önemli dönüşüm alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Emir, 2025).

Genel olarak dijitalleşme, boş zaman kavramını dönüştürerek rekreasyonel faaliyetleri yalnızca eğlence değil, aynı zamanda psikososyal ihtiyaçların karşılandığı, sosyal bağların kurulduğu ve bireysel anlam üretiminin gerçekleştiği çok boyutlu bir deneyim alanına dönüştürmüştür (Canpolat ve Tüfekçi, 2025).

SONUÇ

Dijital çağın beraberinde getirdiği teknolojik dönüşüm, rekreasyon alanında önemli yapısal değişimlere yol açmış ve boş zaman davranışlarını geleneksel mekânsal ve zamansal sınırların ötesine taşıyarak yeniden tanımlamıştır. Bu süreçte sanal rekreasyon, yalnızca teknolojik bir yenilik ya da alternatif bir etkinlik biçimi olmanın ötesine geçerek, bireyin boş zaman deneyimini çok boyutlu bir yapı içerisinde yeniden yapılandırılan önemli bir kavram haline gelmiştir. Sanal rekreasyonun ortaya çıkışı, rekreasyon kavramının yalnızca fiziksel etkinliklerle sınırlı olmadığını aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal deneyimleri de kapsayan geniş bir çerçevede ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen kavramsal değerlendirmeler doğrultusunda sanal rekreasyonun bireyler açısından önemli fırsatlar sunduğu görülmektedir. Bu kapsamda dijital oyunlar, sanal müze turları, e-spor etkinlikleri ve dijital fitness uygulamaları gibi çeşitli etkinlikler, bireylerin gönüllü katılımıyla gerçekleşen ve yüksek düzeyde etkileşim içeren deneyimler sunmaktadır. Özellikle oyunlaştırma unsurları, anlık geri bildirim mekanizmaları ve dijital ödüllendirme sistemleri, bireylerin motivasyon düzeyini artırarak rekreasyonel katılımın sürekliliğini desteklemektedir. Ayrıca sanal ortamlar, coğrafi ve fiziksel sınırlamaları ortadan kaldırarak bireylerin daha geniş sosyal ağlara erişimini mümkün kılmaktadır. Bu yönüyle sosyal etkileşim ve aidiyet duygusuna katkı sağlamaktadır.

Bununla birlikte sanal rekreasyonun yalnızca olumlu sonuçlar doğuran bir alan olmadığı, bazı risk ve sınırlılıkları da beraberinde getirdiği görülmektedir. Dijital ortamların aşırı kullanımı, bireylerde dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi sorunları ve dijital bağımlılık gibi problemleri artırabilmektedir. Ayrıca siber zorbalık, sosyal karşılaştırma süreçleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) gibi olgular, bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle sanal rekreasyonun etkilerinin değerlendirilmesinde hem fırsatları hem de riskleri içeren dengeli ve eleştirel bir yaklaşımın benimsenmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak sanal rekreasyon, günümüz toplumunda bireylerin boş zaman deneyimlerini yeniden yapılandıran, çok boyutlu ve dinamik bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu alan yalnızca bir eğlence biçimi değil aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkma, sosyal ilişkiler kurma, kendini ifade etme ve anlam üretme süreçlerine katkı sağlayan önemli bir yaşam alanıdır. Gelecekte sanal ve fiziksel dünyanın giderek daha fazla iç içe geçmesiyle birlikte, rekreasyon pratiklerinin de bu dönüşüme paralel olarak yeniden şekilleneceği öngörülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin dijital dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmasını destekleyen, dengeyi esas alan ve sürdürülebilir bir sanal rekreasyon yaklaşımının geliştirilmesi giderek daha fazla önem kazanacaktır.

KAYNAKÇA

- Abay Beşikçi, D. (2025). Dijital çağda rekreasyonel uygulamalar. P. Güzel Gürbüz (Ed.), *Dijital çağda rekreasyon içinde* (ss. 3–25). Serüven Yayınevi.
- Adams, A., & Harris, K. (Eds.). (2023). *Sport and leisure management*. Routledge.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11–39). Springer.
- Akoğlan Kozak, M. & Özkeroğlu, Ö. (2018). *Turizm ve Rekreasyon Kavramları: Sanal Bakış ile Değerlendirme*, II. Uluslararası Sürdürülebilir Turizm Kongresi, 20-22 Eylül 2018, ss. 399-409, Gümüşhane.
- Alaeddinoğlu, V., Yıkılğan, A., Alaeddinoğlu, Ö. Ü. ve Sepil, Ö. Ü. (2025). *Dijitalleşen dünyada beden eğitimi ve spor araştırmaları*. Özgür Yayınları.
- Aylan, F.K. & Aylan, S. (2020). Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Rekreatif Faaliyetlere Yansımaları: Dijital Rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2746-2760.
- Baker, S. A., Walsh, M. J., ve Nair, B. (2021). Digital Leisure, The Gig Economy And The Covid-19 Pandemic. *Leisure Studies*, 40(2), 251–264.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Interpersonal Development*, 57–89.
- Bayram, A.T. ve Kavlak, H.T. (2021). *Rekreasyon ve teknoloji*. İçinde S.G. Güneş ve F. Varol (Ed.), *Rekreasyon Disiplinlerarası Yaklaşım ve Örnek Olaylar* (s. 383-402). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bindesen, M. A. (2025). Dijital kaçış: Teknolojiyle rekreasyonun yeni sınırları. In V. Alaeddinoğlu, Y. S. Biricik, M. H. Sivrikaya, & Ş. Dertli (Eds.), *Dijitalleşen dünyada rekreasyon ve spor yönetimi araştırmaları* (Bölüm 2, ss. 21–32). Özgür Yayınları.
- Brandtzaeg, P. B., Skjuve, M., & Følstad, A. (2022). My AI Friend: How Users Of A Social Chatbot Understand Their Human-AI Friendship. *Human Communication Research*, 48(3), 404–429.
- Brown, T., ve Green, S. (2023). Interdisciplinary Approaches To Digital Leisure: Emerging Trends And Challenges. *Journal of Leisure Sciences*, 45(3), 312–329.

