

Dijital Dönemde Psikososyal Gelişim ve Rekreasyon

Hakan Yaylı¹

Mehmet Bilgi Medeni²

Özet

Dijital Dönemde Psikososyal Gelişim ve Rekreasyon modern teknolojinin yaygın kullanımıyla birlikte psikososyal gelişim ve rekreasyon alanlarında yaşanan değişimleri ele almaktadır. Çalışmamız, dijital çağın rekreasyon deneyimlerini nasıl etkilediğini ve bu etkilerin bireylerin psikososyal gelişimine nasıl yansıdığını açıklamaktadır. Özellikle, insanların dijital platformlarda nasıl etkileşimde buldukları, sanal ortamlardaki rekreasyonel aktivitelerin sağlık ve refah üzerindeki etkileri, teknolojinin sosyal bağlantılar ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisi gibi konular detaylı bir şekilde incelenmektedir. Makale, dijital dönemin rekreasyon ve psikososyal gelişim üzerindeki karmaşık etkileşimlerini anlamak ve bu alandaki araştırmalara yol göstermek amacıyla yazılmıştır. Ayrıca, dijital çağın getirdiği fırsatlar ve zorluklar ele alınarak, rekreasyonun psikososyal gelişime olan katkısının nasıl optimize edilebileceği üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda, makale, dijital dönemin rekreasyon ve psikososyal gelişim üzerindeki etkilerini anlamak isteyen araştırmacılar, eğitimciler ve uygulayıcılar için önemli bir kaynak olmayı hedeflemektedir.

1. ZAMANIN VERİMLİ KULLANIMI

Gelişmiş ülkelerin zaman kullanımı konusunda bilinçlenmiş ülkeler olduğunu görmekteyiz. Zamanın etkili verimli kullanımı gelişmiş ve gelişmemiş ülkelerin farklarından birisi olduğu ortaya koymaktadır. Descartes toplumların ileri ya da geri zekalı olarak ayrılamayacağını zenginliklerinin ve gelişmişlik seviyelerinin zamanlarını planlı ve programlı kullanarak çalışma ve dinlenme zamanlarını iyi yönettiklerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Kılbaş, 2004).

1 Dr., Balıkesir Üniversitesi, yaylihakan@hotmail.com, orcid.org/0000-0003-0882-5931

2 Dr., Balıkesir Üniversitesi, medenimehmetbilgi@gmail.com, orcid.org/0000-0002-9926-4772

Zamanını iyi kullanabilen insan;

- Zamanını nasıl daha etkin ve verimli bir şekilde kullanacağını bilir.
- Hatalarının ve eksikliklerini bilerek neleri yapıp yapmayacağını bilir.
- Karşısına çıkan her olaydan ders çıkararak tecrübelerini zenginleştirir.
- Sadece kendi hayatını ve şahsiyetini yaşadığını anlar.
- Hafızasında anlamsız sorulara yer vermeyerek anlamlı sorulara yer verir.
- Ulaşmak istediği hedefleri belirleyerek zamanını nerelerde kullanması gerektiğini belirler ve yaşamdan daha çok haz almak için ilgilerine hobilerine zaman ayırır.

Zamanın verimli ve etkin bir şekilde kullanımı günümüz insanı için kaçınılmaz bir gerekliliktir. Zamanını sadece alım gücündeki artışa paralel olarak tüketime yansıtan insan ihtiyaçlarının seçiminde ve kullanımında etkin ve verimli zaman kullanımı hesabi yapmadığından çok büyük değere sahip olan zamanını boşa harcayabilmektedir. Zamanın etkin ve verimli kullanımını olumsuz etkileyen kişisel, toplumsal ve ekonomik birçok neden bulunmaktadır. Kolay uygulanabilen etkinlerin zor olana, hoşlanılan etkinliklerin hoşlanılmayana, bilinen etkinlilerin bilinmeyene ve kendi istediği etkinliğin başkalarının isteklerine tercih edilmesi gibi yaklaşımlar zamanın verimsiz kullanılmasına neden olmaktadır.

Zamanını yanlış ve verimsiz kullanımında bireylerin;

- Günlük çalışma planının yokluğu,
- Karmaşık hedefler,
- Bir türlü bitmek bilmeyen işler,
- Daha önceden tarihleri belirleyip zorlayıcı kurallar koymamak,
- Yaptığı işlerde kusursuzluk aramamak,
- Düzensiz ortamda çalışmaya çalışmak,
- Yapılacak işlerde sorumluluğun kesin belirlenememesi,
- Yapılacak işlerde görev vermemeyi bilmemek,
- Ayrıntılar üzerinde gereğinden fazla durmak,
- Anlaşmazlıklara direnmek,
- Alışıl gelmiş yollardan işleri yapmaya devam etmek, yeniliklere direnmek,

- Birden fazla iş yapmak ve bir alanda gelişme eğiliminde olmamak,
- Hayır kelimesini kullanamamak, evet kelimesini kullanmayı tercih etmek,
- Bilgi alışverişinde dengeyi kuramamak ya az ya da aşırıya kaçmak,
- Karar verme sürecinde aceleci davranmak gibi yanlışları da bulunmaktadır.
- Yorgun veya mutluken işleri yapma eğilimde bulunmak gibi yanlışları da bulunmaktadır (Karaküçük, 1999).

