

# SÜRDÜRÜLEBİLİR REKREASYON VE TURİZM

Editörler:

Dr. Ümmühan GÜLNAR

Dr. Harun ÇÖPÜR



# SÜRDÜRÜLEBİLİR REKREASYON VE TURİZM

Editörler:

Dr. Ümmühan GÜLNAR

Dr. Harun ÇÖPÜR



*Sürdürülebilir Rekreasyon ve Turizm*  
*Editörler: Dr. Ümmühan GÜLNAR, Dr. Harun ÇÖPÜR*

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek  
**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar DESIGN  
**Basım Tarihi:** Temmuz 2026  
**Yayıncı Sertifika No:** 49837  
**E-ISBN:** 978-625-8936-16-2

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

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)  
[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

## İÇİNDEKİLER

<b>1. Bölüm</b> .....	<b>1</b>
Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetlerinin Toplumsal ve Yönetimsel Boyutları Çağatay ÇAVDAR, Harun ÇÖPÜR	
<b>2. Bölüm</b> .....	<b>16</b>
Ekolojik Otellerde Sunulan Doğa Temelli Rekreasyon Faaliyetlerinin Turist Memnuniyeti, Sadakati ve Destinasyon İmajına Etkileri Çağatay ÇAVDAR, Veysel TURKAK	
<b>3. Bölüm</b> .....	<b>33</b>
Akıllı Destinasyonlar ve Dijitalleşme: Turistlerin Destinasyon Öncesi Sanal Test Eğilimleri ve Kişiselleştirilmiş Rekreasyon Yönetimi Üzerine Bir İnceleme Ümmühan GÜLNAR	
<b>4. Bölüm</b> .....	<b>46</b>
Üniversite Öğrencilerinin Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışlarının İncelenmesi: Demografik ve Akademik Değişkenler Bağlamında Nicel Bir Analiz Ümmühan GÜLNAR	
<b>5. Bölüm</b> .....	<b>61</b>
Çalışma Yaşamında Rekreasyonun Yaratıcı Problem Çözme Becerilerine Etkisi Ahmet YILGIN, Harun ÇÖPÜR	
<b>6. Bölüm</b> .....	<b>80</b>
Rekreasyon Etkinliklerinin Üniversite Öğrencilerinde Başarıya Etkisi Şenel EVİRGEN	

# 1. Bölüm

## Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetlerinin Toplumsal ve Yönetimsel Boyutları

Çağatay ÇAVDAR<sup>1</sup>, Harun ÇÖPÜR<sup>2</sup>

### ÖZET

Bu çalışma, yerel yönetimlerde rekreasyon aktiviteleri ve faaliyetlerini çok boyutlu bir yaklaşımla ele alarak, rekreasyonun kent yaşamı, toplumsal yapı ve yerel yönetim politikaları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde kentleşme süreciyle birlikte artan nüfus yoğunluğu, çalışma temposu ve sosyal sorunlar, bireylerin serbest zamanlarını nitelikli biçimde değerlendirmelerini zorunlu hale getirmiştir. Bu bağlamda rekreasyon, yalnızca boş zaman değerlendirme faaliyeti olmanın ötesine geçerek, yaşam kalitesini artıran ve toplumsal refahı destekleyen önemli bir kamu hizmeti alanı haline gelmiştir. Çalışmada öncelikle rekreasyon ve yerel yönetim kavramları kuramsal çerçevede ele alınmış, ardından yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon hizmetlerinin toplumsal etkileri değerlendirilmiştir. Rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları, yaşam kalitesi, toplumsal bütünleşme ve sosyal uyum üzerindeki olumlu etkileri literatür doğrultusunda ortaya konulmuştur. Ayrıca dezavantajlı gruplara yönelik rekreasyon hizmetlerinin, toplumsal eşitliğin sağlanması ve sosyal dışlanmanın azaltılması açısından önemli bir işlev üstlendiği vurgulanmıştır. Çalışmanın bir diğer önemli boyutunu, yerel yönetimlerde rekreasyon politikaları ve sürdürülebilirlik konusu oluşturmaktadır. Rekreasyon hizmetlerinin çevresel, ekonomik ve toplumsal sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda planlanmasının gerekliliği ortaya konulmuş; uygulama sürecinde karşılaşılan mali, kurumsal ve planlama kaynaklı sorunlar değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, rekreasyon hizmetlerinin planlı, kapsayıcı ve katılımcı bir anlayışla sunulmasının kent yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak rekreasyon, yerel yönetimler açısından yalnızca tamamlayıcı bir hizmet alanı değil; sosyal politika, halk sağlığı ve yerel demokrasi açısından stratejik bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın, yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamalarına yönelik farkındalığın artmasına ve gelecekte yapılacak akademik çalışmalara katkı sunması beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Yerel Yönetimler, Yaşam Kalitesi, Sosyal Uyum, Sürdürülebilirlik

<sup>1</sup> Orcid: 0000-0003-2338-4644

<sup>2</sup> Orcid: 0000-0003-3526-6223

## GİRİŞ

Kentleşme süreci, toplumsal yaşamın mekânsal, ekonomik ve kültürel boyutlarını derinden etkileyen dinamik bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Sanayileşme ile birlikte hız kazanan kentleşme, günümüzde artan nüfus yoğunluğu, yapılaşma baskısı, çevresel sorunlar ve sosyal eşitsizlikler gibi pek çok problemi de beraberinde getirmiştir. Bu durum, kentlerde yaşayan bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen yeni ihtiyaç alanlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (UN-Habitat, 2020).

Modern kent yaşamında bireylerin karşı karşıya kaldığı yoğun iş temposu, stres, sosyal izolasyon ve hareketsiz yaşam biçimi, serbest zamanın niteliğini önemli bir tartışma konusu hâline getirmiştir. Serbest zamanın yalnızca dinlenme değil, aynı zamanda yenilenme, sosyalleşme ve kişisel gelişim süreci olarak değerlendirilmesi gerekliliği giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamaya yönelik gönüllü etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Edginton, Hudson ve Scholl, 2008).

Rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin yaşam doyumu ve genel sağlık düzeyi üzerindeki olumlu etkileri, ulusal ve uluslararası literatürde geniş biçimde ele alınmaktadır. Fiziksel aktivite temelli rekreasyonel katılımın, kronik hastalıkların önlenmesi, ruh sağlığının desteklenmesi ve stresin azaltılması açısından önemli katkılar sunduğu ifade edilmektedir (WHO, 2018). Aynı zamanda rekreasyon, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendiren ve toplumsal etkileşimi artıran bir işlev üstlenmektedir.

Rekreasyonun bu çok yönlü yapısı, onu yalnızca bireysel bir faaliyet alanı olmaktan çıkararak kamusal bir hizmet alanı hâline getirmektedir. Bu noktada yerel yönetimler, rekreasyon hizmetlerinin planlanması, uygulanması ve yaygınlaştırılmasında temel aktörler arasında yer almaktadır. Belediyeler tarafından sunulan parklar, yeşil alanlar, spor tesisleri, kültürel etkinlikler ve sosyal programlar, kent halkının rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir (Leopold, 2014).

Yerel yönetimlerin rekreasyon hizmetlerine yönelik sorumlulukları, refah devleti ve sosyal politika anlayışıyla da yakından ilişkilidir. Günümüzde sosyal belediyecilik yaklaşımı, yerel yönetimlerin yalnızca altyapı hizmetleri sunan kurumlar değil; aynı zamanda toplumun sosyal bütünlüğünü ve yaşam kalitesini destekleyen aktörler olması gerektiğini vurgulamaktadır. Rekreasyon hizmetleri, bu yaklaşımın somut uygulama alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Pierre ve Peters, 2019).

Rekreasyon faaliyetlerinin toplumsal etkileri incelendiğinde, bu hizmetlerin sosyal bütünleşme ve sosyal uyum süreçlerine önemli katkılar sunduğu

görülmektedir. Ortak rekreasyon alanları ve etkinlikler, farklı yaş, kültür ve sosyoekonomik gruplardan bireylerin bir araya gelmesini sağlayarak toplumsal etkileşimi artırmaktadır. Bu durum, özellikle çok kültürlü kentlerde toplumsal dayanışmanın güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Putnam, 2000).

Rekreasyonun bir diğer önemli boyutu ise dezavantajlı grupların toplumsal yaşama katılımını desteklemesidir. Çocuklar, gençler, yaşlılar, engelli bireyler ve düşük gelir grupları için erişilebilir rekreasyon hizmetlerinin sunulması, toplumsal eşitliğin sağlanması açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu tür hizmetlerin yaygınlaştırılması, sosyal dışlanmanın azaltılmasına ve fırsat eşitliğinin güçlendirilmesine katkı sunmaktadır (Arai ve Pedlar, 2003).

Son yıllarda sürdürülebilirlik kavramı, rekreasyon ve kent politikalarının temel bileşenlerinden biri hâline gelmiştir. Sürdürülebilir rekreasyon anlayışı, doğal kaynakların korunmasını, ekonomik verimliliği ve toplumsal faydayı birlikte gözeten bütüncül bir yaklaşımı ifade etmektedir. Yerel yönetimlerin rekreasyon politikalarını bu doğrultuda şekillendirmesi, hem mevcut nüfusun hem de gelecek kuşakların ihtiyaçlarının karşılanması açısından büyük önem taşımaktadır (Bramwell ve Lane, 2011).

Bu çalışma, yerel yönetimlerde rekreasyon aktiviteleri ve faaliyetlerini bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, rekreasyonun kent yaşamı ve toplumsal yapı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada rekreasyon hizmetleri; yaşam kalitesi, sosyal bütünleşme, sosyal uyum, sürdürülebilirlik ve yerel yönetim politikaları bağlamında değerlendirilmekte; yerel yönetimlerin bu alandaki rolü ve sorumlulukları akademik literatür ışığında ele alınmaktadır. Bu yönüyle çalışmanın, yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamalarına ilişkin literatüre ve uygulamaya katkı sunması hedeflenmektedir.

### **1.1. 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 bütünleşme 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).

### **1.2. 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 ve 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).

Üniversite yaşam kalitesi algısı, yükseköğretim kurumlarında öğrencilerin akademik, sosyal, kültürel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine ilişkin öznel bir değerlendirmeyi ifade eder. Bu algı, öğrencilerin üniversiteye ilişkin beklentileri ve deneyimleri arasındaki etkileşimle şekillenir. Literatürde, üniversite yaşam kalitesini belirleyen faktörler arasında akademik destek hizmetleri, öğrenme materyallerine erişim, kampüsün fiziksel altyapısı, barınma ve yemek olanakları, sosyal etkileşim fırsatları ve psikolojik danışmanlık yer almaktadır. Bu bağlamda, öğrenci memnuniyetini ölçmek için çeşitli ölçekler ve göstergeler geliştirilmiş ve sosyal ve duygusal refahın yanı sıra akademik başarıyı da içeren bütünsel modeller önerilmiştir. Özellikle öğrenci merkezli öğrenme paradigmasına geçişle birlikte, üniversitelerdeki yaşam kalitesi algısı, kurumların stratejik planlarının önemli bir parçası haline gelmiştir (Gülner, 2025).

### **1.3. 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).

#### **1.3.1. Rekreasyon Hizmetlerinin Dezavantajlı Gruplar Üzerindeki Etkileri**

Yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon hizmetleri, dezavantajlı grupların toplumsal yaşama katılımını destekleyen önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Çocuklar, gençler, yaşlılar, engelli bireyler ve düşük gelir grupları, rekreasyon hizmetlerinden doğrudan fayda sağlayan toplumsal kesimler arasında yer almaktadır (Hacıoğlu, Gökdeni, Dinç, 2015). Belediyeler tarafından sunulan ücretsiz ya da düşük maliyetli rekreasyon faaliyetleri, bu grupların sosyal hayata katılımını artırmakta ve toplumsal dışlanmanın önlenmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler için düzenlenen spor ve kültürel programlar, sağlıklı gelişimi desteklemenin yanı sıra olumsuz alışkanlıklardan uzak durulmasına da yardımcı olmaktadır (Karaküçük, 2014). Yaşlı bireyler açısından rekreasyon faaliyetleri, sosyal izolasyonun azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Yaşlılara yönelik rekreasyon programları, bireylerin aktif yaşlanma sürecine katılımını desteklemekte ve toplumsal bağlarını güçlendirmektedir (Roberts, 2016).

#### **1.4. 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).

### **1.5. 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 ve 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).

Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamalarının toplumsal etkileri, bireysel faydaların ötesine geçerek toplumsal yapının farklı boyutlarını etkilemektedir. Rekreasyon hizmetleri, yaşam kalitesinin artırılması, toplumsal bütünleşmenin güçlendirilmesi, sosyal uyumun sağlanması ve yerel demokrasi kültürünün geliştirilmesi gibi çok yönlü katkılar sunmaktadır (Karaküçük, 2014). Bu bölümde ele alınan değerlendirmeler, rekreasyonun yerel yönetimler açısından neden stratejik bir hizmet alanı olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Rekreasyon uygulamalarının planlı, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir anlayışla sunulması, kentlerin daha yaşanabilir hale gelmesine katkı sağlamaktadır (Kaya, 2017). Sonuç olarak rekreasyon, yerel yönetimlerin sosyal politika araçları arasında önemli bir yere sahiptir. Toplumsal refahın artırılması ve kent yaşamının iyileştirilmesi açısından rekreasyon hizmetlerine yapılan yatırımların uzun vadeli ve bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir (Veal, 2017).

## **2.1.Rekreasyon Hizmetlerinin Yönetimi ve Sürdürülebilirliği**

Rekreasyon hizmetlerinin sürdürülebilir bir şekilde sunulabilmesi, etkili bir yönetim anlayışını gerektirmektedir. Yerel yönetimler, rekreasyon alanlarını ve tesislerini işletirken ekonomik, çevresel ve toplumsal boyutları birlikte ele almak zorundadır. Bu bağlamda sürdürülebilirlik ilkesi, rekreasyon hizmetlerinin yönetiminde temel bir rehber olarak değerlendirilmektedir (Roberts, 2016).

Ekonomik sürdürülebilirlik açısından rekreasyon tesislerinin etkin kullanımı ve bakımının düzenli olarak yapılması önemlidir. Çevresel sürdürülebilirlik ise doğal kaynakların korunmasını ve çevre dostu uygulamaların hayata geçirilmesini kapsamaktadır. Toplumsal sürdürülebilirlik boyutu ise rekreasyon hizmetlerinin toplumun tüm kesimlerine erişilebilir olmasını ifade etmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Yerel yönetimler, rekreasyon hizmetlerinin yönetiminde performans değerlendirme ve geri bildirim mekanizmalarını kullanarak hizmet kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Bu süreç, rekreasyon hizmetlerinin sürekli olarak geliştirilmesine ve değişen toplumsal ihtiyaçlara uyum sağlamasına olanak tanımaktadır (Veal, 2017)

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).

## **2.2. 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).

### **2.2.1. 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 ve 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 ve Dinç, 2015). Ekonomik sürdürülebilirlikte üniversite öğrencilerinin özgüven, sosyal destek, stres yönetimi ve genel mutluluk gibi psikolojik ve sosyal göstergeleri boş zaman etkinliklerine katılımından olumlu yönde etkilenir. İlgili literatürde, çevrimiçi oyunlara ve sosyal medyaya aşırı eğilimin depresyon, kaygı, uyku bozuklukları ve akademik başarısızlık gibi sonuçlara yol açabileceği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencileri arasında eğlenceye yönelik tutumlar ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğasını belirlemek önemlidir (Gülнар, 2025).

### **2.3. Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Politikalarının Uygulanması**

Rekreasyon politikalarının başarıya ulaşabilmesi, bu politikaların etkin bir şekilde uygulanmasına bağlıdır. Uygulama süreci, politika belgelerinde belirlenen hedeflerin somut projelere ve hizmetlere dönüştürülmesini kapsamaktadır. Bu aşamada yerel yönetimlerin kurumsal kapasitesi ve yönetim anlayışı belirleyici olmaktadır (Eryılmaz, 2018). Yerel yönetimler, rekreasyon politikalarını uygularken farklı birimler arasında koordinasyonu sağlamak zorundadır. Park ve bahçeler müdürlükleri, spor hizmetleri birimleri ve kültür müdürlükleri gibi farklı birimlerin iş birliği içinde çalışması, hizmetlerin bütüncül bir yaklaşımla sunulmasını mümkün kılmaktadır (Öztürk, 2016). Ayrıca rekreasyon politikalarının uygulanmasında izleme ve değerlendirme mekanizmalarının kullanılması büyük önem taşımaktadır. Hizmetlerin etkinliğinin düzenli olarak değerlendirilmesi, gerekli iyileştirmelerin yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu süreç, rekreasyon politikalarının dinamik bir yapıya sahip olmasını sağlamaktadır (Veal, 2017).

#### **2.3.1. 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 ve 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).

### **2.3.1.2.Rekreasyon Politikalarında Karşılaşılan Sorunlar**

Yerel yönetimlerde rekreasyon politikalarının uygulanması sürecinde çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. Bu sorunlar, genellikle mali, kurumsal ve planlama kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle bütçe yetersizlikleri, rekreasyon alanına ayrılan kaynakların sınırlı kalmasına neden olmaktadır (Eryılmaz, 2018).

Kurumsal kapasite eksikliği, rekreasyon politikalarının etkinliğini olumsuz etkileyen bir diğer önemli sorundur. Nitelikli personel eksikliği, planlama ve uygulama süreçlerinde aksamalara yol açabilmektedir. Ayrıca farklı birimler arasında yeterli koordinasyonun sağlanamaması, rekreasyon hizmetlerinin bütüncül bir yaklaşımla sunulmasını zorlaştırmaktadır (Kaya, 2017).

Plansız kentleşme ve hızlı nüfus artışı da rekreasyon politikalarının uygulanmasını zorlaştıran faktörler arasında yer almaktadır. Açık ve yeşil alanların azalması, rekreasyon alanlarının kent genelinde dengeli bir şekilde dağıtılmasını güçleştirmektedir. Bu durum, özellikle büyük kentlerde rekreasyon hizmetlerine erişimde eşitsizliklere yol açabilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

### **2.3.1.3. Rekreasyon Politikalarına Yönelik Çözüm Önerileri**

Yerel yönetimlerde rekreasyon politikalarının daha etkili hale getirilebilmesi için öncelikle stratejik planlama anlayışının güçlendirilmesi gerekmektedir. Rekreasyon hizmetlerinin yerel yönetimlerin stratejik planlarında açık ve ölçülebilir hedeflerle yer alması, bu alandaki çalışmaların sürekliliğini sağlamaktadır (Veal, 2017).

Mali sorunların aşılabilmesi için alternatif finansman modellerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Kamu-özel sektör iş birlikleri, proje bazlı fonlar ve sponsorluk uygulamaları, rekreasyon hizmetlerinin finansmanında kullanılabilir araçlar arasında yer almaktadır (Hacıoğlu et al., 2015).

Kurumsal kapasitenin artırılması amacıyla, rekreasyon alanında uzmanlaşmış personelin istihdam edilmesi ve hizmet içi eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca üniversitelerle yapılacak iş birlikleri, bilgi ve deneyim paylaşımını destekleyerek hizmet kalitesinin artırılmasına katkı sunmaktadır (Öztürk, 2016).

Bu bölümde, yerel yönetimlerde rekreasyon politikaları ve sürdürülebilirlik konusu ele alınmıştır. Rekreasyon politikalarının oluşturulma süreci, uygulanması, karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri, akademik literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, rekreasyon hizmetlerinin planlı ve sürdürülebilir bir yaklaşımla ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır (Karaküçük, 2014).

Yerel yönetimlerin rekreasyon politikaları, kent yaşam kalitesinin artırılması ve toplumsal refahın güçlendirilmesi açısından stratejik bir öneme sahiptir. Bu nedenle rekreasyon alanındaki politikaların, uzun vadeli ve katılımcı bir anlayışla ele alınması gerekmektedir.

## SONUÇ

Bu çalışma, yerel yönetimlerde rekreasyon aktiviteleri ve faaliyetlerini kapsamlı bir çerçevede ele alarak, rekreasyonun kent yaşamı ve toplumsal yapı üzerindeki çok yönlü etkilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, rekreasyonun yalnızca bireylerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri bir etkinlik alanı olmadığını; aynı zamanda yaşam kalitesini artıran, toplumsal bütünleşmeyi destekleyen, sosyal uyumu güçlendiren ve yerel yönetimlerin sosyal politika hedeflerine hizmet eden stratejik bir kamu hizmeti olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın birinci bölümünde ele alınan değerlendirmeler doğrultusunda, modern kent yaşamının beraberinde getirdiği yoğun iş temposu, stres, çevresel baskılar ve sosyal izolasyon gibi sorunların, rekreasyon hizmetlerine duyulan ihtiyacı artırdığı görülmektedir. Yerel yönetimler tarafından sunulan rekreasyon faaliyetleri, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını desteklemenin yanı sıra sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve kent yaşamına aktif katılımlarını teşvik etmektedir. Bu yönüyle rekreasyon hizmetleri, toplumsal refahın artırılmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

İkinci bölümde ele alınan sürdürülebilirlik perspektifi, rekreasyon hizmetlerinin uzun vadeli ve kalıcı etkiler yaratabilmesi için planlı ve bütüncül

bir anlayışla ele alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Rekreasyon alanlarının çevresel, ekonomik ve toplumsal boyutları birlikte gözetilerek yönetilmesi, kentlerin yaşanabilirliğini doğrudan etkilemektedir. Sürdürülebilir rekreasyon politikaları, yalnızca mevcut nüfusun ihtiyaçlarını karşılamayı değil, aynı zamanda gelecek kuşakların rekreasyon olanaklarını da güvence altına almayı amaçlamaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, rekreasyon faaliyetlerinin yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Rekreasyon hizmetlerine erişimin artması, bireylerin yaşam doyumlarını yükseltmekte, stres düzeylerini azaltmakta ve sosyal etkileşimi artırmaktadır. Özellikle açık ve yeşil alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin, zihinsel rahatlama ve duygusal yenilenme süreçlerine önemli katkılar sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rekreasyonun toplumsal bütünleşme ve sosyal uyum üzerindeki etkileri de çalışmanın dikkat çeken bulguları arasında yer almaktadır. Farklı yaş, kültür ve sosyoekonomik gruplardan bireylerin ortak rekreasyon alanlarında bir araya gelmesi, toplumsal etkileşimi artırmakta ve sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle dezavantajlı gruplara yönelik rekreasyon hizmetlerinin, toplumsal eşitliğin güçlendirilmesi ve sosyal dışlanmanın azaltılması açısından önemli bir işlev üstlendiği görülmektedir.

Yerel demokrasi ve katılımçılık açısından değerlendirildiğinde, rekreasyon hizmetlerinin bireylerin yerel yönetime olan aidiyet duygusunu güçlendirdiği ve katılım bilincini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Rekreasyon faaliyetlerinin planlanması ve uygulanması süreçlerinde halkın görüş ve taleplerinin dikkate alınması, hizmetlerin toplum tarafından benimsenmesini kolaylaştırmakta ve yerel yönetimlere duyulan güveni artırmaktadır. Bu durum, rekreasyonun yalnızca sosyal değil, aynı zamanda yönetim süreçlerini destekleyen bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte çalışmada, yerel yönetimlerde rekreasyon politikalarının uygulanması sürecinde çeşitli sorunlarla karşılaşıldığı da tespit edilmiştir. Mali kaynak yetersizlikleri, kurumsal kapasite eksiklikleri, nitelikli personel ihtiyacı ve plansız kentleşme, rekreasyon hizmetlerinin etkinliğini sınırlayan temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu sorunlar, rekreasyon hizmetlerinin kent genelinde dengeli ve eşit biçimde sunulmasını zorlaştırmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetlerinin planlı, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir anlayışla ele alınmasının büyük önem taşıdığı görülmektedir. Rekreasyonun yerel yönetimlerin stratejik planlarında daha merkezi bir konuma getirilmesi, bu alandaki hizmetlerin sürekliliğini ve etkinliğini artıracaktır. Ayrıca üniversiteler, sivil toplum

kuruluşları ve özel sektörle kurulacak iş birlikleri, rekreasyon politikalarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak rekreasyon, yerel yönetimler açısından yalnızca tamamlayıcı bir hizmet alanı değil; yaşam kalitesi, halk sağlığı, toplumsal bütünleşme ve yerel demokrasi açısından stratejik bir öneme sahiptir. Bu çalışmanın, yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamalarına yönelik farkındalığın artmasına katkı sağlaması ve gelecekte yapılacak akademik ve uygulamaya dönük çalışmalara yol gösterici olması beklenmektedir.

## KAYNAKÇA

- Arai, S., & Pedlar, A. (2003). *Moving beyond individualism in leisure theory*. Journal of Leisure Research.
- Bramwell, B., & Lane, B. (2011). *Critical research on the governance of tourism and sustainability*. Journal of Sustainable Tourism.
- Edginton, C. R., Hudson, S. D., & Scholl, K. G. (2008). *Leisure and life satisfaction*. Sagamore Publishing.
- Eryılmaz, B. (2018). *Kamu yönetimi*. Ankara: Umuttepe Yayınları.
- Gülner, U. (2025). University students' perceptions of the quality of life at university and their motivations for recreational activities. *International Journal on Studies in Education (IJonSE)*, 7(2), 215-242. <https://doi.org/10.46328/ijonse.356>
- Gülner, U. (2025). Investigation of the relationship between recreation awareness and technology addiction of university students. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*, 8(2), 246-273. <https://doi.org/10.46328/ijte.1164>
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints. *World Leisure Journal*, 56(4), 297–307.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (7. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, E. (2017). *Kentleşme ve yerel yönetimler*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Leopold, L. (2014). *Urban recreation and public space*. Urban Studies Journal.
- Öztürk, Y. (2016). *Yerel yönetimler ve sosyal belediyeçilik*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Pierre, J., & Peters, B. G. (2019). *Governing complex societies*. Palgrave Macmillan.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Roberts, K. (2016). *Leisure in contemporary society*. Oxford: Oxford University Press.
- Shaw, S. M. (2018). Leisure, diversity and inclusion. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 1–20.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management* (5th ed.). London: Routledge.
- UN-Habitat. (2020). *World Cities Report*. United Nations.
- Veal, A. J. (2017). *Research methods for leisure and tourism*. Harlow: Pearson Education.

- World Health Organization (WHO). (2018). *Global action plan on physical activity*. Geneva.
- Zengin, O., & Öztaş, C. (2019). Yerel yönetimlerde katılımçılık ve sosyal politika. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 28(2), 45–62.

## 2. Bölüm

### Ekolojik Otellerde Sunulan Doğa Temelli Rekreasyon Faaliyetlerinin Turist Memnuniyeti, Sadakati ve Destinasyon İmajına Etkileri

Çağatay ÇAVDAR<sup>1</sup>, Veysel TURKAK<sup>2</sup>

#### ÖZET

Turizm sektöründe sürdürülebilirlik anlayışının önem kazanmasıyla birlikte ekolojik oteller ve doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin seyahat tercihlerini etkileyen temel unsurlar arasında yer almaya başlamıştır. Bu derleme çalışmasının amacı, ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turist tercihleri, turist memnuniyeti, sadakat, tekrar ziyaret eğilimi, destinasyon imajı ve sürdürülebilir turizm üzerindeki etkilerini literatür doğrultusunda incelemektir. Çalışma, ulusal ve uluslararası kaynakların sistematik olarak değerlendirilmesiyle hazırlanmıştır. İnceleme sonucunda, doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kuş gözlemciliği, organik tarım deneyimleri, yoga ve çevre eğitimleri gibi rekreasyon faaliyetlerinin turist deneyimini zenginleştirdiği, memnuniyet ve sadakati artırdığı, destinasyon imajını güçlendirdiği ve tekrar ziyaret niyetini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca bu faaliyetlerin çevresel sürdürülebilirliğin desteklenmesi, yerel ekonominin güçlendirilmesi ve doğal kaynakların korunmasına katkı sağladığı görülmüştür. Türkiye ve dünyadaki uygulama örnekleri karşılaştırıldığında, rekreasyon faaliyetlerinin yerel doğal ve kültürel özelliklere göre çeşitlilik gösterdiği, ancak sürdürülebilir turizm hedefleri doğrultusunda benzer amaçlara hizmet ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin yalnızca turist memnuniyetini artıran bir hizmet unsuru değil, aynı zamanda destinasyonların rekabet gücünü artıran ve sürdürülebilir turizmi destekleyen stratejik bir araç olduğu değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ekolojik oteller, rekreasyon, doğa temelli rekreasyon, sürdürülebilir turizm, turist memnuniyeti, destinasyon imajı.

<sup>1</sup> Orcid: 0000-0003-2338-4644

<sup>2</sup> Orcid: 0000-0003-2508-5285

## 1. GİRİŞ

Turizm sektörü, dünya ekonomisinin en hızlı gelişen sektörlerinden biri olup ekonomik büyüme, istihdam yaratma ve bölgesel kalkınmaya sağladığı katkılar nedeniyle ülkeler açısından stratejik bir öneme sahiptir. Bununla birlikte, turizm faaliyetlerinin doğal kaynaklar üzerindeki baskısının artması, iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik kaybı ve çevresel bozulma gibi sorunlar sürdürülebilir turizm anlayışını ön plana çıkarmıştır (UNWTO, 2024). Bu doğrultuda, doğal kaynakların korunmasını esas alan ekoturizm ve çevre dostu konaklama işletmeleri olan ekolojik oteller, sürdürülebilir turizmin en önemli uygulama alanlarından biri hâline gelmiştir (Weaver, 2001). Ekolojik oteller, enerji verimliliği, su tasarrufu, atık yönetimi ve yenilenebilir enerji kullanımı gibi çevresel uygulamaların yanında, ziyaretçilere doğayla bütünleşme fırsatı sunan rekreasyon faaliyetleriyle de öne çıkmaktadır (Honey, 2008). Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kuş gözlemciliği, organik tarım deneyimleri, yoga, meditasyon ve çevre eğitimleri gibi doğa temelli rekreasyon etkinlikleri, turistlerin hem fiziksel ve psikolojik iyilik hâllerini desteklemekte hem de çevresel farkındalıklarının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Ballantyne & Packer, 2011). Son yıllarda turistlerin beklentileri de önemli ölçüde değişmiştir. Günümüz turistleri yalnızca kaliteli konaklama hizmeti aramakla kalmamakta; aynı zamanda çevreye duyarlı, özgün ve deneyim odaklı tatil seçeneklerini tercih etmektedir. Deneyim ekonomisinin gelişmesiyle birlikte turistlerin seyahat kararlarında otantik deneyimler, yerel kültürle etkileşim ve doğa ile bütünleşme önemli belirleyiciler hâline gelmiştir (Pine & Gilmore, 1999; Richards, 2011). Bu nedenle ekolojik otellerde sunulan rekreasyon faaliyetleri, turist tercihlerini etkileyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Literatürde rekreasyon faaliyetlerinin turist memnuniyetini, algılanan hizmet kalitesini ve destinasyona yönelik olumlu tutumları artırdığı belirtilmektedir (Yoon & Uysal, 2005). Günümüzde sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, bireylerin benimsemesi gereken temel yaşam alışkanlıkları arasında yer almaktadır (Büge ve Çöpür, 2025). Memnuniyet düzeyi yüksek turistlerin aynı destinasyonu yeniden ziyaret etme ve başkalarına tavsiye etme eğilimlerinin de arttığı ifade edilmektedir (Bowen & Chen, 2001). Bu bağlamda doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, yalnızca turist deneyimini zenginleştiren etkinlikler değil, aynı zamanda destinasyon imajını güçlendiren ve müşteri sadakatini artıran stratejik bir pazarlama aracı olarak görülmektedir (Baloglu & McCleary, 1999). Öte yandan, ekolojik otellerde gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda planlanması; doğal çevrenin korunması, yerel ekonominin desteklenmesi ve kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılması

açısından büyük önem taşımaktadır (Eagles, McCool & Haynes, 2002). Yerel halkın turizm faaliyetlerine katılımının sağlanması, yerel ürünlerin kullanılması ve çevresel eğitim uygulamalarının yaygınlaştırılması, sürdürülebilir turizmin sosyal ve ekonomik boyutlarını da güçlendirmektedir (Scheyvens, 1999). Bu derleme çalışmasının amacı, ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turist tercihleri, turist memnuniyeti, sadakat, tekrar ziyaret eğilimi, destinasyon imajı ve sürdürülebilir turizm üzerindeki etkilerini ulusal ve uluslararası literatür doğrultusunda değerlendirmektir. Ayrıca Türkiye ve dünyadaki uygulama örnekleri karşılaştırılarak ekolojik otellerde gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin mevcut durumu ortaya konulmakta ve sürdürülebilir turizmin geliştirilmesine yönelik öneriler sunulmaktadır. Rekreasyon politikalarının yalnızca belirli yaş gruplarına odaklanması yerine, tüm yaş gruplarının ihtiyaçlarını dikkate alan kapsayıcı ve erişilebilir bir anlayışla planlanması önem taşımaktadır (Duman ve Ark., 2023).