- Canpolat, B. Ve Tüfekçi, S. (Ed.). (2025). *Spor Bilimlerinde Yeni Perspektifler: Psikososyal Etkiler, Dijitalleşme ve Gelişimsel Yaklaşımlar*. Efe Akademi Yayınları.
- Chaboche, J., & Schoeny, A. (2021). Gamification of digitized sporting devices and transformation of public spaces in French metropolises. *Journal of Urban Research*.
- Chen, Y., Li, H., ve Wang, R. (2024). Augmented reality experiences in cultural recreation: User engagement and immersion in museum settings. *Journal of Leisure Technology*, 19(1), 22–41.
- Emir, E. (2025). Rekreasyonun dönüşen sosyolojisi: Yeni eğilimler, katılım biçimleri ve geleceğe bakış. M. Esentaş Deveci & P. Güzel Gürbüz (Eds.), *Rekreasyon bilimi ve sporun yeni yönelimleri içinde* (ss. 30–43). Serüven Yayınevi.
- Eröz, B., Özmen, M. (2020). “Dijitalleşme ve Bilişim Teknolojilerinin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri”, *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 11(42) :170-179.
- Gallistl, V. & Nimrod, G. (2020). Media-Based Leisure and Wellbeing: a Study of Older Internet Users. *Leisure Studies*, 39(2), 251-265.
- Garcia, L., Smith, J., ve Brown, A. (2024). Digital fitness platforms and user engagement: A case study of Strava. *Journal of Recreational Technology*, 12(2), 45–60.
- Güncan, Ö. (2021). Sanal Rekreasyon Kavramının Özellik ve Temel Unsurlarını Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Tourism & Recreation*, 3(1), 66-76.
- Güven, F., Çevik, A. & Yılıgın, A. (2021). Leisure Evaluation Behaviors and Attitudes of Students of Kilis 7 Semptember University. *Pakistan Journal Of Medical & HealthSciences*, 3109-3116.
- Güzel Gürbüz, P. (Ed.). (2025). *Dijital çağda rekreasyon*. Serüven Yayınevi.
- Heiman, T., & Zafirir, A. (2024). The role of self-presentation on social networks sites: Examining the self-esteem of young people in different identity status and gender differences. *Psychology*, 15(2), 155–172.
- Henderson, T., ve Lee, K. (2023). Psychological risks of digital leisure: Screen time, social comparison, and addiction. *Cyberpsychology Journal*, 17(2): 105–123.
- Karaküçük, S. (2019). *Boş Zaman Rekreasyon ve İslamiyet*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Lau, L. J. (2003). Economic growth in the digital era. Symposium on “Welcoming the Challenge of the Digital Era”, Retrieved 13 Oct. 2016, from, Stanford University, Stanford.

- López-Sintas, J., Rojas-DeFrancisco, L., & García-Álvarez, E. (2017). Home-Based Digital Leisure: Doing the Same Leisure Activities, but Digital. *Cogent Social Sciences*, 3(1), 1309741.
- Losier, G. F., Bourque, P. E., & Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127, 153-170.
- Matt, C., Trenz, M., Cheung, C. M. K., & Turel, O. (2019). The digitization of the individual: Conceptual foundations and opportunities for research. *Electronic Markets*, 29(3), 315–322.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., & Karaş, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan kuramsal yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–19.
- Nguyen, D., & Lee, K. (2025). The Metaverse And Future Of Social Recreation: Opportunities And Risks. *Digital Culture & Society*, 11(1), 15–33. <https://doi.org/10.1145/3456789>
- O'Connor, P., Wang, L., ve Martinez, S. (2025). Virtual Communities And Social Support In Digital Recreational Spaces. *International Journal of Leisure and Social Psychology*, 12(1), 22–40.
- Özkavak, A. (2025). Eğitimde dijital rekreasyon: Öğrenme, katılım ve eğlence. P. Güzel Gürbüz (Ed.), *Dijital çağda rekreasyon içinde* (ss. 35–51). Serüven Yayınevi.
- Özkeroğlu, Ö., & Akyıldız Munusturlar, M. (2020). Elektronik Boş Zaman, M. Akyıldız Munusturlar (Ed.). İçinde. *Boş Zamanda Yeni Yönelimler* (ss. 1-30). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Page, E. J., Massey, A. S., Prado-Romero, P. N., & Albadawi, S. (2020). Self-monitoring and the use of technology to increase physical activity: A literature review. *Perspectives on Behavioral Science*, 43(3), 501–514.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Reinecke, L. (2009). Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology*, 21(3), 126–142.
- Redhead, S. (2020). Afterword: A new digital leisure studies for theoretical times. In *Re-thinking leisure in a digital age* (pp. 119–126). Routledge.
- Schwietering, A., Steinbauer, M., Mangold, M., Sand, M., & Audorff, V. (2024). Digitalization of planning and navigating recreational outdoor activities. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54(1), 107–114.

- Shaheen, S., & Ali, S. M. (2024). Factors impacting online gaming addiction on mental health of adolescents studying in the context of Karachi. *Evaluation Studies in Social Sciences, 1*, 11–25.
- Sibilla, F. and Mancini, T. (2018). My Avatar (Not) Me: An Examination of User-Avatar Relationships in Multiplayer Online Worlds. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research in Cyberspace, 12* (3).
- Sözen, H. (2022). Dijital çağda e-katılım aktivitelerinin siyasi boyutlarına genel bir bakış. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAD), 8*(2), 151-170.
- Snepenger, D. J. & Crompton, J. L. (1985). A review of leisure participation models based on the level of discourse taxonomy, *Leisure Sciences, Vol. 7*, (4), 443-465.
- Snyder, H. R., ve Lee, S. Y. (2020). User participation in digital leisure: Understanding co-creation in online recreational spaces. *Journal of Leisure Research, 51*(4), 397–412.
- Şen, B., & Günçan, Ö. (2025). Sanal rekreasyon. Ö. Günçan (Ed.), *Rekreasyon ve teknoloji içinde* (ss. 43–70). Serüven Yayınevi.
- Wang, Y., ve Chen, L. (2023). Effects of virtual meditation and nature experiences on anxiety and wellbeing. *Mental Health and Technology Journal, 5*(3), 199–214.
- Whitty, M. T., & McLaughlin, D. (2007). Online recreation: The relationship between loneliness, Internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior, 23*(3), 1435–1446.