Rekreasyon etkinliklerinin verimli ve bilinçli bir şekilde uygulanması zamanı iyi kullanabilmeyi gerekli kılmaktadır. Çünkü zaman; tasarruf edilip biriktirilemeyen, ödünç alınıp kiralanamayan, satın alınıp çoğaltılamayan sadece kullanılabilen ve kaybedilen bir olgudur (Tezcan, 1982).

1.1. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında, eğlence, dinlenme ve kendini geliştirme amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler bütünüdür (Hacıoğlu ve ark., 2017). Dereceli (2021)'ya göre, serbest zaman, bireyin kendi istek ve arzularıyla tamamladığı zaman dilimidir olarak tanımlanmaktadır. Can ve diğerleri (2010)'ne göre, bireylerin, kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler, rekreatif faaliyetler olarak görülmektedir. Rekreasyon bireyin öz benliğini yansıtan, uygulamaktan zevk ve haz aldığı ve yaşamın monoton ve sıkıcı döngüsünden kurtulmayı amaçlayarak kendini bulmasıdır (Erkan, 1998). Rekreasyon, recreation şeklindeki orijinal kelime anlamında oluşan yeniden yaratma anlamı taşımaktadır. Gelişmiş sanayi toplumlarında fiziksel ve ruhsal yenilenme için rekreasyon etkinlikleri yeni bir sağlık bilincinin, toplumsal ve ekonomik ilişkilerin oluşmasında önemli katkıları bulunmaktadır. Rekreasyon etkinlikleri çalışma hayatının yorulan bireylerin hem dinlenmelerini hem de kişiyi iş için yeniden yenilenmesi anlamı taşımaktadır. Rekreasyon, bireyin yoğun çalışma, durağan yaşam hayatı ve çevresel faktörlerden tehlikeye giren beden ve ruh sağlığını korumak, tekrar kazanmak ve devamını sağlamak amacı ile zevk ve haz aldığı kişisel doyumu sağlayacak, çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında kalan isteğe bağlı olarak ferdi veya grup içinde yapılan etkinliklere rekreasyon denir.

Rekreasyon etkinliklerinin amacı toplumu geliştirerek saygılı, sağlıklı ve mutlu bireylerden toplum yapısını oluşturmaktır. Rekreasyon etkinlikleri bireyin dolu bir yaşam sürmesini, iş ve serbest zaman arasında dengeyi

sağlamasını, yaşam kalitesini arttırmasını, fiziksel, ruhsal ve toplumsal açıdan sağlıklı bireyler yetişmesini amaç edinerek topluma faydalı bireyler yetişmesini sağlamaktadır (Çelebi, 2017).

Rekreasyon etkinlikleri kişilerin ilgi, amaç ve katılım şekillerine göre birçok değişiklik göstermektedir. Ancak rekreasyon etkinliklerinin birçok araştırmacı tarafından belirlenen ortak özelliklerinden bahsetmek mümkündür.

Rekreasyon etkinliklerinin seçimi gönüllü olması; rekreasyon etkinliklerine katılmak isteyen bireyin kendi seçimine bağlı olması, etkinliği hiçbir zorlama olmadan kendi seçmesi anlamı taşımaktadır.

Etkinliklere devam etme zorunluluğu bulunmaması; bireyin uygulamakta zorlanmadığı, kendini daha fazla mutlu hissettiği etkinlikleri seçmesidir. Fakat etkinliklere katılım yine de bireyin isteği ön plandadır.

Bireylerin yaş ve cinsiyetine bakılmaksızın etkinliklerine katılmama imkan vermesi; bireyler açısından demografik sınırlama söz konusu değildir.

Rekreasyon etkinliklerinin açık veya kapalı alanlarda, her mevsim ve iklim şartlarında yapılabilmesi; rekreasyonel etkinlikler her ortam ve şartlarda uygulanabilir.

Rekreasyon etkinliklerinin bir faaliyet gerektirmesi; el sanatları, güzel sanatlar ve spor veya oyun türlerinden oluşmaktadır.

Rekreasyon etkinliklerinin haz ve neşe sağlaması; rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler hoş vakit geçirerek haz ve neşeli vakit geçirir. Etkinliklere katılmak ruhsal ve bedensel doyuma ulaşma hedefi amaçlar.

Rekreasyon etkinliklerinin evrensel olması; rekreasyon etkinliklerinin ortak lisansı vardır, sporda ve güzel sanatlarda aynı özelliği taşımakta olduğu görülmektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin bireye kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması; etkinlikler bireyin psikolojik, sosyal ve toplumsal yapısını geliştirerek vatandaşlık ve insanlık kalitelerini geliştirici özellikler taşımaktadır.

