

Serbest Zaman Değerlendirme Aracı Olarak Fiziksel Aktivite ve Sporun Rolü

Yunus Mahken¹

Özet

Serbest zaman, zorunlu ihtiyaçların ötesinde, bireylerin özgürce değerlendirdikleri zaman olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Bu etkinlikler, kişisel, duygusal, sosyal ve toplumsal düzeylerde memnuniyet sağlamak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla yapılmaktadır. Bu etkinlikler bireylere, eğlence ve rahatlamanın yanı sıra fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim fırsatları sunmaktadır. Spor temelli rekreasyonel faaliyetler, hem bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmesine hem de sağlıklı toplumların oluşumuna katkı sağlamaktadır. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde serbest zaman değerlendirme aracı olarak fiziksel aktivite ve sporun rolüne değinilmiştir.

Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, bireylerin iş yaşamlarının yanı sıra temel ihtiyaçlarının ötesinde, kişisel zevklerini ve ilgi alanlarını tatmin etmek amacıyla kullandıkları zaman dilimini ifade eder (Ünal, 2024). Bu bağlamda, serbest zaman, zorunluluktan uzak, gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerin gerçekleştirildiği bir dönem olarak tanımlanabilir (Demir ve Demir, 2014). Henderson (2008), serbest zaman kavramının sadece kişisel tanımlarla sınırlı kalmayıp, mekânın ve çevrenin sosyal yönlerinin de dikkate alınması gerektiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, serbest zaman; bireyin özgür iradesiyle hareket edebildiği, zorunlu görevlerin ve sorumlulukların ötesinde kalan bir süreyi kapsar (Parr ve Lashua, 2004). Gökçe (1983) serbest zaman etkinliklerini, bireyin ailesi ve iş hayatı ile ilgili görevlerini tamamladıktan sonra dinlenme, eğlenme, öğrenme, becerilerini geliştirme ve sosyal yaşama

1 Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4837-4517>, yunusmahken@hotmail.com, 0506 688 1240

katılma gibi aktiviteleri içerdiğini belirtmektedir. Bu açıdan serbest zaman, bireyin yaşam mücadelesi dışında, kişisel tercihlerine ayırabildiği bir dönem olarak görüldüğü söylenebilir. Serbest zamanın bu çeşitli yönleri, bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve genel memnuniyetlerini sağlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Serbest Zaman Kavramının Gelişimi

Antik çağlarda, bireylerin serbest zamanları genellikle köle tacirleri tarafından alınıp satılmaları ve kölelik sistemi çerçevesinde biçimlendirilmiştir (Ekici, 1997). Bu dönemlerde, kölelerin insan gücü, genellikle üretim süreçlerinde kullanılmakta ve köle sahiplerinin serbest zamanları bu bağlamda oldukça sınırlı kalmaktaydı. Ancak, insanların yerleşik hayata geçişiyle birlikte, toplumsal ve ekonomik yapının değişmesi, bireylerin meslek edinmeleri ve sanatsal faaliyetlerle uğraşmaları için daha geniş fırsatlar sunmuştur (Gülbağçe, 1996). Yerleşik toplumdaki bireyler, üretim süreçlerine dahil olarak hem ekonomik hem de sosyal açıdan daha aktif roller üstlenmişlerdir. İlkel toplumlarda çalışma ve serbest zaman arasındaki ayrım oldukça belirsizdi; bu toplumlar, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, genellikle doğa ile uyumlu, doğal ve çevresel etkinliklerle zamanı değerlendirmeyi tercih etmişlerdir (Tunçkol, 2001). Bu dönemlerde makineleşmenin olmaması, insan gücünün ağırlıklı olarak kullanılmasını zorunlu kılmaktaydı. Kölelik sisteminin yaygın olması, köle sahiplerinin serbest zamanlarının artmasına yol açmış ve bu durum, spor, müzik, resim ve taş oymacılığı gibi serbest zaman etkinliklerine yönelimlerini artırmıştır (Karaküçük, 2008). Sanayi Devrimi, serbest zaman kavramının gelişiminde belirleyici bir rol oynamıştır ve sanayileşmiş ülkelerde bu kavramın özelliklerini belirgin hale getirmiştir (Kaya, 2003). Antik Yunan döneminde, bireylerin hem zihinsel hem de bedensel gelişimleri önemli bir değer taşıyordu. Feodal dönemde ise, serbest zaman aktiviteleri sosyal sınıflarla ilişkilendirilmiş, özellikle lordlar ve üst sınıflar, serbest zamanı en verimli şekilde değerlendiren gruplar olarak öne çıkmıştır (Broadhurst, 2001). Sanayi Devrimi ile birlikte, uzun süreli çalışma ve aşırı çalışma koşullarına karşı çıkan hareketler, serbest zaman kavramının yeniden şekillenmesine ve bu zaman diliminde bireylerin yaşam kalitesini artırıcı faaliyetlere yönelmesine neden olmuştur (Karaküçük, 2008).