6. Bölüm

Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetlerinin Planlanması ve Toplumsal Katkıları

Veysel TURKAK¹, Ayşegül ŞİŞMAN²

ÖZET

Bu derleme çalışmasının amacı, yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerinin planlanması, uygulanması ve sürdürülebilirliğinin kent yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Çalışmada rekreasyon kavramı, yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki görev ve sorumlulukları, sosyal belediyeçilik anlayışı, rekreasyon hizmetlerinin toplumsal ve bireysel katkıları ile sürdürülebilir rekreasyon politikaları literatür doğrultusunda incelenmiştir. Bulgular, yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon hizmetlerinin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını desteklediğini, sosyal etkileşimi artırdığını, toplumsal bütünleşmeyi güçlendirdiğini ve kent yaşam kalitesine önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Ayrıca rekreasyon hizmetlerinin yalnızca boş zaman değerlendirme aracı olmadığı, aynı zamanda sosyal belediyeçilik anlayışının temel uygulama alanlarından biri olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon politikalarının bilimsel planlama, katılımcı yönetim anlayışı, sürdürülebilirlik ilkeleri ve paydaş iş birlikleri çerçevesinde geliştirilmesi, kentlerin daha yaşanabilir ve kapsayıcı hâle gelmesine katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak rekreasyon hizmetleri, yerel yönetimlerin sosyal refahı artıran stratejik kamu hizmetlerinden biri olarak değerlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yerel Yönetimler, Sosyal Belediyeçilik, Kent Yaşam Kalitesi, Sürdürülebilirlik.

¹ Orcid: 0000-0003-2508-5285

² Orcid: 0000-0003-0990-2273

1.GİRİŞ

Kentleşme olgusu, sanayi devrimiyle birlikte hız kazanmış ve günümüzde küresel ölçekte toplumsal yapıyı dönüştüren temel süreçlerden biri haline gelmiştir. Özellikle büyük kentlerde nüfus yoğunluğunun artması, yaşam alanlarının daralması ve çalışma hayatının giderek daha yoğun bir tempo kazanması, bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, modern toplumlarda giderek daha fazla önem kazanan bir araştırma alanı haline gelmiştir. Serbest zamanın nitelikli biçimde değerlendirilmesi, bireylerin yalnızca dinlenmesini değil; aynı zamanda yenilenmesini, sosyalleşmesini ve yaşamdan aldığı doyumun artmasını sağlamaktadır. Bu noktada rekreasyon kavramı, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gereksinimlerini karşılamaya yönelik etkinlikleri ifade eden çok boyutlu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Rekreasyon, modern toplumlarda bireysel bir tercih olmanın ötesine geçmiş; toplumsal refah ve yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkili bir unsur haline gelmiştir (Karaküçük, 2014). Günümüzde rekreasyon faaliyetlerinin planlanması ve sunulması, bireysel çabalarla sınırlı kalmamakta; kamusal bir sorumluluk alanı olarak ele alınmaktadır. Özellikle kent yaşamında rekreasyonel ihtiyaçların karşılanması, plansız ve rastlantısal yaklaşımlarla mümkün olmamaktadır. Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin kurumsal bir çerçevede ele alınmasını ve kamu politikalarının bir parçası haline getirilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu noktada yerel yönetimler, rekreasyon hizmetlerinin sunumunda temel aktörler arasında yer almaktadır. Yerel yönetimler, halka en yakın kamu yönetimi birimleri olarak, bireylerin günlük yaşamlarını doğrudan etkileyen hizmetleri sunmakla yükümlüdür. Belediyeler aracılığıyla sunulan rekreasyon hizmetleri; parklar, spor tesisleri, kültür merkezleri, sosyal etkinlikler ve eğitim programları gibi çok çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır. Bu hizmetler, bireylerin serbest zamanlarını nitelikli bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda toplumsal eşitliğin güçlendirilmesine katkı sağlamaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz & Dinç, 2015). Rekreasyon hizmetlerinin yerel yönetimler tarafından sunulması, sosyal belediyecilik anlayışının önemli bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Sosyal belediyecilik, belediyelerin yalnızca altyapı ve teknik hizmetler sunan kurumlar olmanın ötesine geçerek, toplumun sosyal, kültürel ve sportif ihtiyaçlarına yönelik hizmetler üretmesini ifade etmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, bu anlayışın en görünür ve etkili uygulama alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Öztürk, 2016).

Kentlerde yaşayan bireylerin rekreasyonel ihtiyaçları, kırsal alanlarda yaşayan bireylere kıyasla daha farklı ve çeşitlidir. Yoğun yapılaşma, sınırlı açık

alanlar ve artan çevresel sorunlar, kent sakinlerinin rekreasyon faaliyetlerine duyduğu ihtiyacı artırmaktadır. Bu bağlamda yerel yönetimlerin rekreasyon alanlarını planlarken, kentsel mekânın fiziksel ve sosyal özelliklerini dikkate alması gerekmektedir (Kaya, 2017).

1.2 Yerel Yönetimlerin Rekreasyon Alanındaki Rolü

Yerel yönetimler, kamu hizmetlerinin halka en yakın düzeyde sunulmasını sağlayan idari birimler olarak, rekreasyon hizmetlerinin planlanması ve uygulanmasında kilit bir role sahiptir. Özellikle belediyeler, kent halkının serbest zaman ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik hizmetlerin sunumunda temel aktörler arasında yer almaktadır (Eryılmaz, 2018). Yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki rolü, yalnızca fiziki mekânların oluşturulmasıyla sınırlı değildir. Parkların, spor tesislerinin ve kültür merkezlerinin inşa edilmesi kadar, bu alanlarda sunulan hizmetlerin planlanması, yönetilmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanması da yerel yönetimlerin sorumlulukları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda rekreasyon hizmetleri, yerel yönetimlerin stratejik planlama süreçlerinin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Kaya, 2017). Belediyeler tarafından sunulan rekreasyon hizmetleri, toplumsal eşitlik ilkesinin hayata geçirilmesinde de önemli bir araçtır. Ücretsiz ya da düşük maliyetli rekreasyon faaliyetleri, farklı sosyoekonomik gruplardan bireylerin bu hizmetlerden eşit şekilde yararlanmasını sağlamaktadır. Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin sosyal belediyecilik anlayışıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2016). Yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki rolü, katılımcı yönetim anlayışıyla da yakından ilişkilidir. Rekreasyon hizmetlerinin planlanmasında halkın görüş ve taleplerinin dikkate alınması, sunulan hizmetlerin etkinliğini ve benimsenmesini artırmaktadır. Anketler, halk toplantıları ve sivil toplum kuruluşlarıyla yapılan iş birlikleri, bu sürecin önemli araçları arasında yer almaktadır (Veal, 2017). Ayrıca yerel yönetimler, rekreasyon hizmetlerini planlarken kentsel mekânın fiziksel ve çevresel özelliklerini de dikkate almak zorundadır. Açık ve yeşil alanların korunması, çevre dostu rekreasyon alanlarının oluşturulması ve doğal kaynakların sürdürülebilir şekilde kullanılması, yerel yönetimlerin rekreasyon politikalarının temel hedefleri arasında yer almaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014). Yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki etkinliği, kent yaşam kalitesinin artırılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Planlı ve erişilebilir rekreasyon hizmetleri, bireylerin kentle kurdukları ilişkiyi güçlendirmekte ve kentsel aidiyet duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, rekreasyonun yerel yönetimler açısından neden stratejik bir hizmet alanı olarak ele alınması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