Rekreasyon etkinlikleri toplumsal değerlere ve toplumun ahlaki değerlerine ters düşmemesi; rekreasyon etkinlikleri uygulama biçimleri genelde toplumun kültürel değerlerini yansıtmaktadır. Yani bir başka toplum için uygulanan etkinlikler diğer bir toplumun için kabul edilebilir olmayabilir. Hatta bir toplum için uygulanan rekreasyon etkinlikleri bir başka toplum için rekreasyon etkinliği sayılmayabilir.

Rekreasyon etkinlikleri birden fazla etkinliğe katılma imkanı sağlaması; dağcılık etkinliğine katılan bir bireyin fotoğraf çekerek birden fazla etkinliği gerçekleştirmesi gibi.

Rekreasyon etkinlikleri planlı veya plansız, yetenekli veya yeteneksiz bireylerce ve organize olan veya olmayan bireylerce uygulanabilir olması gibi ortak özelliklere sahiptir (Karaküçük, 1995).

Rekreasyon etkinliklerine katılımdaki temel amaç belli bir faydanın elde edilmesidir. Rekreasyon etkinliklerine katılımda fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, bilgi gelişimi, kişilik gelişimi, sosyal uyum, estetik ve maneviyat ve macera gibi değişkenlerde fayda sağlamaktadır (Tekin, 2009; Özmaden, 2019).

Fiziksel sağlık; rekreasyon etkinliklerine katılımdaki en açık fayda fiziksel sağlığa yaptığı katkıdır. Rekreasyon etkinliklerine katılımda bedenin şeklini, kuvveti, koordinasyonu ve becerileri olumlu yönde etkiler. Hareketsiz bir yaşam tarzından ve hareketsizliğin olumsuz etkilerinden kurtararak bireye fayda sağlar.

Zihinsel sağlık; günlük karşılaşılan sorunların zihinden boşaltılarak duygusal engellerden kurtulmaya olanak sağlar. Rekreasyon etkinlikleri bireylerin önemsiz sorunlarını ve gereksiz kaygılarını unutulmalarını sağlar.

Bilgi gelişimi; rekreasyon etkinlikleri uygulayarak öğrenme açısından birçok olanak sağlar. Öğrenme, uygulama yoluyla daha da pekişir, birey yeni beceriler kazanır ve iletişim yeteneğini artırır.

Karakter gelişimi; birey rekreasyon etkinliklerine katılımda sorumluluk almayı öğrenir, özsaygı ve özgüven gibi özellikler kazanır. Bu sorumluluklar ve edindiği özellikleri günlük hayatına yansıtır ve kendi karakter gelişimi için fayda sağlar.

Sosyal uyum; rekreasyon etkinlikleri küçük ve büyük grup katılımları içerdiğinden sosyal ilişkilerin gelişimine katkı sağlar. Rekreasyon etkinlikleri diğer bireylere saygılı olmayı ve sosyal yapı içerisinde kendi yerini kabullenmeyi öğrenir.

Estetik ve maneviyat; içsel kaynakların gelişimi, bireyin rekreasyonun en değerli unsuru olan zamanı yaratıcı bir şekilde kullanma fırsatı sunmasıyla mutluluk duygusunu beraberinde getirir. Birey, güzellik, doğruluk ve estetik arayışına yönelir.

Macera; insanın doğasında hep farklı heyecan ve macera arayışı vardır. Teknolojik gelişmeler sayesinde risk azalmış ve güvenlik üst düzey seviyelere çıkmıştır. Bireyler bu arayışı rekreasyon etkinliklerinde bulabilmektedir (Tekin, 2009).

1.2. REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ

21. yüzyılda, teknoloji, küreselleşme ve sosyal evrimin sonuçları her zamankinden daha hızlı bir şekilde oraya çıkmaktadır (Güler, Altınışık ve Bulut, 2022). Duman, Şahin, Bulut ve Duman (2020)'na göre, Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte bilgisayar ve internet kavramları hayatımıza girmeye başlamıştır. Modern teknolojinin artmasıyla ortaya çıkan mekânikleşme ve otomasyon bir taraftan çalışan bireylerin kendilerine ayırdıkları zaman dilimini arttırırken diğer bir taraftan da günlük hayatın zorunlu işlevi için gerekli olan süreleri de kısaltmıştır (Okuyucu ve ark., 2006). İnsan hayatının hemen hemen her alanında teknolojik gelişmeler kendini göstermektedir. Teknoloji, bireylerin ve kuruluşların yeteneklerini arttırmak ve kullanılan teknolojinin sürekli yenilenmesine olanak sağlamaktadır. İçinde bulunduğumuz zamanların dijital teknolojileri birçok alanda kendini gösterir ve pratik bir beceriyi mümkün kılan bir olgunlaşma seviyesine ulaşmıştır. Dijital teknolojiler, bilgiye ulaşmak, elde edilen bilgilerin çözümlenmek, yeni bilgiler edinilmesini sağlayıp iletmek ve elde edilen bilgilerden etkili ve verimli bir şekilde yararlanan kaynaklardır (Ekinci, 2023).