18. yüzyılın başlarından itibaren, çalışanların serbest zamanlarının artırılması düşüncesi ortaya çıkmaya başlamıştır. Sanayi Devrimi sırasında, işçilerin yalnızca dinlenme aracı olarak gördüğü serbest zaman, zamanla bir amaç haline gelmiştir (Arslan, 1996). Otomasyonun ve üretim teknolojilerindeki ilerlemelerin etkisiyle, refahın artması ve bireylerin serbest zaman taleplerinin yükselmesi, çalışma saatlerinde kısalmayı ve serbest

zamanların artmasını beraberinde getirmiştir (Özmeden, 1997). Bu süreç, bireylerin serbest zamanlarını daha etkin ve tatmin edici bir şekilde kullanma fırsatlarını artırmış, bu da toplumsal yapının ve bireysel yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunmuştur.

Serbest Zamanın Fonksiyonları

Bireyler serbest zaman etkinliklerine katılım sağladığında hem öğrenmiş, gelişmiş hem de sosyalleşmiş, yeni ortamlar ve arkadaşlıklar kazanmış olup hayata farklı pencerelerden bakma imkânı yakalamış, aynı zamanda psikolojik olarak kendilerini iyi ve mutlu hissetmeleri beklenmektedir (Tiryaki, 2024). Serbest zamanın temel fonksiyonlarına bakıldığında karşımıza; dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonları çıkmaktadır (Ökmen, 2022).

Dinlenme Fonksiyonu

Serbest zaman, özellikle çalışan bireyler için iş sonrası yorgunluğun atılması, iş kaynaklı stres ve bunalımlardan kurtulma, bedeni dinlendirme ve fiziksel gücü yeniden kazanma amacıyla kullanılan bir dönemdir. Günümüzde çağdaş bireyler, dinlenme süresini aktif ve pasif olarak bir dizi farklı aktiviteyle değerlendirirler. Bu aktiviteler arasında enerji harcamayı gerektirmeyen doğa yürüyüşleri, balık avlama, televizyon izleme, müzik dinleme gibi etkinlikler de yer alır (Karaküçük, 2008). Ancak, özellikle çalışma saatlerinde fizyolojik olarak yorucu bir ortamda bulunmayan kişiler için dinlenme kavramı artık sadece “sırtüstü yatıp hiçbir şey yapmamak” anlamına gelmemektedir. Modern dünyada, fiziksel veya zihinsel olarak zorlu uğraşlarla dinlenmeyi seçen bireylerin sayısı azımsanamayacak kadar fazladır. Bu durum, “boş zamanlar” ve “hobiler” gibi kavramların çeşitlenmesini ve yaygınlaşmasını sağlamıştır. Harmon ve Kyle (2016) bu çeşitliliği, modern dünyamızın gündün güne keşfettiği “boş zamanlar” ve “hobiler” kavramlarının açık bir göstergesi olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda, serbest zaman sadece bir dinlenme süresi değil, aynı zamanda kişisel gelişim, stres yönetimi ve genel yaşam kalitesini artırma fırsatı olarak görülmektedir.