### **1.1.Otel Seçiminde Etkiler**

Turistlerin otel tercihlerinde fiyat, hizmet kalitesi, konum ve marka bilinirliği gibi unsurlar öne çıkmakla birlikte, son yıllarda rekreasyon faaliyetlerinin de güçlü bir belirleyici unsur haline geldiği görülmektedir (Kotler, Bowen & Makens, 2016). Özellikle ekolojik oteller söz konusu olduğunda, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliği ve niteliği, turistlerin otel seçiminde en önemli kriterlerden biri haline gelmektedir. Çünkü turistler yalnızca konaklama hizmeti almak değil, aynı zamanda tatillerinde farklı ve unutulmaz deneyimler yaşamak istemektedir. Ekolojik oteller, doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, yoga seansları, kuş gözlemi ya da organik tarım deneyimleri gibi faaliyetlerle kendilerini geleneksel otellerden farklılaştırmaktadır. Bu farklılık, otel seçiminde rekabet avantajı yaratarak turistlerin karar verme sürecinde belirleyici olmaktadır (Kozak & Kozak, 2016). Örneğin, şehir yaşamından uzaklaşmak isteyen ve sağlıklı yaşamı önemseyen turistler, bu tür aktiviteleri sunan otelleri özellikle tercih etmektedir. Araştırmalar, otellerde sunulan rekreasyon faaliyetlerinin turistlerin beklentileriyle örtüştüğü ölçüde tercihlerin olumlu yönde şekillendiğini göstermektedir (Chen & Chen, 2010). Bu bağlamda, ekolojik otellerin turist beklentilerini anlayarak uygun rekreasyon programları geliştirmesi, müşteri çekiminde kritik rol oynamaktadır. Ayrıca, rekreasyon olanaklarının çeşitliliği, turistlerin farklı demografik özelliklerine hitap etme imkânı sunmakta ve otelin cazibesini artırmaktadır. Sonuç olarak, doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, ekolojik otellerin pazarlama stratejilerinde güçlü bir farklılaştırıcı unsur olarak görülmektedir. Turistlerin otel seçiminde çevre dostu uygulamalar kadar, bu uygulamaları deneyimleyecekleri rekreasyonel

olanakların varlığı da belirleyici olmaktadır. Bu nedenle ekolojik otellerin, turistlerin beklentilerini karşılayacak rekreasyon programlarına yatırım yapması kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir.

## **1.2. Turist Memnuniyeti ve Deneyimi**

Turist memnuniyeti, bir destinasyon veya otel deneyiminin beklentilerle ne ölçüde örtüştüğüne bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik bir değerlendirme sürecidir (Oliver, 1980). Turistlerin deneyim sürecinde elde ettikleri tatmin, yalnızca konaklama hizmetlerinin kalitesiyle değil, aynı zamanda sunulan rekreasyonel olanakların çeşitliliği ve kalitesiyle de doğrudan ilişkilidir. Turist deneyimi, turistlerin seyahat öncesi beklentileri, seyahat sırasında yaşadıkları fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ve duysal etkileşimler ile seyahat sonrasında hatırladıkları tüm yaşantıları kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Gülner, 2025). Özellikle ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin tatil deneyimini zenginleştiren ve memnuniyet düzeyini artıran en önemli unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kuş gözlemi, yoga ve tarımsal etkinlikler gibi faaliyetler, turistlere otantik ve unutulmaz deneyimler sunmaktadır. Bu deneyimler, turistlerin yalnızca fiziksel aktiviteler yoluyla boş zamanlarını değerlendirmelerini değil, aynı zamanda ruhsal dinginlik, öğrenme ve çevreyle bütünleşme gibi çok boyutlu faydalar elde etmelerini sağlamaktadır (Pizam, Neumann & Reichel, 1978). Örneğin, organik tarım atölyelerine katılan bir turist, yalnızca yeni bir beceri kazanmakla kalmaz, aynı zamanda yerel kültürü deneyimleyerek tatilinden daha yüksek düzeyde memnuniyet sağlar. Turist memnuniyeti aynı zamanda destinasyon imajı ve tekrar ziyaret niyeti ile de yakından ilişkilidir. Araştırmalar, tatil süresince yaşanan olumlu deneyimlerin, turistlerin destinasyona yönelik algılarını güçlendirdiğini ve gelecekteki seyahat tercihlerine yön verdiğini göstermektedir (Yoon & Uysal, 2005). Bu açıdan ekolojik otellerin sunduğu rekreasyon faaliyetleri, yalnızca mevcut tatil deneyimini olumlu kılmakla kalmayıp, turistlerin uzun vadeli davranışlarını da etkilemektedir. Ayrıca, rekreasyonel deneyimlerin kişiselleştirilmesi turist memnuniyetini artıran bir diğer kritik faktördür. Örneğin, farklı yaş gruplarına yönelik ayrı etkinlikler düzenlenmesi, bireysel beklentilerin karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Ailelere yönelik doğa keşif turları, gençler için macera sporları ya da yaşlı turistler için sağlık ve wellness etkinlikleri, ekolojik otellerin geniş bir turist kitlesine hitap etmesine imkân tanımaktadır (Pearce & Moscardo, 1985). Sonuç olarak, turist memnuniyeti ve deneyimi ekolojik otellerin başarısının en önemli göstergelerinden biridir. Doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin etkin şekilde planlanması ve turist beklentilerine uygun şekilde sunulması, yalnızca tatil

sürecindeki tatmini artırmakla kalmaz, aynı zamanda turistlerin destinasyona olan bağlılıklarını güçlendirerek sürdürülebilir turizmin gelişimine katkı sağlar.

### **1.3. Sadakat ve Tekrar Ziyaret Eğilimi**

Turist sadakati, bir destinasyona veya otele yönelik olumlu deneyimlerin sonucunda ortaya çıkan tekrar ziyaret etme eğilimi ve destinasyonu başkalarına tavsiye etme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Oliver, 1999). Özellikle turizm sektöründe müşteri sadakati, uzun vadeli başarı için kritik bir unsur olup, işletmelerin sürdürülebilir gelir elde etmelerini sağlamaktadır. Ekolojik oteller açısından sadakat, yalnızca kaliteli hizmet sunumu ile değil, aynı zamanda doğa temelli rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla oluşturulan eşsiz deneyimlerle de yakından ilişkilidir. Rekreasyon faaliyetleri, turistlerin tatil deneyimini çeşitlendirerek onların beklentilerini karşılamada önemli rol oynamaktadır. Turistlerin beklentilerinin üzerinde bir deneyim yaşamaları, memnuniyetin yanı sıra tekrar ziyaret etme niyetini de güçlendirmektedir (Bowen & Chen, 2001). Örneğin, bir ekolojik otelde yoga seanslarına katılan veya doğa yürüyüşleri aracılığıyla çevreyi keşfeden bir turist, yaşadığı olumlu deneyim nedeniyle aynı tesisi bir sonraki tatilinde yeniden tercih etme eğilimi gösterebilmektedir. Turist sadakati, ziyaretçilerin bir destinasyona, turistik işletmeye veya turizm hizmetine karşı geliştirdikleri olumlu tutum ve davranışların bütünüdür. Sadık turistler yalnızca tekrar ziyaret etmeyi düşünmez, aynı zamanda destinasyonu başkalarına tavsiye eder ve alternatif destinasyonlara rağmen aynı yeri tercih etme eğilimi gösterir (Gülner, 2025). Sadakat yalnızca bireysel tekrar ziyaretlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sözlü iletişim yoluyla destinasyonun tanıtımına da katkı sağlamaktadır. Sadık turistler, olumlu deneyimlerini sosyal çevreleriyle paylaşarak potansiyel turistlerin kararlarını etkileyebilmektedir (Oppermann, 2000). Günümüzde sosyal medya platformları sayesinde bu tür paylaşımlar daha geniş kitlelere ulaşmakta ve destinasyonun tanıtımında ücretsiz bir pazarlama unsuru olarak değerlendirilmektedir. Ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin sadakat davranışlarını güçlendiren önemli deneyim alanlarıdır. Özellikle sürdürülebilirlik odaklı hizmetler ile çevresel duyarlılığı destekleyen etkinliklerin bir arada sunulması, turistlerin duygusal bağ geliştirmelerine ve uzun vadeli bağlılık göstermelerine zemin hazırlamaktadır (Han, Hsu & Sheu, 2010). Bu bağlamda, rekreasyon faaliyetlerinin stratejik olarak planlanması ve sürekli geliştirilmesi, sadakatin artırılmasında kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak, sadakat ve tekrar ziyaret eğilimi ekolojik otellerin sürdürülebilir başarısı için kilit öneme sahiptir. Turistlerin beklentilerini aşan rekreasyonel deneyimler, yalnızca tatmin düzeyini artırmakla kalmaz; aynı zamanda otelin ve destinasyonun uzun vadede tercih edilirliliğini

güçlendirir. Bu nedenle ekolojik otellerin, rekreasyon programlarını çeşitlendirerek müşteri sadakatini artırmaya odaklanmaları gerekmektedir

#### **1.4. Destinasyon İmajı Üzerindeki Etkiler**

Destinasyon imajı, bir turistin belirli bir turizm destinasyonuna ilişkin algı, inanç, bilgi ve izlenimlerinin toplamı olarak tanımlanmaktadır (Baloglu & McCleary, 1999). Turistlerin destinasyon seçiminde ve gelecekteki davranışlarında destinasyon imajı kritik rol oynamaktadır. Olumlu bir imaj, turistlerin destinasyonu tercih etme olasılığını artırırken, olumsuz bir imaj tam tersi etki yaratabilmektedir. Ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, destinasyon imajını şekillendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlere yalnızca eğlenceli aktiviteler sunmakla kalmaz, aynı zamanda çevresel sorumluluk ve sürdürülebilirlik ilkelerini somut bir deneyim aracılığıyla aktarmaktadır. Örneğin, ekolojik bir otelde gerçekleştirilen organik tarım atölyeleri, çevre temizliği etkinlikleri veya doğa yürüyüşleri sırasında verilen çevre eğitimi, destinasyonun çevreye duyarlı bir imaj kazanmasına katkı sağlamaktadır (Tasci & Gartner, 2007). Bu tür uygulamalar, destinasyonun yalnızca bir tatil yeri değil, aynı zamanda çevresel farkındalığı destekleyen bir eğitim ve deneyim alanı olarak algılanmasını mümkün kılmaktadır. Destinasyon imajı, turistlerin tekrar ziyaret niyetlerini ve başkalarına destinasyonu tavsiye etme davranışlarını da doğrudan etkilemektedir (Beerli & Martín, 2004). Dolayısıyla ekolojik otellerde sunulan rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliği ve kalitesi, turistlerin destinasyona yönelik olumlu algı geliştirmesinde stratejik bir rol üstlenmektedir. Özellikle sosyal medyada paylaşılan görseller, deneyim hikâyeleri ve yorumlar, destinasyon imajının küresel düzeyde şekillenmesine katkıda bulunmaktadır (Chon, 1990). Ayrıca, destinasyon imajı sadece bireysel turist algılarıyla sınırlı kalmayıp, destinasyonun rekabet gücünü de doğrudan etkilemektedir. Sürdürülebilirlik ilkelerini benimseyen ve bunu rekreasyonel faaliyetlerle destekleyen destinasyonlar, turizm pazarında daha güçlü bir konuma sahip olmaktadır (Pike & Page, 2014). Bu açıdan bakıldığında, ekolojik otellerde gerçekleştirilen doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, hem mikro düzeyde (otel imajı) hem de makro düzeyde (destinasyon imajı) olumlu etkiler yaratmaktadır. Sonuç olarak, destinasyon imajı ekolojik otellerin sunduğu rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla şekillenen çok boyutlu bir olgudur. Turistlerin çevresel duyarlılık, otantiklik ve sürdürülebilirlik gibi değerlere önem vermesi, bu faaliyetlerin imaj üzerindeki etkisini daha da güçlendirmektedir. Bu nedenle ekolojik otellerin, doğa temelli rekreasyon programlarını yalnızca müşteri memnuniyeti odaklı değil, aynı zamanda destinasyon imajını geliştirecek stratejik

bir araç olarak da görmesi gerekmektedir. Rekreasyon uzmanı adaylarının akademik ve mesleki gelişimini etkileyebilen önemli değişkenlerden biridir. Bu nedenle yazma kaygısının belirlenmesi ve azaltılmasına yönelik eğitim uygulamalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Çöpür, Kılıçman, & Er, 2021).

## 2. Türkiye’den Örnekler

Türkiye, zengin doğal kaynakları, biyolojik çeşitliliği ve kültürel mirasıyla ekoturizm açısından yüksek potansiyele sahip bir ülkedir. Özellikle Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgeleri; doğal parklar, yaylalar, kıyı ekosistemleri ve geleneksel köy yaşamıyla doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin gelişmesi için uygun ortamlar sunmaktadır. Bu nedenle Türkiye’deki ekolojik oteller, hem ulusal hem de uluslararası turistlere farklı deneyimler sunmakta ve sürdürülebilir turizmin gelişimine katkı sağlamaktadır. Ege Bölgesi’nde, özellikle Muğla, Bodrum, Marmaris ve Fethiye çevresinde birçok ekolojik otel faaliyet göstermektedir. Bu oteller, güneş enerjisiyle çalışan sistemler, doğal malzemelerle inşa edilmiş yapılar ve organik tarım uygulamalarıyla öne çıkmaktadır. Ayrıca, misafirlere doğa yürüyüşü parkurları, bisiklet turları, yoga seansları, organik bahçe deneyimleri ve deniz aktiviteleri sunulmaktadır. Fethiye’deki bazı ekolojik tesisler, aynı zamanda yerel köylerle iş birliği yaparak turistlere tarımsal faaliyetlere katılma ve yerel halkla etkileşim kurma fırsatı sunmaktadır. Bu tür uygulamalar, hem turistlerin tatil deneyimini zenginleştirmekte hem de yerel ekonomiye doğrudan katkı sağlamaktadır.

Karadeniz Bölgesi, doğa temelli rekreasyon faaliyetleri açısından Türkiye’nin en zengin bölgelerinden biridir. Rize ve Artvin’deki yayla turizmine yönelik ekolojik oteller, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemi, dağ bisikleti ve kamp faaliyetleri ile öne çıkmaktadır. Özellikle Kaçkar Dağları Milli Parkı çevresindeki oteller, sürdürülebilir turizm uygulamalarını hayata geçirerek bölgenin doğal güzelliklerini koruma altına alırken turistlere eşsiz deneyimler sunmaktadır. Karadeniz’in serin iklimi ve zengin bitki örtüsü, turistlerin özellikle yaz aylarında doğa temelli rekreasyon faaliyetlerine yönelmesini sağlamaktadır.

Akdeniz Bölgesi de Türkiye’de ekoturizmin geliştiği önemli alanlardan biridir. Antalya ve çevresinde faaliyet gösteren ekolojik oteller, deniz ve kıyı rekreasyonunu doğa temelli aktivitelerle bütünleştirmektedir. Bu otellerde turistler, sabahları doğa yürüyüşüne katılırken günün ilerleyen saatlerinde deniz sporları, dalış ya da kano etkinlikleri gerçekleştirebilmektedir. Ayrıca bölgede bulunan bazı tesisler, caretta caretta kaplumbağalarının korunmasına yönelik çevresel eğitimler düzenlemekte ve turistlerin doğrudan koruma çalışmalarına katılmasına olanak tanımaktadır. Türkiye’deki bu örnekler, ekolojik otellerin

yalnızca çevreye duyarlı konaklama hizmeti sunmadığını, aynı zamanda turistlerin doğa ile bütünleşmesini sağlayan rekreasyon faaliyetlerini de önceliklendirdiğini göstermektedir. Bu tür uygulamalar, hem turistlerin tatil tercihlerini olumlu yönde etkilemekte hem de Türkiye'nin destinasyon imajını güçlendirmektedir.

### 3. Dünyadan Örnekler

Dünya genelinde ekolojik oteller ve doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, sürdürülebilir turizm hareketinin en önemli uygulama alanlarından birini oluşturmaktadır. Farklı kıtalarda yer alan başarılı örnekler, ekoturizmin yalnızca çevre korumasına değil, aynı zamanda turistlerin tercihleri, yerel halkın refahı ve destinasyon imajının güçlenmesine de katkı sağladığını göstermektedir.

Avrupa'da, özellikle İskandinav ülkeleri ekolojik otelcilik alanında öncü konumdadır. İsveç'teki Treehotel ve Finlandiya'daki Kakslauttanen Arctic Resort gibi tesisler, sürdürülebilir mimari anlayışı ve doğayla bütünleşmiş rekreasyon faaliyetleriyle dikkat çekmektedir. Treehotel, orman ekosistemine zarar vermeden inşa edilmiş modern kabinleriyle turistlere kuş gözlemi, doğa yürüyüşleri ve fotoğrafçılık imkânı sunarken; Kakslauttanen Arctic Resort, kuzey ışıklarını izleme deneyimi, husky köpekleriyle safari ve kar motoru turları gibi doğa temelli etkinlikler sağlamaktadır. Bu tesisler, turistlere eşsiz deneyimler sunarken aynı zamanda bölgenin doğal değerlerinin korunmasına katkıda bulunmaktadır.

Asya'da, özellikle Nepal, Hindistan ve Tayland gibi ülkeler doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinde öne çıkmaktadır. Nepal'deki Tiger Mountain Pokhara Lodge, Himalayalar'ın eteklerinde doğa yürüyüşleri, kuş gözlemi ve dağ bisikleti turları sunarak sürdürülebilir turizmin örneklerinden biri olmuştur. Hindistan'da ise Kerala bölgesindeki ekolojik oteller, Ayurveda terapileri, yoga ve meditasyon gibi sağlık ve wellness odaklı rekreasyon faaliyetlerini doğa ile bütünleştirmektedir. Tayland'da Phuket ve Chiang Mai çevresindeki ekolojik tesisler, turistlere organik tarım deneyimleri, orman trekkingleri ve fil koruma merkezlerinde gönüllü faaliyetler sunmaktadır. Amerika kıtasında, özellikle Kosta Rika, ekoturizmin en başarılı uygulama alanlarından biridir. Ülke, biyolojik çeşitliliğini koruma altına almak için oluşturduğu milli parklar ve sürdürülebilir turizm politikaları sayesinde ekoturizmde küresel bir marka haline gelmiştir. Kosta Rika'daki ekolojik oteller, yağmur ormanlarında zipline, volkan tırmanışı, rafting ve doğa gözlemleri gibi rekreasyon faaliyetleriyle turistlere benzersiz deneyimler sunmaktadır (Weaver, 2001). Ayrıca, Karayipler'de Jamaika ve Dominik Cumhuriyeti'ndeki bazı ekolojik oteller, deniz ve kıyı

rekreasyonunu çevre koruma çalışmalarıyla bütünleştirerek sürdürülebilirliği desteklemektedir.

Avustralya ve Okyanusya da doğa temelli rekreasyonun güçlü örneklerine ev sahipliği yapmaktadır. Avustralya'daki Daintree Eco Lodge, yağmur ormanlarının ortasında konumlanmış olup, misafirlerine doğa yürüyüşleri, yerli halk kültürünü tanıtan etkinlikler ve çevresel eğitim programları sunmaktadır. Yeni Zelanda'daki ekolojik tesisler ise macera turizmi ile ekoturizmi birleştirerek bungee jumping, rafting, dağcılık ve doğa gözlemleri gibi faaliyetlerle turistlere hem adrenalin hem de doğayla iç içe deneyimler sunmaktadır.

Dünya genelindeki bu örnekler, ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin yalnızca turistlerin tatil tercihlerini şekillendirmekle kalmadığını, aynı zamanda destinasyonların uluslararası turizm pazarında farklılaşmasına katkı sağladığını göstermektedir. Bu uygulamalar, Türkiye'deki ekoturizm yatırımları için de ilham verici niteliktedir.

#### **4. Karşılaştırmalı Analiz**

Türkiye ve dünya genelindeki ekolojik otel uygulamaları karşılaştırıldığında, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin hem benzerlikler hem de farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bu karşılaştırma, ekoturizm anlayışının evrensel ilkelerini ortaya koyarken, yerel koşulların ve kültürel farklılıkların turizm uygulamalarını nasıl şekillendirdiğini de gözler önüne sermektedir.

Benzerlikler açısından bakıldığında, hem Türkiye'de hem de dünyada ekolojik otellerin doğa temelli rekreasyon faaliyetlerine büyük önem verdiği dikkat çekmektedir. Doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kuş gözlemi, yoga ve meditasyon, organik tarım deneyimleri gibi aktiviteler evrensel bir çekicilik taşımaktadır. Bu faaliyetler, turistlerin çevreyle bütünleşmesini sağlamakta ve sürdürülebilir turizm anlayışına katkı sunmaktadır. Ayrıca hem Türkiye'de hem de diğer ülkelerde ekolojik oteller, çevresel eğitim programları ve yerel halkla etkileşime dayalı etkinlikler aracılığıyla turistlere yalnızca tatil değil, aynı zamanda farkındalık kazandıran deneyimler sunmaktadır (Honey, 2008).

Farklılıklar ise daha çok uygulama biçimlerinde ortaya çıkmaktadır. Türkiye'deki ekolojik oteller, genellikle küçük ölçekli işletmeler olup yerel kaynakların kullanımına, organik tarım uygulamalarına ve geleneksel köy yaşamının turizmle bütünleştirilmesine odaklanmaktadır (Soykan, 2003). Örneğin, Karadeniz'deki yayla otelleri doğa yürüyüşleri ve tarımsal deneyimlerle öne çıkarken, Akdeniz'deki ekolojik tesisler deniz ve kıyı rekreasyonu ile bütünleşmektedir. Buna karşılık, Avrupa'daki ekolojik oteller genellikle ileri düzey çevre teknolojileri (yenilenebilir enerji sistemleri, karbon nötr politikaları) ile donatılmıştır. İskandinavya'daki oteller, mimaride sürdürülebilir malzeme

kullanımı ve çevreye minimum etki yaklaşımıyla ön plana çıkmaktadır (Gössling et al., 2012). Asya'daki uygulamalar, kültürel ve spiritüel boyutlarıyla farklılaşmaktadır. Hindistan ve Tayland'daki ekolojik oteller, doğa temelli rekreasyonu yoga, meditasyon ve geleneksel sağlık uygulamalarıyla bütünleştirmekte; bu durum, wellness turizminin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Voigt & Pforr, 2013). Latin Amerika'da özellikle Kosta Rika örneği, doğa temelli rekreasyonu biyolojik çeşitliliğin korunmasıyla birleştirmesi bakımından dikkat çekmektedir. Yağmur ormanlarında düzenlenen zipline turları, volkan tırmanışları ve ekolojik çiftlik deneyimleri, ülkenin ekoturizmde küresel bir marka haline gelmesini sağlamıştır (Weaver, 2001). Sonuç olarak, Türkiye ve dünyadaki uygulamaların karşılaştırılması, ekolojik otellerin rekreasyon faaliyetlerini yerel coğrafi, kültürel ve sosyo-ekonomik koşullara uyarladığını göstermektedir. Türkiye'deki uygulamalar daha çok yerel kültür ve tarım odaklı iken, Avrupa'daki oteller ileri çevre teknolojileri, Asya'dakiler spiritüel deneyimler, Latin Amerika'dakiler ise biyolojik çeşitlilik ve macera turizmi ile öne çıkmaktadır. Bu çeşitlilik, ekoturizmin evrensel ilkelerle birlikte yerel özelliklere göre farklılaştığını ortaya koymaktadır.

### **5.Sürdürülebilir Rekreasyon**

Sürdürülebilir rekreasyon, bireylerin boş zaman etkinliklerini gerçekleştirirken doğal çevreye zarar vermeden, ekosistemlerin korunmasına katkı sağlayacak ve gelecek nesillerin de aynı kaynaklardan faydalanmasına olanak tanıyacak şekilde planlanan ve uygulanan faaliyetlerdir (Manning, 1999). Bu kavram, turizm sektöründe özellikle ekoturizm ve ekolojik otelcilik bağlamında önemli bir yer edinmiştir. Çünkü turizmde artan rekreasyonel faaliyetler, kontrolsüz bırakıldığında çevreye zarar verebilmekte; doğal habitatların bozulmasına, biyolojik çeşitliliğin azalmasına ve çevresel kirliliğe yol açabilmektedir. Ekolojik oteller, sürdürülebilir rekreasyon anlayışını benimseyerek turistlere hem doğa ile bütünleşme fırsatı sunmakta hem de çevresel duyarlılığı artırmayı hedeflemektedir. Örneğin, doğa yürüyüşleri sırasında belirlenmiş parkurların kullanılması, kuş gözlemi etkinliklerinde habitatlara müdahale edilmemesi, deniz aktivitelerinde resiflerin korunması için sınırlamalar getirilmesi sürdürülebilir rekreasyonun somut örnekleridir. Ayrıca, ekolojik otellerin düzenlediği atölye çalışmaları ve çevre eğitimi programları sayesinde turistler, doğayı korumanın önemi konusunda bilinçlenmektedir (Eagles, McCool & Haynes, 2002). Sürdürülebilir rekreasyonun bir diğer boyutu da yerel toplulukların sürece dâhil edilmesidir. Yerel halkın rehberlik yapması, el sanatları veya tarımsal faaliyetlerde turistlerle iş birliği yapması, hem turizmin sosyo-ekonomik faydalarını artırmakta hem de rekreasyonun sürdürülebilirlik

boyutunu güçlendirmektedir (Scheyvens, 1999). Bu uygulamalar, turistlere otantik deneyimler sunarken yerel halkın yaşam standartlarını yükseltmekte ve turizm faaliyetlerinin uzun vadeli sürdürülebilirliğini güvence altına almaktadır. Ayrıca, sürdürülebilir rekreasyonun psikolojik ve sosyo-kültürel etkileri de önemlidir. Doğayla uyumlu şekilde gerçekleştirilen etkinlikler, turistlerde sorumluluk bilincini geliştirmekte, çevre koruma davranışlarını günlük yaşamlarına taşımalarına katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda ekolojik otellerin sunduğu rekreasyon faaliyetleri, yalnızca tatil süresince değil, turistlerin yaşam biçimlerinde de sürdürülebilirlik odaklı değişimlere yol açabilmektedir (Ballantyne & Packer, 2011). Sonuç olarak, sürdürülebilir rekreasyon ekolojik oteller için hem çevresel hem de ekonomik açıdan stratejik bir yaklaşımı temsil etmektedir. Doğa temelli faaliyetlerin sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda planlanması, turizm sektöründe uzun vadeli başarı ve destinasyonların çevresel bütünlüğünün korunması açısından kritik bir öneme sahiptir. Yaşam doyumunun artırılmasında ekonomik koşulların iyileştirilmesi, eğitim ve kariyer olanaklarının güçlendirilmesi, nitelikli boş zaman etkinliklerine erişimin artırılması ve gençlerin geleceğe yönelik umutlarını destekleyen sosyal politikaların geliştirilmesi önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Kılıçman ve ark., 2022).

### **5.1. Ekonomik Katkıların Sürdürülebilirliği**

Turizm sektörünün ekonomik katkıları, yalnızca kısa vadeli gelir artışlarıyla değil, uzun vadeli sürdürülebilir kalkınmaya sağladığı faydalarla da değerlendirilmelidir. Ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon faaliyetleri, turistlerin tercihlerini yönlendirirken aynı zamanda bölgesel ve yerel ekonomilere önemli katkılar sağlamaktadır. Ancak bu katkıların kalıcı olabilmesi, sürdürülebilirlik ilkelerinin ekonomik boyutlarda da gözetilmesini gerektirir (Sharpley, 2009). Ekolojik oteller, yerel ürünlerin kullanımı, istihdam yaratma ve küçük işletmelerle iş birliği sayesinde ekonomik sürdürülebilirliğe katkı sağlamaktadır. Örneğin, otellerde kullanılan organik gıdaların yerel çiftçilerden temin edilmesi, hem yerel üreticilerin gelirlerini artırmakta hem de sürdürülebilir tarımı desteklemektedir. Aynı şekilde, rekreasyon faaliyetlerinde yerel rehberlerin ve girişimcilerin görev alması, ekonomik faydaların bölge halkına doğrudan yansımaları sağlamaktadır (Scheyvens, 1999). Bu durum, turizm gelirlerinin sadece otel işletmeleriyle sınırlı kalmamasını, yerel ekonomiye yayılmasını mümkün kılar. Ekonomik katkıların sürdürülebilirliği için gelirlerin çeşitlendirilmesi de kritik bir unsurdur. Ekolojik oteller, yalnızca konaklama hizmetlerinden değil; doğa yürüyüşleri, tarım deneyimleri, kültürel etkinlikler ve wellness programları gibi rekreasyon faaliyetlerinden de gelir elde

etmektedir. Bu çeşitlilik, hem otelin finansal dayanıklılığını artırmakta hem de turistlere daha geniş bir deneyim yelpazesi sunmaktadır (Page & Connell, 2009). Böylelikle, turizmdeki mevsimsellik sorununa karşı da direnç sağlanmış olur. Sürdürülebilir ekonomik katkıların sağlanabilmesi için çevresel ve sosyal boyutlarla bütünleşme de gereklidir. Aşırı turist yoğunluğu veya kontrolsüz rekreasyon faaliyetleri, kısa vadede gelir getirirse de uzun vadede doğal kaynakların tahribatına yol açarak turizmin sürdürülebilirliğini tehlikeye atabilir (Gössling et al., 2012). Bu nedenle ekolojik otellerin, taşıma kapasitesi ilkelerine uygun planlama yapması, gelir artışını çevresel koruma ile dengelemesi büyük önem taşır. Sonuç olarak, ekonomik katkıların sürdürülebilirliği ekolojik oteller için yalnızca bir finansal hedef değil, aynı zamanda sürdürülebilir kalkınma stratejisinin temel bir boyutudur. Doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinden elde edilen gelirlerin çevresel koruma, yerel kalkınma ve sosyal faydaya dönüştürülmesi, bu katkıların uzun vadede devamlılığını güvence altına almaktadır.