Teknolojik gelişmeler birçok alanda olduğu gibi sportif alanda da etkisini göstermektedir. Sportif etkinliklerin uygulanmasında kullanılan araç gereçlerden seyir alanlarına kadar birçok yönde katkı sağlamaktadır. Gelişen bilgi ve teknoloji serbest zaman kültürünün gelişmesine, bireylerin sağlıklı yaşam zinde kalma gibi isteklerinin de artasında önemli bir role sahiptir (Devecioğlu ve Altıngül, 2011). Bireylerin kısıtlı olan zaman dilimlerinde en kısa zamanda en fazla fayda sağlamsı düşüncesiyle dijital araç ve gereçlerden faydalanarak tercihlerini gerçekleştirmesi muhtemeldir. Teknolojik gelişmeler neticesinde faydalı etkinliklerin gerçekleştirilmesi kolaylaşmış ve serbest zaman yönetimine önemli katkılar sağlamıştır (Ertemel ve Aydın, 2018).

Gelişen teknoloji sayesinde, günlük etkinliklerinizi takip ederek sizin ne kadar kalori harcadığınızı gösteren bileklikler, kalp ritmini ölçen bantlar, akıllı spor araç gereçleri, artırılmış gerçeklik uygulamalarını içeren eğlence, akıllı saatler, konum ve takip araçları ürün ve hizmetlerden yalnızca birkaçıdır. Sanal gerçeklik teknolojisinin yaygın olarak kullanıldığı alanların başında spor uygulamaları gelmektedir. Gerçek dünyadaki mekân ve nesnelerin bilgisayar ortamında sanalı üreterek bireylerin gerçekte o mekânda olmadan futbol, tenis, beyzbol gibi en çok tercih edilen sanal gerçeklik uygulamalarıdır (Tekin ve Karakuş 2017). Günümüz teknoloji çağında giyilebilir teknolojik ürünler üst sıralarda yer almaktadır. Bu teknolojik ürünler günlük etkinliklerimizi kayıt altına alarak bize geri bildirim hizmeti vermektedir. Üzerimizde

taşınabilir halde olan bu ürünler taşınılan konumuna göre hangi egzersizi yaptığımızı tahmin ederek uyarılar vermektedir. Kullanılan bu teknolojik ürünler daha önceleri sporcular tarafından aktif kullanımdayken bireylerin geneline yayılmış ve rekreasyon etkinlikleri için kullanılır hale gelmiştir (Turgut ve Özer, 2020).

Günümüzdeki bilimsel ve teknolojik ilerlemeler, dünyamızın düzenini rekabetin içine itmekte ve buda kaynakların kullanımını, teknolojik sistemlerin gelişimini ve verimli bir şekilde kullanılmasını değiştirmektedir. Bu gelişmeler insanların uzun ve sağlıklı yaşam sürme beklentilerini karşılamak için önemli rol oynamaktadır. Teknolojinin kullanımı ayrıcalıktan çok daha fazlası gereklilik haline gelmiştir. Siyasal, ekonomik ve kültürel sistemlerdeki değişim ve dönüşüme liderlik ederek bireylerin teknolojiyle tanışmasına, yeni teknolojik alışkanlıklar kazanmasına ve spor kültürünün gelişimine katkıda bulunmuştur. (Devecioğlu ve Altıngül, 2011). Spor bilimi artık dünyadaki birçok gelişmiş ülkenin tüm imkanlarıyla üzerinde yoğunlaştığı ve sürekli güncellenen bilimsel çalışmaların yapıldığı bir alandır. Spor bilimi artık çok hızlı gelişen teknolojik gelişmelerin yaşandığı bir alana dönüşmüştür. Sporun şekil olarak gelişmesi ve yenilenmesinde teknolojik gelişmelerin yeri çok önemlidir. Birçok ülkede yoğun bir şekilde spor bilimleri alanında çalışma yapan, spor teknolojisi üreten sistemler oluşturulmaktadır (Bozdemir ve ark., 2021).

2. SPORDA PSİKOSOSYAL GELİŞİM

Sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri yıllardır araştırma konusu olmuştur (Uluç, 2023b). Sporda psikososyal gelişim, bireylerin spor etkinlikleri aracılığıyla sosyal becerilerini, kişilik özelliklerini ve duygusal sağlıklarını geliştirmesini ifade eder. Bu kavram, bireyin spor faaliyetlerine katılmasıyla beraber ortaya çıkan psikolojik ve sosyal etkileşimlerin incelenmesini içerir. Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde spor yapmanın, sosyal becerilerin, liderlik yeteneklerinin ve takım çalışmasının gelişimine önemli katkıları olduğu bilinmektedir (Holt, Tamminen, Black, Mandigo ve Fox, 2008, Özmaden ve ark., 2022). Sporun, gençler arasındaki sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve empati gibi önemli psikososyal becerilerin kazanılmasına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Weiss ve Smith, 2002). Ayrıca, spor aktivitelerinin kişisel gelişime olan olumlu etkisi, özsaygı, özgüven ve stres yönetimi gibi faktörler üzerinde de araştırmalara konu olmuştur (Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, Amado ve García-Calvo, 2013). Bununla birlikte, sporun psikososyal gelişime etkisi üzerine yapılan araştırmalar, antrenörlerin, ebeveynlerin ve toplumun sporu destekleyici ve yönlendirici rolünün önemini vurgulamaktadır (Weiss ve Smith, 2002;

Côté ve Hay, 2002). Bu bağlamda, sporda psikososyal gelişim, bireyin hem kişisel hem de sosyal yaşamında önemli bir rol oynamaktadır ve bu alandaki araştırmalar, sporun sağlık dışı yönlerinin yanı sıra pozitif etkilerini de vurgulamaktadır.