Eğlenme fonksiyonu

Serbest zamanlarda eğlenme, bireyin can sıkıntısından kurtulma ve yaşamın monoton durumlarından uzaklaşma amacıyla gerçekleştirilen rahatlatıcı faaliyetler olarak değerlendirilmektedir. Bu tür aktiviteler, mücadele içermeyen spor branşlarını ve diğer rahatlatıcı etkinlikleri kapsar. Eğlenme, bireylerin yaşamlarına zevk katma, monotonluktan kaçınma ve farklılık yaratma fırsatı sağlar. Eğlence biçimleri kişiden kişiye değişebilir; bazı bireyler arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederken, bazıları tek başına

televizyon izleme veya yürüyüş yapma gibi bireysel aktivitelerden keyif alabilir (Walker, 2008). Günümüzde, bireylerin boş zaman aktivitelerine ne kadar fazla katılım gösterdikleri, genellikle başarıları ve sosyal statüleri ile doğrudan ilişkilidir. Eğlencenin günlük yaşantıda nasıl bir değer taşıdığı da bu katılım düzeyine yansır. Eğlence, rekabeti geri planda bırakan, can sıkıntısını ortadan kaldıran veya bu durumun ardından rahatlama sağlayan spor ve diğer aktiviteleri içerir. Bu tür aktiviteler, bireylere günlük ihtiyaçlardan bağımsız olarak, gayretli veya pasif olarak katılabilecekleri fırsatlar sunar (Püsküllüoğlu, 2005). Boş zaman faaliyetlerine katılım düzeyi, bireylerin toplumsal başarılarını ve sosyal mevkilerini etkileyebilir. Katılım arttıkça, bireylerin başarı düzeyleri genellikle artar ve bu da sosyal statülerinin yükselmesine katkıda bulunur (Barkın, 2016). Bu bağlamda, boş zaman faaliyetleri sadece bireysel zevk ve rahatlama sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal başarı ve statü ile de doğrudan bir ilişkiye sahiptir.

Gelişim fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, bireylerin kendilerini geliştirmeleri ve günlük rutinlerden çıkarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaları anlamına gelir. Serbest zamanın verimli kullanımı, kişisel potansiyeli keşfetme sürecinde kritik bir rol oynar. Bu süreç, bilgi alışverişi, kültürel gelişim, kendini yetiştirme ve sorumlulukların yerine getirilmesi gibi unsurları içerir. Ancak, serbest zamanın yanlış kullanımı, bireylerin olumsuz alışkanlıklar edinmesine ve pasiflik, tembellik, dikkatsizlik, rahatsızlık, gezginlik, sıkılganlık ve sinirlilik gibi negatif davranışlar geliştirmelerine yol açabilir (Ökmen, 2022). Serbest zamanın olumlu bir şekilde kullanımı, insanların maddi ve manevi yorgunluklarını gidermelerine ve yaratıcı güçlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Boş zamanlar, eğlenme, hoş vakit geçirme ve can sıkıntısından kurtulma gibi temel işlevleri yerine getirirken, aynı zamanda bireylerin tasa, merak ve diğer sıkıntılarından arınmalarına da katkıda bulunur. Boş zaman etkinlikleri, kişiyi pozitif yönde etkileyebilir ve kişisel tatmin sağlayabilir.

Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım ve Bu Etkinliklerin Önemi