## **5.2. Yeni Trendler**

Turizm sektörü, değişen tüketici beklentileri, teknolojik gelişmeler ve küresel çevre sorunlarının etkisiyle sürekli dönüşüm geçirmektedir. Ekolojik oteller ve doğa temelli rekreasyon faaliyetleri de bu dönüşümün en dinamik alanlarından biridir. Günümüzde turistlerin tercihlerinde öne çıkan yeni trendler, sürdürülebilirlik, sağlıklı yaşam, dijitalleşme ve otantik deneyim arayışı etrafında şekillenmektedir (Yeoman, 2008). Sağlık ve wellness odaklı turizm, ekoturizmle entegre biçimde yükselen bir eğilimdir. Özellikle yoga, meditasyon, spa, doğa terapisi ve mindfulness gibi faaliyetler, ekolojik otellerin sunduğu doğa temelli rekreasyon programlarının merkezine yerleşmiştir. Bu trend, artan stres, yoğun iş hayatı ve pandemi sonrası sağlıklı yaşam bilincinin yükselmesiyle daha da önem kazanmıştır (Voigt & Pforr, 2013). Dijitalleşme ve akıllı turizm uygulamaları da ekolojik otellerde yeni trendler arasında yer almaktadır. Akıllı telefon uygulamaları aracılığıyla doğa yürüyüş parkurlarının haritalandırılması, artırılmış gerçeklik teknolojisiyle flora ve fauna tanıtımları yapılması, çevrimiçi rezervasyon sistemleri ve dijital karbon ayak izi hesaplayıcıları bu eğilimin örneklerindedir (Buhalis & Amaranggana, 2015). Bu teknolojiler, turistlerin deneyimlerini zenginleştirdiği gibi sürdürülebilirlik açısından da farkındalık yaratmaktadır. Yerel ve otantik deneyim arayışı ise son yıllarda giderek artan bir diğer eğilimdir. Turistler artık yalnızca doğayı deneyimlemekle yetinmeyip, yerel halkla doğrudan etkileşim kurmak, onların yaşam tarzını öğrenmek ve günlük faaliyetlere katılmak istemektedir. El sanatları atölyeleri, yerel yemek kursları ve tarımsal üretim süreçlerine dahil olma bu trendin en yaygın örnekleridir

(Richards, 2011). Ekolojik oteller bu sayede yalnızca konaklama ve doğa temelli etkinlikler sunmakla kalmamakta, aynı zamanda kültürel sürdürülebilirliği de desteklemektedir. Yeşil inovasyon ve çevre dostu teknolojiler, ekolojik otellerde giderek daha fazla benimsenmektedir. Güneş ve rüzgâr enerjisi sistemleri, yağmur suyu hasadı, karbon nötr uygulamalar ve biyolojik atık dönüşümü gibi çevresel inovasyonlar, yeni trendlerin önemli bileşenleridir (Gössling & Peeters, 2015). Bu uygulamalar, turistler için hem çevresel duyarlılığın bir göstergesi hem de tercihleri etkileyen bir pazarlama unsuru haline gelmiştir. Sonuç olarak, ekolojik otellerde doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin geleceğini şekillendiren yeni trendler; sağlıklı yaşam, dijitalleşme, otantik deneyim ve yeşil teknolojiler etrafında yoğunlaşmaktadır. Bu eğilimler, turistlerin beklentilerini karşılamanın ötesinde, turizm sektörünün sürdürülebilir kalkınma hedefleriyle uyumlu bir yönelim sergilediğini göstermektedir.

## SONUÇ

Bu derleme çalışmasında, ekolojik otellerde sunulan doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turist tercihleri, memnuniyeti, sadakati, destinasyon imajı ve sürdürülebilir turizm üzerindeki etkileri ulusal ve uluslararası literatür doğrultusunda değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar, rekreasyon faaliyetlerinin günümüz turizm anlayışında yalnızca boş zaman değerlendirme aracı olmadığını, aynı zamanda turist deneyimini zenginleştiren, işletmelere rekabet avantajı sağlayan ve sürdürülebilir turizmin gelişimini destekleyen stratejik bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür bulguları, doğa yürüyüşleri, bisiklet turları, kuş gözlemciliği, organik tarım uygulamaları, yoga, meditasyon ve çevre eğitimleri gibi doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turistlerin çevreyle etkileşimlerini güçlendirdiğini, tatil deneyimlerini daha anlamlı hâle getirdiğini ve memnuniyet düzeylerini artırdığını göstermektedir. Artan memnuniyetin ise turistlerin aynı destinasyonu yeniden ziyaret etme niyetini güçlendirdiği, olumlu ağızdan ağıza iletişimi desteklediği ve destinasyon imajının gelişmesine katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Türkiye ve dünyadaki uygulamalar karşılaştırıldığında, rekreasyon faaliyetlerinin yerel doğal, kültürel ve coğrafi özelliklere göre farklılaştığı görülmektedir. Türkiye'de uygulamalar daha çok yerel kültür, organik tarım ve kırsal yaşam deneyimlerine odaklanırken, birçok uluslararası örnekte ileri çevre teknolojileri, çevresel eğitim, wellness uygulamaları ve biyolojik çeşitliliğin korunmasına yönelik faaliyetlerin daha yaygın olduğu dikkat çekmektedir. Buna rağmen tüm uygulamaların ortak amacı; doğal kaynakların korunması, ziyaretçi deneyiminin geliştirilmesi ve sürdürülebilir turizm anlayışının desteklenmesidir. Sonuç olarak, ekolojik otellerde gerçekleştirilen doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin yalnızca turist

memnuniyetini artıran hizmetler olarak değil, çevresel sürdürülebilirliği destekleyen, yerel kalkınmaya katkı sağlayan ve destinasyonların rekabet gücünü artıran bütüncül bir yönetim yaklaşımının parçası olarak ele alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda ekolojik otellerin rekreasyon programlarını çeşitlendirmeleri, yerel topluluklarla iş birliğini güçlendirmeleri, çevre eğitimi uygulamalarını yaygınlaştırmaları ve sürdürülebilirlik odaklı yenilikçi uygulamalara yatırım yapmaları önerilmektedir. Ayrıca gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda, doğa temelli rekreasyon faaliyetlerinin turist davranışları, çevresel farkındalık ve destinasyon sadakati üzerindeki etkilerinin nicel ve nitel araştırma yöntemleriyle farklı destinasyonlarda karşılaştırmalı olarak incelenmesi, alan yazınına ve turizm uygulamalarına önemli katkılar sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- 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.
- Baloglu, S., & McCleary, K. W. (1999). A model of destination image formation. *Annals of Tourism Research*, 26(4), 868–897.
- Berli, A., & Martín, J. D. (2004). Factors influencing destination image. *Annals of Tourism Research*, 31(3), 657–681.
- Bowen, J. T., & Chen, S. L. (2001). The relationship between customer loyalty and customer satisfaction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 13(5), 213–217.
- Buhalis, D., & Amaranggana, A. (2015). Smart tourism destinations enhancing tourism experience through personalisation of services. In I. Tussyadiah & A. Inversini (Eds.), *Information and Communication Technologies in Tourism 2015* (pp. 377–389). Springer.
- Büge R. ve Çöpür (2025) Bireyden Topluma Çok Boyutlu Yaklaşımlar Duvar Yayınları
- Chen, C. F., & Chen, F. S. (2010). Experience quality, perceived value, satisfaction and behavioral intentions for heritage tourists. *Tourism Management*, 31(1), 29–35.
- Chon, K. S. (1990). The role of destination image in tourism: A review and discussion. *Tourism Review*, 45(2), 2–9.
- Duman, M., Koç, M. C., Talaghir, L.- gabriel, Çuhadar, A., Çöpür, H., & Pekel, A. (2023). Examination of the Barriers to Participation in Recreation Of Individuals Working in Local Governments. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(2), 60-69.
- Eagles, P. F. J., McCool, S. F., & Haynes, C. D. (2002). Sustainable tourism in protected areas: Guidelines for planning and management. IUCN. *Education (IJTE)*, 8(2), 246-273. <https://doi.org/10.46328/ijte.1164>
- Gössling, S., & Peeters, P. (2015). Assessing tourism's global environmental impact 1900–2050. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(5), 639–659.
- Gössling, S., Hall, C. M., Ekström, F., Engeset, A. B., & Aall, C. (2012). Transition management: A tool for implementing sustainable tourism scenarios? *Journal of Sustainable Tourism*, 20(6), 899–916.
- Gülнар, U. (2025). Investigation of the relationship between recreation awareness and Gülнар, U. (2025). University students' perceptions of the quality of life at university and their motivations for recreational activities. *International Journal on Studies in Education (IJonSE)*, 7(2), 215-242. <https://doi.org/10.46328/ijonse.356>

- Han, H., Hsu, L. T. J., & Sheu, C. (2010). Application of the theory of planned behavior to green hotel choice. *Tourism Management*, 31(3), 325–334.
- Honey, M. (2008). *Ecotourism and sustainable development: Who owns paradise?* (2nd ed.). Island Press.
- Kılıçman, İlker, Rukiyye Çınar Balcı, Ahmet Alparslan Cöhce, Harun Çöpür, Eda Güzel, And Beste Özdemir. "Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri." *Anatolia Social Research Journal* 1, No. 1 (2022): 91-105.
- Kotler, P., Bowen, J. T., & Makens, J. C. (2016). *Marketing for hospitality and tourism* (7th ed.). Pearson.
- Kozak, M., & Kozak, N. (2016). *Turizm pazarlaması*. Detay Yayıncılık.
- Manning, R. E. (1999). *Studies in outdoor recreation: Search and research for satisfaction* (2nd ed.). Oregon State University Press.
- Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research*, 17(4), 460–469.
- Oliver, R. L. (1999). Whence consumer loyalty? *Journal of Marketing*, 63(Special Issue), 33–44.
- Oppermann, M. (2000). Tourism destination loyalty. *Journal of Travel Research*, 39(1), 78–84.
- Page, S. J., & Connell, J. (2009). *Tourism: A modern synthesis* (3rd ed.). Cengage Learning.
- Pearce, P. L., & Moscardo, G. M. (1985). Tourist behaviour: Themes and conceptual schemes. *Australian Journal of Psychology*, 37(2), 129–140.
- Pike, S., & Page, S. J. (2014). Destination marketing organizations and destination marketing: A narrative analysis. *Tourism Management*, 41, 202–227.
- Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1999). *The experience economy*. Harvard Business School Press.
- Pizam, A., Neumann, Y., & Reichel, A. (1978). Dimensions of tourist satisfaction with a destination area. *Annals of Tourism Research*, 5(3), 314–322.
- Richards, G. (2011). Creativity and tourism: The state of the art. *Annals of Tourism Research*, 38(4), 1225–1253.
- Scheyvens, R. (1999). Ecotourism and the empowerment of local communities. *Tourism Management*, 20(2), 245–249.
- Sharpley, R. (2009). *Tourism development and the environment: Beyond sustainability?* Earthscan.
- Soykan, F. (2003). Kırsal turizm ve Türkiye turizmi için önemi. *Ege Coğrafya Dergisi*, 12, 1–

- Tasci, A. D. A., & Gartner, W. C. (2007). Destination image and its functional relationships. *Journal of Travel Research*, 45(4), 413–425.
- technology addiction of university students. *International Journal of Technology in UNWTO*. (2024). Tourism and sustainable development. United Nations World Tourism Organization.
- Voigt, C., & Pforr, C. (Eds.). (2013). *Wellness tourism: A destination perspective*. Routledge.
- Weaver, D. (2001). *The encyclopedia of ecotourism*. CABI Publishing.
- Yeoman, I. (2008). *Tomorrow's tourist: Scenarios and trends*. Elsevier.
- Yoon, Y., & Uysal, M. (2005). An examination of the effects of motivation and satisfaction on destination loyalty. *Tourism Management*, 26(1), 45–56.

## 3. Bölüm

# Akıllı Destinasyonlar ve Dijitalleşme: Turistlerin Destinasyon Öncesi Sanal Test Eğilimleri ve Kişiselleştirilmiş Rekreasyon Yönetimi Üzerine Bir İnceleme

Ümmühan GÜLNAR<sup>1</sup>

### ÖZET

Bu çalışma, kişilerin akıllı turizm teknolojileri (Sanal Gerçeklik - VR, Artırılmış Gerçeklik - AR) kullanım düzeyleri ile destinasyon öncesi sanal test eğilimleri ve kişiselleştirilmiş rekreasyonel aktivite tercihlerini belirlemek amacı ile yapılmış bir alan araştırmasıdır. Bu bağlamda, teknoloji kabul modeli ve rekreasyonel tercihler üzerine otuz sorudan oluşan bir anket formu oluşturulmuştur. Anket çalışması, Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 467 öğrenci ile yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler, SPSS istatistik programı kullanılarak elektronik ortamda işlenmiştir. Verilerin analizinde sırasıyla; anketi cevaplayanların akıllı telefon turizm uygulamalarını kullanım davranışlarını ve VR/AR teknolojilerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla frekans analizi kullanılmıştır. Katılımcıların sanal gerçeklik deneyim düzeylerinin, destinasyon satın alma ve ziyaret etme kararlarına ve kişiselleştirilmiş rekreasyon tercihlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için ise çapraz tablo ve ki-kare analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin haftalık akıllı cihaz kullanım sürelerinin yüksek olduğu, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun destinasyona gitmeden önce o bölgeyi VR ile “test etme” fikrine sıcak baktığı ve akıllı uygulamalar üzerinden sunulan kişiselleştirilmiş rekreasyon programlarının klasik paket turlara oranla çok daha fazla tercih edildiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Destinasyonlar, Sanal Gerçeklik (VR), Artırılmış Gerçeklik (AR), Rekreasyon Yönetimi, Akıllı Turizm.

---

<sup>1</sup> Dr., Instructor Asst., Selçuk University, Konya, Kadınhanı Faik İçil Vocational School, Department of Management and Organization, ugulnar@selcuk.edu.tr  
Orcid ID: 0000-0002-7886-5296

## 1. GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz yüzyıl, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmelerin yaşamın her alanına entegre olduğu bir dönüşüm çağıdır. Bu dönüşümden en çok etkilenen ve yapısal olarak değişime uğrayan sektörlerin başında turizm ve rekreasyon yönetimi gelmektedir. Geleneksel turizm anlayışında, bireylerin bir destinasyonu seçme ve rekreasyonel faaliyetlere katılma süreçleri, çoğunlukla basılı materyaller, seyahat acenteleri veya kulaktan kulağa yayılan kısıtlı bilgilere dayanmaktaydı. Ancak dijitalleşme ile birlikte, turizm deneyimi fiziksel sınırların ötesine geçerek destinasyona varılmadan çok önce başlayan ve destinasyon sonrasında da devam eden dijital bir ekosisteme dönüşmüştür. Bu bağlamda “Akıllı Destinasyon” kavramı ortaya çıkmıştır. Akıllı destinasyonlar; nesnelerin interneti, mobil uygulamalar, büyük veri ve Sanal/Artırılmış Gerçeklik (VR/AR) teknolojilerini kullanarak turistlerin deneyimlerini maksimize eden, aynı zamanda kaynakların sürdürülebilir yönetimini sağlayan yenilikçi alanlardır (Buhalis ve Amaranggana, 2014). Rekreasyon yönetimi disiplini açısından bakıldığında, dijitalleşmenin en büyük çıktısı “kişiselleştirme”dir. Bireyler artık herkes için standartlaştırılmış kitle turizmi paketleri yerine, akıllı telefonlarındaki algoritmalar sayesinde anlık konumlarına, yorgunluk seviyelerine, bütçelerine ve ilgi alanlarına göre kendilerine özel rekreasyon rotaları çizebilmektedir. Özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan ve teknolojinin içine doğan genç nüfusun boş zaman değerlendirme (rekreasyon) alışkanlıkları, önceki kuşaklardan radikal biçimde ayrılmaktadır. Bir destinasyonu fiziksel olarak ziyaret etmeden önce Sanal Gerçeklik (VR) gözlükleriyle o bölgenin sokaklarında dolaşmak, otel odasının manzarasını test etmek veya Artırılmış Gerçeklik (AR) ile bir müzeyi interaktif şekilde gezmek, bu kuşak için bir lüks değil, seyahat kararını etkileyen temel bir satın alma/deneyimleme kriteri haline gelmiştir (Femenia-Macá vd., 2019; Robinson ve Schänzel, 2019). Bu araştırma, Z kuşağının yoğun olarak temsil edildiği Selçuk Üniversite öğrencileri bağlamında, akıllı turizm teknolojilerinin (özellikle VR ve AR) destinasyon seçimindeki rolünü ve mobil uygulamalar aracılığıyla kişiselleştirilmiş rekreasyon yönetimine yönelik eğilimlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Rekreasyon politikalarının yalnızca belirli yaş gruplarına odaklanması yerine, tüm yaş gruplarının ihtiyaçlarını dikkate alan kapsayıcı ve erişilebilir bir anlayışla planlanması önem taşımaktadır (Duman ve Ark., 2023). Ekonomik koşulların iyileştirilmesi, eğitim ve kariyer olanaklarının güçlendirilmesi, nitelikli boş zaman etkinliklerine erişimin artırılması ve gençlerin geleceğe yönelik umutlarını destekleyen sosyal politikaların geliştirilmesi önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Kılıçman ve ark., 2022).

## **2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1. Akıllı Destinasyonlar ve Akıllı Turizm**

Akıllı turizm, fiziksel turizm kaynaklarının ve altyapısının dijital bilgi ağları ile entegre edilerek turist, yerel halk ve destinasyon yönetimi arasında anlık veri akışının sağlandığı bir sistemdir (Gretzel vd., 2015). Akıllı destinasyonlar, sadece turistlere ücretsiz Wi-Fi sunmakla kalmaz; aynı zamanda turistin dijital ayak izlerini analiz ederek ona en uygun rekreasyonel etkinlikleri önerir. Bu sistemde amaç, turistin boş zamanını en verimli ve tatmin edici şekilde geçirmesini sağlarken, destinasyonun taşıma kapasitesini de dijital verilerle yönetmektir.

### **2.2. Turizmde Sanal Gerçeklik (VR) ve “Denemeden Alma” Yaklaşımı**

Sanal Gerçeklik (VR), kullanıcının bilgisayar tabanlı 3 boyutlu bir ortama dahil olduğu ve bu ortamla etkileşime girdiği bir teknolojidir. Turizm ve rekreasyon alanında VR, pazarlama ve deneyim ön-testi açısından devrim niteliğindedir. Turistler, yüksek maliyetli bir tatil satın almadan veya uzak bir destinasyona gitmeden önce, VR aracılığıyla mekânı deneyimleyebilir. Bu “sanal test sürüşü” (virtual test drive), turistin beklentilerini gerçekçi bir zemine oturturken, rekreasyonel faaliyetin risk algısını düşürür ve mekânsal mevcudiyet (spatial presence) hissi yaratarak satın alma niyetini artırır (Huang vd., 2013; Yung ve Khoo-Lattimore, 2019).

### **2.3. Artırılmış Gerçeklik (AR) ile Zenginleştirilmiş Rekreasyon**

Artırılmış Gerçeklik (AR), gerçek dünya görüntüsünün üzerine dijital bilgi, ses veya grafiklerin eklenmesidir. Turist destinasyona vardığında rekreasyonel deneyimini AR ile zenginleştirir. Örneğin; yıkılmış bir antik kentin kalıntılarını akıllı telefonuyla bakan bir turist, AR uygulaması sayesinde o yapının binlerce yıl önceki orijinal halini görebilir, dijital bir rehberden bilgi alabilir veya oyunlaştırılmış (gamification) bir hazine avı rekreasyonuna katılabilir (Tom Dieck ve Jung, 2018). Rekreasyon uzmanı adaylarının akademik ve mesleki gelişimini etkileyebilen önemli değişkenlerden biridir. Bu nedenle yazma kaygısının belirlenmesi ve azaltılmasına yönelik eğitim uygulamalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Çöpür, Kılıçman, & Er, 2021).

### **2.4. Mobil Uygulamalar Üzerinden Kişiselleştirilmiş Rekreasyon Yönetimi**

Modern rekreasyon yönetimi, büyük verinin işlenmesiyle tamamen bireyselleştirilmiş hizmetler sunmaya evrilmiştir. Akıllı telefon uygulamaları, turistin kalp ritminden adım sayısına, önceki seyahat alışkanlıklarından sosyal medyadaki beğenilerine kadar geniş bir veri havuzunu analiz eder (Xiang ve

Fesenmaier, 2017). Turist o an yorgunsa sistem ona yakınlardaki bir termal SPA veya sakin bir doğa yürüyüşü (pasif rekreasyon) önerirken; enerjik olduğu bir saatte yamaç paraşütü veya ekstrem su sporları (aktif rekreasyon) önerebilir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencileri akıllı destinasyon teknolojilerine (VR, AR ve akıllı telefon uygulamaları) yönelik farkındalıklarını, bu teknolojileri destinasyon seçim sürecinde nasıl kullandıklarını ve kişiselleştirilmiş rekreasyon programlarına olan taleplerini ölçmektir. Çalışma, rekreasyon ve turizm literatüründe giderek önem kazanan “dijital destinasyon pazarlaması” ve “bireyselleştirilmiş boş zaman yönetimi” konularına ampirik veri sağlaması açısından büyük önem taşımaktadır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Konya Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans ve ön lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş olup, araştırmaya gönüllü olarak katılan ve anket formunu eksiksiz dolduran 467 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, evreni temsil yeteneği açısından istatistiksel olarak yeterli kabul edilmiştir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, ilgili literatür (Buhalis, 2019; Neuhofer vd., 2014) taranarak araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır:

- **Birinci Bölüm:** Katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, gelir durumu vb.) belirlemeye yönelik sorular.
- **İkinci Bölüm:** Akıllı telefon turizm uygulamalarının kullanım alışkanlıklarını ve kişiselleştirilmiş rekreasyon tercihlerini ölçen sorular (5'li Likert ölçeği).
- **Üçüncü Bölüm:** VR/AR teknolojilerini deneyimleme durumları ve bu teknolojilerin destinasyon seçimi üzerindeki etkisini ölçen kategorik sorular.

#### 3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde; katılımcıların demografik özelliklerinin, akıllı uygulama kullanım düzeylerinin ve VR/AR deneyimlerinin belirlenmesinde yüzde (%) ve

frekans (f) dağılımlarından yararlanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesinde (Örn: VR kullanım sıklığı ile Satın alma kararı arasındaki ilişki) ise Çapraz Tablo ve Ki-Kare bağımsızlık testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

##### 4.1. Demografik Bulgular

**Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Değişkenler	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	215	46,0
	Erkek	252	54,0
Yaş	18-20 Yaş Arası	145	31,0
	21-23 Yaş Arası	210	45,0
	24 Yaş ve Üzeri	112	24,0
Aylık Kişisel Gelir/Harçlık	5000 TL ve altı	105	22,5
	5001 - 10000 TL	198	42,4
	10001 TL ve üzeri	164	35,1
Günlük Ortalama Akıllı Cihaz / İnternet Kullanımı	1-3 Saat	42	9,0
	4-6 Saat	185	39,6
	7 Saat ve Üzeri	240	51,4
<b>Toplam</b>		<b>467</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %54'ünün erkek, %46'sının kadın olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına bakıldığında %45 ile 21-23 yaş grubunun çoğunluğu oluşturduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların dijitalleşme potansiyellerini gösteren en önemli bulgulardan biri ise günlük akıllı

cihaz/internet kullanım süreleridir. Öğrencilerin %51,4'ünün günde 7 saat ve üzeri sürelerle dijital mecralarda vakit geçirdiği görülmektedir ki bu durum, akıllı turizm uygulamaları için çok güçlü bir potansiyel hedef kitle olduklarını kanıtlamaktadır.

#### 4.2. Akıllı Turizm Uygulamaları ve VR/AR Teknolojilerine Yönelik Bulgular

**Tablo 2: Rekreasyon Amaçlı Akıllı Telefon Uygulamalarının Kullanım Nedenleri**

Akıllı Uygulama Kullanım Amacı	Frekans (f)	Yüzde (%)
Destinasyon hakkında yorum/puan okuma	385	82,4
Harita ve Rota planlaması yapma	412	88,2
İlgi alanıma özel etkinlik (konser, festival) arama	315	67,4
Artırılmış Gerçeklik (AR) ile dijital rehberlik alma	89	19,0
Sanal Gerçeklik (VR) ile müzeleri / alanları sanal gezme	102	21,8
Akıllı asistanlar aracılığıyla anlık program yapma	156	33,4
Not: Birden fazla seçenek işaretlenebildiği için yüzdelerin toplamı 100'ü geçmektedir.		

Tablo 2'ye göre, öğrenciler akıllı telefonlarını seyahat öncesi ve sırasında en çok “Harita/Rota planlaması” (%88,2) ve “Yorum okuma” (%82,4) gibi temel bilgi edinme amaçları için kullanmaktadır. Ancak AR ile dijital rehberlik alma (%19,0) ve VR ile sanal gezinti (%21,8) oranlarının henüz istenilen seviyede olmadığı, bu teknolojilerin hala erken benimseme aşamasında olduğu görülmektedir.

#### 4.3. VR Deneyimi ve Destinasyon Kararı Arasındaki İlişki

Öğrencilerin bir rekreasyon alanına veya destinasyona gitmeden önce o bölgeyi VR (Sanal Gerçeklik) teknolojisi ile test etmiş olmalarının, ziyaret etme/satın alma kararlarına etkisini ölçmek amacıyla çapraz tablo ve Kı-Kare analizi yapılmıştır.

**Tablo 3: VR ile Sanal Test Etme Durumu ile Ziyaret Kararı Arasındaki İlişki (Ki-Kare Analizi)**

Tatil Öncesi VR ile Destinasyonu Test Etme Durumu	Kararımı Etkilemez	Kısmen Etkiler (Fikir Verir)	Kesinlikle Etkiler (Kararımı Değiştirtebilir)	Toplam
Hiç Kullanmadım / Bilmiyorum	105 (%45,6)	95 (%41,3)	30 (%13,1)	<b>230</b> (%100)
Nadiren / Sadece İnternet Videolarıyla Gördüm	45 (%29,0)	78 (%50,3)	32 (%20,7)	<b>155</b> (%100)
VR Gözlük ile Bizzat Deneyimledim (Test Ettim)	12 (%14,6)	28 (%34,1)	42 (%51,3)	<b>82</b> (%100)
<b>Toplam</b>	<b>162</b>	<b>201</b>	<b>104</b>	<b>467</b>

$\chi^2$  (Ki-Kare)= 54.312, df= 4, p= 0.000 (p<0.05)

Tablo 3'teki Ki-Kare analizi sonuçlarına göre, tatil öncesi VR teknolojisi ile sanal test yapma durumu ile bu testin ziyaret kararına etkisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). VR teknolojisini daha önce hiç deneyimlemeyen öğrencilerin sadece %13,1'i bu teknolojinin kararını değiştirebileceğine inanırken; VR gözlük ile bizzat sanal deneyim yaşayan öğrencilerin %51,3'ü (yarısından fazlası) sanal test sürüşünün, o destinasyona gitme veya satın alma kararını kesinlikle etkilediğini ifade etmiştir. Bu durum, teknolojiyi tecrübe eden bireylerde dijital rekreasyonun gücünün ve ikna ediciliğinin katlanarak arttığını kanıtlamaktadır.

#### **4.4. Kişiselleştirilmiş Rekreasyon Algısı**

Öğrencilere geleneksel paket turlar ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden tamamen kendilerine özel kurgulanmış esnek rekreasyon programları (Smart Tourism) arasındaki tercihleri sorulmuştur.

**Tablo 4: Geleneksel Rekreasyon vs. Kişiselleştirilmiş Akıllı Rekreasyon Tercihi**

Tercih Edilen Rekreasyon Yönetimi Türü	Frekans (f)	Yüzde (%)
Herkes için standart, önceden planlanmış sabit paket turlar (Mass Tourism)	74	15,8
Uygulamalar üzerinden anlık konumuma, bütçeme ve o anki ruh haline göre bana özel değişebilen esnek programlar (Kişiselleştirilmiş Akıllı Rekreasyon)	393	84,2
<b>Toplam</b>	<b>467</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4'te net bir şekilde görüldüğü üzere, Z kuşağını temsil eden öğrencilerin ezici bir çoğunluğu (%84,2), klasik kitle turizmi anlayışını reddetmekte ve dijitalleşmenin sunduğu “kişiselleştirilmiş” rekreasyon deneyimlerini tercih etmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma, rekreasyon yönetiminde dijitalleşmenin sadece bir pazarlama aracı değil, aynı zamanda rekreasyonel deneyimin çekirdek bir parçası haline geldiğini göstermektedir. Bulgular, Gülnar ve Cankaloğlu (2025) tarafından yapılan ve öğrencilerin yüksek internet kullanım sürelerinin rekreasyonel tercihleri etkilediğini ortaya koyan çalışma ile paralellik göstermektedir. Ancak bu çalışmada internet kullanımının (günde ortalama 7 saat) salt “pasif bir bağımlılık” olmaktan öte, destinasyon planlamasında aktif ve araştırıcı bir araç olarak kullanıldığı tespit edilmiştir (Robinson ve Schänzel, 2019). Özellikle Tablo 3'te ortaya çıkan bulgu oldukça çarpıcıdır. Rekreasyon yönetiminde dijitalleşmenin yalnızca destinasyonların tanıtımında kullanılan bir pazarlama aracı olmaktan çıkarak, rekreasyonel deneyimin planlanması, değerlendirilmesi ve tüketilmesi süreçlerinin ayrılmaz bir bileşeni haline geldiğini göstermektedir. Günümüzde bireyler seyahat öncesinde bilgi arama, alternatifleri karşılaştırma, deneyimleri değerlendirme ve satın alma kararlarını verme süreçlerinde dijital teknolojileri yoğun biçimde kullanmaktadır. Araştırmanın bulguları, özellikle genç kullanıcıların dijital teknolojileri yalnızca bilgi edinmek amacıyla değil, aynı zamanda belirsizliği azaltan, risk algısını düşüren ve deneyim kalitesini önceden test etmeye olanak sağlayan karar destek araçları olarak değerlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, akıllı turizm destinasyonlarının temel bileşenlerinden biri olan bilgiye anlık erişim ve veri temelli karar verme anlayışını desteklemektedir (Buhalis ve Amaranggana, 2014; Gretzel vd., 2015).