Spor faaliyetleri bireyin toplum içerisindeki davranışlarını geliştirmede büyük katkı sağlamaktadır. Fenton, Duda ve Barrett (1997, Çevik ve ark., 2021), rekreatif sporun, bireylerin toplumsal rollerini öğrenmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedirler. Spor aktiviteleri, takım çalışması, liderlik becerileri ve empati gibi önemli sosyal yetkinlikleri geliştirebilir ve bireylerin toplum içinde daha aktif ve katılımcı olmalarını teşvik edebilir.

Bununla birlikte, sporun bireylerin ahlaki davranışlarını da etkilediği gözlemlenmiştir. Örneğin, Holt ve diğerleri (2008), gençlik sporunda ebeveyn tutumlarının, çocukların ahlaki değerlerini ve davranışlarını etkilediğini bulmuşlardır. Ailelerin destekleyici ve adil bir tutum sergilemeleri, çocukların rekabetçi ruhlarını ve ahlaki standartlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Davranış öncesindeki karar verme süreci, bireylerin çeşitli çözümler yaparak aldıkları kararların ahlaki davranışlarını şekillendirdiği önemli bir süreçtir. Bu süreçte, bireylerin hangi çözümleri yaptıkları ve bu çözümlerin sonucunda hangi kararları verdikleri, ahlaki karar alma tutumlarını belirler. Bu tutumlar, bireylerin nasıl bir karar aldıklarını ve bu kararların davranışları üzerindeki etkilerini açıklar (Kilci, 2020).

2.1. REKREASYON PSİKOSOSYAL GELİŞİM İLİŞKİSİ

Rekreasyonun psikososyal gelişime katkısı, bireylerin boş zamanlarını aktif ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir olgudur. Rekreasyon aktiviteleri, insanların sosyal becerilerini geliştirmelerine, streslerini azaltmalarına ve genel ruh sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Özellikle grup halinde yapılan rekreasyonel etkinlikler, iletişim becerilerini ve empati yeteneklerini artırabilir (Fenton, Duda ve Barrett, 1997). Ayrıca, rekreasyonun bireylerin özsaygı ve özgüvenlerini artırdığı ve yaşam kalitesini yükselttiği gözlemlenmiştir (Henderson, 2006). Rekreasyonel etkinliklere katılım, insanların sosyal bağlarını güçlendirebilir ve toplumsal destek sistemlerini genişletebilir (Huta ve Ryan, 2010). Araştırmalar, rekreasyonun bireylerin genel mutluluğunu artırdığını ve stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini göstermektedir (Godbey, 2005). Ayrıca, rekreasyonun yaşlı bireyler için de önemli olduğu ve sosyal izolasyon riskini azalttığı belirtilmektedir (Deimling, Bass ve Noelker, 1990). Rekreasyonel etkinliklerin psikososyal gelişime olan olumlu etkileri,

bireylerin yaşam boyu süren sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine ve toplumda daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabilir (Shores ve Scott, 2007). Bu nedenle, rekreasyonun psikososyal gelişime katkısı, bireylerin sağlık ve refahlarını artırmak için önemli bir araç olabilir.

Düşük yaşam kalitesine sahip gençler, normal gelişim ve sağlıklı yetişkin olma avantajlarını da kaybetmektedirler. Gelişmiş birçok ülkedeki gençler, sportif ve sosyal etkinliklerin azalması ve sedanter yaşam tarzının benimsenmesiyle birlikte yaşam kalitesinde düşüşler yaşamaktadır. Hareketsiz yaşam, özellikle elektronik cihazların aşırı kullanımına dayalı bir yaşam tarzı, obezite riskini artırırken, fiziksel sağlıkta olumsuz etkiler ortaya çıkarır ve benlik saygısını düşürerek sosyal davranışlarda azalmaya neden olmaktadır (Biddle, 2011).

Çağdaş toplumlarda, rekreasyon kolektif bir faaliyet olarak kabul edildiğinden, sporun katılımcıları farklı sosyal gruplarla etkileşim içinde olmaktadır. Rekreasyon, bireyin kendi sınırlı dünyasını aşarak çeşitli kişilikler, inançlar ve düşüncelerle karşılaşmasını sağlar. Bu durum, bireyin etkileşimde bulunurken hem kendisinin etkilendiği hem de diğer kişileri etkilediği bir süreci işaret eder. Rekreasyon ve spor, yeni ilişkilerin kurulmasına ve sosyal iletişimin gelişimine katkıda bulunur (Medeni, 2023).