Serbest zaman, bireylerin iş ve diğer zorunlu yükümlülüklerin dışında kalan, kişisel tercihlerine göre değerlendirdikleri zaman dilimidir. Serbest zaman etkinliklerine katılım, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu etkinlikler arasında spor yapmak, hobilerle ilgilenmek, sosyal faaliyetlere katılmak gibi çeşitli aktiviteler yer almaktadır. Çağımızın modern yaşam tarzına bağlı olarak mağruz kalınan hareketsiz yaşam biçimi insan yaşamı sürecindeki egzersiz boyutunun önemini arttırmaktadır (Ceviz ve Gözaydın, 2023). Düzenli

fiziksel aktivite, vücudu güçlendirir, enerjiyi artırır ve genel sağlık durumunu iyileştirirken, aynı zamanda, bireylerin stres ve anksiyete seviyelerini azaltarak ruhsal dengeyi sağlamalarına katkılar sunmaktadır. Tüm bunların yanında; serbest zaman etkinlikleri kişisel gelişim açısından da büyük bir öneme sahiptir. Bireyler, bu zamanı yeni beceriler öğrenmek, ilgi alanlarını keşfetmek ve yaratıcı potansiyellerini geliştirmek için kullanabilmektedirler.

Trenberth'e (2005)'e bireyler çeşitli nedenlerde ötürü serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamaktadır. Bu nedenler ise şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Bireyin geçmişte yaşadığı travmaların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak veya bu etkileri azaltmak,
2. Kişinin sahip olduğu pozitif ruhsal ve fiziksel durumunu koruyarak sürdürülebilir hale getirmek,
3. Tutum, davranış ve içsel motivasyonu kontrol altında tutarak belirli sınırlar çizmek (Trenberth, 2005) olarak sıralanmaktadır.

Demir ve Demir'e (2014) göre, serbest zaman etkinliklerine katılım yalnızca sosyal içeriklere değil, aynı zamanda ekonomik faktörlere de bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal ya da fiziksel bir ihtiyaçtır. Serbest zaman, bireylerin zorunlu eylemlerden bağımsız olarak özgürce tercih ettikleri ve ihtiyaçlarına göre değerlendirdikleri bir zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2007). Bu dönemde yapılan serbest zaman aktiviteleri, kültür, kişisel gelişim, sağlık, spor ve sosyal alanlarda iş zamanı dışında gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Ellis ve Witt, 1991). Bireylerin bu aktivitelerle katılımıyla elde ettikleri memnuniyetin hayatlarına olumlu yansımaları olduğu düşünülmektedir. Serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere, örneğin kitlelesel organizasyonlara katılan bireyler, duygusal tepkiler uyandıran deneyimsel tüketim süreçlerine dahil olurlar (Funk ve diğerleri, 2011). Serbest zamanı uygun aktivitelerle değerlendirmek hem bireyler hem de toplum için çeşitli faydalar sağlar (Karaküçük, 1999). Bu zaman dilimi, bireylerin sosyal yaşamlarındaki temel ihtiyaçlarını karşıladıkları bir dönemdir. İnsanlar, sosyal bir varlık olarak, serbest zamanlarında ilgi duydukları etkinliklerle, iş yaşamının getirdiği zihinsel ve fiziksel yorgunluğu hafifletmekte, bu da serbest zamanı önemli bir ihtiyaç haline getirmektedir. Sonuç olarak, insanların serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikler, sosyalleşme ve iş hayatından uzaklaşma isteğinin bir yansımasıdır. Bu sebeple serbest zaman, hem işlevsel hem de kavramsal olarak insan yaşamında önemli bir yere sahiptir (Demir ve Demir, 2014).

Fiziksel Aktivite Kavramına Kısa Bir Bakış

Kişilerin yaşadıkları bölgelerde bedensel aktiviteler, egzersiz ve spor terimleri sıkça birbiriyle ilişkilendirilmekte ve genellikle birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Çakır, 2023). Ancak bu terimlerin sıkça karıştırılmasına rağmen, spor, egzersiz ve bedensel etkinlikler farklı anlamlar taşımaktadır (Caspersen, Pereira ve Curran, 2000). Yine de bu kavramların birbirinden tamamen ayrı düşünülmeeyeceği savunulmaktadır. Aksoy ve Durukan'a (2023) göre, fiziksel aktivite ve spor, bireyin yaşı, cinsiyeti veya etnik kökeni ne olursa olsun, herkesin bir arada bulunmasına olanak sağlayan ortak bir alan sunmaktadır.