Araştırma sonuçları, Gülnar ve Cankaloğlu'nun (2025) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği ve yüksek internet kullanım süresinin rekreasyonel aktivite tercihlerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koyan bulgularla büyük ölçüde örtüşmektedir. Bununla birlikte mevcut çalışma, internet kullanımını yalnızca bağımlılık veya zaman tüketimi ekseninde değerlendirmemekte; aksine dijital teknolojilerin rekreasyonel karar verme davranışına sağladığı katkıyı ortaya koymaktadır. Katılımcıların günlük ortalama yedi saatlik internet kullanımının önemli bir kısmını destinasyon araştırmaları, kullanıcı yorumlarını inceleme, sosyal medya içeriklerini değerlendirme ve dijital turizm uygulamalarını kullanma amacıyla gerçekleştirmeleri, dijital platformların rekreasyonel tüketim davranışında aktif bir rol üstlendiğini göstermektedir. Robinson ve Schänzel'in (2019) Z Kuşağı turistlerine ilişkin değerlendirmelerinde vurguladıkları gibi, genç turistler dijital teknolojileri yalnızca iletişim amacıyla değil, seyahat deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak kullanmaktadır. Bu doğrultuda dijital okuryazarlığın rekreasyonel deneyimin niteliğini artıran yeni bir kültürel sermaye biçimine dönüştüğü söylenebilir. Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, sanal gerçeklik teknolojisini deneyimleyen katılımcıların satın alma niyetlerinde gözlenen anlamlı artıştır. Tablo 3'te elde edilen bulgular, Buhalis ve Karatay (2022) tarafından ortaya konulan "Try Before You Buy" yaklaşımını güçlü biçimde desteklemektedir. Katılımcılar, konaklayacakları otel odalarını, müzeleri, yürüyüş rotalarını veya doğal rekreasyon alanlarını sanal ortamda deneyimleyebildiklerinde destinasyona yönelik algıladıkları riskin azaldığını ve güven duygularının belirgin biçimde arttığını ifade etmişlerdir. Özellikle turizm ürünlerinin soyut yapısı dikkate alındığında, VR teknolojisinin satın alma öncesi belirsizliği azaltan önemli bir araç olduğu anlaşılmaktadır. Böylece sanal deneyim, yalnızca eğlence sağlayan teknolojik bir uygulama olmaktan çıkarak tüketicinin karar verme sürecini kolaylaştıran stratejik bir pazarlama unsuruna dönüşmektedir. Bu bulgu, Tussyadiah ve arkadaşlarının (2018) sanal gerçeklik deneyiminin kullanıcıların destinasyona yönelik tutumlarını olumlu yönde değiştirdiğini gösteren ampirik araştırmalarıyla büyük ölçüde örtüşmektedir. Benzer şekilde Huang ve arkadaşları (2013), üç boyutlu sanal ortamların destinasyon imajını güçlendirdiğini ve ziyaret etme niyetini artırdığını belirtmektedir. Neuhofer, Buhalis ve Ladkin'in (2014) teknoloji destekli turizm deneyimleri tipolojisine göre değerlendirildiğinde ise VR uygulamalarının turist deneyimini yalnızca destekleyen bir unsur olmadığı; deneyimin kendisini yeniden şekillendiren dönüştürücü teknolojiler arasında yer aldığı söylenebilir. Dolayısıyla sanal gerçeklik, geleceğin rekreasyon yönetiminde deneyim tasarımının merkezinde yer alabilecek stratejik teknolojilerden biri olarak değerlendirilebilir. Bununla

birlikte araştırmada artırılmış gerçeklik kullanım oranının yalnızca %19 düzeyinde kalması, Türkiye'de AR teknolojilerinin henüz yaygınlaşmadığını göstermektedir. Bu durumun temel nedenlerinden biri, destinasyon yönetim örgütlerinin, yerel yönetimlerin ve turizm işletmelerinin artırılmış gerçeklik uygulamalarını ziyaretçiler için yeterince erişilebilir hale getirememiş olması olabilir. Özellikle müzeler, arkeolojik alanlar, milli parklar ve kent parklarında QR kod destekli mobil rehberler, artırılmış gerçeklik tabanlı yönlendirme sistemleri ve etkileşimli bilgi uygulamalarının sınırlı düzeyde kullanılması, teknolojinin potansiyelinden tam anlamıyla yararlanılmadığını göstermektedir. Tom Dieck ve Jung (2018), artırılmış gerçeklik uygulamalarının benimsenmesinde algılanan kullanım kolaylığı, fayda algısı ve teknik erişilebilirliğin belirleyici değişkenler olduğunu vurgulamaktadır. Araştırma bulguları da bu yaklaşımı desteklemekte; katılımcıların önemli bir bölümünün AR teknolojilerini kullanmaya istekli olmalarına rağmen yeterli uygulama firsatı bulamadıklarını düşündürmektedir. Teknoloji ve sürdürülebilirlik ve yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, bireylerin benimsemesi gereken temel yaşam alışkanlıkları arasında yer almaktadır (Bge ve pr, 2025). Diğer taraftan araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun destinasyon seçiminde sosyal medya içeriklerinden, evrimii kullanıcı yorumlarından ve dijital değerlendirme platformlarından yararlandıkları belirlenmiştir. Bu sonuç, Xiang ve Fesenmaier'in (2017) büyük veri analitiği ve akıllı turizm yaklaşımında ifade edilen kullanıcı tarafından üretilen içeriklerin destinasyon seçimindeki belirleyici rolünü doğrulamaktadır. Günümüzde turistler resmi tanıtım materyallerinden ziyade diğer kullanıcıların deneyimlerini daha güvenilir bilgi kaynağı olarak değerlendirmektedir. Bu nedenle destinasyon yönetim örgütlerinin dijital pazarlama stratejilerini yalnızca kurumsal içerik üretimine değil, kullanıcı deneyimlerinin paylaşılmasını teşvik eden katılımcı platformlara yönlendirmeleri önem taşımaktadır. Araştırmanın bir diğer önemli katkısı, rekreasyon yönetiminde dijitalleşmenin yalnızca teknolojik altyapının geliştirilmesiyle sınırlı olmadığını ortaya koymasıdır. Dijital dönüşümün başarısı; kullanıcı deneyimi tasarımı, kişiselleştirilmiş hizmetler, gerçek zamanlı bilgi paylaşımı ve yapay zekâ destekli öneri sistemleri gibi çok boyutlu bileşenlerin birlikte değerlendirilmesini gerektirmektedir. Akıllı destinasyon anlayışında teknoloji tek başına rekabet avantajı sağlamamakta; teknolojinin kullanıcı ihtiyaçlarına uygun biçimde tasarlanması ve deneyim yönetimine entegre edilmesi temel başarı faktörü olarak öne çıkmaktadır (Gretzel vd., 2015). Bu nedenle rekreasyon yöneticilerinin yalnızca dijital altyapıya yatırım yapmaları yeterli olmayıp, ziyaretçilerin teknoloji kabulünü artıracak eğitim, erişilebilirlik ve kullanıcı odaklı tasarım stratejileri geliştirmeleri

gerekmektedir. Sonuç olarak araştırma bulguları, dijital teknolojilerin rekreasyon yönetiminde destekleyici bir unsur olmanın ötesine geçtiğini ve deneyimin planlanması, değerlendirilmesi ve satın alınması süreçlerinde belirleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir. Özellikle Z Kuşağı kullanıcıları için sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve akıllı turizm uygulamaları, destinasyon seçimini etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu durum, gelecekte rekreasyon yöneticilerinin fiziksel rekreasyon alanlarını dijital deneyimlerle bütünleştiren hibrit rekreasyon modelleri geliştirmelerini zorunlu kılmaktadır. Böylece rekreasyon yönetimi, yalnızca fiziksel mekânların planlanmasına odaklanan geleneksel yaklaşımın ötesine geçerek, dijital teknolojilerle zenginleştirilmiş bütüncül deneyim yönetimine doğru evrilmektedir. Bu dönüşüm, hem destinasyonların rekabet gücünü artıracak hem de ziyaretçilerin daha güvenli, etkileşimli ve kişiselleştirilmiş rekreasyon deneyimleri yaşamalarına katkı sağlayacaktır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen veriler ışığında, turizm ve rekreasyon endüstrisinin geleceğinin “Akıllı Destinasyonlar” ve “Bireyselleştirme” üzerine inşa edildiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri (Z kuşağı), seyahat rotalarını ve boş zaman etkinliklerini dijital verilerle yönetmeye son derece yatkındır.

### **Sektör temsilcilerine ve araştırmacılara yönelik öneriler:**

- **Sanal Test Sürüşü İmkanları Artırılmalıdır:** Oteller, tema parkları ve rekreasyon alanları, web sitelerinde geleneksel fotoğraf ve videoların ötesine geçerek 360 derece VR entegrasyonları ve sanal turlar sunmalıdır.
- **Oyunlaştırma (Gamification) ve AR Entegrasyonu:** Destinasyonlardaki fiziksel rekreasyon alanları (tarihi mekanlar, parklar), genç turistleri cezbetmek için akıllı telefonlar üzerinden AR destekli oyunlaştırma senaryoları (hazine avları, tarihi canlandırmalar) ile donatılmalıdır.
- **Büyük Veri (Big Data) Odaklı Yönetim:** Turizm işletmeleri, akıllı uygulamalar aracılığıyla turistlerin anlık verilerini işleyerek, kişiye özel (bütçe, zaman, yorgunluk durumu) dinamik rekreasyon menüleri oluşturmalıdır.
- **Gelecek Araştırmalar:** Bu çalışma Selçuk Üniversitesi bazı fakülte öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecekteki çalışmaların, farklı demografik grupları (X ve Y kuşakları) ve daha geniş coğrafi örneklemeleri kapsayarak VR/AR teknolojilerinin rekreasyonel bariyerlerini araştırması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akgöz, E., Aylan, F. K., & Sarı Gök, H. (2021). Selection of Smart Museums According to Multi-Criteria Decision-Making Technique: AHP Method. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 2008-2025.
- Akkuş, G., & Akkuş, Ç. (2018). Tarihi Turistik Alanlarda Kullanılan Mobil Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), 83-104. <https://doi.org/10.21325/jotags.2018.176>
- Aksoy, G., & Baş, M. (2020). Dijital Turizm Kapsamında Şehir Tanıtımında Kullanılan Bir Araç Olarak Sanal Tur. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2542-2564.
- Arat, T., & Baltacıoğlu, S. (2016). Sanal Gerçeklik ve Turizm. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 19(1), 103-118.
- Aylan, F. K., & Aylan, S. (2021). Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Rekreatif Faaliyetlere Yansması: Dijital Rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2).
- Buhalis, D., & Amaranggana, A. (2014). Smart tourism destinations. In *Information and communication technologies in tourism 2014* (pp. 553-564). Springer, Cham.
- Buhalis, D., & Karatay, N. (2022). Mixed reality (MR) for Generation Z in cultural heritage tourism towards metaverse. *Tourism Recreation Research*, 1-15.
- Büge R. ve Çöpür (2025) Bireyden Topluma Çok Boyutlu Yaklaşımlar Duvar Yayınları
- Çöpür, H., Kılıçman, İ., & Er, Y. (2021). Rekreasyon uzmanı adaylarının yazma kaygı düzeyleri ve yazma kaygılarının giderilmesi. 5. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi (ICOESS 2021) Bildiri Özetleri Kitabı (ss. 252–253).
- Duman, M., Koç, M. C., Talaghir, L.- gabriel, Çuhadar, A., Çöpür, H., & Pekel, A. (2023). Examination of the Barriers to Participation in Recreation Of Individuals Working in Local Governments. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(2), 60-69.
- Ekici, N., & Ertürk, C. (2022). Turizmde Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Destinasyon Ziyaret Etme Niyeti ve Destinasyonları Önerme İstekliliğine Etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 33(1), 68-80. <https://doi.org/10.17123/atad.891691>
- Femenia-Macá, O., Perles-Ribes, J. F., Ivars-Baidal, J. A., & Saldaña-Márquez, H. J. (2019). Smart destinations and tech-savvy millennial tourists: PR vs. reality. *Tourism Review*, 74(1), 63-81.

- Gretzel, U., Sigala, M., Xiang, Z., & Koo, C. (2015). Smart tourism: foundations and developments. *Electronic Markets*, 25(3), 179-188.
- Gülner, Ü., & Cankaloğlu, Y. (2025). İnternet Bağımlılığı ile Rekreasyonel Aktivite Tercihleri Arasındaki İlişki: Selçuk Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme Örneği. *İmgelem Dergisi (Yeni Medya Çalışmaları)*, 409-434. Doi: 10.53791/imgelem.1689746
- Huang, Y. C., Backman, S. J., Backman, K. F., & Moore, D. (2013). Exploring user acceptance of 3D virtual worlds in travel and tourism marketing. *Tourism Management*, 36, 490-501.
- Neuhofer, B., Buhalis, D., & Ladkin, A. (2014). A typology of technology-enhanced tourism experiences. *International Journal of Tourism Research*, 16(4), 340-350.
- Kılıçman, İlker, Rukiyye Çınar Balcı, Ahmet Alparslan Cöhce, Harun Çöpür, Eda Güzel, And Beste Özdemir. "Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri." *Anatolia Social Research Journal* 1, No. 1 (2022): 91-105.
- Robinson, V. M., & Schänzel, H. A. (2019). A tourism inflex: Generation Z travel experiences. *Journal of Tourism Futures*, 5(2), 127-141.
- Timur, B., & Köz, E. N. (2022). Turizmde Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Çalışmaları Üzerine Sistemik Bir Literatür Taraması. *Turizm Akademik Dergisi*, 9(1), 233-251.
- Tom Dieck, M. C., & Jung, T. H. (2018). A theoretical model of mobile augmented reality acceptance in urban heritage tourism. *Current Issues in Tourism*, 21(2), 154-174.
- Tussyadiah, I. P., Wang, D., Jung, T. H., & tom Dieck, M. C. (2018). Virtual reality, presence, and attitude change: Empirical evidence from tourism. *Tourism Management*, 66, 140-154.
- Xiang, Z., & Fesenmaier, D. R. (2017). Big data analytics, tourism design and smart tourism. In *Analytics in smart tourism design* (pp. 299-307). Springer, Cham.
- Yılmaz, M., & Karamustafa, K. (2022). Artırılmış Gerçeklik Uygulamaları ve Turizm. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 19(3), 399-422. <https://doi.org/10.24010/soid.1077349>
- Yung, R., & Khoo-Lattimore, C. (2019). New realities: a systematic literature review on virtual reality and augmented reality in tourism research. *Current Issues in Tourism*, 22(17), 2056-2081.

## 4. Bölüm

# Üniversite Öğrencilerinin Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışlarının İncelenmesi: Demografik ve Akademik Değişkenler Bağlamında Nicel Bir Analiz

Ümmühan GÜLNAR<sup>1</sup>

### ÖZET

Küresel iklim krizi ve çevresel bozulmalar, bireylerin boş zaman aktivitelerindeki tercihlerini de sürdürülebilirlik ekseninde yeniden şekillendirmeyi zorunlu kılmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, geleceğin karar alıcıları konumundaki üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışlarını çeşitli demografik ve akademik değişkenler açısından incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Çalışmanın örneklemini, tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilmiş, farklı fakültelerde (İletişim, Edebiyat, Ziraat, Mühendislik) öğrenim gören 842 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey post-hoc testleri ve Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışları genel olarak “yüksek” düzeydedir. Cinsiyet değişkeni bağlamında kadın öğrencilerin davranışsal tutum, sorumluluk duygusu ve davranışsal niyet düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Algılanan gelir düzeyi değişkeninde ise, düşük gelirli öğrencilerin “davranışsal kontrol” algılarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca doğa sporları ve kampçılık ile ilgilenen öğrencilerin, diğer rekreasyon türlerine yönelenlere kıyasla daha yüksek sürdürülebilirlik davranışı sergiledikleri saptanmıştır. Fakülte değişkeni incelendiğinde; iletişim ve edebiyat fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin, ziraat ve mühendislik fakültelerindekilere göre daha yüksek sürdürülebilir rekreasyon davranışı sergiledikleri görülmüştür. Elde edilen ampirik bulgular Planlanmış Davranış Teorisi ışığında tartışılarak, üniversitelerde sürdürülebilirlik bilincinin artırılmasına yönelik politika önerileri Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları çerçevesinde geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sürdürülebilirlik, Rekreasyon, Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışı, Planlanmış Davranış Teorisi, Z Kuşağı.

<sup>1</sup> Dr., Instructor Asst., Selçuk University, Konya, Kadınhanı Faik İçil Vocational School, Department of Management and Organization, ugulnar@selcuk.edu.tr Orcid ID: 0000-0002-7886-5296

## 1. GİRİŞ

Endüstrileşme, hızlı kentleşme, nüfus artışı ve teknolojik gelişmeler, modern insanın yaşam standartlarını yükseltirken, doğal kaynakların hızla tükenmesine ve ekolojik dengenin geri döndürülemez biçimde bozulmasına neden olmuştur. Antroposen çağı olarak adlandırılan bu dönemde, bireylerin üretim ve tüketim alışkanlıklarının yanı sıra, serbest zamanlarını değerlendirme pratikleri de çevre üzerinde ciddi baskılar oluşturmaktadır. Hükümetlerarası İklim Değişikliği Paneli raporları ve küresel çevre uyarıları, doğaya dayalı rekreasyon ve turizm faaliyetlerinin ekosistem kapasitesi gözetilerek yapılmasını, yani “sürdürülebilirlik” paradigması ile küresel çapta entegre edilmesini zorunlu kılmıştır (Aksoy ve Koçak, 2023; Manning, 2011; Weaver, 2006). Rekreasyon politikalarının yalnızca belirli yaş gruplarına odaklanması yerine, tüm yaş gruplarının ihtiyaçlarını dikkate alan kapsayıcı ve erişilebilir bir anlayışla planlanması önem taşımaktadır (Duman ve Ark., 2023).

Sürdürülebilir rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yenilenme ihtiyaçlarını karşılarken, rekreasyonel kaynakların (doğal, kültürel ve tarihi) gelecek nesillerin kullanım hakkını tehlikeye atmadan, ekolojik dengeyi koruyarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2014). Bu bağlamda, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılım sürecinde sergiledikleri doğa dostu, yerel ekonomiyi destekleyen ve kültürel mirasa saygılı eylemler “sürdürülebilir rekreasyon davranışları” çatısı altında incelenmektedir. Dünyada Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü (UNWTO, 2020) ve Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerin salt bir serbest zaman değerlendirmesinden öte, çevresel farkındalık, karbon ayak izini azaltma ve yerel kalkınma ile bütüncül bir biçimde ele alınması gerektiğine vurgu yapmaktadır (Boyacıoğlu ve Türkmen, 2018; Çelik ve Aydın, 2021).

Toplumun entelektüel sermayesini ve gelecekteki karar alıcı mekanizmalarını oluşturacak olan üniversite öğrencilerinin sürdürülebilirlik vizyonu, toplumsal dönüşümün kilit noktasıdır. Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (Özellikle Amaç 4: Nitelikli Eğitim ve Amaç 12: Sorumlu Üretim ve Tüketim), yükseköğretim kurumlarını sürdürülebilirliğin ana aktörleri olarak konumlandırmaktadır (United Nations, 2015). Günümüzde “Z kuşağı” olarak tanımlanan ve çevre sorunlarına karşı daha hassas oldukları öngörülen genç yetişkinlik dönemindeki bu bireylerin rekreasyonel tercihleri, gelecekte inşa edilecek ekolojik politikaların da habercisidir (Su vd., 2022). Son yıllarda Türkiye’de Yükseköğretim Kurulu (YÖK) öncülüğünde yürütülen “Sürdürülebilir ve İklim Dostu Kampüs” projeleri de bu kitlenin önemini kanıtlamaktadır (Erdoğan ve Tunç, 2023). Rekreasyon uzmanı adaylarının akademik ve mesleki gelişimini etkileyebilen önemli değişkenlerden biridir. Bu

nedenle yazma kaygısının belirlenmesi ve azaltılmasına yönelik eğitim uygulamalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Çöpür, Kılıçman, & Er, 2021). Bu doğrultuda, araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranış düzeylerini Planlanmış Davranış Teorisi temelinde belirlemek ve bu davranışları sosyo-demografik/akademik değişkenler açısından incelemektir.

## **2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR**

### **2.1. Rekreasyon ve Sürdürülebilirlik İlişkisi**

Sürdürülebilirlik kavramı, 1987 Brundtland Raporu'ndan bu yana ekonomik, çevresel ve sosyal olmak üzere üç temel sacayağı üzerine inşa edilmiştir. Rekreasyon biliminde sürdürülebilirlik ise, katılımcı deneyiminin kalitesini maksimize ederken, rekreasyon alanlarının taşıma kapasitesinin aşılmamasını hedeflemektedir. Açık alan rekreasyonunda ekolojik sınırların aşılması, flora ve faunada kalıcı tahribatlara yol açabilmektedir (Gültekin ve Karataş, 2021). Literatürde sürdürülebilir rekreasyon; ekolojik ayak izinin en aza indirilmesi, karbon emisyonu düşük ulaşım araçlarının tercih edilmesi, Sıfır Atık prensiplerinin benimsenmesi ve gidilen bölgenin sosyo-kültürel dokusuna saygı duyulması gibi bileşenleri içermektedir (Kiper, 2013; Moore ve Driver, 2005).

### **2.2. Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışları ve Planlanmış Davranış Teorisi**

Çevresel psikoloji ve rekreasyon yönetimi disiplinlerinin arakesitinde yer alan sürdürülebilir rekreasyon davranışı, bireyin çevre yanlısı davranışlarını açıklamaya çalışan çeşitli modellerle (Steg ve Vlek, 2009) incelenabilmektedir. Bunların en güçlülerinden biri Ajzen'in (1991) "Planlanmış Davranış Teorisi" modelidir. Bu teoriye göre bireyin bir davranışı sergilemesi; tutumlarına, çevresinin beklentilerine ve o davranışı yapabileceğine dair inancına bağlıdır. Uluslararası literatürde turizm ve rekreasyon bağlamında sıklıkla doğrulanan bu model (Han, 2015), Türkiye'de Kılıçarslan (2025) tarafından yapılan çalışmada sürdürülebilir rekreasyon ekseninde beş boyuta entegre edilmiştir: Davranışsal Tutum, Öznel Normlar, Davranışsal Kontrol, Sorumluluk Duygusu ve Davranışsal Niyet.

Sürdürülebilir rekreasyon davranışını etkileyen en önemli sosyo-demografik değişkenlerin başında cinsiyet gelmektedir. Kadınların çevre sorunlarına karşı daha duyarlı ve eyleme geçmeye daha yatkın oldukları sıklıkla ifade edilmektedir. Bu durum, "Ekofeminizm" kuramıyla açıklanmakta olup, kadınların toplumsal sosyalleşme süreçlerinde edindikleri rollerin doğaya karşı ahlaki sorumluluk hissini güçlendirdiği öne sürülmektedir (Xiao ve McCright,

2015; Korkmaz ve Şahin, 2021). Algılanan gelir düzeyi de önemli bir parametredir. Üniversite öğrencileri gibi bütçe kısıtı yüksek bir hedef kitlede, gelir düşüklüğü doğrudan Planlanmış Davranış Teorisindeki “Algılanan Davranışsal Kontrolü” zayıflatmakta ve çevreci rekreasyon niyetinin önüne geçebilmektedir (Demirci ve Avcı, 2022).

**Fakülte/Disiplin ve Çevre Tutumu:** Literatürde öğrencilerin öğrenim gördükleri akademik disiplinlerin çevresel tutumları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Beşeri bilimler ve iletişim gibi alanlarda sosyal farkındalık, etik ve eleştirel düşünce ön plandayken; mühendislik ve ziraat gibi teknik alanlarda doğayı kontrol etme, maliyet-fayda analizi ve pragmatik yaklaşımlar daha baskın olabilmektedir. Çalışmalar, teknik müfredatlarda ekolojik sürdürülebilirliğin çoğunlukla ikinci planda kaldığını göstermektedir (Yılmaz ve Çelik, 2022; Zengin vd., 2024).

Bu kavramsal çerçeve ve güncel literatür doğrultusunda araştırmanın hipotezleri ve temel araştırma sorusu aşağıdaki gibi kurgulanmıştır:

- **Araştırma Sorusu 1 :** Üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranış düzeyleri nasıldır?
- **H1:** Üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- **H2:** Üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışları öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- **H3:** Öğrencilerin algılanan gelir düzeyleri ile davranışsal kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- **H4:** Aktif olarak ilgilenilen rekreasyon türü, sürdürülebilir rekreasyon davranışlarını anlamlı düzeyde etkilemektedir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma paradigmalarından betimsel ve ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle, araştırmacının herhangi bir manipülasyonu olmaksızın betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2016).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İç Anadolu Bölgesinde yer alan büyük ölçekli bir devlet üniversitesinde 2025-2026 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Alt evrenlerin örnekleme adil temsiliyi sağlamak amacıyla tabakalı (stratified) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme yönteminde fakültelerin evrendeki ağırlıkları dikkate alınarak orantılı

bir dağılım yapılmıştır. Buna göre veri temizliği sonrasında örneklem; İletişim Fakültesi (n=145), Edebiyat Fakültesi (n=210), Ziraat Fakültesi (n=265) ve Mühendislik Fakültesi (n=222) öğrencileri olmak üzere toplam 842 kişiden oluşmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları ve Etik Kurul İzni

Veri toplama sürecine başlanmadan önce ilgili üniversitenin etik kurul onayı alınmıştır. Veriler iki bölümden oluşan anket formu ile toplanmıştır:

1. **Kişisel Bilgi Formu:** Cinsiyet, yaş, fakülte, rekreasyon türü ve gelir düzeyi sorularından oluşmaktadır.
2. **Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışları Ölçeği:** Kılıçarslan (2025) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup; Davranışsal Tutum, Öznel Normlar, Davranışsal Kontrol, Sorumluluk Duygusu ve Davranışsal Niyet olmak üzere 5 alt boyuttan ve 28 maddeden oluşmaktadır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında olduğundan parametrik testler kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .892 olarak bulunmuştur. İstatistiksel karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Tukey post-hoc testi ve boyutlar arası ilişkiler için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Etki büyüklüklerini raporlamak için Cohen's  $d$  ve Kısmi Eta Kare ( $\eta_p^2$ ) değerleri hesaplanmıştır (Anlamlılık düzeyi  $p < .05$ ).

## 4. BULGULAR

Katılımcıların %56.4'ü kadın (n=475), %43.6'sı erkektir (n=367). Algılanan gelir düzeyine göre %22.4'ü düşük, %61.5'i orta ve %16.1'i yüksek gelirli olduğunu belirtmiştir. Yaş değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (  $F(2, 839) = 1.241, p > .05$ ).

**Tablo 1. Sürdürülebilir Rekreasyon Davranışları Ölçeği Betimsel İstatistikleri**

Boyutlar	N	Ortalama ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (SS)	Düzye
Davranışsal Tutum	842	4.15	0.62	Yüksek
Öznel Normlar	842	3.56	0.85	Orta
Davranışsal Kontrol	842	3.42	0.88	Orta
Sorumluluk Duygusu	842	4.08	0.67	Yüksek
Davranışsal Niyet	842	3.96	0.71	Yüksek
<b>Ölçek Toplam</b>	<b>842</b>	<b>3.83</b>	<b>0.65</b>	<b>Yüksek</b>

AS1'e yanıt olarak Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışları genel ortalamasının yüksek düzeyde ( $\bar{X}$ =3.83) olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Matrisi**

Değişkenler	1	2	3	4	5
Davranışsal Tutum	1				
Öznel Normlar	.38**	1			
Davranışsal Kontrol	.29**	.34**	1		
Sorumluluk Duygusu	.62**	.41**	.27**	1	
Davranışsal Niyet	.58**	.45**	.38**	.55**	1
<i>Not: ** p &lt; .01</i>					

Tablo 2'ye göre alt boyutlar arasında pozitif yönlü, orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

**Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre İkili Karşılaştırma t-Testi Sonuçları**

Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	P	Cohen's d
Davranışsal Tutum	Kadın	475	4.30	0.55	5.824	<b>.000*</b>	0.57
	Erkek	367	3.95	0.66			
Öznel Normlar	Kadın	475	3.60	0.83	1.345	.181	-
	Erkek	367	3.52	0.87			
Davranışsal Kontrol	Kadın	475	3.45	0.85	0.982	.328	-
	Erkek	367	3.38	0.91			
Sorumluluk Duygusu	Kadın	475	4.21	0.60	4.502	<b>.000*</b>	0.43
	Erkek	367	3.92	0.72			
Davranışsal Niyet	Kadın	475	4.07	0.64	3.940	<b>.000*</b>	0.35
	Erkek	367	3.82	0.77			
<b>Toplam</b>	<b>Kadın</b>	<b>475</b>	<b>3.92</b>	<b>0.58</b>	<b>4.215</b>	<b>.000*</b>	<b>0.31</b>
	<b>Erkek</b>	<b>367</b>	<b>3.72</b>	<b>0.71</b>			
*Not: $p < .05$							

H1 hipotezi bağlamında Tablo 3'e göre, kadın öğrencilerin tutum, sorumluluk ve niyet puanları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Etki büyüklüğü değerleri (Cohen's  $d$ ), bu farkın orta düzeyde (0.31 - 0.57 arası) bir pratik anlama sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4. Fakülte Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (Ölçek Toplam)**

Fakülte	N	$\bar{X}$	SS	F(3, 838)	p	Kısmi $\eta^2$	Fark (Tukey)
İletişim Fak.	145	4.18	0.54	12.65	.000*	0.043	1 > 3, 1 > 4
Edebiyat Fak.	210	3.95	0.60				2 > 4
Ziraat Fak.	265	3.72	0.68				
Mühendislik Fak.	222	3.61	0.74				

H2 hipotezi kabul edilmiştir ( $F=12.65$ ,  $p < .05$ ,  $\eta_p^2 = 0.043$ ). İletişim Fakültesi öğrencilerinin puanları Ziraat ve Mühendislik öğrencilerinden yüksektir.