1.3 Rekreasyon Hizmetlerinin Kent Yaşam Kalitesine Etkisi

Kent yaşam kalitesi, bireylerin yaşadıkları kentsel çevreden duydukları genel memnuniyet düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Bu memnuniyet düzeyi; fiziksel çevre koşulları, sosyal ilişkiler, sağlık durumu, güvenlik algısı ve serbest zaman değerlendirme olanakları gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Rekreasyon hizmetleri, bu faktörlerin önemli bir bölümünü doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Kaya, 2017).

Rekreasyon alanlarının ve faaliyetlerinin kent yaşam kalitesi üzerindeki etkisi, özellikle fiziksel sağlık boyutunda belirgin hale gelmektedir. Yerel yönetimler tarafından planlanan spor alanları, yürüyüş yolları ve açık alan rekreasyon imkânları, bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmektedir. Fiziksel aktivitenin artması, obezite, kalp-damar hastalıkları ve hareketsiz yaşam tarzına bağlı sağlık sorunlarının azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014). Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin koruyucu sağlık politikalarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Kent yaşam kalitesi açısından rekreasyonun bir diğer önemli etkisi psikolojik iyilik hâli üzerinde görülmektedir. Yoğun kent yaşamı, bireylerde stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz duygusal durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin günlük yaşamın baskılarından uzaklaşmasını sağlayarak zihinsel rahatlama ve duygusal dengeyi desteklemektedir (Roberts, 2016). Özellikle yeşil alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Rekreasyon hizmetlerinin kent yaşam kalitesine katkısı, sosyal ilişkiler boyutunda da kendini göstermektedir. Ortak kullanım alanlarında gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmakta ve toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Parklar, spor tesisleri ve kültür merkezleri, bireylerin bir araya gelerek iletişim kurabildikleri sosyal mekânlar olarak işlev görmektedir (Shaw, 2018). Bu mekânlar, kent yaşamında yalnızlaşma ve sosyal izolasyon gibi sorunların azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca rekreasyon hizmetleri, kent kimliğinin oluşumunda ve güçlenmesinde de önemli bir rol üstlenmektedir. Yerel yönetimler tarafından düzenlenen kültürel ve sanatsal etkinlikler, kentin tarihsel ve kültürel değerlerinin görünür kılınmasına katkı sağlamaktadır. Festival, konser ve sergi gibi etkinlikler, kent sakinlerinin yaşadıkları yere olan aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve kentle kurdukları duygusal bağı derinleştirmektedir (Öztürk, 2016). Bu bağlamda değerlendirildiğinde rekreasyon hizmetleri, kent yaşam kalitesini yalnızca fiziksel çevre açısından değil; sosyal, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla

bütüncül bir şekilde etkilemektedir. Yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki yatırımları ve politikaları, kentlerin daha yaşanabilir, sağlıklı ve sürdürülebilir hale gelmesine önemli katkılar sunmaktadır.

2.6 Yerel Yönetimlerin Görev ve Sorumlulukları

Yerel yönetimlerin görev ve sorumlulukları, yasal düzenlemelerle belirlenmiş olup, bu görevler zaman içerisinde toplumsal ihtiyaçlara paralel olarak genişlemiştir. Geleneksel belediyeçilik anlayışında yerel yönetimlerin görevleri daha çok altyapı hizmetleriyle sınırlıyken, günümüzde sosyal, kültürel ve sportif hizmetler de bu görev alanına dâhil edilmiştir (Öztürk, 2016). Belediyelerin görev ve sorumlulukları arasında; kentsel altyapının sağlanması, çevre düzenlemesi, sosyal hizmetlerin sunulması ve kültürel faaliyetlerin desteklenmesi yer almaktadır. Rekreasyon hizmetleri, bu görev alanlarının kesişim noktasında yer almakta ve çok yönlü bir kamu hizmeti niteliği taşımaktadır (Kaya, 2017). Yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki sorumlulukları, yalnızca tesis yapımıyla sınırlı değildir. Bu tesislerin işletilmesi, bakımının yapılması, programların planlanması ve toplumun farklı kesimlerine erişilebilir kılınması da yerel yönetimlerin görevleri arasındadır. Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin yönetsel ve planlama boyutunu ön plana çıkarmaktadır (Veal, 2017).

2.7 Sosyal Belediyeçilik Anlayışı

Sosyal belediyeçilik kavramı, yerel yönetimlerin klasik hizmet sunumunun ötesine geçerek, toplumun sosyal refahını artırmaya yönelik politikalar geliştirmesini ifade etmektedir. Bu anlayış, belediyelerin yalnızca fiziksel altyapı sağlayan kurumlar değil, aynı zamanda sosyal politika aktörleri olarak da değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır (Öztürk, 2016). Sosyal belediyeçilik anlayışı çerçevesinde sunulan hizmetler; sosyal yardımlar, eğitim destekleri, kültürel etkinlikler ve rekreasyon faaliyetlerini kapsamaktadır. Rekreasyon hizmetleri, sosyal belediyeçiliğin en görünür ve kapsayıcı uygulama alanlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle dezavantajlı gruplara yönelik rekreasyon programları, toplumsal eşitliğin güçlendirilmesine katkı sağlamaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz & Dinç, 2015). Rekreasyon hizmetlerinin sosyal belediyeçilik anlayışıyla sunulması, bireylerin toplumsal yaşama aktif katılımını teşvik etmektedir. Bu durum, sosyal dışlanmanın önlenmesi ve toplumsal bütünleşmenin güçlendirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Shaw, 2018).