Zorba (2010) fiziksel aktiviteyi, kaslar ve eklemler aracılığıyla gerçekleştirilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan vücut hareketleri olarak tanımlamaktadır (Zorba, 2010). Düzenli fiziksel aktivitenin daha yüksek kardiyorespiratuar uygunluk ve daha iyi bir risk profili oluşturduğu aktarılmaktadır (Ceviz ve Genç, 2021). Ancak, fiziksel aktiviteye katılımın önünde bazı engeller de bulunmaktadır. Bu engellerden bazıları ise WHO (2010)'ya göre; Kişinin iş ve aile hayatının oldukça yoğun olmasından kaynaklı olarak fiziksel aktiviteye zaman ayıramaması veya bireyin tek başına aktivite yapmaktan keyif almaması şeklinde sıralanmaktadır.

Fiziksel Aktivite ve Faydaları

Bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek ve bu aktiviteleri hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmek, egzersiz programlarının en temel hedeflerinden birisidir. Günümüzde, düzenli fiziksel aktivitenin faydaları bireyler tarafından anlaşılmıştır (Saygın, 2012). Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sağladığı başlıca yararları ise şu şekilde ifade edilebilir;

- Kas kütlesini artırır ve vücudun esnekliğini geliştirir,
- Kardiyovasküler sistemin gücünü artırarak genel dayanıklılığı destekler,
- Psikolojik açıdan da olumlu etkiler sağlar,
- Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin yaşamlarındaki stresi azaltmasına, günlük baskılardan arınmasına ve ruhsal açıdan zinde hissetmesine katkı sağlar,
- İdeal kiloya ulaşmayı ve vücut yağ kütlesinde azalma sağlamayı destekler,
- Hareket kabiliyetini geliştirir,
- Bireylerin daha hızlı ve çevik hareket etme yeteneklerini artırır (Tunay, 2008).

Spor Kavramına Kısa Bir Bakış

Spor, belirli kurallar çerçevesinde, genellikle yarışma temelli olan ve bedensel ile zihinsel yeteneklere katkı sağlayan eğitici bir uğraş olarak tanımlanır (Mengütay, 1997). Spor ile ilgili alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılıkla da ilişkili olduğu görülmüştür. zihinsel dayanıklılığın gelişiminde motivasyon ortamı, zorlu ortamlara (rekabetçi) maruz kalma gibi çevresel etkenler oldukça önemli rol oynamaktadır (Kara ve Şahin, 2021).

Spor, aynı zamanda ayrıştırma ve dağıtma gibi anlamları da yapısında barındırır (Akkaya, 2023). Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken'e (2022) göre, eski dönemlerde spor daha çok rekabet veya savunma amacıyla yapılırken, günümüzde sporun anlamı ve tanımları farklılaşmaya başlamıştır (Aktaş, 2023). Aktaş (2023a) sporun, geçmişten günümüze farklılaşan kültürel yapılar gibi, çağın siyasi ve sosyal dönüşümlerine ayak uydurarak hem kapsamını genişlettiğini hem de ona atfedilen tanımların çeşitlendiğini vurgular. Spor, ve günümüz dünyasında oldukça önemli bir yere sahiptir (Şahin, 2023a). Aktaş'a (2022b) göre, spor, belirli kurallar çerçevesinde bireysel ya da takım olarak yapılan tüm etkinlikleri kapsar. Spor toplumların normlarını ve değerlerini yansıtan bir olgudur (Şahin ve diğerleri, 2021). Bu etkinlikler, toplumları olduğu gibi yansıtmının yanı sıra, bireylerin yaşam standartlarına da etki eden önemli bir kavramdır (Akkaya, 2022a; Akkaya, 2022b).