2.2. TEKNOLOJİ PSİKOSOSYAL GELİŞİM İLİŞKİSİ

Teknolojinin psikososyal gelişime etkisi, çeşitli açılardan incelenmektedir. Bu etki, teknolojinin bireylerin duygusal, sosyal ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini içerir. Özellikle, dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, bu etkiler daha belirgin hale gelmiştir. Teknoloji insanların sosyal ilişkilerini ve etkileşimlerini değiştirmiştir. Sosyal medya platformları gibi dijital araçlar, insanların birbirleriyle iletişim kurma şeklini değiştirmiş ve sosyal ilişkileri sanal dünyaya taşımıştır. Bu durum, bireylerin yüz yüze etkileşimden uzaklaşmasına ve dijital ilişkilerin karmaşıklığını artırmasına neden olabilir (Rosen, 2018).

Teknoloji bireylerin duygusal sağlığını etkileyebilir. Özellikle, aşırı teknoloji kullanımı depresyon, kaygı ve stres gibi duygusal sorunlara yol açabilir. Sürekli dijital ortamlarda vakit geçirme, bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine ve duygusal bağlantıları zayıflatmalarına neden olabilir. Teknoloji bireylerin zihinsel sağlığı üzerinde de etkili olabilir. Özellikle, dijital oyunlar ve mobil uygulamaların aşırı kullanımı, dikkat dağınıklığı, odaklanma güçlüğü ve öğrenme bozuklukları gibi zihinsel sorunlara neden olabilir. Ayrıca, sürekli bilgi bombardımanı altında olmak, bireylerin zihinsel

yorgunluğa ve buna bağlı olarak psikolojik stres yaşamalarına yol açabilir (Lam, 2009).

Teknolojinin sosyal bağlantılar ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisi, çağımızın en önemli sosyal dinamiklerinden biridir. Özellikle dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, insanlar arasındaki etkileşim biçimleri ve toplumsal ilişkilerin dinamikleri önemli ölçüde değişmiştir. Rosen ve Davidson (2018), teknolojinin sosyal bağlantılar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların, bireyler arasındaki kişisel etkileşimlerde azalma eğilimi olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Özellikle, sosyal medya platformları ve diğer dijital iletişim araçları, bireylerin daha fazla çevrimiçi etkileşimde bulunmalarını sağlamıştır. Ancak, bu çevrimiçi etkileşimlerin yüz yüze etkileşimlerin yerini alması, bireyler arasında derin ve anlamlı ilişkilerin kurulmasını zorlaştırabilir. Örneğin, Sanchez-Carbonell ve diğerleri (2008), internet ve cep telefonu bağımlılığının, bireyler arasındaki sosyal etkileşimlerde azalma, yalnızlık hissi ve kişisel ilişkilerde sorunlar gibi sonuçlara yol açabileceğini bulmuşlardır. Ayrıca, Côté ve Hay (2002), teknolojinin gençlerin sosyal becerilerini etkileyebileceğini ve yüz yüze iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini öne sürmektedir. Bu durum, toplumsal ilişkilerin ve sosyal bağlantıların kalitesini etkileyebilir ve bireyler arasındaki empati ve işbirliği gibi önemli sosyal becerilerin gelişimini engelleyebilir. Sonuç olarak, teknolojinin sosyal bağlantılar ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisi, dikkatlice yönetilmesi gereken karmaşık bir konudur ve bu etkinin psikososyal sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

4. TEKNOLOJİNİN GELİŞİMİ VE REKREASYONUN PSİKOSOSYAL ETKİLERİ

Dijital dönemin etkisiyle birlikte, rekreasyon aktivitelerinin psikososyal gelişime olan katkıları ve bu aktivitelerin nasıl yapılandırıldığı önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Çağın teknolojik ilerlemeleri, rekreasyon deneyimlerini dönüştürmüş ve yeni fırsatlar ortaya çıkarmıştır. Örneğin, sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri, kullanıcıları farklı dünyalara taşıyarak rekreasyon deneyimlerini zenginleştirebilir ve psikososyal gelişime katkı sağlayabilir (Papastergiou, 2009). Bununla birlikte, dijital oyunlar ve mobil uygulamalar da rekreasyonun bir parçası olarak değerlendirilebilir ve bireylerin sosyal etkileşimlerini artırabilir (Consalvo ve Ess, 2011). Ancak, teknolojinin aşırı kullanımı, rekreasyonun doğal ortamlarından uzaklaşma riskini taşıyabilir ve bu da psikososyal sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana ve Chamarro, 2008). Bu nedenle, dijital dönemde psikososyal gelişim ve rekreasyon ilişkisi üzerine

yapılan araştırmalar, teknolojinin rekreasyon deneyimlerine olan etkilerini anlamak ve bu deneyimleri daha sağlıklı ve dengeli hale getirmek için önemlidir (Rosen ve Davidson, 2018).