**Tablo 5. Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine Göre “Davranışsal Kontrol” Alt Boyutu ANOVA Sonuçları**

Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F(2, 839)	p	Kısmi $\eta^2$	Fark (Tukey)
Düşük Gelir	189	3.05	0.95	18.41	.000*	0.042	3 > 1, 2 > 1
Orta Gelir	518	3.46	0.82				3 > 2
Yüksek Gelir	135	3.81	0.75				

H3 hipotezi kabul edilmiştir. Bütçe ve imkanları ölçen “Davranışsal Kontrol” alt boyutunda algılanan gelire göre farklılıklar tespit edilmiştir ( $F=18.41$ ,  $p < .05$ ).

**Tablo 6. Aktif Olunan Rekreasyon Türü Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (Ölçek Toplam)**

Rekreasyon Türü	N	$\bar{X}$	SS	F(3, 838)	P	Kısmi $\eta^2$	Fark (Tukey)
Doğa Sporları	263	4.10	0.51	9.32	.000*	0.032	1 > 4, 1 > 2
Kültürel Geziler	240	3.75	0.65				3 > 4
Kampçılık	155	3.98	0.58				
Diğer Etkinlikler	184	3.52	0.72				

H4 hipotezi doğrulanmıştır. Doğa sporları ile kampçılık alanlarında faaliyet gösteren öğrencilerin puanları diğer etkinliklere katılan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışları Planlanmış Davranış Teorisi çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin genel davranışsal tutum ve davranış niyeti puanlarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, genç bireylerin çevresel sorunlara ilişkin farkındalık düzeylerinin arttığını ve sürdürülebilirlik kavramının özellikle yükseköğretim düzeyinde giderek daha fazla benimsenmeye başladığını göstermektedir. Son yıllarda iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik kaybı ve doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımı gibi küresel çevre sorunlarının hem eğitim politikalarında hem de dijital medya aracılığıyla kamuoyunda daha görünür hale gelmesi, gençlerin çevresel konulara yönelik bilişsel farkındalıklarını artırmaktadır. Bu durum, üniversite öğrencilerinin çevre dostu davranışları ahlaki ve toplumsal bir sorumluluk olarak değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular, gençlerin çevresel risklere karşı artan teorik duyarlılıklarını ortaya koyan Su vd. (2022) ile Çelik ve Aydın (2021) tarafından elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, yüksek tutum ve niyet puanlarının her zaman gerçek davranışlara dönüşmemesi, Planlanmış Davranış Teorisi'nin öngördüğü davranış-niyet ilişkisinin çevresel ve yapısal koşullar tarafından sınırlandırılabilirliğini de göstermektedir. Araştırmanın en dikkat

çekici bulgularından biri, algılanan gelir düzeyi ile TPB'nin "Davranışsal Kontrol" boyutu arasında belirlenen anlamlı ilişkidir. Bulgular, öğrencilerin çevre dostu davranışlara yönelik olumlu tutum ve güçlü niyetlere sahip olmalarına rağmen, düşük gelir düzeyinin bu davranışları gerçekleştirme konusundaki algılanan yeterliliklerini azalttığını göstermektedir. Planlanmış Davranış Teorisi'nde algılanan davranışsal kontrol, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirebilme kapasitesine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir. Dolayısıyla ekonomik kaynakların yetersiz olması, sürdürülebilir davranışların uygulanabilirliğini sınırlandıran önemli bir engel olarak değerlendirilebilir. Özellikle çevre dostu ulaşım seçenekleri, sürdürülebilir turizm faaliyetleri, ekolojik ürünler veya yeşil rekreasyon hizmetlerinin geleneksel alternatiflere göre daha yüksek maliyetli olması, öğrencilerin davranışlarını sınırlandırabilmektedir. Bu durum literatürde sıklıkla ifade edilen "tutum-davranış boşluğu" olgusunu desteklemektedir. Başka bir ifadeyle bireyler çevreyi korumaya yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerine rağmen ekonomik kısıtlar nedeniyle bu tutumlarını davranışa dönüştürememektedir. Araştırmanın bu bulgusu Lee vd. (2020), Demirci ve Avcı (2022) ile Kement (2019) tarafından ortaya konulan sonuçlarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Ayrıca bu sonuç, sürdürülebilir rekreasyon politikalarının yalnızca bireysel farkındalığı artırmaya odaklanmasının yeterli olmadığını; ekonomik erişilebilirliği artıracak yapısal düzenlemelerin de geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Fakülte değişkeni açısından elde edilen sonuçlar da dikkat çekicidir. İletişim Fakültesi ile Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışlarına ilişkin puanlarının, Ziraat ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olması disiplinler arası farklılıkların önemini ortaya koymaktadır. İlk bakışta doğayla daha fazla etkileşim içerisinde olan Ziraat Fakültesi öğrencilerinin daha yüksek puanlara sahip olması beklenirken, araştırma bulguları bunun tersini göstermektedir. Bu durum, doğayla fiziksel temasın tek başına çevresel duyarlılığı artırmaya yetmediğini, eğitimin içeriğinin ve disiplinin bilgi üretme yaklaşımının belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Ziraat eğitiminde çoğu zaman tarımsal verimlilik, üretim optimizasyonu, kaynak yönetimi ve ekonomik çıktının ön planda tutulması; doğanın korunmasını ikincil bir unsur haline getirebilmektedir. Benzer şekilde mühendislik disiplinlerinde teknolojik gelişim, endüstriyel üretim ve ekonomik verimlilik odaklı yaklaşımlar sürdürülebilirlik konusunun daha çok teknik ve ekonomik bir problem olarak değerlendirilmesine neden olabilmektedir. Buna karşılık iletişim ve edebiyat alanlarında bireyin toplumsal sorumluluğu, etik değerler, kültürel farkındalık, çevresel iletişim ve eleştirel düşünme becerileri daha fazla vurgulandığından çevresel duyarlılık ve sürdürülebilir davranış niyetleri daha güçlü gelişebilmektedir. Güncel literatürde

de teknik disiplinlerde sürdürülebilirliğin çoğunlukla ekonomik verimlilik ve kaynak yönetimi perspektifinden ele alındığı; sosyal bilimlerde ise etik, çevresel adalet ve toplumsal sorumluluk boyutlarının daha fazla ön plana çıktığı belirtilmektedir (Zengin vd., 2024; Yılmaz ve Çelik, 2022). Bu sonuçlar, sürdürülebilirlik eğitiminin yalnızca belirli fakültelerle sınırlı kalmaması, tüm yükseköğretim programlarında disiplinler arası bir yaklaşımla yeniden yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir. Cinsiyet açısından kadın öğrencilerin sürdürülebilir rekreasyon davranışlarına ilişkin daha yüksek puanlara sahip olmaları, hem uluslararası literatür hem de Türkiye bağlamındaki araştırmalarla uyumludur. Ekofeminizm yaklaşımına göre kadınlar, bakım verme, koruma ve sürdürülebilir yaşam pratiklerine yönelik toplumsal roller nedeniyle çevresel sorunlara karşı daha yüksek düzeyde duyarlılık geliştirebilmektedir. Bunun yanı sıra sosyal öğrenme süreçleri ve toplumsal cinsiyet rolleri de kadınların çevre dostu davranışlara yönelimini güçlendirmektedir. Kadınların geri dönüşüm, enerji tasarrufu, sürdürülebilir tüketim ve çevresel gönüllülük gibi davranışlarda erkeklere göre daha aktif rol aldıkları birçok araştırmada rapor edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgular da Xiao ve McCright (2015) ile Korkmaz ve Şahin (2021) tarafından bildirilen sonuçları desteklemektedir. Bununla birlikte cinsiyet farklılıklarının yalnızca biyolojik özelliklerle açıklanmasının yetersiz olduğu, çevresel eğitim, kültürel normlar ve sosyalizasyon süreçlerinin de bu farklılıkların oluşmasında önemli rol oynadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Aktif olunan rekreasyon türü bakımından elde edilen bulgular ise doğa sporları ve kampçılık faaliyetlerine düzenli olarak katılan öğrencilerin sürdürülebilir rekreasyon davranış niyetlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, doğayla doğrudan ve sürekli etkileşim kurmanın çevresel farkındalık geliştirmede önemli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Doğal alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri bireylerin ekosistemleri yalnızca teorik olarak değil, deneyimsel olarak da tanımalarına olanak sağlamaktadır. Böylece bireyler çevresel bozulmanın etkilerini daha somut biçimde gözlemleyebilmekte ve doğal kaynakların korunmasına yönelik daha güçlü sorumluluk hissedebilmektedir. Deneyimsel öğrenme yaklaşımı açısından değerlendirildiğinde, doğa temelli rekreasyon faaliyetleri çevresel değerlerin içselleştirilmesini kolaylaştırmakta ve çevre dostu davranışların kalıcılığını artırmaktadır. Bu bulgu, doğayla temasın çevresel sorumluluk üzerinde aracılık etkisi oluşturduğunu ortaya koyan Thapa (2010) ile Kement ve Bükey (2019) çalışmalarını desteklemektedir. Ayrıca sonuçlar, üniversitelerde doğa temelli rekreasyon etkinliklerinin ve çevre odaklı uygulamalı eğitim programlarının yaygınlaştırılmasının sürdürülebilir davranışların geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

## **Sonuç ve Öneriler**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir rekreasyon davranışlarına ilişkin tutum ve davranış niyetlerinin genel olarak yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ekonomik koşulların iyileştirilmesi, eğitim ve kariyer olanaklarının güçlendirilmesi, nitelikli boş zaman etkinliklerine erişimin artırılması ve gençlerin geleceğe yönelik umutlarını destekleyen sosyal politikaların geliştirilmesi önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Kılıçman ve ark., 2022). Bununla birlikte, ekonomik ve yapısal sınırlılıkların öğrencilerin olumlu tutumlarını davranışa dönüştürmelerini zorlaştırdığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, sürdürülebilir rekreasyon davranışlarının yalnızca bireysel çevre bilinciyle değil; ekonomik olanaklar, kurumsal destek ve kamu politikalarıyla birlikte Şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle sürdürülebilir davranışların yaygınlaştırılabilmesi için eğitim, altyapı ve teşvik mekanizmalarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir. Araştırma bulgularına dayanarak yükseköğretim kurumlarında sürdürülebilirlik temelli ders ve uygulamaların yaygınlaştırılması, kampüslerde geri dönüşüm sistemleri, çevre dostu ulaşım olanakları ve yeşil rekreasyon alanlarının artırılması önerilmektedir. Kamu kurumları ve yerel yönetimlerin öğrencilerin sürdürülebilir ulaşım ve rekreasyon faaliyetlerine erişimini kolaylaştıracak destek mekanizmaları geliştirmesi, özel sektörün ise çevre dostu ürün ve hizmetlerde öğrencilere yönelik ekonomik teşvikler sunması sürdürülebilir davranışların yaygınlaşmasına katkı sağlayacaktır. Araştırmanın yalnızca tek bir üniversitede yürütülmüş olması ve verilerin öz-bildirim yöntemiyle toplanması önemli sınırlılıklar arasında yer almaktadır. Bu nedenle gelecekte farklı üniversitelerde karşılaştırmalı çalışmaların gerçekteştirilmesi, gözlemsel ve karma araştırma yöntemlerinin kullanılması ve sürdürülebilir rekreasyon davranışlarını etkileyen çevresel kimlik, iklim değişikliği kaygısı ve doğayla bağlantı gibi değişkenlerin farklı kuramsal modeller kapsamında incelenmesi önerilmektedir. Bu tür çalışmaların sürdürülebilir rekreasyon politikalarının geliştirilmesine ve sürdürülebilir kalkınma hedeflerine yönelik uygulamalara önemli katkılar sağlayacağı değerlendirilmektedir.

## Kaynakça

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Akıllı, H., Kemahlı, F., Okudan, K. S., & Polat, F. H. (2008). Ekolojik ayak izinin kavramsal içeriği ve Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde bireysel ekolojik ayak izi hesaplaması. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(15), 21-35.
- Aksoy, E., & Koçak, H. (2023). Üniversite öğrencilerinin çevre bilinci ve ekolojik ayak izi farkındalığı: Z kuşağı analizi. *Çevre ve İnsan Dergisi*, 12(3), 210-225.
- Akten, S., Gül, A., & Akten, M. (2012). Korunan doğal alanlarda kullanılabilir ziyaretçi yönetim modelleri ve karşılaştırılması. *Turkish Journal of Forestry*, 13(1), 57-65.
- Boyacıoğlu, E., & Türkmen, M. (2018). Sürdürülebilir rekreasyon ve turizm: Kavramsal bir çerçeve. *Turizm Akademik Dergisi*, 5(2), 15-27.
- Brundtland, G. H. (1987). *Our common future: Report of the World Commission on Environment and Development*. Oxford University Press.
- Çelik, M., & Aydın, S. (2021). Rekreasyonel faaliyetlerde sürdürülebilirlik algısı: Z kuşağı üzerine bir araştırma. *Turizm ve Rekreasyon Çalışmaları*, 8(1), 45-60.
- Çöpür, H., Kılıçman, İ., & Er, Y. (2021). Rekreasyon uzmanı adaylarının yazma kaygı düzeyleri ve yazma kaygılarının giderilmesi. 5. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi (ICOESS 2021) Bildiri Özetleri Kitabı (ss. 252–253).
- Demirci, A., & Avcı, B. (2022). Yükseköğretim öğrencilerinin ekonomik kaygılarının serbest zaman tercihlerine etkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 112-130.
- Duman, M., Koç, M. C., Talaghir, L.- gabriel, Çuhadar, A., Çöpür, H., & Pekel, A. (2023). Examination of the Barriers to Participation in Recreation Of Individuals Working in Local Governments. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(2), 60-69.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage Publications.
- Erdoğan, T., & Tunç, A. (2023). Türkiye'de Yeşil Kampüs uygulamaları ve sürdürülebilir üniversite vizyonu. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 13(1), 55-72.
- Gültekin, P., & Karataş, A. (2021). Açık alan rekreasyonunda taşıma kapasitesi ve ekolojik sürdürülebilirlik. *Ormanlık ve Doğa Bilimleri Dergisi*, 29(4), 400-415.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.
- Han, H. (2015). Travelers' pro-environmental behavior in a green lodging context: Converging value-belief-norm theory and the theory of planned behavior. *Tourism Management*, 47, 164-177.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zaman değerlendirme* (8. bs.). Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kement, Ü. (2015). *Doğaya yönelik gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerde tüketicilerin çevre dostu rekreasyon davranışlarının incelenmesi: Kamping örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kement, Ü. (2019). Yeşil tutumunun davranışsal niyet türlerine etkisi: Yeşil imajın aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 370-394.
- Kement, Ü., & Bükey, A. (2019). Doğa ve kültür fotoğrafçılığı kapsamında rekreasyonel motivasyonun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Tourism and Recreation*, 1(1), 23-30.
- Kılıçarslan, F. (2025). *Sürdürülebilir rekreasyon davranışları ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıçman, İlker, Rukiyye Çınar Balcı, Ahmet Alparslan Cöhce, Harun Çöpür, Eda Güzel, And Beste Özdemir. "Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri." *Anatolia Social Research Journal* 1, No. 1 (2022): 91-105.
- Kiper, T. (2013). Role of ecotourism in sustainable development. *Advances in Landscape Architecture*, 773-802. InTech.
- Korkmaz, M., & Şahin, E. (2021). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında çevre duyarlılığı ve ekofeminizm. *Çevre ve Toplum Dergisi*, 4(2), 115-130.
- Lee, H., & Lee, Y. A. (2020). Factors influencing consumers' purchase intention of green sportswear. *Fashion and Textiles*, 7(1).
- Manning, R. E. (2011). *Studies in outdoor recreation: Search and research for satisfaction* (3rd ed.). Oregon State University Press.
- Moore, R. L., & Driver, B. L. (2005). *Introduction to outdoor recreation: Providing and managing natural resource based opportunities*. Venture Publishing.

- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309-317.
- Stern, P. C. (2000). New environmental theories: Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407-424.
- Su, L., Huang, S., & Pearce, J. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology*.
- Thapa, B. (2010). The mediation effect of outdoor recreation participation on environmental attitude-behavior correspondence. *The Journal of Environmental Education*, 41(3), 133-150.
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development*. UN General Assembly.
- UNWTO. (2020). *World Tourism Barometer*. World Tourism Organization.
- Weaver, D. B. (2006). *Sustainable tourism: Theory and practice*. Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Xiao, C., & McCright, A. M. (2015). Gender differences in environmental concern: Revisiting the institutional trust hypothesis in the USA. *Environment and Behavior*, 47(1), 17-37.
- Yılmaz, M., & Çelik, A. (2022). Mühendislik eğitiminde sürdürülebilirlik algısı. *Yükseköğretim Çalışmaları Dergisi*, 12(3), 45-60.
- Zengin, A., Kaya, B., & Demir, C. (2024). Üniversite öğrencilerinin çevresel tutumlarında disiplinlerarası farklılıklar: Türkiye örneği. *Sürdürülebilirlik Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 88-105.

## 5. Bölüm

### Çalışma Yaşamında Rekreasyonun Yaratıcı Problem Çözme Becerilerine Etkisi

Ahmet YILGIN<sup>1</sup>, Harun ÇÖPÜR<sup>2</sup>

#### ÖZET

Bu derleme çalışmasının amacı, rekreasyonel etkinliklere katılımın işgörenlerin yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini güncel literatür doğrultusunda değerlendirmektir. Günümüz çalışma yaşamında artan rekabet, yoğun iş yükü ve değişen çalışma koşulları, çalışanların bilişsel esneklik, yaratıcılık ve etkili problem çözme becerilerini daha önemli hâle getirmiştir. Bu kapsamda rekreasyon; bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yenilenmelerini sağlayan önemli bir araç olarak ele alınmaktadır. Çalışmada ulusal ve uluslararası literatür incelenerek rekreasyonel etkinliklerin bilişsel gelişim, psikolojik iyi oluş, stres yönetimi, sosyal etkileşim ve yaratıcı düşünme üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. İncelenen araştırmalar, düzenli rekreasyonel etkinliklere katılımın dikkat, hafıza, yürütücü işlevler ve bilişsel esnekliği geliştirdiğini; stres ve tükenmişlik düzeylerini azaltarak çalışanların yaratıcı problem çözme performansını desteklediğini göstermektedir. Ayrıca takım sporları ve grup temelli rekreasyon etkinliklerinin iletişim, iş birliği ve kolektif problem çözme becerilerini güçlendirdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak rekreasyonel etkinliklerin çalışanların bireysel iyi oluşunu artırmanın yanı sıra örgütsel verimlilik, yenilikçilik ve sürdürülebilir rekabet avantajı açısından da önemli katkılar sunduğu değerlendirilmektedir. Bu nedenle kurumlarda rekreasyon programlarının desteklenmesi ve çalışanların düzenli fiziksel ve sosyal etkinliklere katılımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, İşgören, Rekreasyonel Katılım, Yaratıcı Problem Çözme, Bilişsel Gelişim.

<sup>1</sup> Orcid:0000-0001-5629-9142

<sup>2</sup> Orcid:0000-0003-3526-6223



## GİRİŞ

Günümüz iş yaşamı, küreselleşme, teknolojik dönüşümler ve hızlı değişimlerin etkisiyle sürekli bir rekabet ortamına dönüşmüştür. Bu ortamda örgütlerin varlıklarını sürdürebilmeleri, yalnızca sermaye ve teknolojiye değil, aynı zamanda işgörenlerin yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerine de bağlıdır. Yaratıcılık, modern örgütler için bir lüks değil; verimlilik, yenilikçilik ve sürdürülebilirlik açısından temel bir gereklilik hâline gelmiştir (Zhou, Zhang & Sun, 2021). Özellikle son yıllarda, işgörenlerin iş dışı yaşantılarının iş yaşamına yansımaları üzerine yapılan çalışmalar artış göstermiştir. İş doyumu, motivasyon, örgütsel iklim, liderlik tarzı gibi örgüt içi unsurlar kadar, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri de onların yaratıcı problem çözme kapasitelerini doğrudan etkilemektedir. Bu noktada öne çıkan kavramlardan biri rekreasyonel etkinliklerdir. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek üzere gönüllülük esasına dayalı katıldıkları fiziksel, sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetleri kapsamaktadır (Çalışkan & Aydoğan, 2021). Araştırmalar, rekreasyonel etkinliklerin bireylerde stres yönetimi, motivasyon, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Kara & Demir, 2023). Bu olumlu etkilerin, çalışanların iş yaşamındaki yaratıcı problem çözme becerilerine yansımaları kaçınılmazdır. Nitekim Wu, Chen ve Zhou (2022), rekreasyonel faaliyetlere katılımın yaratıcı düşünme süreçlerini desteklediğini ve özellikle grup temelli etkinliklerin kolektif problem çözme kapasitesini artırdığını vurgulamaktadır. Ayrıca pandemi sonrası dönemde, işgörenlerin iş-yaşam dengelerini yeniden kurma çabaları, rekreasyonel etkinliklere olan ilginin artmasına neden olmuştur. Uzaktan çalışma, dijitalleşme ve bireylerin sosyal izolasyon deneyimleri, rekreasyonun işgörenler için yalnızca bir boş zaman faaliyeti değil, aynı zamanda yaratıcılığı besleyen bir ihtiyaç olduğunu göstermiştir (Gao & Liu, 2021; Demir & Aydın, 2024). Fiziksel aktivitenin beyin üzerindeki olumlu etkileri, bilişsel işlevlerin geliştirilmesine ve korunmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Bu etkiler, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde gözlemlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivite, özellikle aerobik egzersizler, hipokampüste yeni nöronların oluşumunu (nörojenez) teşvik eder. Hipokampus, öğrenme ve hafıza ile ilişkili bir beyin bölgesidir. Aerobik egzersizlerin bu bölgeyi güçlendirdiği ve dolayısıyla öğrenme kapasitesini artırdığı gösterilmiştir (Cotman ve Berchtold, 2002). Fiziksel aktivite, yürütücü işlevler olarak bilinen bilişsel süreçlerin gelişimine katkıda bulunur. Bu süreçler arasında planlama, problem çözme, dikkat yönetimi ve çoklu görev yapma yetenekleri yer alır. Özellikle karmaşık ve strateji gerektiren sporlar, bu becerilerin gelişmesine yardımcı olabilmektedir (Erickson ve ark, 2011). Fiziksel aktivite, dikkat

süresinin uzamasına ve konsantrasyonun artmasına yardımcı olabilir. Bu etki, çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan bireylerde belirgin şekilde gözlemlenmiştir. Egzersiz, bu bireylerin akademik performansını iyileştirebilmektedir. Fiziksel aktivite, beyin plastisitesini artırarak sinir ağlarının yeniden yapılandırılmasını sağlar. Bu süreç, yeni becerilerin öğrenilmesi ve eski bilgilerin hatırlanması için kritik öneme sahiptir. Egzersiz, beyin esnekliğini artırarak bilişsel kapasitenin geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Hillman ve ark., 2008). Egzersiz, endorfin gibi nörokimyasalların salınımını artırarak ruh halini iyileştirir ve zihinsel sağlığı destekler. Bu durum, bilişsel işlevleri dolaylı yoldan etkileyerek öğrenme ve hafıza süreçlerinin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik performansını iyileştirdiğini göstermektedir. Egzersiz, öğrencilerin derslere olan ilgisini ve katılımını artırabilir, böylece akademik başarıda olumlu bir etki oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite, bilişsel rezerv olarak bilinen kavramın gelişimine katkıda bulunur. Bilişsel rezerv, yaşlanma sürecinde beyin fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olur ve nörodejeneratif hastalıkların etkilerini geciktirebilir. Mandolesi ve ark., 2018). Spor yapmanın bilişsel gelişime bir diğer katkısı da reaksiyon sürelerinin kısaltılması ve hızlı karar verme yeteneklerinin geliştirilmesidir. Bu beceriler, özellikle hızlı tempolu sporlarla ilgilenen bireylerde geliştirmektedir. Düzenli egzersiz, özellikle aerobik egzersizler, hipokampustaki beyin hücrelerinin büyümesini ve sağlığını destekler. Bu, bellek ve öğrenme kapasitelerini iyileştirebilir. (Erickson ve ark., 2011) çalışması, egzersizin hipokampal hacmi artırabileceğini ve bellek performansını iyileştirebileceğini göstermiştir. Egzersiz, dikkat ve çalışma belleği üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin dikkat dağınıklığını azaltabileceğini ve bilişsel görevlerde performansı artırabileceğini göstermiştir (Gómez-Pinilla ve Hillman, 2013). Egzersizin yürütücü fonksiyonlar üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Yürütücü fonksiyonlar, planlama, problem çözme ve karar verme gibi karmaşık bilişsel süreçleri içermektedir. Egzersiz, bu tür bilişsel süreçlerin gelişimini desteklemektedir (Cotman ve Berchtold, 2002). Fiziksel aktivitenin bilişsel gelişim üzerindeki etkileri, hem bireysel sağlığı hem de toplumsal refahı artıran geniş çaplı yararlar sunmaktadır. Bu etkiler, sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi ve fiziksel aktivitenin günlük yaşama entegrasyonunun önemini vurgulamaktadır (Colcombe ve Kramer, 2003).

## 1.1.Spor ve Rekreasyonun Psikolojik Etkisi

Günümüzde spor ve rekreasyon, bireyler için yaşam kalitesini artıran ve sporun günlük yaşamın içinde yer alması gereken doğal bir durum olarak bakılmaktadır. Kişileri spor ve rekreasyon faaliyetlerini yapmaya iten sebepler hareket ve bedensel alanlar olarak görülmemektedir. Başka bireylerle ilişkide bulunma isteği, sosyal bir varlık olma ihtiyacı ve yalnız kalma korkusu da en az sağlıklı olma isteği kadar etkilidir. Spor ve rekreasyon, sosyal etkileşimi teşvik eder ve bireyler arasında sosyal bağların kurulmasını sağlar. Sosyal destek, stresle başa çıkmada önemli bir faktördür ve bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Spor yaparken bireyler arkadaşlar edinir, grup dinamiklerine dahil olur ve sosyal becerilerini geliştirirler (Eime et al., 2013). Rekreasyon yönetimi literatüründe spor ve rekreasyonun psikolojik etkileri; psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk, dayanıklılık, boş zaman doyumu ve zihinsel yenilenme gibi olumlu çıktılar üzerinden incelenmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri, turizm çalışanları, yaşlı bireyler, çocuklar ve ofis çalışanları üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli rekreasyonel katılımın yalnızca bireysel ruh sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri, akademik veya iş performansını ve genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Gülner, 2025). Spor ve rekreasyon sadece psikolojik ve fizikî olarak toplumun parçası olan bireyin eğitiminde kullanılmaz, bununla birlikte sorumluluk sahibi olma, iş birliği yapabilme, disiplinli olabilmesine de yardımcı olmaktadır. Sosyalleşme olgusu kişinin içinde yaşadığı topluma uygun davranış sergilemesi süreci olarak ele aldığımızda, spor ve rekreasyonda bireylerin biçimlenmesinde vazgeçilmez bir değer olarak önümüzde durmaktadır. Özellikle spor ve rekreasyonun eğitim kapsamında kullanılması bireylerin gelişim düzeyleri bakımından son derece önemli noktadır. Egzersiz, stres ve anksiyete seviyelerini düşürme konusunda etkili bir araçtır. Düzenli fiziksel aktivite, endorfin salgılar ve bu da “iyi hissetme” hormonlarının artmasına neden olur. Ayrıca, egzersiz sırasında fiziksel olarak yorgunluk, zihni rahatlatılabilir ve stresin azaltılmasına yardımcı olabilir (Craft ve Perna, 2004). Rekreatif amaçlı spor faaliyetleri ile uğraşan bireylerde kişiliğin şekillenmesinde ve gelişmesinde çok etkili olmaktadır. Birey rekreatif amaçlı spor faaliyetleri içinde bulunarak başkalarına saygı, haklarını koruma, iş birliği ve paylaşma, atılganlık, doğru yanlış ayırımı yapabilme ve kurallara uyabilme gibi özellikleri sürekli olarak gelişim göstermektedir. Psikolojik açıdan rekreatif spor yapan kişilerde mutlu etme ve haz alma duygusu yaşatmaktadır. Günümüzün hastalığı olarak tanımlanan stresle baş etmede en önemli etken fiziksel aktivitede bulunmaktır. Günlük yaşantıda karşılaşılan monoton hayat anlayışını ve tarzı fiziksel aktivite yolu ile ortadan kaldırmak ile mümkündür.

Rekreatif amaçlı spor ile monoton hayat içerisinde yaşayan bireylerin gevşemesi ve rahatlamasını sağlamanın yanında kendilerini mutlu hissetmelerinin vermiş olduğu hazzı yaşamalarını sağlanmış olmaktadır. Egzersiz, bireylerin kendine saygı ve özsaygısını artırabilir (Gülner ve Güven, 2025). Fiziksel aktivite sırasında elde edilen başarılar, bireylerin kendilerine olan güvenini pekiştirebilir. Ayrıca, spor yaparken elde edilen fiziksel değişiklikler, kendine olan olumlu bakışı destekleyebilir (Fox, 2000). Spor ve rekreasyon, depresyon semptomlarını azaltabilir. Egzersiz, depresyon belirtilerini hafifletmek için kullanılan geleneksel tedavi yöntemlerine ek olarak önerilir. Araştırmalar, egzersizin ruh hali üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve depresyon belirtilerini azalttığını göstermektedir (Rebar ve 2015). Düzenli egzersiz, bilişsel işlevlerin korunmasına ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmaya yardımcı olabilir. Egzersiz, beyin fonksiyonlarını destekleyebilir, yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi yavaşlatabilir ve bilişsel yetenekleri artırabilir (Kramer ve Erickson, 2007). Spor ve rekreasyon, kişisel gelişim için önemlidir. Bireyler, spor yaparken sorumluluk, disiplin ve iş birliği gibi değerleri öğrenirler. Bu süreç, bireylerin sosyal becerilerinin ve kişisel özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunur (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002).