Sporun Faydaları

Uluç S. (2023)'ye göre, sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri uzun yıllardır araştırma konusu olmuştur. Bu bağlamda, Baştürk ve diğerlerine (2024) göre, sportif etkinlikler bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır (Baştürk ve diğerleri, 2024). Göktepe ve Aksoy (2023), sporun bireylere özgürce hareket edebilecekleri bir alan sağladığını ifade etmektedirler. Düzenli olarak spor yapan bireyler, gelişen özgüvenleri sayesinde başladıkları işleri tamamlama ve devam etme yetilerinde olumlu gelişmeler yaşarlar (Şahin, 2023b). Tüm bunların yanında ise, Şahin (2023c)'e göre, Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit şartlar altında yarışmaya, yenilgiyi kabul etmeye ve diğerlerini takdir etmeye olanak tanımaktadır.

Erdaş (2019), düzenli spor yapmanın faydalarını şu şekilde sıralamaktadır;

- Sağlığın hayatımızdaki değerini anlamamızı sağlar,
- Yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur,

- Kalp hastalığı riskini azaltır,
- Yüksek tansiyon riskini düşürür ve ilerlemesini önler,
- Kandaki iyi kolesterol seviyesini artırır,
- Kardiyovasküler dolaşımı destekler,
- Anaerobik kapasiteyi artırarak hızlı yorgunluğu önler ve buna bağlı olarak laktik asit birikimini yavaşlatır,
- Vücuttaki kan dolaşımını iyileştirir,
- Akciğerlerin verimini artırarak oksijenin daha etkin bir şekilde kullanılmasını sağlar,
- Kalp krizi sonrası ölüm oranlarını azaltır.
- Şahin (2023d)'ye göre spor fiziksel yüklenmeleri yapısı içerisinde barındırdığı gibi psikolojik yüklenmeleri de yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Serbest Zamanların Etkili Bir Şekilde Değerlendirilmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Rolü

Uluç, Duman ve Acar (2020)'ya göre, bireyin yaşam doyumunu, zorunlu ihtiyaçların ötesindeki serbest zaman etkinlikleri de etkilemektedir. Bireyler, kişisel, duygusal, sosyal ve toplumsal düzeylerde memnuniyet sağlamak, fayda elde etmek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla bu etkinliklerle etkileşimde bulunurlar (Karaca, 2015). İnsanlar serbest zamanlarını değerlendirirken, rekreasyonel bir faaliyet olarak turizm hareketlerine de katılmaktadırlar (Bulut ve Duman, 2022). Serbest zaman faaliyetlerine aktif olarak katılan kişiler, bu faaliyetlere yüksek düzeyde ilgi gösterdiğinde; bu yüksek ilgi, süreklilik ve bağlılık nedeniyle (Kyle ve Chick, 2002) bu etkinlikler yaşamlarında vazgeçilmez bir yer edinir. Gülcemal (2024)'e göre, serbest zaman faaliyetlerine katılan kişiler, bu etkinliklerle kolayca ilgilenme eğilimindedir ve bu faaliyetleri yaşamlarının bir parçası olarak benimseyerek uzun süre düzenli bir şekilde devam ederler.

Spor ve rekreasyon, birbirlerini pozitif olarak etkilemektedir (Kızıl, 2024). Rekreasyon aracılığıyla sporun toplumun çoğuna ulaşması sağlanırken benzer şekilde toplumun rekreasyonel gereksinimlerini karşılamada spor, önemli bir görev görmektedir (Çetinkaya, 2015). Serbest zaman, bireylerin yaşamlarında yeme, içme, barınma ve çalışma gibi zorunlu ihtiyaçların dışında kalan, özgürce değerlendirdikleri ve istedikleri şekilde kullanabildikleri zaman dilimidir.

Güler, Altınışik ve Bulut (2022) sporun, bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlayan bir kavram olduğunu belirtmektedir. Başkan (2016)'a göre, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin bir diğer yolu ise egzersiz yapmaktan geçmektedir. Yine Başkan (2016)'a göre, egzersiz elbette ki bireylerin istek ve tercihlerine bağlı olarak farklı şekillerde de sınıflandırılabilir. Demir ve Filiz (2004) ile Tekin, Amman ve Tekin (2009)'ne göre, Hareketsiz yaşam tarzı sorununu aşmak için, bireylerin serbest zamanlarını kişisel istek ve tercihlerine göre değerlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, gönüllü olarak katıldıkları ve zevk aldıkları ruhsal ve fiziksel aktiviteler, aktif bir yaşam tarzı benimsemelerinde ve sağlıklarını iyileştirmelerinde kritik bir rol oynamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, yalnızca eğlence ve rahatlatma sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim fırsatları da sunmaktadır.