2.8 Yerel Yönetimler ve Rekreasyon İlişkisi

Yerel yönetimler ile rekreasyon arasındaki ilişki, kamusal hizmet anlayışı çerçevesinde ele alınmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanıyan bir hizmet olmanın ötesinde, kent yaşamının kalitesini artıran stratejik bir kamu hizmeti alanı olarak değerlendirilmektedir (Karaküçük, 2014). Yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon hizmetleri, kent halkının fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına yanıt vermektedir. Parklar, spor tesisleri ve kültür merkezleri gibi mekânlar, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine düzenli olarak katılımını teşvik etmektedir. Bu durum, rekreasyonun yerel düzeyde planlanmasının neden bu kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014). Ayrıca yerel yönetimler, rekreasyon hizmetlerini planlarken sürdürülebilirlik ve erişilebilirlik ilkelerini dikkate almak zorundadır. Rekreasyon alanlarının kent genelinde dengeli bir şekilde dağıtılması, her bireyin bu hizmetlerden eşit şekilde yararlanabilmesini sağlamaktadır (Veal, 2017).

2.9 Rekreasyonun Kamu Hizmeti Olarak Değerlendirilmesi

Rekreasyonun kamu hizmeti olarak değerlendirilmesi, bu faaliyetlerin yalnızca bireysel tercihlere bırakılmaması gerektiği anlayışına dayanmaktadır. Modern kamu yönetimi yaklaşımı, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik hizmetlerin kamusal sorumluluk kapsamında ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon hizmetleri, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bir kamu hizmeti alanı olarak değerlendirilmektedir (Karaküçük, 2014). Kamu hizmeti kavramı, toplumun ortak ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak devlet ya da kamu tüzel kişileri tarafından sunulan hizmetleri ifade etmektedir. Rekreasyon hizmetleri, toplumun geniş kesimlerini ilgilendirmesi ve sosyal refahı artırıcı etkiler taşıması nedeniyle bu kapsamda ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2018). Özellikle yerel düzeyde sunulan rekreasyon hizmetleri, kamu hizmetinin yerindenlik ilkesine uygun bir şekilde halka ulaştırılmasını sağlamaktadır. Rekreasyonun kamu hizmeti olarak sunulması, hizmete erişimde eşitlik ilkesinin hayata geçirilmesini de mümkün kılmaktadır. Özel sektör tarafından sunulan rekreasyon hizmetleri çoğu zaman belirli bir gelir düzeyinin üzerindeki bireylere hitap ederken, yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon hizmetleri toplumun tüm kesimlerine açık ve erişilebilir nitelik taşımaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz & Dinç, 2015). Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin sosyal devlet anlayışıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Yerel yönetimler açısından rekreasyonun kamu hizmeti olarak değerlendirilmesi, bu alandaki yatırımların ve politikaların meşruiyetini de güçlendirmektedir. Parklar, spor tesisleri ve kültür merkezleri gibi rekreasyon

alanlarına yapılan yatırımlar, yalnızca estetik ya da eğlence amaçlı değil; toplumsal sağlık ve refahı artırmaya yönelik stratejik yatırımlar olarak ele alınmaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014).

2.10 Rekreasyonun Toplumsal Boyutu

Rekreasyonun toplumsal boyutu, bireylerin sosyal ilişkileri ve toplumla kurdukları bağlar üzerinden şekillenmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin yalnızca kendileriyle değil, aynı zamanda çevrelerindeki diğer bireylerle etkileşim kurmalarına imkân tanımaktadır. Bu etkileşim, toplumsal bağların güçlenmesine ve sosyal uyumun artmasına katkı sağlamaktadır (Shaw, 2018). Toplumsal açıdan rekreasyon, farklı sosyoekonomik ve kültürel grupların bir araya gelmesini sağlayan bir buluşma alanı işlevi görmektedir. Ortak rekreasyon alanları ve etkinlikler, bireyler arasındaki önyargıların azalmasına ve toplumsal hoşgörünün gelişmesine katkı sunmaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, toplumsal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Roberts, 2016). Yerel yönetimler tarafından düzenlenen rekreasyon etkinlikleri, toplumsal katılımın artırılmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Halkın bu etkinliklere aktif olarak katılması, bireylerin kendilerini yerel topluluğun bir parçası olarak hissetmelerini sağlamaktadır. Bu durum, yerel demokrasi kültürünün gelişmesine de katkı sunmaktadır (Zengin & Öztaş, 2019).

2.11 Rekreasyonun Kuramsal Boyutu

Rekreasyonun kuramsal boyutu, farklı disiplinlerin konuya yaklaşımları doğrultusunda şekillenmektedir. Sosyoloji, psikoloji, spor bilimleri ve kamu yönetimi gibi alanlar, rekreasyonu kendi kuramsal çerçeveleri içinde ele almaktadır. Bu durum, rekreasyonun çok boyutlu ve disiplinlerarası bir kavram olduğunu göstermektedir (Torkildsen, 2012). Psikolojik kuramlar, rekreasyonu bireyin stresle başa çıkma ve psikolojik dengeyi sağlama aracı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre rekreasyon faaliyetleri, bireyin zihinsel yenilenmesini sağlayarak yaşam doyumunu artırmaktadır (Roberts, 2016). Sosyolojik yaklaşımlar ise rekreasyonu, bireylerin toplumsal rollerinden geçici olarak uzaklaşmalarını sağlayan ve sosyal etkileşimi artıran bir süreç olarak değerlendirmektedir (Shaw, 2018). Kamu yönetimi kuramları açısından rekreasyon, sosyal politika araçlarından biri olarak ele alınmaktadır. Yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki faaliyetleri, sosyal devlet ve sosyal belediyecilik anlayışının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir (Öztürk, 2016). Bu kuramsal yaklaşımlar, rekreasyonun neden kamusal bir sorumluluk alanı olarak ele alınması gerektiğini açıklamaktadır.

3.1 Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetlerinin Genel Yapısı

Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri, kapsam ve uygulama biçimi açısından çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu hizmetler, açık alan ve kapalı alan rekreasyonu başta olmak üzere; sportif, kültürel, sanatsal ve sosyal faaliyetleri içermektedir. Belediyeler, bu hizmetleri sunarken kentsel mekânın fiziksel özelliklerini, nüfus yapısını ve toplumsal talepleri dikkate almaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz & Dinç, 2015).

Rekreasyon hizmetlerinin genel yapısı, planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarından oluşmaktadır. Planlama aşamasında, hangi tür rekreasyon faaliyetlerinin hangi bölgelerde sunulacağı belirlenirken; uygulama aşamasında tesislerin işletilmesi ve etkinliklerin düzenlenmesi ön plana çıkmaktadır. Değerlendirme aşaması ise hizmetlerin etkinliğinin ölçülmesi ve gerekli iyileştirmelerin yapılmasını kapsamaktadır (Veal, 2017).