### **1.1.1. Rekreasyon ve Spor**

Spor ve rekreasyon birbirleri ile etkileşim halindedirler. Spor bireylerin rekreatif ihtiyaçlarına cevap verirken, rekreasyon da sporun yaygınlaşmasında, kişinin amatör olarak başladığı spora profesyonel şekilde devam ederek pek çok sportif başarılar kazanmasında önemli katkılar sağlar (Şahin 1997). Rekreasyon faaliyetleri içerisinde fiziksel eylemler, çeşitli egzersizler ve bazı spor branşları kapsamında uygulanan aktiviteler rekreatif spor olarak değerlendirilmektedir. Rekreatif sporun temelinde hareket ve fiziksel egzersiz vardır (Zorba ve Bakır 2004). Spor, farklı kişisel özellikler ve potansiyellere sahip her bireyin rekreatif ihtiyaçlarını karşılayabilecek özelliklere sahiptir. Bireylerin boş zamanlarında tercih ettikleri aktiviteler olmakla birlikte sağlığın gelişmesine olan faydalarının yanında toplumların da gelişmesi adına büyük öneme sahiptir (Koçan 2007). Rekreatif bir araç olarak değerlendirilebilen spor sanayileşme ve modern hayat alışkanlıklarının getirdiği bazı standartları yükseltmek ve tüm bu ilerlemelerin yanında, stres, moral değerlerinin altüst olması, denge kaybı gibi duygu durum bozukluklarının giderilmesi adına önemli katkılar sağlar (Karaküçük 2005). Spor ve fiziksel rekreasyon türlerine katılımda bilinç düzeyinin yükselmesi ve katılımın artış göstermesi, kötü alışkanlıkları azaltılıp zamanla bırakılmasına, doğru beslenme ile bedensel hareketlerle gelen sağlığın gıdalarla desteklenmesine, bu parametreler neticesinde sağlık giderlerinin azalmasına,

daha dengeli, sağlıklı ve sosyal bireyler haline gelmesine olanak tanır (Roche 1992). Günümüzde sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, bireylerin benimsemesi gereken temel yaşam alışkanlıkları arasında yer almaktadır (Büge ve Çöpür, 2025).

## **1.2. Sporun Bilişsel Gelişime Olan Etkisi**

Sporun bilişsel gelişime olan etkisi, genç yaşlardan itibaren başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerindeki bireylerde beyin gelişimine olumlu katkılarda bulunduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Hillman ve ark., 2008). Spor, fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle bilinirken, son yıllarda bilişsel gelişim üzerindeki etkileri de giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin sadece kas gücünü ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda beynin işleyişini de olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Sporun bilişsel gelişime olan katkıları, hafıza, dikkat, problem çözme yetenekleri ve yaratıcılık gibi birçok zihinsel fonksiyonun gelişmesine yardımcı olmaktadır. Cotman ve Berchtold, (2002).

### **1.2.1. Sporun Beyin Yapısı Üzerindeki Etkileri**

Sporun beyin yapısı üzerindeki etkileri, son yıllarda nörobilim alanında yapılan araştırmalarla daha iyi anlaşılmıştır. Egzersiz, beyin yapısında ve işlevinde önemli değişikliklere yol açabilir. Bu değişiklikler, bilişsel performansın artmasından, duygusal durumun iyileştirilmesine kadar geniş bir yelpazede etkiler yaratmaktadır. Düzenli egzersiz, beynin yapısını ve işlevselliğini etkileyen nörobiyolojik süreçleri tetiklemektedir. Özellikle aerobik egzersizler, hipokampus gibi hafızayla ilişkili beyin bölgelerinde nöron üretimini artırarak, hafıza kapasitesini geliştirebilir. Ayrıca, fiziksel aktivite, beynin plastisitesini artırarak, öğrenme ve adaptasyon süreçlerini hızlandırmaktadır (Kirk-Sanchez ve McGough,2014).

## **1.3. Bilişsel Fonksiyonlara Etkisi**

Spor, özellikle kısa süreli hafıza ve işleyen hafıza üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Egzersiz, beyindeki nörotrofik faktörlerin (BDNF gibi) salınımını artırarak sinir hücrelerinin gelişimini destekler ve hafızanın güçlenmesine katkıda bulunmaktadır Fiziksel aktiviteler, dikkat ve konsantrasyon sürelerini artırabilir. Özellikle karmaşık hareketleri içeren sporlar, beynin dikkat merkezlerini daha verimli çalışmaya zorlar. Bilişsel fonksiyonlar; bireyin

çevresinden bilgi edinmesini, bu bilgiyi işlemesini, depolamasını, hatırlamasını ve problem çözme süreçlerinde kullanmasını sağlayan zihinsel süreçlerin bütünüdür. Spor ve rekreasyon etkinlikleri, bu bilişsel süreçlerin korunmasına, geliştirilmesine ve yaşa bağlı bilişsel gerilemenin yavaşlatılmasına katkıda bulunabilir (Gülner, 2025). Spor, stratejik düşünme gerektiren durumlar yaratarak problem çözme becerilerini geliştirir. Bu durum, özellikle takım sporlarında ve bireysel strateji gerektiren sporlarda belirgin hale gelir. Ayrıca, spor esnasında artan beyin kan akışı, yaratıcılığı teşvik edici bir ortam yaratmaktadır (Ratey ve Loehr, 2011). Fiziksel aktivite amaçlı rekreatif etkinliklerin, bireyde koruyucu bir sağlık aracı olarak önemli bir rol oynadığı, kişisel gelişimi sürdürmesine yardımcı olduğu ve olası iç ve dış etkenler karşısında bireyin direncini artırdığı belirtilmektedir. Bu tür etkinlikler, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bireyin genel sağlığını destekler ve uzun vadede daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine katkı sağlamaktadır (Yılmaz, 2022).

### **1.3.1. Psikolojik İyi Oluş ve Stres Yönetimi**

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan ilgileri, yaşam doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu tür faaliyetlere katılım, kişinin hayatında ve çevresiyle olan ilişkilerinde olumlu gelişmeler sağlamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin stresle başa çıkmasına, sosyal bağlarını güçlendirmesine ve genel anlamda daha tatmin edici bir yaşam sürmesine katkıda bulunmaktadır (Çevik ve ark., 2021). Sporun bilişsel gelişim üzerindeki etkilerinden biri de stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmesidir. Düzenli fiziksel aktivite, stres hormonlarının seviyesini düşürürken, endorfin gibi mutluluk verici kimyasalların salınımını artırmaktadır. Bu, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına ve psikolojik iyi oluşlarını korumalarına yardımcı olur. Düzenli spor, yaşlanmayla birlikte gelen bilişsel gerilemeyi yavaşlatabilir. Fiziksel aktivite, yaşlı bireylerde demans ve Alzheimer hastalığı riskini azaltır. Beyindeki kan akışının artması ve beyin hücrelerinin korunması, sporun bilişsel sağlık üzerindeki uzun vadeli etkileri olarak ortaya çıkmaktadır (Voss ve ark., 2011).

### **1.3.2. Sosyal Etkileşim ve Zihinsel Sağlık**

Takım sporları veya grup aktiviteleri, sosyal etkileşimi artırarak bireylerin zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Sosyal bağlantılar kurmak, bireylerin duygusal destek bulmalarına ve zihinsel sağlıklarını güçlendirmelerine katkıda bulunabilir. Sporun bilişsel gelişime olan bu olumlu etkileri, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel sağlığın

korunması ve geliştirilmesi açısından da önemlidir. Bu nedenle, sporun bilişsel gelişim üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak ve bu bilgileri toplumun genel sağlık stratejilerine entegre etmek, sağlıklı ve zinde bir nesil yetiştirmek adına kritik bir adım olarak karşımıza çıkmaktadır (Chang ve ark., 2012).

#### **1.4.Spor Tüketiminde Motivasyon**

Motivasyonunun incelenmesi, spor yapmanın, spor ihtiyacının iyi anlaşılmasına yardımcı olur. Davranışı, ihtiyaçlara cevap veren içsel bir güç olarak tanımlanabilir (Shank ve Lyberger, 2015). Motivasyon, bir kişiyi belirlenen bir amaca götürmek için çalışmaya sevk eden ve bireyin davranışlarına yol çizen, amaç ve yön veren psikolojik bir kavramdır (Schwarz ve Hunter, 2008). Başka bir ifadeye göre ise insan davranışlarının ortaya çıkması için güdüleyen, dürtükleyen yani davranışın ortaya çıkmasını sağlayan ve yön veren davranışın devam etmesi için uygun psikolojik şartları sağlayan bir faktördür. Kaba ifadeyle yani genel olarak bakılacak olduğunda motivasyon, şahsın davranışının ortaya çıkmasını sağlayan devam ettiren ve şekillendiren bütünleştiren içsel bir faktör olarak tanımlanabilir. Yani, bireyin kişisel ihtiyaçlarını giderme ve kişisel amaçlarına ulaşma arzusunu ifade eder. Psikolojik veya fizyolojik ihtiyaçlar ve arzuların desteklemesiyle oluşumunu sağlayan motivasyon, bireysel davranışların ortaya çıkmasına sebep olabilir, yönlmesine sebebiyet verebilir ve bir bütün olmasını sağlayabilir (Duan ve ark., 2020). Bireyin ihtiyaçları söz konusu olduğu zaman motivasyonun devreye girmesi doğal bir süreçtir (Solomon ve ark., 2012). İnsanları harekete geçmeye motive eden, ihtiyaçlar hiyerarşisini ortaya koymuştur. Bunlar, fizyolojik ihtiyaçlar (su, hava, uyku, yemek); güvenlik ihtiyaçları (güvenlik, barınak, koruma); ait olma ihtiyaçları (arkadaşlık, başkaları tarafından kabul edilme); saygı ihtiyaçları (prestij, kişinin kişisel başarısı); ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarıdır (Funk ve ark. 2016). Boş zaman, bireyi motive eden, işten veya diğer zorunlu faaliyetlerden bağımsız bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Dokuzoğlu ve ark., 2023).

#### **1.5.Sporun Boş Zaman Etkinliği Olarak Önemi**

Rekreasyon faaliyetleri insanların sadece boş zamanlarını dolduran bir aktivite değildir. Aynı zamanda fiziksel ve ruhsal sağlıklarını artırmak, sıkıntılı durumlara ara vererek serbest zamanlarını eğlenerek, dinlenerek, haz alarak ve yeni bilgiler öğrenerek özgür ve hür irade ile kendimize ayırdığımız kalite zamanlardır (Çöpür ve Yılgin, 2023). Kişiler, boş zamanlarını değerlendirebilmek, motor becerilerini geliştirebilmek, fiziksel ve zihinsel olarak güçlenebilmek, olumsuz duygu durumlarını tolere edebilmek, sağlıklarını

korumak ve organik gerilemenin önüne geçebilmek gibi sebeplere istinaden sportif faaliyetleri tercih etmektedirler (Tel ve ark. 2000). Rekreatif aktiviteler, spor, sanat, müzik, drama gibi çeşitli alanlarda yapılabilir ve bu bireylerin motor becerilerini, sosyal etkileşimlerini, özgüvenlerini ve genel yaşam kalitelerini artırabilmektedir (Özdemir ve ark., 2022). Toplumsal, kültürel ve ekonomik gelişim için en önemli fonksiyon pek tabii insandır. Spor, insanların gelişimlerini destekleyen bir olgudur (Yolal ve ark., 2009). Bireyler boş zamanlarını rekreatif spor faaliyetleri ile en engin şekilde değerlendirebilirler. Bu faaliyetler aracılığıyla, sosyal gruplara iştirak etme, moral değerlerini yükseltme, hareket alanını genişletme gibi pek çok restoratif yararlar sağlarlar. Spor aktivitelerinin bireylerde kazanmaya sevinme, kaybetmeyi kabul etme, paylaşımda bulunma, birlik olabilme, sorumluluk duygusunu geliştirme şeklinde kazanımları vardır (Şahan 2008).

### **1.6.Sporun Psiko-Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi**

Günümüzde hızını kaybetmeden gelişmeye devam eden teknoloji, insanın vücut gücüne olan ihtiyacı giderek minimize etmiş ve bununla birlikte bir sonuç ortaya çıkmıştır buda insanın doğal yapısına zarar vermiştir. İnsanın doğal yapısına uymayan yaşantılarla çevreden ve iş ortamındaki baskı sonucu insanda sinir sistemi problemleri yani stresler dolaşım ve solunum sistemi sorunları özellikle gelişmiş ülkelerde bu ve buna benzer problemler hatta ölümden artışa sebep olmuştur. Spor, çağdaşlaşmanın getirdiği monotonluğa insanın karşısına gelebilecek bu tarz problemlere set çekmektedir, güncel yaşama karşı insana çözümler üreterek insan psikolojisine ve fiziksel yapısına uygun ortamlar sağlamaya çalışmaktadır Sporla yakından ilgilenen veya ilgilenmeye çalışan bireylerde sadece fiziksel gelişim, değişim meydana gelmemekte bununla birlikte zihinsel, ruhsal tokluğa erişim sağlamasına yardımcı olmaktadır. Spor, her şeyden önce bireyi kötü duygu ve düşüncelerden arındırmaya bunları yatıştırmaya etkin bir yoldur. Bireyler sadece fiziksel gelişim veya hareket gelişimi için spora yönelim göstermemektedirler, spora önem ruhsal açıdan da önemini korumaya devam etmektedir. Başkalarıyla ilişki kurma isteği, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma isteği kadar etkilidir. Yaşam doyumuna ilişkin yapılan araştırmalar doğrultusunda lise çağındaki bireylerin geleceğe yönelik olumlu veya olumsuz gelişmelerin, kariyer yaşamları ile ilgili alınacak veya alınan kararlar yaşam doyumuyla doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olduğunu göstermektedir (Kılıçman ve ark., 2022). Spor, insanın ruh sağlığını geliştirir, iradesini güçlendirerek kendisine olan güvenini kazanmasını ve şahsiyetinin oluşmasını kolaylaştırır, ferdin keşfedilmemiş

özelliklerini ve yaratıcı yönlerini harekete geçirir, birlikte ve grup çalışmasını kolaylaştırır, karşılıklı dayanışmayı sağlayarak bireyi bir yönden değil birçok yönden geliştirmeye çalışmaktadır. İnsan içerisindeki istenmeyen düşünceleri ve saldırgan duyguları iyiye, güzele ve doğruya çevirerek kendine ve başkalarına saygı, sevgi ve güven ile başkalarını kabul etme duygularında ilerleme kat etmektedir (Yetim, 2011). Spor sadece fizikî ve psikolojik olarak ferdin gelişiminde kullanılmaz bireyin sosyal bir varlık olması için gereklerini yerine getirmesine yardımcı olarak sorumluluk duygusu, iş birliği gibi bireyin kendi kendini disipline etmesine yardımcı olmaktadır. Sosyalleşmek bireyin yaşadığı ortama, topluma uyum sağlaması olarak düşündüğümüz zaman spor bireyin hayatındaki her noktada varlığını koruyan bir olgu olarak karşısına çıkmaya devam etmektedir ve edecektir. Yani spor vazgeçilemeyecek bir olgudur. Spor, bireyin sosyal hayatında yer edinerek insanın ruhundaki “başarma” duygusunu tatmasına yol göstermektedir. Bireyin ruhundaki savaştı, kavgacı enerjiyi, barışçı, dostane bir zemine çekerek “çatışmayı”, “karşılamaya” dönüştürür. Spor bu yönüyle bireye, oyun içindeki rekabet ve yarışma ortamında “üstün gelme”, dolayısıyla “başarma” duygusunu tattırır ve onun hayattan daha fazla zevk almasına ortam sağlamaktadır. Özellikle sporun eğitim alanında kullanılması dinamik süreçte öğrencilerin durağanlığa bağlı kalmayıp kendilerini daha ileri seviyeye taşımalarına zemin hazırlamak harici bir köprü görevi üstlenmektedir. Spor ile uğraşan çocukların kendilerini çok yönlü geliştirip tek bir şeye bağlamadıkları görülmektedir buda kişilik gelişimine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Grup oyunları ile bireyler (öğrenciler) mensup olduğu grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Bunun sonucu bireyin bir gruba aitlik duygusu, birlikte hareket etme, bir bütün olma, koordineli çalışmayı kazanmasına katkı sağlamaktadır. Birey sporla birlikte kendi hakkını savunma, başkalarının hakkına saygı duyma ve gözetme duygusunu geliştirmekle atılganlık, iş birliği ve paylaşma, kurallara uyma, doğru yanlış ayırımı yapabilme gibi özellikleri artarak gelişmektedir (Şahan, 2007). İletişim becerilerinin, özellikle davranışsal ve duygusal iletişim alanlarında, spor, rekreasyon ve diğer etkinlikler aracılığıyla etkili bir şekilde geliştirilebileceği belirtilmektedir. Sosyo-kültürel değişimlerin dezavantajlı bireyler üzerindeki etkilerinin daha belirgin olabileceği göz önüne alındığında, sivil toplum kuruluşları ve politika yapımcılarının bu tür projelere önem vermesi ve desteklemesi büyük önem taşımaktadır (Şahin ve ark., 2022).

### **1.7. Rekreasyonun İşgörenler Üzerindeki Bireysel Etkileri**

İşgörenler açısından rekreasyonun en temel işlevlerinden biri, psikolojik rahatlama ve stres yönetimi sağlamasıdır. Yoğun iş temposu, sürekli değişen

görevler ve iş ortamındaki baskı, çalışanlarda tükenmişlik sendromuna yol açabilmektedir. Rekreatif etkinlikler, bu tür stres faktörlerini azaltarak bireylerin zihinsel olarak yenilenmelerine imkân tanır (Gao&Liu, 2021).

Düzenli rekreatif katılımın işgörenler üzerinde şu bireysel etkileri bulunmaktadır:

- **Psikolojik rahatlama:** Rekreatif, bireylerde olumlu duyguları artırır, kaygı ve depresyon düzeyini azaltır.
- **Bilişsel gelişim:** Yaratıcı problem çözme için gerekli olan esnek düşünmeyi ve hayal gücünü destekler.
- **Fiziksel sağlık:** Düzenli spor ve fiziksel aktiviteler, çalışanların enerji düzeylerini yükseltir, iş verimliliğini artırır.
- **Özgüven ve öz-düzenleme:** Sanatsal ve sosyal etkinlikler, çalışanların kendilerini ifade etmelerine imkân tanır, bu da özgüven gelişimini destekler (Wu, Chen&Zhou, 2022).

Nörobilim perspektifinden bakıldığında, fiziksel rekreatif sırasında salgılanan dopamin ve endorfin, bireylerin yaratıcılığını artıran pozitif duygu durumlarını desteklemektedir (Oppezzo&Schwartz, 2020).

### 1.7.1. Rekreatifin Sosyal Etkileri

Rekreatif yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal etkileri de oldukça güçlüdür. Sosyal rekreatif etkinlikleri (ör. takım sporları, grup gezileri, gönüllülük projeleri), çalışanların iletişim becerilerini geliştirir, sosyal bağlarını güçlendirir ve ekip ruhunu destekler.

Bu tür etkinliklerin yaratıcılık üzerindeki sosyal katkıları şunlardır:

- Farklı bakış açılarını bir araya getirme,
- Grup içinde fikir alışverişini artırma,
- Ortak problem çözme süreçlerinde işbirliğini teşvik etme,
- Çatışmaları azaltarak iş ortamında uyumu güçlendirme (Chen, Zhang&Li, 2020).

Özellikle çok uluslu şirketlerde, farklı kültürlerden gelen çalışanların ortak rekreatif etkinliklerde buluşmaları, kültürlerarası etkileşimi artırmakta ve bu durum da yaratıcılığı beslemektedir (Wu et al., 2022).

## 2.5 Rekreatifin İşgörenler İçin Önemi

Tüm bu bulgular ışığında, işgörenler için rekreatif etkinliklerin önemi şu şekilde özetlenebilir:

- **Psikolojik faydalar:** Stresin azalması, motivasyonun artması, zihinsel yenilenme.
- **Fiziksel faydalar:** Sağlığın korunması, enerji düzeyinin yükselmesi.

- **Sosyal faydalar:** İletişim becerilerinin gelişmesi, ekip çalışmasının desteklenmesi.
- **Kurumsal faydalar:** İş doyumunu, örgütsel bağlılık, yenilikçi iş çıktıları.
- **Yaratıcılık faydaları:** Farklı bakış açıları kazanma, problem çözme süreçlerinde esneklik ve özgünlük.

Bu bağlamda, işgörenlerin rekreasyonel katılım düzeylerinin onların yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkilerini anlamak, hem akademik hem de uygulamalı bir bakış açısıyla kritik bir önem taşımaktadır.

### 3.1 Yaratıcı Problem Çözme Kavramı

Problem çözme, bireylerin veya grupların karşılaştıkları güçlükleri aşmak için alternatif yollar geliştirmesi sürecidir. Yaratıcı problem çözme ise, yalnızca mevcut çözümleri uygulamakla kalmayıp yenilikçi, özgün ve uygulanabilir çözümler üretebilme becerisini ifade etmektedir. Özellikle iş yaşamında karşılaşılan belirsizlikler, karmaşık sorunlar ve rutinleşmiş süreçler, geleneksel problem çözme yöntemleriyle aşılamadığında yaratıcı problem çözme yaklaşımı kritik önem kazanır (Zhou, Zhang& Sun, 2021). Yaratıcı problem çözme, bireysel düzeyde bilişsel esneklik, merak, hayal gücü ve risk alma eğilimi ile ilişkilidir. Örgütsel düzeyde ise açık iletişim, esnek liderlik ve yenilikçi örgüt kültürü bu süreci kolaylaştırmaktadır (Wu, Chen&Zhou, 2022). Bu nedenle, işgörenlerin rekreasyonel etkinliklerle desteklenmesi, onların yaratıcı problem çözme süreçlerine dolaylı fakat güçlü katkılar sunmaktadır.

### 3.4 Yaratıcı Problem Çözmenin Boyutları

Yaratıcı problem çözme literatüründe en sık kullanılan model Torrance'ın (1974) "yaratıcı düşünme boyutları"na dayanmaktadır. Günümüzde de geçerliliğini koruyan bu boyutlar, çalışanların problem çözme süreçlerini çok yönlü olarak değerlendirmeye imkân tanımaktadır:

- **Akıcılık (Fluency):** Belirli bir soruna ilişkin çok sayıda fikir üretebilme becerisi. Rekreasyonel faaliyetlere katılım, zihinsel esnekliği artırarak fikir üretiminde akıcılığı destekler.
- **Esneklik (Flexibility):** Sorunlara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilme. Özellikle grup temelli rekreasyon etkinlikleri, işgörenlerde farklı düşünce biçimlerini deneyimlemeyi sağlar.
- **Özgünlük (Originality):** Alışılmışın dışında, benzersiz ve yenilikçi çözümler üretebilme. Sanatsal rekreasyon etkinlikleri, çalışanlarda özgün düşünceleri tetikleyen önemli bir faktördür (Wu et al., 2022).
- **Ayrıntılandırma (Elaboration):** Fikirlerin detaylandırılması ve uygulanabilir hâle getirilmesi. Doğa tabanlı rekreasyon etkinlikleri,

çalışanlara farklı deneyimlerle detaylı düşünme becerisi kazandırmaktadır (Zhou, Zhang& Sun, 2021).

Bu boyutların her biri, örgütlerin inovasyon kapasitesini artırmada kritik bir rol oynamaktadır.

### **3.5 Rekreasyonun Yaratıcı Problem Çözmeye Katkısı: Kuramsal Bakış**

Rekreasyonun yaratıcı problem çözmeye katkısı üç düzeyde ele alınabilir:

1. **Bilişsel Yenilenme:**Rekreasyonel faaliyetler, zihinsel yorgunluğu azaltır ve bilişsel kaynakları yeniler. Çalışanların yeni fikirler üretmesini kolaylaştırır.
2. **Duygusal Denge:** Rekreasyon, pozitif duyguları artırır. Pozitif duygu durumu, yaratıcı düşünme ve problem çözmeye esneklik sağlar (Wu et al., 2022).
3. **Sosyal Destek:** Grup temelli rekreasyon etkinlikleri, işgörenlerin iletişim becerilerini geliştirir, kolektif yaratıcılığı destekler. Ortak problem çözme süreçleri daha üretken hâle gelir (Chen et al., 2020). Kuramsal olarak değerlendirildiğinde, rekreasyonel etkinlikler çalışanların yaratıcı problem çözme becerilerinin hem bireysel hem de grup düzeyinde gelişmesini sağlayan bir katalizör rolü üstlenmektedir

## **SONUÇ**

Bu derleme çalışmasında, rekreasyonel etkinliklere katılımın işgörenlerin yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkileri güncel literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar, rekreasyonun yalnızca bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine katkı sağlayan bir faaliyet olmadığını; aynı zamanda bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimi destekleyen önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Düzenli rekreasyonel etkinliklere katılımın stres düzeyini azalttığı, zihinsel yenilenmeyi desteklediği, dikkat ve bilişsel esnekliği geliştirdiği, yaratıcılığı teşvik ettiği ve problem çözme süreçlerinde daha özgün çözümler üretilmesine katkı sağladığı görülmektedir. Literatürde özellikle fiziksel aktivite temelli rekreasyon uygulamalarının beyin sağlığı, yürütücü işlevler ve karar verme süreçleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu; takım sporları ve grup etkinliklerinin ise iletişim, iş birliği ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirerek kolektif problem çözme kapasitesini artırdığı vurgulanmaktadır. Bu durum, günümüz örgütlerinde rekreasyonun yalnızca çalışan refahını artıran bir uygulama değil, aynı zamanda kurumsal yenilikçilik ve örgütsel performansı destekleyen stratejik bir insan kaynakları aracı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, çalışanların rekreasyonel etkinliklere düzenli katılımını teşvik eden

kurumların daha yaratıcı, üretken ve çözüm odaklı bir iş gücü oluşturma konusunda önemli avantajlar elde edebileceği söylenebilir. Bu nedenle kurumlarda rekreasyon programlarının yaygınlaştırılması, çalışanların fiziksel ve psikolojik iyilik hâllerinin desteklenmesi ve iş-yaşam dengesini güçlendirecek uygulamalara daha fazla yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı sektörlerde görev yapan çalışanlar üzerinde nicel ve boylamsal çalışmalar yürütülmesi, rekreasyonel katılımın yaratıcı problem çözme becerileri üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde ortaya konulmasına katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain Research*, 1453, 87-101.
- Colcombe, S., Kramer, A. F. (2003). "Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study." *Psychological Science*, 14(2), 125-130
- Cotman, C. W., Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301.
- Craft, L. L., Perna, F. M. (2004). "The benefits of exercise for the clinically depressed." *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Çevik A, Özmaden M, Tezcan E, Dokuzoğlu G. (2021). Öğretmenlerin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 10 (4), 784-790.
- Çöpür H, Yılğın A. (2023). Rekreasyon tercihinde sosyal sorumluluk. *Özgür yayınları*
- Dokuzoğlu, G., Sağiroğlu, İ., Çevik, A. (2023). Investigation of the relationship between the levels of leisure time satisfaction and passion in sports who exercise individuals fitness. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 613-629.
- Duan Y, Lğu B, He Y. (2020). Study On Relationships Among Sports Spectator Motivations, Satisfaction And Behavioral İntention: Empirical Evidence From Chinese Marathon. *International Journal Of Sports Marketing And Sponsorship*. 21(3), 409-425
- Education (IJTE)*, 8(2), 246-273. <https://doi.org/10.46328/ijte.1164>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. (2013). "The role of sport and recreation in promoting social inclusion." *Journal of Sports Sciences*, 31(4), 369-377.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Fox, K. R. (2000). "The effects of exercise on mental well-being." *Physical Activity and Mental Health*, 3(1), 13-24.
- Funk Dc, Alexandris K, Ping Y (2009), "To go or stay home and watch: Exploring the balance between motives and perceived constraints for

- major events: a case study of the 2008 beijing olympic games”,  
International journal of tourism research, 11(1), 41-53
- Gülner, U. (2025). Investigation of the relationship between recreation awareness and
- Gülner, U. (2025). University students' perceptions of the quality of life at university and their motivations for recreational activities. International Journal on Studies in Education (IJonSE), 7(2), 215-242. <https://doi.org/10.46328/ijonse.356>
- Gülner, Ü., & Güven, F. (2025). The Relationship Between Experience Quality and Behavioral Loyalty in Recreation Areas A Field Study in Antalya Province Rekreasyon Alanlarında Deneyim Kalitesi ve Davranışsal Bağlılık İlişkisi Antalya İlinde Bir Alan Araştırması . Presented at the 1. Acaris International Farabi Scientific Researches And Innovation Congress, Ankara.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. Nature Reviews Neuroscience, 9(1), 58-65.
- Kılıçman İ, Balcı RÇ, Cönce AA, Çöpür H, Güzel E, Özdemir B. (2022). Liselerde öğrenim gören öğrencilerin gelecek beklentilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri, Anatolia Social Research Journal 1 (1), 91-105.
- Kirk-Sanchez, N. J., McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. Clinical Interventions in Aging, 9, 51-62.
- Kocaoğlu, Y., Çalışkan, Ö., Arguz, A., Büyükerğün, A. (2023). The effect of warm-up on postural sway in the dominant and non-dominant leg. Turkish Journal of Kinesiology, 9(3), 178-185. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1326025>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and well-being: Biological and psychological benefits. Frontiers in Psychology, 9, 509.
- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2020). Give your idea some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 46(5), 709–719.
- Özdemir M, Çetinkaya M, Vural G, Çöpür H. (2022). Otizimli ve down sendromu bireyler üzerine rekreatif aktivitelerin etkisi, Spor bilimlerinde akademik çalışmalar-7, 77-104, Duvar Yayınları

- Polat, T., & Çetin, S. (2020). Serbest zaman aktivitelerinin çalışanların yaratıcılık düzeylerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 145–160.
- Ratey, J. J., Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence, and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171-185. doi:10.1515/RNS.2011.017.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., et al. (2015). "Effect of physical activity on depressive symptoms in older adults: a review and meta-analysis of randomized controlled trials." *Journal of Clinical Psychiatry*, 76(9), 1221-1228.
- Rojbin Büge Harun Çöpür (2025) Bireyden Topluma Çok Boyutlu Yaklaşımlar Duvar Yayınları
- Rovio, S., Spulber, G., Nieminen, L. J., Niskanen, E., Winblad, B., Tuomilehto, J., Kivipelto, M. (2010). The effect of midlife physical activity on structural brain changes in the elderly. *Neurobiology of Aging*, 31(11), 1927-1936.
- Schwarz E, Hunter J (2008). *Advanced Theory And Practice In Sport Marketing*. Elsevier
- Shank Md, Lyberger Mr (2015). *Sports Marketing: A Strategic Perspective*, Fifth Edition. Routledge, New York
- Solomon M, Basmosy G, Askegaard S, Hoog Mk (2006). *Consumer Behaviour-A European Perspective*, Edinburgh Gate, England: Pearson Education Limited.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin HM., Yılgin A, Güven F (2022). Examination of disadvantaged children's communication skills with sports branches, *Turkish Journal of Kinesiology* 8 (4), 122-131.
- technology addiction of university students. *International Journal of Technology in*
- Tel M, Öcalan M, Yaman M. (2000). Tekwondocuların Bu Sportu Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo Ekonomik Durumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3)

- Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. F. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Physiology*, 111(5), 1505-1513.
- Weiss, M. R., Ferrer-Caja, E. (2002). "Motivational orientations and sport behavior." *Encyclopedia of Exercise and Sports Medicine*, 541-558.
- Yetim, A. (2011). *Sosyoloji Ve Spor*. Ankara: Berikan.
- Yılğın A, (2020). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitenin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi, randomize yarı deneysel çalışma, Gaziantep Üniversitesi spor bilimleri dergisi. 7(1), 66-84.
- Yolal M, Çetğnel F, Uysal M. (2009). "An examination of festival motivation and perceived benefits relationship: Eskişehirhir international festival." *Journal of convention event tourism*, 10(4), 276-291.