Rekreasyonel amaçlı uygulama alanına sahip olunan sportif aktiviteler; problem çözme becerilerini geliştiren, katılım sağlandıkça bireylerin sosyal ilişkileri geliştiren, yeni becerilerin öğrenilmesiyle eğitimsel performansta artış sağlayan, yeteneklerin keşfedilmesine ve geliştirilmesine imkn sunmaktadır (Sandıkçı 2022). Fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığın iyi olmasına katkıda bulunan çeşitli sportif rekreasyonel aktiviteler, günlük hayatın vermiş olduğu stresi azaltmanın vermiş olduğu rahatlıkla ve aktiviteleri uygulama da başarılı olma duygusunu tattırmasıyla aktivite katılımcısı bireyin yaşam kalitesine de olumlu etkide bulunabilmektedir (nen 2022). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine hangi amaçla katıldıkları da önemli olduğu düşünülmektedir. Uluç E. (2023) bu bağlamda, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin, bu faaliyetlerde algıladıkları fayda düzeylerinin, katılım sebeplerine göre değiştiğini ifade etmiştir. Uluç E. (2023) ayrıca, bir birey serbest zaman faaliyetlerine sağlıklı olmak amacıyla katılıyorsa, kendisini daha sağlıklı hissededeğini belirtmektedir. Aktaş (2023b) ise, sportif açıdan düzenlenen rekreasyonel faaliyetlerin, serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesine katkıda bulunmanın yanı sıra sağlıklı toplumların oluşumuna da imkan tanıdığını vurgulamaktadır.

SONUÇ

Serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi, kişisel tatmin ve sağlık açısından olduğu kadar toplumsal ve sosyal düzeyde de büyük önem taşımaktadır. Spor ve fiziksel aktivite, serbest zamanın verimli kullanılmasının en etkili yollarından biri olarak öne çıkılmaktadır. Bireylerin serbest zamanlarında spor ve fiziksel aktivite içeren etkinlikler yapmaları; başta fiziksel ve ruhsal sağlık olmak üzere, sosyal bağlarını gclendirmelerine

ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlamaktadır. Tüm bunlardan hareketle, Serbest zamanların etkinli bir şekilde değerlendirilmesinde fiziksel aktivite ve sporun rolünün belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; fiziksel aktivite ve sporun serbest zamanın değerli bir şekilde değerlendirilmesi için önemli araç olduğu ve bireylere birçok yönden katkılar sunduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022a). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Uluç, E.A. (Ed). Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Spor Ekonomisi*. Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme* Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2022). *Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Spor Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Arslan, S. (1996). *Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme sorunları üzerine bir araştırma, Ankara ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Barkın, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Broadhurst, R. (2001). *Monoging environments for leisure and recreation*. Nev York: Routledge.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2022). *Turizm Rekreasyonu Kapsamında Golf Ve Beach Golf Turizimi*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Caspersen, J. C., Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000). Cbges in physical activity patterns in the United States, By sex and cross-sectional age. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 32(9), 1601-1609.