Teknolojinin gelişimi ve rekreasyonun psikososyal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, modern toplumların yaşam tarzlarındaki değişikliklerin yanı sıra bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarına nasıl yanıt verdiğini anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Teknolojinin gelişimi, rekreasyon alanında çeşitli yenilikler getirmiştir ve bu yeniliklerin psikososyal etkileri üzerine yapılan araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. Örneğin, sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, rekreasyon deneyimlerini dönüştürmüş ve katılımcıları farklı dünyalara taşımıştır (Kim & Biocca, 1997). Bu teknolojiler, bireylerin psikososyal gelişimini destekleyebilir, özsayılarını artırabilir ve duygusal refahlarını iyileştirebilir (Diemer et al., 2015). Ancak, dijital oyunlar ve mobil uygulamalar gibi teknolojik araçlar da rekreasyonun bir parçası olarak ele alınabilir ve bu araçlar bireyler arasında sosyal etkileşimi artırabilir (Consalvo & Ess, 2011). Bununla birlikte, teknolojinin aşırı kullanımı rekreasyon aktivitelerine katılımı azaltabilir ve bireylerin fiziksel etkinliklerden uzaklaşmasına neden olabilir, bu da psikososyal sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Lam et al., 2009). Bu nedenle, teknolojinin rekreasyonun psikososyal etkileri üzerindeki karmaşık rolünü anlamak ve dengelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

5. SONUÇ

Teknolojinin hızlı ilerlemesi, rekreasyon alanında psikososyal etkileri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle dijital teknolojilerin yaygınlaşması, bireylerin boş zamanlarını geçirdikleri etkinliklerde ve sosyal etkileşimlerde farklılıklar ortaya çıkarmıştır.

Rekreasyonun psikososyal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitelerin, sosyal bağlantıların güçlenmesine, stresin azalmasına ve genel ruh halinin iyileşmesine katkı sağladığını göstermektedir. Ancak, teknolojinin rekreasyon üzerindeki etkisi, bu olumlu etkileri azaltabilir veya değiştirebilir. Örneğin, bireylerin daha fazla zamanlarını dijital oyunlar veya sosyal medya platformlarında geçirmesi, sosyal bağlantıları azaltabilir ve fiziksel aktivite düzeylerini düşürebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, teknolojinin rekreasyonun psikososyal etkilerine olan etkisini dikkate alarak çeşitli önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle, bireylerin teknoloji kullanımını dengelemeleri ve boş zamanlarını aktif fiziksel etkinliklere ayırmaları teşvik edilmelidir.

Ayrıca, rekreasyon alanında dijital teknolojilerin kullanımıyla ilgili bilinçli bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu, teknolojinin rekreasyon deneyimlerini zenginleştirmek için kullanılmasını ve aynı zamanda psikososyal sağlık üzerinde olumsuz etkilerin azaltılmasını sağlayabilir.

Dijital dönemde psikososyal gelişim ve rekreasyon alanındaki araştırmaların çıkarımları, bu alanlarda daha fazla bilinç oluşturma ve müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle, gençlerin ve ailelerin dijital teknolojileri dengeli bir şekilde kullanmaları konusunda eğitim almaları ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarının teşvik edilmesi önemlidir. Bu sayede, bireylerin psikososyal gelişimlerini desteklemek ve sağlıklı yaşam biçimlerini sürdürmelerine yardımcı olmak mümkün olacaktır.

Spor, bedensel veya zihinsel gelişimi desteklemek amacıyla bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen ve belirli kuralları olan bir dizi hareketin birleşimidir (Uluç, 2023a). Bireyin sporla toplumdaki davranışlarının ve ahlaki davranışlarının gelişimi açısından yapılabilecek öneriler arasında, sporun geniş katılımı teşvik edilmesi ve spor etkinliklerinin toplumsal değerlere dayalı bir eğitim aracı olarak kullanılması yer almaktadır. Spor kulüpleri ve okullar, gençlere sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda empati, saygı, dürüstlük gibi ahlaki değerleri de öğretecek ortamlar sunabilirler. Ayrıca, sporun sadece rekabet değil, aynı zamanda dayanışma ve işbirliği üzerine kurulu bir ortam olduğunu vurgulamak önemlidir. Sporun bireyin toplumdaki davranışlarının ve ahlaki davranışlarının gelişiminde önemli bir rol oynadığı açıktır. Doğru yönlendirme ve eğitimle, sporun bireylerin toplumsal etkileşimlerini ve ahlaki değerlerini olumlu yönde şekillendirebileceği unutulmamalıdır.

Bireylerin yaşamlarında dijital teknolojilerin giderek artan bir şekilde önemli bir rol oynadığını ve bu durumun psikososyal gelişim ve rekreasyon üzerinde çeşitli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, dijital dönemde psikososyal gelişimin ve rekreasyonun bir arada ele alınması önemlidir.