Yerel yönetimler, rekreasyon hizmetlerini sunarken genellikle ücretsiz ya da düşük maliyetli bir yaklaşım benimsemektedir. Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin kamusal niteliğini güçlendirmekte ve toplumun geniş kesimlerinin bu hizmetlerden yararlanmasını mümkün kılmaktadır (Öztürk, 2016).

3.5 Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetlerinin Planlanması

Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetlerinin etkili bir şekilde sunulabilmesi için planlama sürecinin bilimsel ve sistematik bir yaklaşımla yürütülmesi gerekmektedir. Rekreasyon hizmetlerinin planlanması, kent halkının ihtiyaçlarının belirlenmesi, mevcut kaynakların değerlendirilmesi ve uzun vadeli hedeflerin oluşturulması gibi aşamaları içermektedir (Veal, 2017). Planlama sürecinde demografik yapı, yaş dağılımı, sosyoekonomik özellikler ve kentsel mekânın fiziksel koşulları dikkate alınmalıdır. Farklı yaş ve ilgi gruplarına yönelik rekreasyon faaliyetlerinin planlanması, hizmetlerin kapsayıcı olmasını sağlamaktadır. Bu yaklaşım, rekreasyon hizmetlerinin toplumun geniş kesimleri tarafından benimsenmesine katkı sunmaktadır (Kaya, 2017). Rekreasyon hizmetlerinin planlanmasında katılımcı yöntemlerin kullanılması da büyük önem taşımaktadır. Halkın görüş ve taleplerinin planlama sürecine dâhil edilmesi, sunulan hizmetlerin etkinliğini artırmaktadır. Anketler, halk toplantıları ve sivil toplum kuruluşlarıyla yapılan iş birlikleri, bu sürecin temel araçları arasında yer almaktadır (Zengin & Öztaş, 2019).

4. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamalarının Toplumsal Etkileri

Yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon faaliyetleri, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanınmasının ötesinde, toplumsal yapıyı doğrudan etkileyen çok boyutlu sonuçlar doğurmaktadır. Rekreasyon

hizmetleri, fiziksel sağlık, ruhsal iyilik hâli, sosyal ilişkiler ve toplumsal bütünüleşme gibi alanlarda önemli katkılar sunmaktadır. Bu nedenle rekreasyon uygulamalarının toplumsal etkileri, yerel yönetim politikalarının değerlendirilmesinde önemli bir ölçüt olarak ele alınmaktadır (Karaküçük, 2014). Modern kent yaşamında bireyler, yoğun çalışma temposu, çevresel sorunlar ve sosyal baskılar nedeniyle çeşitli stres faktörleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Yerel yönetimler tarafından planlanan rekreasyon uygulamaları, bu olumsuzlukların etkilerini azaltmaya yönelik koruyucu ve destekleyici bir işlev üstlenmektedir. Bu bağlamda rekreasyon, yalnızca bireysel değil, toplumsal refahın artırılmasına yönelik stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir (Roberts, 2016).

4.1 Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri

Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan içinde buldukları koşullara ilişkin algılarını ifade etmektedir. Kent yaşam kalitesi, bireylerin yaşadıkları çevreden duydukları memnuniyet düzeyini belirleyen temel göstergelerden biridir. Rekreasyon hizmetleri, bu göstergeler üzerinde doğrudan etkili olan unsurlar arasında yer almaktadır (Kaya, 2017). Yerel yönetimler tarafından sunulan açık ve kapalı alan rekreasyon faaliyetleri, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırarak sağlıklı yaşam alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, obezite, kalp-damar hastalıkları ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014). Bu durum, rekreasyon hizmetlerinin koruyucu sağlık politikalarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı değildir. Psikolojik iyilik hâli açısından değerlendirildiğinde, rekreasyon faaliyetleri bireylerin stres düzeylerini azaltmakta ve ruhsal dengeyi desteklemektedir. Özellikle yeşil alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin, bireylerin zihinsel rahatlama ve duygusal yenilenme süreçlerine katkı sağladığı literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Shaw, 2018). Ayrıca rekreasyon hizmetleri, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve anlamlı bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanıyarak yaşam doyumunu artırmaktadır. Yerel yönetimler tarafından düzenlenen kültürel ve sanatsal etkinlikler, bireylerin kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmelerine ve sosyal hayata aktif olarak katılmalarına katkı sunmaktadır (Öztürk, 2016).

4.2 Rekreasyon Uygulamalarının Toplumsal Bütünleşmeye Katkısı

Toplumsal bütünleşme, bireylerin yaşadıkları toplumla kurdukları bağların güçlenmesini ve toplumsal uyumun sağlanmasını ifade etmektedir. Rekreasyon uygulamaları, farklı sosyoekonomik ve kültürel gruplardan bireylerin ortak mekânlarda bir araya gelmesine imkân tanıyarak toplumsal bütünleşmeye önemli katkılar sunmaktadır (Roberts, 2016).

Yerel yönetimler tarafından düzenlenen festivaller, spor etkinlikleri ve sosyal organizasyonlar, bireyler arasındaki etkileşimi artırmakta ve toplumsal dayanışma duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu tür etkinlikler, bireylerin ortak deneyimler yaşamasına olanak tanıyarak toplumsal bağların güçlenmesini desteklemektedir (Zengin & Öztaş, 2019). Rekreasyon alanları, kent yaşamında sosyal mekânlar olarak önemli bir işleve sahiptir. Parklar, spor tesisleri ve kültür merkezleri, bireylerin yalnızca fiziksel aktivitelerde bulunabilecekleri alanlar değil; aynı zamanda sosyal ilişkiler kurabilecekleri ve sürdürebilecekleri mekânlar olarak değerlendirilmektedir. Bu mekânlar, sosyal izolasyonun azaltılmasına ve toplumsal uyumun güçlenmesine katkı sunmaktadır (Shaw, 2018).