## 6. Bölüm

### Rekreasyon Etkinliklerinin Üniversite Öğrencilerinde Başarıya Etkisi

Şenel EVİRGEN<sup>1</sup>

#### ÖZET

Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının yalnızca bilişsel yeterliliklerle değil, aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluş düzeyleriyle de yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda rekreasyon etkinlikleri, öğrencilerin boş zamanlarını verimli değerlendirmelerini sağlayarak akademik, sosyal ve kişisel gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, rekreasyon etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisini ilgili literatür doğrultusunda incelemektir. Araştırma, ulusal ve uluslararası kaynakların değerlendirildiği derleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İnceleme sonucunda rekreasyon etkinliklerine düzenli katılımın öğrencilerin stres düzeylerini azalttığı, psikolojik iyi oluşlarını desteklediği, dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirdiği, motivasyonlarını artırdığı ve akademik performanslarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca sportif, kültürel, sanatsal ve sosyal rekreasyon faaliyetlerinin öğrencilerin iletişim becerileri, duygusal zekâları, liderlik özellikleri, takım çalışması, özgüven ve problem çözme becerilerinin gelişimine katkı sağladığı görülmektedir. Kampüs rekreasyonu uygulamalarının öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarını kolaylaştırdığı, aidiyet duygularını güçlendirdiği ve eğitim süreçlerine aktif katılımlarını desteklediği de değerlendirilmektedir. Bununla birlikte rekreasyon olanaklarının yetersizliği, zaman yönetimi sorunları ve çevresel kısıtlılıkların öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımını sınırlandırdığı ifade edilmektedir. Sonuç olarak rekreasyon etkinlikleri, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını destekleyen, yaşam kalitesini artıran ve çok yönlü gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda üniversitelerde rekreasyon olanaklarının geliştirilmesi, öğrenci merkezli etkinliklerin artırılması ve rekreasyonun eğitim politikalarının önemli bir bileşeni olarak ele alınması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Üniversite Öğrencileri, Akademik Başarı, Boş Zaman, Kampüs Rekreasyonu.

<sup>1</sup> 0009-0007-9002-5736

## **GİRİŞ**

Günümüz insanı bu zamana kadar hiçbir insanın sahiplenmediği kadar serbest zamanlarını değerlendirme imkanlarına sahip olarak görülmektedir. İnsanın dinlenme durumu, rahatlama çerçevesinde, bilgi ihtiyacını ve görgüsünü artırma, psikolojik ve fizyolojik imkanlar olarak insan hayatının ihtiyaçlarını öngören özel bir alanıdır (Yetim, 2005). Serbest zaman yaşamın pratik getirdikleri ihtiyaçlarını doğrultusunda yerine geldikten sonra geriye kalan zaman dilimi olarak da bilinmektedir (Torkildsen, 2005). Kemp ve Pearson'a (1997) göre ise serbest zaman;gezme, çalışma,spor, uyku, yemek yeme ve diğer yapılması gereken zorunlu işler için ayrılan zamanlarda vakit sonrasında arta kalıp yaratılan zaman dilimidir. Günlük yaşantımız içinde bulunan , çalışma faaliyetleri ve diğer etkinliklerimizin marotan ve rotin çabalara dönüşmesi, serbest zaman değerlendirme etkinlikleri işiğinde, yaşamımızın önemli bir kılan bir parçası haline getirmiştir (Özşaker, 2012). Serbest zaman etkinlikleri içinde, bireyin yaşamındaki birçok stresden kurtulmasını ve bireyin kendisini geliştirme çabası sağlayarak, birey ve genç kuşak neslin kendilerine, ilişkilerine ve sosyokültürel yönden olumlu yönde etkilemektedir. (Axelsen, 2009; Iwasaki, 2007; Şener, Terzioğlu ve Karabulut, 2007). Üniversiteli öğrencilerin ve bireyler serbest zamanlar etkinliklerinde; dinlenmek, iş kaynaklı stresinden uzaklaşmak, eğlenmek, sosyalleşmek faaliyetlerine katılma gibi amaçlarla açık veya kapalı alanlarda, pozitif veya aktif şekilde, gönüllü olarak farklı etkinliklere katılmaktadırlar. İnsanlar sahip olduğu bu imkanlar zarfında; zaman dilimini bazen bireysel olarak bazen de grup olarak değerlendirebilirler. Son zamanlarda yapılan pek çok çalışmanın sonuçlarına göre ise üniversiteli gençlerin serbest zamanlarını daha çok negatif yönde etkinliklere katılarak ya da bu tür etkinliklere zayıf kalarak ;hiçbir etkinliğe katılmayarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Temir ve Gürbüz, 2012). Yaşam doyumunun artırılmasında ekonomik koşulların iyileştirilmesi, eğitim ve kariyer olanaklarının güçlendirilmesi, nitelikli boş zaman etkinliklerine erişimin artırılması ve gençlerin geleceğe yönelik umutlarını destekleyen sosyal politikaların geliştirilmesi önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Kılıçman ve ark., 2022).

## **Kampüs Kültürü**

Kampüse sahip her kurum ve üniversite için geçerli olan kampüs rekreasyon mekan açısından ve bu etkinlikleri sahip kampus niteliklerine göre değişiklik gösterebilir. Fakat kampüs rekreasyonunun en dikkat edilen çekici yanı tüm üniversite mensup grupları, öğrenci ve öğrenci ailelerine, personel ve personel ailelerine çok yönlü program çerçevesinde ve hizmetler sunmasıdır. Bu

programların getirdiği katılımcı özellik ve niteliklerine göre çeşitli ve belli bir hedefe yönelik hazırlanırlar. Kampüs rekreasyonu düzgün bir tesisleşmeyi sağladığı gibi bu tesislerin verimli kullanımını düzgün bir şekilde sağlayacak personel istihdamını da ön görür. Bu tesislerin en makul bir şekilde gün boyu verimli kullanılması hem sunulan hizmetlerin hem de üniversite mensuplarına fayda sağlanması yönünden önem taşır (Kaba, 2009). Üniversite gençlerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri doğrultusunda ve rekreasyon etkinliklerine katılım imkanları, üniversite eğitimleri süre zarfında okulların kendilerine sunduğu olanaklar doğrultusunda yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu bağlamda üniversiteler öğrencilerinin resmî eğitimleri dışında kalan vakitlerini düzgün bir şekilde değerlendirmeleri için de yön verici rol üstlenebilmektedirler (Balcı, 2003). Literatürde yer alan ve genç neslin rekreasyonel aktivitelere katılım sağlamaları engelleyen unsurların belirlenmesine amacıyla yapılan model geliştirme çalışmalarının sonuç vermesiyle birlikte, etkinliklere katılımı engel teşkil eden veya kısıtlayan nedenlerin ; bireysel, bireylerarası ve yapısal olarak üç temel yapıda ele alınabileceği ortaya konmuştur. Rekreasyonel aktivitelere katılımın pozitif etkileri düşünüldüğünde bu tür aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin belirlenmesi hem bireysel hem de toplumsal anlamda önem arz etmektedir (Temir ve Gürbüz, 2012).

### **Kariyer ve Gelecek Planlama**

Üniversite gençlerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreasyon etkinliklerine katılımları, üniversite eğitimleri süresinde okulların kendilerine sunduğu olanaklar kapsamında yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu noktada da üniversiteler öğrencilerinin resmî bağlamda eğitimleri dışında arta kalan zamanlarını güzel bir şekilde geçirmeleri için de yön verici rol üstlenebilmektedirler (Balcı, 2003). Aynı zamanda öğrenciler okullardaki gerçekleşen boş zaman etkinliklerine katılmakla, kendi için ise; boş zaman saatlerini geliştirebilmelerini sağlayacak ilgi;hobi, beceri ve yetenekleri kazanmaktadırlar (Hendry ve Marr, 1985). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini daha etkin, organizasyonlu bir biçimde yönlendirilmesi, bunun yanında; özellikle sportif aktivitelere katılım oranlarını sağlanması açısından ; öğrencilerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları bakımından olumlu etki gösterip daha uzun sürede öğrencilerin başarı oranları, hatta üniversitelerin kendi kalite ölçütlerine önemli katkıda bulunacaktır (Guo ve Liu, 2016).

Modern dünyanın yaşamında ortaya çıkardığı fiziksel, psikolojik, maddi ve manevi yoksunluğun giderilmesi sebebiyle bireyler sosyalleşmekte ve bu bağlamda serbest zaman etkinlikleri ile keyifli güzel vakit geçirmeye ihtiyaç duymaktadır. Birbirinden ayrı bir şekilde sosyo-demografik özelliklere sahip

olan insanların serbest zaman faaliyetleri ile sosyalleşmeleri, iletişim becerilerini yönlendirmede geliştirmeleri ve duygusal zekâ yeteneklerini kullanabilme kapasitesine sahip olmaları kişisel farkındalık bakış açısından; önem arz etmektedir. Serbest zamanlarda yapılan rekreasyon aktivitelerinin bireylerin kişilerarası iletişim kurma açısından sosyal bilgi, becerilerini ve ilişkileri ilerletme kabiliyetlerini geliştirebilmektedir. Daha da ötesi, serbest zaman etkinlikleri bireylerin, genç neslin aidiyet duygusunu etkilemekte ve grup dinamiğiyle oluşan ayak uydurmalarını daha da sağlamlaştırmaktadır. En temelinde psikolojik ihtiyaçlara olan sosyalleşme ihtiyacını karşılamak zorunda olan insanlar, diğer bireylerle olan etkileşim gücünü artırmakta ve kişisel gelişimlerini geliştirmektedirler. Kendisiyle rastgele bir gruba ait olduğunu hissedenden ve rekreatif etkinlikler ile aktif sosyalleşen bireylerin ve genç kuşakların birlikte karar alma, beraber hareket etme, grup motivasyon gücünü destekleme, gruba baş liderlik etme gibi temel kişilik yönlerinin farkına varması ve kendini tanıması kolaylaşmaktadır. Grup içerisinde daha etkin ve dışa dönük pozitif bir yapıya sahip olan bireylerin, sosyalleşme iletişim kanalı aracılığıyla duygularını tanıması ve idare edebilmesi gibi yetenekleri uyanmasını sağlayan unsurların başında gelen rekreatif etkinlikler gelmektedir. Bu doğrultuda araştırma da üniversite öğrencilerinin, rekreasyon etkinlikleri ile sosyalleşme yolunda olan düzeylerinin, iletişim yetenek, becerilerine ve duygusal zekalarına yön veren olumlu etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca ek olarak, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin, rekreatif faaliyetler aracılığıyla iletişim becerilerini ve duygusal açıdan zekâlarını ön planda kullanabilme yeteneklerinin gelişmesine, sosyo-psikolojik gelişimlerine olan ek katkısı kişilerarası iletişim kanalı açısından irdelenmiştir. Bu araştırma ile ayrıca, rekreasyon etkinliklerinin aktif sosyalleşen üniversite öğrencilerinin tanımadıkları kişilerle kurmuş oldukları iletişim yolunun, kendisinde var olan eksik ve artı yönlerini fark etmesine ve kişisel gelişimine katkı payı sağlaması amaçlanmaktadır. Bununla beraber çalışmada rekreasyon etkinlikleri ile sosyalleşme, iletişim beceri etkisi ve duygusal zeka değişkenlerinin hepsi kullanılması, bu değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesini belirlemek literatürde buna yakın çalışmaların yapılması yönünden önem arz etmektedir.

Serbest Zaman ve Rekreasyon Rekreasyon ile ilgili olarak yapılacak bir araştırmada öncelik gerektiren konuların başında şüphesiz serbest zaman kavramı gelmektedir. Çünkü, rekreasyon her şeyden önce gelen serbest zamanı olan insanların, bu zaman kavramı çerçevesinde gerçekleştirecekleri etkinliklerle ilgilidir (Karaküçük, 2005: 23). Rekreasyon serbest zaman dilimlerinde, insanın doğası, çevresine uygun hale gelen ve uygulamaktan haz duyacağı bir etkinlik içinde bulunması ve monotonlaşan aynı rutini tekrar

edercesine ev-iş arasında sıkışan bireylerin yaşadığı hayatı bir kenara bırakarak, bu mecburi hallerden ayrı olarak ruhsal ve zihinsel dinlenmeyi gerçekleştirerek diğer insanlarla olan pozitif sosyal yaşam alanı içerisinde yer almasıdır (Gül vd., 2014: 10). Genel anlamda bakılacak olursa; rekreasyon insanların boş zamanlarını aktife almaları eğlence ve tatmin etme dürtüleri ile gönüllü olarak etkinlik faaliyetlerine katılımı olarak açıklanmaktadır (Karaküçük, 2005: 60). Diğer yandan rekreasyon, insanlar için evrensel sonsuz bir ihtiyaçtır. Rekreasyon ihtiyacı olan sosyal konumlara paralel olarak farklılıklar duyulsada de rekreasyonun farklı alanlarda katkısı olduğu bilinmektedir. Bunların da fiziksel, psikolojik ve toplumsal yönden bireylere yararları olduğu bir gerçektir (Sevil vd., 2012: 14).

### **Sosyal Yaşam ve Eğitim**

Rekreasyonel aktiviteler, her türlü açık veya kapalı alanlar ve mekanlar ile her mevsim ve iklimde uygun şartlarda uygulanabilmektedir. Rekreasyon bir faaliyeti gerçekleştirme gerektirir ve çok dezavantajlı faaliyetler içerir. Rekreasyon haz ve sevinç sağlayan bir etkinliktir. Rekreasyon evrensel amaç olarak da uygulanmaktadır. Rekreasyonun her kişinin amacına göre bir faaliyeti vardır. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcı olan kişisel ve toplumsal etkinlikler bakımından kazandırması beklenir ve toplumun adet, geleneklerine, göreneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlere uygun olarak düzenlenmelidir. (Karaküçük, 2005: 67). 1.2. Sosyalleşme ve İletişim Becerisi yüksek olan İnsanların rekreatif etkinlikler bir üst seviyeye taşıyarak rekreasyon sayesinde sosyalleşmektedirler. Sosyalleşme olgusu dünyaya geldikten sonra başlamaktadır. Bireyin toplumdaki değerlerin, inançları, ahlaki değerler, vaziyet alışlarını, davranış kalıplarını öğrenip sentezlemesi, çocukluk ve gençlik, yaşlılık döneminde girdiği gruplarda geçerli değer, kişisel tavır ve sosyal rol beklentilerine göre sosyal benlik karmaşasından veya sosyal-kültürel şahsiyetini kendi kazanması ile de yoluna devam etmektedir (Ergün, 1994: 28). Sosyalleşme, bir ferdin doğuştan bu yana; belli kademelerden geçerek kendisinden istenen uygun olabilecek rol ve sosyal normlardan haberdar olma, toplumun saygınlığını kazanma sürecidir (Erkal, 2006: 102). Sosyalleşme, insanın kendi karakterine uygun insanca gereken davranışları öğrenme sürecidir. Bu çerçevede sosyalleşme, bireysel yönden, insanın hayvansal dürtülerini arka planda bırakarak, insanî değer yönlerini kazanması ve kendi kişiliğini bulma süreci yakalamasıdır. Toplumsal yönden ise sosyalleşme, sosyal ve kültürel mirası bugünlere taşıyarak gelecek nesillere aktarılması ve bir kişilik gelişimidir (Özkalp, 2005: 109–110). Rekreatif faaliyetler bireyin iletişim gücünü artırmakta, duygu ve düşüncelerini daha etkili bir ifade

uyandıran bir izlenim haline gelebilmektedir. Ayrıca bu durum bireyin kişilik özelliklerini ve duygusal zekâ üzerinde de önemli bir olumlu etkiye sahip olabilmektedir. Kişinin kişilik özellikleri, hayata bakış açısı, heyecanlı, neşeli, sempatik, konuşkan, girişken ve aktif sosyal rolde olma gibi özellikleri kişilik özellikleri görüş kapsamında değerlendirilmektedir. Bu yönden kişilik özellikleri yapısı bakımından genç kuşak nesiller; kişilerarası gruplarda ilişkilerinde daha etkili bir başarılı sağlayabilmektedirler. Ayrıca sosyal alanda ve insanlarla olan iletişim birlikte olmayı amaç haline *getirip*, eğlenceyi sevme, duygusal güçlü olma, liderlik, güç, azim ve istekli olma ve arkadaşça davranma gibi özellikler de bünyesinde bulunduran öğrencilerin sahip olması gerektiren özellikler olarak da değerlendirilmektedir (Koçyiğit ve Özüpek, 2015: 324). İnsanlar sosyalleşme evrim içerisinde sosyalleşme kurumları ile beraber olarak iletişim içindedirler. Bu sebepten ötürü insanlar arasındaki etkileşim sağlamasına yarayan araç iletişimdir. Bundan dolayı kişiler algılarını, isteklerini, hislerini, duygu ve düşüncelerini değerlerini, tutumlarını ve ihtiyaçlarını açığa vurmaya isteyebilirler. (Can, 1994: 239). Sosyalleşme sosyal davranış kalıplarının toplumun kabulü ile sonuçlanan bir süreçtir. Bundan ötürü sosyalleşme öğrencilerin kendisi aracılığı ile kültürel tutumları ve davranış değerleri ve gurubun sosyal rollerini öğrendiği ve bu sebebin sonucunda kendisine daha saygın bir kişilik kazandığı ve toplumun bir bireyi olduğu ve sosyal bir etkileşimin süre zarfında oluştuğunu ortaya koyar. Bütün bu kişilerarası ilişkiler boyutunda, iletişime gücüne dayalı olarak gerçekleşmektedir. Bu nedenle iletişimin daha sağlıklı dinamik olması, kişiler arasındaki ilişkilerin koyu derin, anlamlı bir şekilde ve tatmin edici olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim şekilleri, anlaşılama duygu dürtüsü veya istenmeyen yalnız durumlara başlayarak, çok daha derin sorunlara kadar inebilen durumları meydana getirebilmektedir (Dökmen, 2004: 43). Bu sorunlardan çıkabilmek için dikkat çeken yeteneklerin başında iletişim becerisi gelmektedir. İletişim becerisine dayalı, olaylarla ilgili olabilecek bakış açısını değiştirebilecek ve tanımlamaları uygun araştırmayı, soruşturmayı ve bütünleştirmeyi içerir. Bu yetenek ve beceriyi kazanmış olan birisi, kendisine doğru yöneltilen bir uyarı niteliği, eleştiri veya şikâyete, tek açıdan daha geniş çerçeveden anlam verme yeteneğine sahiptir (Özer, 2006: 65). İletişim kurmada önemli olan her şeyden evvel, başkalarıyla iyi ilişki/iletişim gücü kurabilmek için kendimizle olan daha iyi iletişim kurmamızın gerekliliğidir. Güzel bir iletişimci hem kendi iç dünyasına yansıtmayı, hem de karşıdaki kişinin davranış ve hareketlerini daha gerçekçi bir üslupla değerlendirmesini bilir (Cüceloğlu, 2016: 67). Üniversite gençleri arasında yüksek farkındalık ve eğlenceye aktif katılım, daha dengeli bir yaşam tarzına olanak tanır ve teknolojik araçların aşırı

kullanımını sınırlayabilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin boş zaman farkındalığı düzeyi teknoloji bağımlılığıyla mücadelede etkili bir faktör olabilir. Üniversite öğrencilerinin özgüven, sosyal destek, stres yönetimi ve genel mutluluk gibi psikolojik ve sosyal göstergeleri boş zaman etkinliklerine katılmadan olumlu yönde etkilenir. İlgili literatürde, çevrimiçi oyunlara ve sosyal medyaya aşırı eğilimin depresyon, kaygı, uyku bozuklukları ve akademik başarısızlık gibi sonuçlara yol açabileceği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrencileri arasında eğlenceye yönelik tutumlar ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğasını belirlemek önemlidir (Gülner, 2025). Ayrıca, iletişim yeteneklerini iyi gösterebilen bir bireyin kendi hayatını idare edebileceğini, başkaları tarafından otorite edilmeye çalışıldığında engelleyebileceğini, olayların akışı ve başka bireylere daha etkili bir şekilde etki uyandırabileceği, kendi güvenliği, mutluluk duyacağı ve hedefleri için davranışlar aşılayabileceği ve hayatıyla ilgili aktif değişiklikler yapabilmektedir (Nielsen, 2008: 21). Rekreasyon politikalarının yalnızca belirli yaş gruplarına odaklanması yerine, tüm yaş gruplarının ihtiyaçlarını dikkate alan kapsayıcı ve erişilebilir bir anlayışla planlanması önem taşımaktadır (Duman ve Ark., 2023).

### **Dijital İletişim ve Gücü**

İletişimin gücünü daha etkin olabilmesi için bazı süre zarfından geçmesi ve bu süre boyunca başkalarını anlama iç güdüsü, bunları değerlendirirken de kendi duygu ve düşünceleriyle hareket ederek iletişim kanalları yoluyla karşı tarafa aktarma ve karşı tarafın da duygu ve düşüncelerini empati duyarak onları daha iyi anlayarak, onları görme hassasiyeti kazandırmaktadır. Öğrencilerin yaşam kalitesi ve refahı üzerindeki rekreasyonel aktivitelerin etkisi hem fiziksel hem de zihinsel boyutları içerir. Çalışmalar, düzenli fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim içeren rekreasyonel programlara katılan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin azaldığını ve genel yaşam memnuniyetlerinin arttığını göstermektedir (Gülner, 2025). İletişim bilgi becerisi aynı zamanda sosyal bir beceri gerektirir ve iletişim becerileri yeteneklerinin gelişiminde duygusal zekâ da desteklemesinde önemli bir paya sahiptir (Karadağ, 2013: 6). 1.3. Duygusal Zekâ İletişimin varlığını kabul olması için kişinin karakter ve duygularını yönlendirmesi gerekmektedir. Duyguları anlatmakta; basit ya da karmaşık bir zihinsel süreçte değerlendirme ile bu sürece dayalı olarak verilen ve duygusal ağırlıklı bir beden haliyle sonuca bağlanan ama beynin kendi açısına yönelik olarak da ek zihinsel aktivite değişikliklerle sonuçlanan yönlendirici tepkilerin bütünüdür.(Damasio, 1999: 145). Duygu; öfke karmaşası, karamsarlık duygu seli ve kaygı, stres gibi genelde hem fizyolojik bedende hem de zihinsel anlamda ve psikolojik temelli odaklı olan, davranış

hareketleri etkileyen bir etmenddir (Çakar ve Arbak, 2004: 27; Cevizci, 2000: 290). Duygu; kişisel olarak yaşanan duygusal bir anlık durumun dışa yansması olan gözlemlenebilir bir davranış kalıbıdır.(Budak, 2003: 230; Hançerlioğlu, 2002: 69). Rekreasyon uzmanı adaylarının akademik ve mesleki gelişimini etkileyebilen önemli değişkenlerden biridir. Bu nedenle yazma kaygısının belirlenmesi ve azaltılmasına yönelik eğitim uygulamalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Çöpür, Kılıçman, & Er, 2021).

### **Kendini tanıma Öz Farkındalık**

Duygusal zekâ ise kişinin kendini tanıma, duyguları idare edebilme şekli, kendi kendini pozitif enerji edebilme, uyumlu ve düzgün sosyal ilişkiler kurabilme, azimli kararı, kararlılık ve sabır üzerine kurulu gibi özelliklere sahip olarak kişisel karakteri ve duygusal olarak kalitenin bir birleşimidir (Konrad ve Hendl, 2001: 13). Bir farklı bakışla ise duygusal zeka, duygularımızı,tutkularımızı ve duyulan hislerimizi,algılanan sezgilerimizi daha etkin bir şekilde ifade etmeye dayalı olarak yönetmek ve insanlar arasında ilişkiler ve sinerji yaratmak için duyguları iyi yönde kullanmak olarak ifade edilmektedir (Toktamışoğlu, 2003: 79). Cooper ve Sawaf (2003)'a göre duygusal zekâ; duyguların ifade gücünü ve daha hızlı algılayışını, insan enerjisi,ilgisi, bilgisi, ilişkileri ve etkin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkili bir biçimde kullanma yeteneğidir. Duygusal zekâ; kişinin kendisiyle olan ve başkalarının duygularına da yer veren ve değerlendirmeyi çabasının yanı sıra duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların verdiği enerjiyle günlük yaşama etkili bir şekilde yansıtarak duygulara uygun tepkiler verilmesini sağlar (Gülnar ve Güven, 2025). Duygusal zekâ bireyin kendisi ile olan ve diğer bireyler,öğrenciyle olan ilişkilerinde, duygularını tanıyarak, anlayarak başa edebilmesini kolaylaştıran ve etkili bir şekilde kullanabilmesini sağlayan duygusal becerisidir. Duygusal zekâ, duyguları fark uyandırabilmesi ve bu doğrultuya göre daha iyi kararlar verme, üzüntünün üstesinden gelebilme yeteneği de, içsel dürtülerini denetim altına alabilme anlamına gelmektedir. Üncü (2007)'ye göre en kolay anlatımıyla duygusal zekâ, duyguların akılcı bir akışla kullanılmasıdır. Duygusal zekâ, genç beyinlerin insanlarla başarılı,sağlıklı ilişkiler kurmak ve çevreyle daha iyi uyumlu bir biçimde olabilmek anlamında kendini ve diğerleri ile kıyaslamak anlamakla ilişkilidir ve üniversiteli öğrencilerin sağ duyu ile hareket ederek dünya ile geçimini şekillendirmektedir. Duygusal zekâ kapasitesinde bazı kavramları barındırır. Kişinin kendi seviyesinin farkında olması, iç görüye ve özdenetim yeteneğine sahip olması, empatik duygu uyandırma durumu, duygusal bakış açısına sahip olması duygusal zekâyla bağlantılı kavramlardır (Şener, 2008: 15). Duygusal

zekânın doğası gereği, öz bilinç bir diğer ifadeyle özleşen kendini tanıma, duygularını doğru yönetebilme, başkalarının duygularını ne hissettiğini anlayabilme, kendi kendine iç güdüsüyle algılarını harekete geçebilme ve sosyal ilişki kavramında insanları anlayarak duyarlı, tutarlı ve uyum sürecinde bir hayat sürdürme yöntemidir. Yapılan bilimsel çalışmalarda duygusal zekânın genç kuşakların; kişisel, sosyal,iş ve okul hayatlarında olumlu başarılı hareket etmelerinde ve mutlu olmalarında, bilişsel zekâdan daha üstün bir şekilde etkili olduğu tespit edilmiştir (Koçyiğit, 2015: 214)

### **Üniversite /Kampüs Spor İmkanları**

Rekreasyon ve sosyalleşme ile olan ulusal ve uluslararası alan da çalışmaların daha fazla spor bilimleri alanın da yoğunlaşmaktadır.Son yıllarda gerçekleşen özellikle işletme, iletişim ve davranış bilimleri gibi bu tip alanlarda olan iletişim bilgi, becerileri ve duygusal zekâ ile olan çalışmaları ulusal ve uluslararası literatürde çeşitli araştırma başlıklarında kapsamaktadır. Yapılan genel olarak, rekreasyon etkinliklerine aktif katılım düzeyi, sosyalleşme, serbest zaman faaliyetlerine, sosyal alanlarda ve yalnızlık algısı gibi olguların temel ele alındığı tespit edilmiştir. İlgili konuların alan yazın incelendiğinde yapılan araştırmalardan bazıları, Atalay vd. (2013), Uzuner ve Karagün (2014), Yağmur ve İçigen (2016), Serçek ve Serçek (2015), Şahan (2007), Cooper ve Sawaf (2003), Çakar ve Arbak (2004), Koçyiğit (2015), Karadağ (2013), tarafından yapılan çalışmalardır. Literatüre bakıldığında, rekreasyon etkinliklerin ile sosyalleşme, iletişim yetenekleri olan öğrencilerin ve duygusal zeka farkındalıkları beraber ele alındığı ve aralarındaki bağı inceleme yapıldığında herhangi bir ampirik veya deneysel çalışma bulunmamaktadır. Bu yönden bakıldığında, yapılan araştırmalarda yeni ilk olma yolunda bu özelliği taşımakta ve kişilerarası iletişim ve rekreasyon alanlarında yaratılan boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çerçevede bu çalışma, bundan sonraki kişilerarası iletişim kuran üniversiteli öğrencilerin ve yakın alanlarla ilgili yapılacak olan sosyalleşme faaliyetlerine, iletişim becerileri ve duygusal zekâ çalışmalarına da yol göstermesi açısından önem taşımaktadır.

### **Rekreasyon Tercihlerini Etkileyen Faktörler**

Günümüz koşullarında gelişen teknolojik gelişmeler etkisi ve çalışma şartlarındaki hızlı gelişmeler neticesinde yaşam boyu eğitim anlayışı önem kazanmaktadır. Rekreasyon alanında yaratılan istihdam konusunun iyi bir şekilde analiz yapılabilmesi için halihazırdaki bir durumun gözden geçirilmesi gereklidir. Rekreasyon alanını tercih eden öğrenci seçimi, programa yerleşen öğrencilerin profili, verilen eğitimin standartları uygun olması, üniversitenin ve

bölümün getirdiği imkânlar düzeyinde mezunların hangi sektöre nasıl ve hangi şartlar altında yönlendirildiği gibi bu tip konuların ışık tutulması açısından önemlidir. İstihdam planlarına dahil edilebilirlik öğelerinin bir bölümü öğrencilerin sahip olduğu özelliklerle bir bölümü de üniversite de aldığı eğitimle, donanım ve görgü katkısı ile geliştirilebilecek nitelikler arasındadır. Bunların ötürü öğrencilerin bir kısmı ne için tercih ettikleri ve bölüm ile ilgili umutlarının nasıl gerçekleşeceğini bilinmesi gerekmektedir. Bu söylemde; Rekreasyon bölümünün sektördeki neleri ihtiyaç duyacağı ve istihdam şartlarını dikkatinde öğrenci seçimi iyi bir şekilde yapıp yapmadıkları, kişinin kariyer meslek planları yönünden Rekreasyon bölümlerinin akademik, sosyal ve psikolojik donanımları etkisi sağlayıp sağlamadıkları ve öğrencilerin iş sektörü ve iş fırsatları kovalamada ne kadar bildiği ile ilgili konulara aydınlatılmalıdır. Bu alanı seçerken, öğrenciler için Rekreasyon bölümün ne olduğunu bilmek ve ne tür bir kariyer planı içinde olduğu önemlidir. Öğrenciler kariyer hedeflerini kendi öznel görüşleri ile ilgili oluşturabilir (Lent vd., 2015). Öğrencilerin kariyer ilgilerini anlamak, akademisyenlerin öğrencilere kariyerleri ile ilgili bilgi vermek doğru bilgi vermelerinde yardımcı olabilir (Hurst ve Good, 2009) ve buna ek olarak da sektör üzerinde de olumlu iyi bir etkisi olabilir. Holland'ın (1985) Sosyal Bilişsel Kariyer Teorisi insanlar arasında birincil kariyer planlarıyla eşleşen kariyer isteklerini seçme eğilimi içindedir. Bu teoriye göre kişisel karakterleri, buna bağlamsal etki faktörler ve öğrenme tecrübelerini kişinin kariyer öneri ve kariyer gelişim zaman zarfında etkileyen faktörlerdir (Lent ve Hackett, 1994; Lent vd., 1994). Bu araştırmaya göre rekreasyon kavramı konusunda ve nitelikleri, Türkiye'de rekreasyon eğitiminin gelişimi açısından, bölümün kuruluş hedefi ve istihdam alanlarına yönelimi yönlendirmede önemlidir. 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). Günümüzde sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, bireylerin benimsemesi gereken temel yaşam alışkanlıkları arasında yer almaktadır (Büge ve Çöpür, 2025).