- Ceviz, E., ve Genç, H, (2021). Çocuklarda obezite ve fiziksel aktivite. İçinde Doç. Dr. İdris Kayantaş (Ed) ve Doç. Dr. Mehmet Ilkım (Ed), Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I 2021/ Aralık (1. Basım., ss. 177-205), Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ceviz E, Gözaydın, G. (2023). E-spor ve omurga sağlığı. Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2 Editör:Prof. Dr. Mehmet Güçlü, Prof. Dr. Fatih Çatıkkaş, Dr. Öğr. Üyesi Zekai Çakır, 2023/Aralık, Duvar Yayınları, 2. Basım, 22-40.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Çetinkaya, G. (2015). *Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Ekici, S. (1997). *Yükseköğretim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katkıları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ellis, G. D. ve Witt, P. A. (1991). *Conceptualization and Measurement of Leisure: Making the Abstract Concrete*. In T.Goodale & P. Witt (Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change* (3rd Ed., 377-396). State College, Pennsylvania: Venture Publishing.
- Erdaş, F. N. (2019). *Bireylerin Besin Etiketini İncelemesi Konusunda Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., ve Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250–268.
- Gökçe, B. (1983). *Cumhuriyet döneminde çocuk ve gençlere ait yasal düzenlemeler ve yayınlar*. Ankara.

- Göktepe, M. ve Aksoy, S. (2023). *Spor Ahlakı ve Etik*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Güllbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gülcemal, M. F. (2024). *Beyaz Ve Mavi Yakalı Çalışan Grupların Serbest Zaman Engelleri Ve İlgilenimlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya.
- Güler, H., Altınışik, Ü. ve Bulut, Ç. (2022). *Meta Evrende Spor ve Rekreasyon (Metaverse Spor ve Rekreasyon İlişkisi)* Özmutlu, İ. ve Arı, Y. (Edt). Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler İçinde. Efe Akademi Yayıncılık: İstanbul.
- Harmon, J. ve Kyle, G. T. (2016). Positive emotions and passionate leisure involvement. *Annals of Leisure Research*, 19(1), 62-79.
- Henderson, K.A. (2008). Expanding the meanings of leisure in a both/and world. *Loisir et société/Society and leisure*, 31(1), 15-30.
- Karaca, A.A, (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon – Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kızıl, R. (2024). *Sosyal Yaşam Merkezinden Hizmet Alan Bireylerin Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Kyle, G. ve Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 426- 448.
- Mengütaç, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. Cilt, 2, 156-249.
- Ökmen, M. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Araştırılması (Şırnak Üniversitesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Önen M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık İnançlarının İncelenmesi. *Sportive 5* (1), 10-21.

- Özmaden, M. (1997). *Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumunda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerini değerlendirme sorunları üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans Ttezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkim, M. Yurtseven, C .N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Parr, M.G. ve Lashua, B.D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türk Dil Kurumu*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara .
- Sandıkçı, M.B. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları*. Kızılkaya Namlı, A ve Bingölbali, A. (Editörler), *Sportif Rekreasyonel Faaliyetler ile Sağlık Açısından Metaverse ve Sanal Gerçeklik Teknolojisi*, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Saygın, Ö. (2012). *Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının belirlenmesi*, Muğla Üniversitesi Yayınları.
- Şahin, A. (2023a). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Sporuda Özgüven*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023c). *Sporun Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A. ve Gülşen, D.B.A (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023d). *Kaygının Sportif Performansa Etkisi*. Uluç, E.A. ve Gülşen, D.B.A (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Kara, R. ve Şahin, A. (2021). Sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Tekin, G., Amman, M.T. ve Tekin, A (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 148-159.
- Tiryaki, A. İ. (2024). *Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları Bağlamında Dijital Bağımlılık Ve Asosyallik İlişkisi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyall Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.

- Trenberth, L. (2005). The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 1-6.
- Tunay, B.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Tunçkol, H. M. (2001). *Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Uluç, E. (2023) *Rekreasyonel Turizm Kapsamında Kitesurfing'in Ele Alınması*. Kaçay, Z. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar İçinde. Efe Akademi Yayınları: İstanbul.
- Uluç, E. A., Duman, S. ve Acar, H. (2020). Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 407-419.
- Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Ünal, Ö. (2024). *Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Stadyumda Futbol Müsabakası İzleyen Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonu Ve Serbest Zaman Tatmininin Tekrar Katılım Niyetine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Mersin.
- Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and gender on facilitating intrinsic motivation during leisure with a close friend. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 290-311.
- WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Switzerland: WHO
- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&ekat=Fiziksel Uygunluk. Adresinden alınmıştır.