4.4 Rekreasyon Faaliyetlerinin Sosyal Uyum Üzerindeki Etkileri

Sosyal uyum, bireylerin yaşadıkları toplumla kurdukları ilişkilerin dengeli ve sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini ifade etmektedir. Modern kent yaşamında artan nüfus yoğunluğu, kültürel çeşitlilik ve sosyal farklılıklar, sosyal uyumun sağlanmasını giderek daha karmaşık bir hale getirmiştir. Bu bağlamda rekreasyon faaliyetleri, sosyal uyumun güçlendirilmesinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Shaw, 2018). Yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon faaliyetleri, farklı toplumsal grupların ortak mekânlarda bir araya gelmesine olanak tanımaktadır. Spor etkinlikleri, kültürel organizasyonlar ve sosyal faaliyetler, bireyler arasında iletişim kurulmasını kolaylaştırmakta ve karşılıklı anlayışın gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, toplumsal kutuplaşmanın azaltılması ve sosyal uyumun güçlendirilmesi açısından önemli bir işlev üstlenmektedir (Roberts, 2016). Rekreasyon faaliyetlerinin sosyal uyum üzerindeki etkisi, özellikle çok kültürlü kentlerde daha belirgin hale gelmektedir. Farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerin ortak etkinliklere katılması, kültürel etkileşimi artırmakta ve hoşgörü ortamının gelişmesine katkı sunmaktadır. Yerel yönetimler tarafından düzenlenen kültür festivalleri ve sosyal etkinlikler, bu sürecin somut örnekleri arasında yer almaktadır (Öztürk, 2016). Ayrıca rekreasyon alanları, bireylerin gündelik yaşamda karşılaşma olasılıklarını artıran sosyal mekânlar olarak değerlendirilmektedir. Parklar, spor tesisleri ve kültür merkezleri, bireylerin resmi olmayan sosyal ilişkiler

kurabildikleri alanlar sunmaktadır. Bu mekânlarda kurulan ilişkiler, toplumsal bağların güçlenmesine ve sosyal uyumun artmasına katkı sağlamaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014).

4.5 Yerel Demokrasi ve Katılımcılık Açısından Rekreasyon

Yerel demokrasi anlayışı, bireylerin yaşadıkları kentle ilgili karar alma süreçlerine katılımını esas almaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, bu katılımın teşvik edilmesinde dolaylı ama etkili bir rol üstlenmektedir. Yerel yönetimler tarafından düzenlenen rekreasyon etkinlikleri, bireylerin kamusal alanları kullanma ve yerel yönetimlerle etkileşim kurma düzeylerini artırmaktadır (Zengin & Öztaş, 2019). Rekreasyon hizmetlerinin planlanmasında katılımcı yöntemlerin kullanılması, yerel demokrasi kültürünün gelişmesine katkı sağlamaktadır. Halkın görüş ve taleplerinin dikkate alınması, sunulan hizmetlerin toplum tarafından benimsenmesini kolaylaştırmaktadır. Bu süreçte anketler, çalıştaylar ve halk toplantıları gibi katılım araçları önemli bir rol oynamaktadır (Veal, 2017).

Rekreasyon faaliyetlerine aktif katılım, bireylerin kendilerini yerel topluluğun bir parçası olarak hissetmelerini sağlamaktadır. Bu durum, bireylerin yerel yönetimlere olan güvenini artırmakta ve demokratik katılım bilincinin gelişmesine katkı sunmaktadır. Özellikle gönüllülük temelli rekreasyon etkinlikleri, katılımcı demokrasi anlayışının güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Roberts, 2016).

Yerel yönetimler açısından rekreasyon, halkla doğrudan temas kurulan önemli bir hizmet alanıdır. Rekreasyon etkinlikleri sırasında elde edilen geri bildirimler, yerel yönetimlerin hizmetlerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum, rekreasyonun yalnızca bir boş zaman faaliyeti değil, aynı zamanda yönetim süreçlerini destekleyen bir araç olduğunu göstermektedir (Eryılmaz, 2018).

5. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Politikaları Ve Sürdürülebilirlik

Yerel yönetimlerde rekreasyon faaliyetlerinin etkili ve kalıcı sonuçlar doğurabilmesi, bu hizmetlerin belirli politikalar ve stratejik hedefler doğrultusunda planlanmasına bağlıdır. Rekreasyon politikaları, kent halkının mevcut ve gelecekteki ihtiyaçlarını dikkate alan, uzun vadeli ve bütüncül yaklaşımlar gerektirmektedir. Bu bağlamda sürdürülebilirlik kavramı, yerel yönetimlerin rekreasyon alanındaki politikalarının temel dayanak noktalarından biri olarak öne çıkmaktadır (Karaküçük, 2014). Sürdürülebilir rekreasyon politikaları, yalnızca mevcut nüfusun ihtiyaçlarını karşılamayı değil, aynı zamanda gelecek kuşakların rekreasyon olanaklarını da güvence altına almayı

amaçlamaktadır. Yerel yönetimler, rekreasyon politikalarını oluştururken çevresel, ekonomik ve toplumsal boyutları birlikte ele almak zorundadır. Bu yaklaşım, rekreasyon hizmetlerinin kent yaşamına uzun vadeli katkılar sunmasını mümkün kılmaktadır (Roberts, 2016).

5.1 Yerel Rekreasyon Politikalarının Oluşturulma Süreci

Yerel yönetimlerde rekreasyon politikalarının oluşturulması süreci, sistematik ve planlı bir yaklaşımı gerektirmektedir. Bu süreç, öncelikle kent halkının rekreasyonel ihtiyaçlarının belirlenmesiyle başlamaktadır. Nüfus yapısı, yaş dağılımı, sosyoekonomik özellikler ve kentsel mekânın fiziksel koşulları, bu ihtiyaç analizinde dikkate alınması gereken temel unsurlar arasında yer almaktadır (Kaya, 2017). İhtiyaç analizinin ardından, yerel yönetimler mevcut kaynaklarını ve kapasitesini değerlendirmektedir. Bu aşamada mali kaynaklar, insan kaynağı, fiziki altyapı ve kurumsal kapasite gibi faktörler göz önünde bulundurulmaktadır. Rekreasyon politikalarının uygulanabilir olması, bu kaynakların gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesine bağlıdır (Eryılmaz, 2018). Politika oluşturma sürecinde katılımcı yöntemlerin kullanılması, yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerinin etkinliğini artırmaktadır. Halkın görüş ve beklentilerinin politika belgelerine yansıtılması, sunulan hizmetlerin toplum tarafından benimsenmesini kolaylaştırmaktadır. Anketler, çalıştaylar ve sivil toplum kuruluşlarıyla yapılan iş birlikleri, bu sürecin önemli araçları arasında yer almaktadır (Veal, 2017).