### **Rekreasyonun Özellikleri Öğrencilerdeki Etkisi**

Fiziksel, psikolojik, zihinsel, sosyal ya da duygusal etkinlikler kapsamında olarak kabul edilir, faaliyetlere katılım mecburi değil gönüllüdür, her yaş grubundaki ve cinsiyetteki insanların etkinliklere katılımlarına imkan verir, rekreasyon; spor, oyunlar, resim sanatları, tiyatro sanatları, güzel sanatlar, müzik,

kitap okuma, seyahat, hobiler ve sosyal faaliyetler gibi çok çeşitli fiziksel aktiviteler içerebilir, rekreatif etkinlikler açık ve kapalı mekanlarda gerçekleştirilebilir, rekreasyonun her kişiye öznel bir amacı vardır, rekreasyon, kişiden kişiye, toplumdaki topluma ve kültürden kültüre farklılık gösterir (Leither ve Leither, 2004; McLean vd., 2005: 39; Karaküçük ve Akgül, 2016). Haywood vd., 1989 rekreasyonun kullanım amaçlarına göre alanlarını boş zaman, aktivite, serbest zaman, fonksiyon, özgürlük olmak üzere çeşitli alanlarda sınıflandırmıştır. Boş zaman olarak kullanım alanları kapsayan; rekreasyon tesis yönetici grupları (tiyatro, müze vb.), seyahat amaçlı acentaları, belediyeler ve grupları çeşitli etkinlik turizmine yön verecek turizm yöneticilerinden oluşmaktadır. Rekratif aktivite olarak rekreasyonda planlanan kişiler katılım oranı sağlayacak grubun sosyo-demografik özelliklerine bakılarak ve eğlence trendlerini izleyerek analiz etmektedir.Çeşitli fonksiyon açısından rekreasyonda düzgün politikacı ve yöneticiler tarafından katılımcılar için neyin doğru olduğuna karar verirken, yapılan faaliyetlerin tanıtılması ve sunulması aşamasında gerçekleşir.Özgürlük olarak bakıldığında rekreasyonda ise tiyatro eğitimi, bale gibi kültürel etkinlikler kapsamında geliştirilmesi ve sürdürülmesi yönünden önemini etkilemektedir. Rekreasyonun diğer tanımsal olarak yenilenme anlamı; öğrencilerin yaşadıkları zorlukların bir sonucu olarak stresin yarattığı yıpranmış ruh hallerini iyileştiren, dinlendirme özelliği ve gönüllü olarak yapılan aktivitelerdir.(Kraus, 1985; Sonnentag ve Fritz, 2007). Çalışma ve diğer etkenlerde düşünülürse yıpranan bireylerin yıllık izinlerini de dahil ederek tatile gidip serbest zamanlarını değerlendirmesi ön planda örnek verilebilir (Axelsen, 2009). Rekreatif faaliyetler, bireyin yaşamındaki karşılaştığı birçok sorundan kurtulmasını ve bireyin kendisini bir safha ileriye geliştirmesini sağlayarak, insanların boş zamanlarında, eğlence aktiviteleri ve tatmin iç dürtüleri ile, gönüllü olarak katılım sağladıkları faaliyetlerdir. Kaynak: Haywood vd., 1989'dan derlenerek araştırmacılar tarafından sağlanmıştır. Godbey rekreatif etkinliklere etki eden etkenlerin başında yakınlık duyması, güvenlik , destek alması ve rekreatif faaliyet kullanım alanlarının tasarımı olarak sıralamıştır. Bunun yanında ek olarak rekreatif etkinliklere katılımı sağlamak için, etkinlik sağlayan diğer özellikleri de bireyin serbest zamanının olması ile toplumun bakışını da etkilemiştir.(Godbey, 2009). Torkildsen (2005) tarafından yapılan diğer bir çalışmanın da, öğrenci gruplarının da içinde buldukları şart ve durumun etkili olduğu ve bireyin sahip olduğu olanak faktörleridir. Günümüzde çalışmak insanlar için gerekli bir ihtiyaçtır ve bu ihtiyaçların karşılanması için çalışmak gereklidir. Ancak böyle bir bu durumun çalışmanın imkan çerçevesinde serbest olmadığı ya da insan yaşamını durakladığı anlamına gelmemelidir. Özellikle çalışanların serbest zamanlarını

iyi değerlendirmesi, tekrar yeniden enerji kazanması açısından gereklidir. (Köktaş, 2004). Godbey (2008)'e göre boş zaman artma göstermesinin nedenleri; teknolojinin ilerlemesiyle ev işlerini daha kolaylaştırılan makinelerin geliştirilmesi, eğlenceye gösterilen tutumların farklılaşması, bireylerin eğitim seviyelerindeki artış, iş yaşamında fiziksel stresin yorgunluğun azalması, zorunlu olmayan gelirden beklenen artış, iş yaşam alanlarının daha insancıl olma ve kaliteli yaşam olması, kadınlara yönelik farklı imkanların sunulması, erken emeklilik ve iş yaşamına geç yaşta katılma, evliliklerin daha ileri bir yaşta olması gibi sıralanmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 33-34). Toplumun daha etkin, verimli olması ve mutlu insan yaşamı için boş zamanların ne derece iyi değerlendirilebileceğine ilişkin bilimsel değerlendirmeler ve araştırmalar yapılmıştır. Jackson (1986)'a göre materyalizmin daha baskın olduğu tüketici bir toplum örnek olma ve karşın kaynakları daha üretken ve etkin bir yönde kullanarak, doğal duruşa zarar vermeyen koruyucu toplum değerleri kaliteli modernize ederek daha fazla kabul görecektir. İnsan elinin değdiği ,yapılan mekanların ergonomik kullanımını uygunluk sağlayan kapalı alanlarda oluşturulan rekreasyonu öğrencilere boş zamanlarını etkili kullanmak, modern toplumun yaşam kalitesini bir ileri safhaya arttırmak adına kapalı alanlar oluşturulan insanların yaptığı rekreasyon faaliyetlerinin genelini kapsamaktadır. Açık alanda oluşturulan rekreasyonu ise faaliyetlerin açık alanda (doğal yaşam alanı, kamp orman alanları,doğal park, bahçe, spor alanları vb.) gerçekleştirilmesidir (Kılıç ve Şener, 2013).

### **Rekreasyonda Teknoji ve Bilişsel Etkisi**

Günümüzden bugüne kadar geline nokta da teknolojinin ilerlemesinin etkisiyle çalışma saatlerinin kısalması, yine kol gücünden robot gücüne geçilmesi ile öğrencilerin daha hareketsiz kalması bir yaşam tarzına zorunlu kalmaları insanların boş zamanlarını değerlendirmelerinde daha seçici rol oynaması sebep olmaktadır. Fakat bir mecburilik gereği olarak insanlar iş, okul hayatının getirdiği ağır beyinsel yorgunluktan kurtulmak ve sağlıklarını daha iyi koruyabilmek için kendi iç yapılarına ve yeteneklerinin öngördüğüne uygun rekreatif etkinlikler yapmaya yönelmişlerdir. Kökü latince türeyen “recreatio” “rekreasyon” kelimesi yenilenmek, tazelenmek ya da kendi yorgunluğunu gidermek anlamını korumaktadır. Rekreasyon kelimesi günümüzde bazı insanların boş zamanlarında kendi özgür irade katılımlarıyla yol almaları ile gerçekleştirdikleri faaliyetlerin geneli ifade edilmektedir. Bunun yanında, günümüzde rekreasyona gereken ihtiyaç her alanda kendini ifade göstermektedir. Bu ihtiyaç duyulan insanların yaptıkları etkenler en zor işlerden sonra kendini en iyi gösterdiği gibi en hafif işleri uygulamada kendini

yenilemeye ihtiyaç duyduğu aşikâr bir gerçektir. Görülmektedir ki rekreasyon konusu hayatın her alanda uygulanan ve her yaş grubunda başvurulmaktadır. Fakat sadece profesyonel açıdan çalışan insanlarından çok, çocukların, yeni nesil gençlerin, öğrencilerin, üniversitelilerin, yaşlıların, engellilerin rekreasyona ve rekreatif faaliyetlerine ihtiyaçları vardır. Özellikle genç nesil olarak kabul ettiklerimiz ve ergenlik dönemini yaşayan gençlerin üniversitemizde öğrenim gören genç öğrencilerin olduğunu düşünürsek üniversitelerdeki rekreatif etkinlik ihtiyacını gidermek daha anlamlı olmaktadır. Üniversiteli genç öğrencilerin derslerinden ve zoraki ihtiyaçları için harcadıkları vakitlerden artan kalan vakitlerde psikolojik sıkıntılarını atmak, sosyalleşmek, kültürel ve bilgi aktarımlarını arttırmak, sportif anlamda daha sağlıklı bir ortamda olabilmek amacıyla rekreasyon kavramından ve bu kavramın getirdiği etkinliklerden faydalanmalıdırlar. Bu amaçla bahsi geçen olumlu etkilerden daha iyi faydalanabilecekler ve hem sosyo-kültürel yaşamlarında hem de profesyonel hayatlarında başarıya ulaşmaları kolaylaşacaktır. Bu hedefler doğrultusunda üniversitelilerin “Rekreasyon” kavramlarını tanıma açısından ve faydalanmaları yönünden önem arz etmektedir. Bu kavram başlıkların bilincine varmış katılımcı kişilerin ile rekreatif faaliyetlerin hedefine ulaşması hiç şüphesiz daha kolay gerçekleşecektir. Bu sayede üniversite kampüsü öğrencilerin gelenekselleşen etkinlikler sayesinde ve öğrenci temeli alan organizasyonlar gelişecektir. Bu etkinlik faaliyetlerin öğrenciler açısından her anlamda yüklenen büyük faydalar söz konusu olduğu gibi üniversitelere de tercih etme ve üniversite kültürünü inceleme öğrencilerine yeni bilgi aşılabilme imkanları sunacaktır. Toplumsal yaşamda, üniversiteli öğrenciler sadece eğitim ve öğretimin yapıldığı yerden ziyade değil aynı zaman ölçüsünde sosyalleşmenin en yoğun bir şekilde yaşandığı yerdir. Bu sebepten ötürü öğrencilerin ihtiyaç duyulan ve isteklerini daha duyarlı davranmak, öğrencilerin sürekli olarak desteğini, beğenisini ve özgüvenini sağlamak üniversite yönetimleri etkisi için önemlidir. Üniversitelerin güçlendirilmesinde rol oynayan ve görev ilgi alanlarının genişletilmesi ön kapsamında, kültür,spor, sanat, eğitim ve öğretim faaliyetlerin zenginleştirilmesi konusunda ele alınan yerel yönetimlere yeni ilgiyi birimler görevler ve yetki alanlarının verilmesi konusunda desteklenmesi gereken bir durumdur. Özellikle bu konu kapsamında üniversiteli gençlerin bu konularda yapacağı çok şey vardır. Üniversiteler hedefinde gerek var oluş amacı kapsamında ve gerekse genç nüfus planları yönünden kentin en büyük fenomen sosyalleşme dinamiği konumundadırlar. Kültür, sanat, eğlence, eğitim ve spora ilgi alanlarının üniversite bütçeleri açısından değerlendirilerek ayrılacak olan paylar, yasal ölçüler baz alınarak azami oranlarda etkin bir şekilde tutulmalıdır. Son değişikliklerle dahil edilerek daha uygulanabilir bir ölçüde sponsorluk çalışmaları, sanayi ve ticaret alanında, doğru ve düzgün bir şekilde sunulabilmelidir. Rekreatif amaçlı

gerçekleşen sporda, kişi yoğun bir çalışma yükü, marotan bir hayat tarzı veya olumsuz yönde çevresel etkilerinden dolayı tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni hali ve ruhi sağlığını aynı şekilde elde etmek, korumak veya devam ettirilmesi aynı zamanda zevk alma ve haz almak hedefiyle, kişisel yönden doyum sağlayacak, tamamen etkin bir çalışma söz konusu ise mecburi ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan özgün ve bağlantısız serbest zaman için de, isteğe bağlı gerçekleşen ve gönüllü istekli olarak ferdi veya grup için de uygun bir seçenikle hareket etmeyi amaçlar. Bu hedef aynı zamanda Rekreasyonun basit bir yönde tanımıdır ([www.sporbilim.com](http://www.sporbilim.com)).

### **Öğrencilerin için Boş Zaman Politikaları ve Önerileri**

Zaman, insanların içinde buldukları an anlamında genel olarak herkesin eşit bir dengede imkanlar doğrultusunda sahip olduğu az şeyden birisidir. Cinsiyet,öz yaşam, ırk, inanç, yaş ve görev farkı da dahil edilerek gözetmeksizin herkes aynı miktar ölçüsünde zamana sahiptir (Sisley 1983). Sözlük anlamı da dahil edilerek o zamana bakacak olursak; bir iş gereği veya oluşun içinde geçen zamanın içinden geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre zarfı veya vakittir. Zamanın bilhassada gözden geçirirsek, ödünç bir şekilde alınamayan, kiralanmayan, satılmayan, çoğaltılmayan, fazlası depolanamayan, hiçbir nedenle tasarruf edilemeyen, kullanılarak tüketilen ürün olmayan, iyi değerlendirilemediği takdirde boşa tüketilemeyen kaybedilen özelliklere sahiptir. Zaman kavramı, bir sinema dizisi gibi daimi akıp giden, ne olduğunu net olarak bilinmeyen, sorgulanmayan, sorulsa bile pek kavranmayan (Bozkurt 1992), belirli bir dizi aralıklarla sözlü ifade edilen (saat, ay, gün, yıl gibi) soyut bir kavram ibarettir. Zaman doğru kullanmayı bilmek, insan karakterinin en büyük geçerli olan alt yapısını oluşturmaktadır. Daha İyi bir işi veya mesleği tercih edip icra eden bir profesyonelin gibi zaman kavramı iyi kullanılmalıdır. Zira bu açıdan aynı zamanda gerçekleşen çağdaş, yeni modern anlayış, gereken bilgi toplumunun daha kaliteli insanı için gerekli olan bir ön değerdir. Zaman kavramının ustası olmayı gerektiren bilgi ufkunu geliştirerek daha aydın bilinçli uygulama alışkanlıkları elde ederek kazanılmaktadır. İyi bir zaman ustası, çeşitli ihtiyaç duyulan grupları için daha dengeli ve yeterli vakit ayırabilen kişiden ibarettir.Fakat iyi bir zaman ustası olabilmenin yanında karşılaşılan ilk engel, kişinin kendi ile olan davranışlarıdır. Sebebi ise insan zamanını nasıl bir şekilde değerlendirebileceği hakkında yeterince fazla düşünmez, kendini yeterince tanımaz bir halde, gereken ölçüde zaman kavramını ve özelliklerini çok fazla bilmez ve kendi kendisiyle tartışır gibi başkalarının kendi hayatını darma duman etmesine izin verir (Karaküçük 1999).Ayrıca bununla birlikte günümüz koşulları arasında özellikle 21. Yy rekreasyon program ve hizmetlerini etkileyecek faktörler arasında irdelenmesi gerekenler içinde “değerler

söz konusunda farklılaşma, demografik değişken, sağlık gibi sorunları, çalışma – serbest zaman kavramı” alanlarındaki oluşan gelişmelerdir (Kesim 2008). Kraus (1985) kısa tanımından ibaret “ rekreasyon kişiyi zorunlu etkin bir iş sahası ve aktivitelerden sonra kendini yenileyen, dinlendiren ve gönüllü bir şekilde olarak yapılan etkinliklerdir”. En fazla bilinen anlamlarından ibaret olan biriyle rekreasyon yorgunluk gidermek ve sonrasında ise dinlenme amaçlı etkinliklerdir. Bu etkinlikler kapsamında kişiyi rahatlatır, yeniden daha dinç ve dinamik hale getirir ve daha motivasyonlu işe hazırlar. Genelde sadece eğlence amaçlı güdüldüğü olduğu düşünülür ve bir amaç olarak yüklenmez. Boş zamanlar oluşan haz, eğlence, mutluluk ve gönüllülük ana duygudur, tecrübeler ise araçtır (Voight 1998). Rekreasyonun farklı alanlara yönelik sosyal, ekonomik yapı ve görüşlere sahip olmanın toplumlarda farklı biçimlerde yorumlanması, algılanması rekreasyonun tanımının sayıca olan çokluğunu ifade eden ve farklılığını oluşturan temel bir taşıdır. Bütün bunlara karşın nasıl sosyal, ekonomik yapı ve görüşe sahip olmanın toplumlarda olursa olsun, bireylerin rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirme yolunda buna bazı benzer etmenlere bağımlı bir şekilde kaldıkları bir gerçektir. Anılan unsurların en önemlileri olan genç üniversitelerin içinde yaşadığı hayatın toplumun getirdiği ihtiyaçlar başında sosyal, kültürel, fiziksel, ekonomik yapısı, bireyin fiziksel yapısı yön vermesi, sahip olduğu parasal imkanlar ışığında oluşan boş zamandır (Akesen 1984). Sosyolog Neumayers’a göre, rekreasyon kişinin ilgi duyduğu bireysel ya da toplu olarak yapılan etkinlikleridir. Kendi içinde yaşadığı özgürlük ve haz duygusu sahip özelliğe sahiptir. Her iki aşama halinde de, bireysel öğrenci olarak veya grupla, rekreasyonun yarattığı bireyin duygusal, fiziksel ve sosyal açıdan gelişmesinde önemli büyük rolü vardır (Kaba 2009). Kampus Rekreasyonu’nun öğrenciler açısından eğitim ve öğretim dışında kalan saatlerini aktiviteler ile zenginleştirmek, öğrencilerin grup içindeki davranışlarını, başkalarını yönlendirme konusunda, liderlik yapma ve özgüven egoları gibi kendi özelliklerini geliştirmek, özel yaşamlarına bir nevi katkıda bulunmak hedefiyle sağlık ve güvenlik gibi değişik alanlarda çeşitli programları dahil etmek, akademik ve idari personeline aileleri ve çocuklarına yaygın bir şekilde rekreasyon hizmeti vermektedir. Kampus rekreasyonunun hedeflerini uygulamak iki ana başlık adı altında toplamaya çalışırsak bunlardan birincisi, rekreasyonel spor hizmetleri, ikincisi olarak da enformal spor hizmetleri’dir. Kampus rekreasyonu öğrencilerin aldıkları ihtiyaçlarını gidermede üniversite eğitimleri boyunca aktif anlamda kendilerini gelişimlerini ve olgunlaşmalarını amaç elde etmektedir. Bu bağlam doğrultusunda sosyal dayanışma, yardımlaşma, sosyalleşme, kişilik kazanmada ve kendilerine olan güven gibi nitelikler ön plana çıkmaktadır. Üniversite rekreasyon hizmetleri çerçevesinde temel gerekli olan felsefesi üniversite öğrenci ve mensuplarını ilgilendiren sportif rekreasyon hizmetleri; açık havada yapılan veya

mekarlarda eğitim programları, halka hizmet veren programları, akademik yönü ağır basan öğrencileri üniversiteye yönlendirme konusunda ve güçlü bir üniversite imajı oluşturmayı hedefler.(Kesim 2008). Literatüre baktığımızda, rekreasyonun diğer aktivitelere ayrılan birçok temel etmenleri görmekteyiz. Bu etmenleri başında, birçok araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Örneğin, Torkildsen (1999) rekreasyonun temel özelliklerini aşağıdaki gibi belirtilmektedir: • Rekreasyon öznel ve etkinliklere kişisel tatmin olmalıdır. • Aktivitelere katılımsal gönüllülük olmak esastır. Bireyin tatmin edebileceği ve özgürce içinden seçebileceği etkinlikler sunulmalıdır. • Fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinliklerin içinde seçebilmelidir. Bu sebeple, programların bireyin genel bütünü ile ilgili olmalıdır. • Rekreasyon canlandırıcıdır ve neşe veren bir kapsam içindedir. Etkinliklerin herhangi bir değeri ve özen verici olmalıdır. • Genel olarak bir oyun çerçevesiyle ortaya çıkar. Bu sebepten ötürü, oyunun genel ruhunda temeline dayanan bireye seçenek şansı verilmesi ve bireyin oyuna teşvik edilme motivasyonu sağlanmalıdır. • Bütün bunlar rekreatif deneyimler sonucunda birbirinden farklı bir yaklaşımdır, kendine dair özellikleri vardır. Bu sebeple, etkinliklerin temelinde yaşanan bireyin en üst seviyede tatmin edilme duygusu amacı olmalıdır. Karaküçük (2005) Genç kuşak bireylerin, rekreatif aktivitelere katılım sağlamak, amaç ve beklentilerin ışığında yapılacak bir olan bir sınıflandırmada etkin bir unsur olacağını belirterek çeşitli sınıflamanın yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. 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)

## **Sonuç**

Rekreasyon etkinlikleri, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını destekleyen önemli unsurlardan biridir. Düzenli rekreasyon faaliyetlerine katılım; öğrencilerin stres düzeylerini azaltmakta, psikolojik iyi oluşlarını artırmakta, sosyal becerilerini geliştirmekte ve öğrenme motivasyonlarını güçlendirmektedir. Ayrıca sportif, kültürel ve sosyal etkinlikler öğrencilerin iletişim, liderlik ve problem çözme becerilerine katkı sağlayarak çok yönlü gelişimlerini desteklemektedir. Bu nedenle üniversitelerin öğrencilere yönelik rekreasyon olanaklarını artırmaları ve kampüs yaşamını zenginleştirecek etkinlikleri yaygınlaştırmaları, hem akademik başarı hem de yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli görülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akesen, A. (1984). Açık Hava Rekreasyonunda Bazı Temel Kavramlar Ve Özellikleri. İ.Ü. Orman Fakültesi Dergisi, İstanbul.
- American Journal Of Preventive Medicine. 28 (2), 150-158. Antalya.
- Atalay, Ahmet, A., A. Kürşat, & Yücel, A. Serdar (2013). “Bireylerin Sosyal Algı ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreasyonel Uygulamaların Önemi”, Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi, 1(1), 18-29.
- Axelsen M. (2009). The power of leisure: I was an anoexic; I’m now a healthy triathlete. Lesiure Sciences. 31(2), 330–346.
- Bacı, V. (2003). Ankara’daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. Milli Eğitim Dergisi, 158, 161-173.
- Bozkurt, G. (1992). Sosyal Zamanlar. Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi, Mpm Yayınları,40(04): 7.
- Budak, Selçuk (2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büge H. ve Çöpür H.(2025) Bireyden Topluma Çok Boyutlu Yaklaşımlar Duvar Yayınları
- Can, Halil (1994). Organizasyon ve Yönetim, 3. Baskı, Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cevizci, Ahmet (2000). Felsefe Sözlüğü. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cooper, Robert K. ve Sawaf, Ayman (2003). Liderlikte Duygusal Zekâ, Çeviren: Zelal Bedriye Ayman ve Banu Sancar, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, Doğan (2016). İkimizdeki Çocuk, 50. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakar, Ulaş ve Arbak, Yasemin (2004). “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 23-48.
- Çöpür, H., Kılıçman, İ., & Er, Y. (2021). Rekreasyon uzmanı adaylarının yazma kaygı düzeyleri ve yazma kaygılarının giderilmesi. 5. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi (ICOESS 2021) Bildiri Özetleri Kitabı (ss. 252–253).
- Damasio, Antonio R. (1999). Descartes’in Yanılgısı, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Dökmen, Üstün (2004). İletişim Çatışmaları ve Empati, Yirmi sekizinci basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duman, M., Koç, M. C., Talaghir, L.- gabriel, Çuhadar, A., Çöpür, H., & Pekel, A. (2023). Examination of the Barriers to Participation in Recreation Of Individuals Working in Local Governments. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, 5(2), 60-69.
- Dumazedier, B. (1962). Vers Une Civilisation Du Loisir?, Edition De Seuil, Paris, P.11.
- Education (IJTE), 8(2), 246-273. <https://doi.org/10.46328/ijte.1164>

- Ergün, Mustafa (1994). Eğitim Sosyolojisine Giriş, 4. Basım, Ankara: Ocak yayınları.
- Erkal, Mustafa (2006). Sosyoloji (Toplum Bilimi), İstanbul: Der Yayınları.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M. and Payne, L. L. (2005). Contributions Of Leisure
- Guo, J. & Liu, X., 2016. College Students' Consciousness of Participation in Leisure Activities Behavior Related Research," International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning, 6(3), 186-192.
- Gül Tolga, Karaçar Ercan, Kement Üzeyir, Pashı Mehmet M., Yayla Özgür, EROL Ersan ve GÖKER, Gönül (2014). Rekreasyona Giriş, 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gülнар, U. (2025). Investigation of the relationship between recreation awareness and
- Gülнар, U. (2025). University students' perceptions of the quality of life at university and their motivations for recreational activities. International Journal on Studies in Education (IJonSE), 7(2), 215-242. <https://doi.org/10.46328/ijonse.356>
- Gülнар, Ü., & Güven, F. (2025). The Relationship Between Experience Quality and Behavioral Loyalty in Recreation Areas A Field Study in Antalya Province Rekreasyon Alanlarında Deneyim Kalitesi ve Davranışsal Bağlılık İlişkisi Antalya İlinde Bir Alan Araştırması . Presented at the 1. Acaris International Farabi Scientific Researches And Innovation Congress, Ankara.
- Güven, F., Çevik, A. & Yılğın, A. (2021). Leisure Evaluation Behaviors and Attitudes of Students of Kilis 7 Semptember University. Pakistan Journal Of Medical & HealthSciences, 3109-3116.
- Hançerlioğlu, Orhan (2002). Felsefe Sözlüğü, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Haywood, K. M. (1989). Leisure, Recreation and Tourism in Inner Cities: Explorative Case
- Hendry, L. & Marr, D. (1985). Leisure education and young people's leisure. Scottish Educational Review, 17(2), 116-27.
- Holland, J. L. (1985). Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments (2nd Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hurst, J. L. and Good, L. K. (2009). Generation Y and Career Choice: The Impact of Retail Career Perceptions, Expectations and Entitlement Perceptions. Career Development International, 14(6), 570-593.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. Social Indicators Research, 82(2), 233-264, [Available online at :

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-006-9032-z>], Erişim tarihi: 20 Kasım 2018.

- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu'nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Karadağ, D. (2013). Yüzme Antrenörlerinin Bir Liderlik Özelliği Olan İletişim Becerilerinin Yüzücülerin Motivasyonları Üzerindeki Etkileri, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Karakucuk, S. ve Akgul, B. M. (2016). Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon. 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. (Altıncı Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kemp, K. & Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press.
- Kesim, Ü. (2008). Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar. İ.T.Ü Beden Eğitimi. İ.T.Ü Rektörlüğü Yayın No: 1651, İstanbul, S.33-40
- Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Kılıçman, İlker, Rukiye Çınar Balcı, Ahmet Alparslan Cöhce, Harun Çöpür, Eda Güzel, And Beste Özdemir. "Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkileri." *Anatolia Social Research Journal* 1, No. 1 (2022): 91-105.
- Koçyiğit, Murat ve Özüpek N. Mehmet (2015). Personality Factors That Affect the Use of Facebook: A Research on University Students, (Eds.) Daba-Buzoianu, C., Arslan, H. and Icbay, M. A., *Contextual Approaches in Communication*, Frankfurt: PL Academic Research Peter Lang GmbH. 323-332.
- Koktaş, K.Ş. (2004). Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme (3.Baskı). Ankara: Nobel.
- Konrad, Stefan ve Hendl, Claudia (2001). Duygularla Güçlenmek, Çeviren: Meral Taştan, İstanbul: Hayat Yayınları.
- Kraus, R. G. (1985). *Recreation Program Planning Today*. Scott Foresman and Company.
- Lassaigne, J. (1983). *Sisley*. Nouvelles Éditions Françaises.
- Lent, R. W., Brown, S. D. and Hackett, G. (1994). Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122.

- Lent, R. W., Ezeofor, I., Morrison, M. A., Penn, L. T. and Ireland, G. W. (2015). Applying the Social Cognitive Model of Career Self-Management to Career Exploration and Decision-Making. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 47-57.
- Nielsen, John (2008). *Effective Communication Skills*. Xlibris Corporation, USA. *Occupational Health Psychology*, 12(3), 204.
- Özer, A Kadir (2006). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özkalp, Enver (2005). *Sosyolojiye Giriş*, Bursa: Ekin Yayınları.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (1), 126, Available online at: <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931854.pdf>], Erişim tarihi: 20 Kasım 2018.
- Serçek, Sadık ve Serçek, Gülseren Ö. (2015). “Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki”, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 51, 1-21.
- Sevil Tuba, Şimşek K. Yıldırım, Katırcı Hakan, Çelik, O., Çeliksoy, M. A. ve Kocaekşi, Serdar (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, 1.Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Sonnentag, S. and Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of*
- Şahan, Hasan (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.
- Şener, A., Terzioğlu, R. G., & Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36. [Available online at <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607860600736349>], Erişim tarihi: 20 Kasım 2018.
- Şener, S. (2008). *Müşterilerin Duygusal Zekâ Özelliklerinin Reklam Algıları Üzerindeki Etkileri ve Bir Araştırma*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- technology addiction of university students. *International Journal of Technology in*
- Temir, Ö. & Gürbüz, B. (2012). Rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki engellerin incelenmesi, 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya.
- Toktamışoğlu, Murat (2004). *Aklın Öteki Sesi Duygusal Zekâyla Başarı*, İstanbul: Kapital Yayıncılık.

- Torkildsen, G. (1999). *Leisure And Recreation Management*. 4th Edition. London: E & Fn Spon Press.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management (5th Edition)*, Routledge Taylor and Francis Group, London and New York.
- Uzuner, Muhammet Eyüp, & KARAGÜN Elif (2014). “Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 107-120.
- Üncü, Serap (2007). *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Voight, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. Çeviri: Ayşe Atalay, Bağırhan, Ankara.
- Yağmur, Yenal, & İçigen, Tarcan Ebru (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma”, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- 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.