KAYNAKLAR

- Bozdemir, V. A., Kilci, A. K., & Özdayı, N. (2021). Bilim şenlikleri kapsamında spor ve teknoloji ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJ-SETS*, 7(2), 40-50.
- Can, S., Özdağ, S., Duman, S., Ulucan, H., Dereceli, Ç. ve Fişekçiöğlü, B. (2010). İlköğretim Bölümü Öğretmen Adaylarının Eğitim-Öğretim Döneminde Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 144-149.
- Consalvo, M., & Ess, C. (2011). *The Handbook of Internet Studies*. Wiley-Blackwell.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, 3, 484-502.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, 3, 484-502.
- Çelebi, M. A. (Ed.). (Ankara: Spor Yayınevi ve Kiabevi). *Rekreasyon*. N. Mirzeoğlu, Spor Bilimine Giriş içinde (s. 266-294).
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Deimling, G. T., Bass, D. M., & Noelker, L. S. (1990). The impact of family members on the adjustment of older adults to residential care. *Journal of Gerontology*, 45(2), S115-S122.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Devecioğlu, S., & Altıngül, O. (2011). Spor Teknolojilerinde İnovasyon. 6th International Advanced Technologies Symposium, 46-49.
- Diemer, J., Alpers, G. W., Peperkorn, H. M., Shiban, Y., & Mühlberger, A. (2015). The impact of perception and presence on emotional reactions: A review of research in virtual reality. *Frontiers in Psychology*, 6, 26.
- Duman., S., Şahin, H.M., Bulut, C. ve Duman, G. (2020). E-sports education and development in a global world. *Ambient Science*, 237-242.
- Ekinci, E. (2023). Açık Alan Rekreasyon Aktivitelerinde Dijital Teknolojilerin Kullanımı. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 108-124.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690.

- Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (1997). An examination of the social roles process in recreational sport. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 275-289.
- Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (1997). An examination of the social roles process in recreational sport. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 275-289.
- Godbey, G. (2005). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and promoting active lifestyles. *Human Kinetics*.
- Güler, H., Altınışık, Ü. ve Bulut, Ç. (2022). *Meta Evrende Spor ve Rekreasyon (Metaverse, Spor ve Rekreasyon İlişkisi)*. Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler İçinde. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Yakup, D. (2017). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Henderson, K. A. (2006). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and promoting active lifestyles. *Human Kinetics*.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 395-427.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 395-427.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme Amaç, Kapsam ve Bir Araştırma). Ankara: Seren matbaacılık.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş, Ş. (2004). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kilci, A. K., & Yalçın, S. (2020). Dijital Spor Oyunları Oynama Motivasyonu'nun Ahlâki Karar Alma Tutumlarına Etkisi: Espor Oyuncuları Üzerine Bir Araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, 6, 3641-3649.
- Kim, K., & Biocca, F. (1997). Telepresence via television: Two dimensions of telepresence may have different connections to memory and persuasion. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3(2), 1-17.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.

- Medeni, M. B., & Goktas, Z. (2023). Psikososyal Gelişimin Egzersize Dayalı Etkilerini Değerlendirme; Gençlik Ve Spor Etkinlik Ölçeği (Gseö) Türk Kültürüne Uyarlanması. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 81-90. <https://doi.org/10.47257/busad.1326171>
- Okuyucu, Ç., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006). Teknolojik gelişim ile serbest zaman faaliyetleri ilişkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 58-60.
- Özmaden, M. (2019). The investigation of the relationship between university students' leisure and life satisfaction levels. *International Journal of Progressive Education*, 15(2), 91-103.
- Özmaden, M., Ölçücü, B., Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Eren, M. Ö., & Yaylı, H. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 274-284.
- Papastergiou, M. (2009). Digital game-based learning in high school computer science education: Impact on educational effectiveness and student motivation. *Computers & Education*, 52(1), 1-12.
- Rosen, L. D., & Davidson, M. M. (2018). The role of technology in healthy living and psychosocial well-being. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(9), 731-735.
- Rosen, L. D., & Davidson, M. M. (2018). The role of technology in healthy living and psychosocial well-being. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(9), 731-735.
- Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., & Chamarro, A. (2008). Internet and cell phone addiction: passing fad or disorder? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., & Chamarro, A. (2008). Internet and cell phone addiction: passing fad or disorder? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). Emotional intelligence, motivational climate, satisfaction, and athletic performance in team sports. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53(4), 419-425.
- Shores, K. A., & Scott, D. (2007). *Leisure and wellness: A holistic approach*. Venture Publishing.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Tekin, Z., & Karakuş, K. (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 2103-2117.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Eğitim Fakültesi Yayınları.

- Turgut, A., & ÖZER, M. K. (2020). Sanal Gerçeklik Gözlüğünün Kuvvet Egzersizinde Maksimum Tekrara Etkisinin Bench Press Egzersizi Üzerinden İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 32-38.
- Uluç, S. (2023a). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Uluç, S. (2023b). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). The relationship between motivational climate, perceived ability, and sources of distress among elite adolescent swimmers. *Sport Psychologist*, 16(3), 162-178.