5.2 Sürdürülebilir Rekreasyon Anlayışı

Sürdürülebilirlik kavramı, günümüz ihtiyaçlarının gelecek kuşakların ihtiyaçlarını tehlikeye atmadan karşılanmasını ifade etmektedir. Rekreasyon alanında sürdürülebilirlik, doğal kaynakların korunması, ekonomik verimlilik ve toplumsal faydanın dengeli bir şekilde sağlanmasını kapsamaktadır (Roberts, 2016). Yerel yönetimler açısından sürdürülebilir rekreasyon anlayışı, özellikle açık ve yeşil alanların korunmasıyla doğrudan ilişkilidir. Parklar, kent ormanları ve doğal rekreasyon alanlarının planlı bir şekilde kullanılması, çevresel sürdürülebilirliğin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu alanların aşırı kullanımdan korunması ve düzenli bakımının yapılması, uzun vadeli rekreasyon politikalarının temel unsurları arasında yer almaktadır (Gürbüz & Henderson, 2014). Ekonomik sürdürülebilirlik boyutunda ise rekreasyon tesislerinin etkin işletilmesi ön plana çıkmaktadır. Yerel yönetimler, rekreasyon tesislerinin bakım ve işletme maliyetlerini karşılayabilecek modeller geliştirmek zorundadır. Bu süreçte kamu-özel sektör iş birlikleri ve sponsorluk

uygulamaları, ekonomik sürdürülebilirliğin sağlanmasına katkı sunmaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz & Dinç, 2015).

5.4 Kurumsal İş Birlikleri ve Paydaş Katılımı

Yerel yönetimlerde rekreasyon politikalarının etkinliği, yalnızca belediyelerin kurumsal kapasitesiyle sınırlı değildir. Rekreasyon hizmetlerinin kapsamının genişletilmesi ve niteliğinin artırılması, farklı paydaşlarla kurulan iş birlikleri sayesinde mümkün olmaktadır. Bu bağlamda üniversiteler, sivil toplum kuruluşları, özel sektör ve yerel halk, rekreasyon politikalarının önemli paydaşları arasında yer almaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz & Dinç, 2015).

Üniversitelerle kurulan iş birlikleri, rekreasyon politikalarının bilimsel temellere dayandırılmasına katkı sağlamaktadır. Akademik araştırmalar, kent halkının rekreasyonel ihtiyaçlarının belirlenmesi ve hizmetlerin değerlendirilmesi açısından önemli veriler sunmaktadır. Bu verilerin politika yapım sürecine dâhil edilmesi, rekreasyon hizmetlerinin daha etkili ve hedef odaklı bir şekilde sunulmasını mümkün kılmaktadır (Veal, 2017). Sivil toplum kuruluşları, özellikle dezavantajlı gruplara yönelik rekreasyon hizmetlerinin geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Engelli bireyler, çocuklar, yaşlılar ve gençler için düzenlenen özel programlar, bu kuruluşlarla yapılan iş birlikleri sayesinde daha kapsayıcı bir nitelik kazanmaktadır. Bu durum, rekreasyon politikalarının toplumsal eşitlik ilkesine uygun bir şekilde uygulanmasına katkı sunmaktadır (Shaw, 2018). Özel sektörle kurulan iş birlikleri ise rekreasyon hizmetlerinin ekonomik sürdürülebilirliğini desteklemektedir. Sponsorluk anlaşmaları, ortak projeler ve işletme modelleri, rekreasyon tesislerinin bakım ve işletme maliyetlerinin karşılanmasına katkı sağlamaktadır. Bu iş birlikleri, kamu kaynaklarının daha etkin kullanılmasına olanak tanımaktadır (Roberts, 2016).

SONUÇ

Yerel yönetimlerin sunduğu rekreasyon hizmetleri, bireylerin serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerine olanak sağlamanın yanı sıra fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hâli, sosyal bütünleşme ve yaşam kalitesinin geliştirilmesine önemli katkılar sunmaktadır. Günümüzde hızla artan kentleşme, yoğun çalışma yaşamı ve sosyal izolasyon gibi sorunlar karşısında rekreasyon hizmetleri, toplumsal refahı destekleyen temel kamu hizmetlerinden biri hâline gelmiştir. Derleme kapsamında incelenen çalışmalar, rekreasyon hizmetlerinin sosyal belediyecilik anlayışının önemli bir bileşeni olduğunu ve yerel yönetimlerin yalnızca altyapı hizmetleriyle değil, sosyal ve kültürel politikalarla da kent yaşamına yön verdiğini ortaya koymaktadır. Parklar, spor tesisleri,

kültür merkezleri ve çeşitli rekreasyon etkinlikleri, bireylerin yaşam doyumunu artırırken kent aidiyetini, sosyal uyumu ve toplumsal katılımı da güçlendirmektedir. Bu doğrultuda yerel yönetimlerin rekreasyon politikalarını oluştururken bilimsel ihtiyaç analizlerinden yararlanmaları, vatandaş katılımını planlama süreçlerine dâhil etmeleri, farklı yaş ve sosyal grupların gereksinimlerini gözetmeleri ve sürdürülebilir evre anlayışını temel almaları büyük önem taşımaktadır. Ayrıca niversiteler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör ile geliştirilecek iş birlikleri rekreasyon hizmetlerinin niteliğini ve sürdürülebilirliğini artıracaktır. Sonuç olarak rekreasyon hizmetleri, yalnızca boş zaman değerlendirme faaliyetleri olarak değil, sağlıklı, yaşanabilir, kapsayıcı ve sürdürülebilir kentlerin oluşturulmasına katkı sağlayan stratejik bir yerel yönetim politikası olarak ele alınmalıdır. Bu yaklaşım, hem bireysel yaşam kalitesinin hem de toplumsal refahın artırılmasına uzun vadede önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Eryılmaz, B. (2018). Kamu yönetimi: Düşünceler, yapılar, fonksiyonlar ve politikalar (11. bs.). Umuttepe Yayınları.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 297–307.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Detay Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme (7. bs.). Gazi Kitabevi.
- Kaya, E. (2017). Kentleşme ve yerel yönetimler. Siyasal Kitabevi.
- Öztürk, Y. (2016). Yerel yönetimler ve sosyal belediyecilik. Beta Yayınları.
- Roberts, K. (2016). Leisure in contemporary society. CABI.
- Shaw, S. M. (2018). Gender, leisure and social inclusion. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 1–20.
- Torkildsen, G. (2012). Leisure and recreation management (6th ed.). Routledge.
- Veal, A. J. (2017). Research methods for leisure and tourism: A practical guide (5th ed.). Pearson.
- Zengin, O., & Öztaş, C. (2019). Yerel yönetimlerde katılımcılık ve sosyal politika uygulamaları. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 28(2), 45–62.