

## Rekreasyon ve Eko Rekreasyon Arasındaki İlişki

Abdurrahman Kırtepe<sup>1</sup>

Ahmet Furkan Çetinkaya<sup>2</sup>

### Özet

Bu bölüm, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme yolları olan rekreasyon ve eko rekreasyon kavramları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Rekreasyon, bireylerin fiziksel ve zihinsel yenilenmesini sağlayan etkinliklere odaklanırken, eko rekreasyon bu etkinlikleri çevre dostu ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle birleştirir. Çevresel bilincin artırılması amacıyla, eko rekreasyon faaliyetleri, doğaya zarar vermeden faydalanmayı ve bireylerde ekolojik sorumluluk oluşturmayı hedefler. Bölümde ayrıca, her iki kavramın tarihsel gelişimine de değinilmiştir. Rekreasyon, sanayi devrimi ile şehir yaşamının hızlı temposu içinde rahatlatma ihtiyacından ortaya çıkarken, eko rekreasyon ise doğal kaynakların korunması çabası ile gelişmiştir. Temel fark, ekolojik duyarlılığın eko rekreasyonda bir öncelik olarak ele alınmasıdır. Sonuç olarak, Eko rekreasyon, rekreasyonun doğa odaklı bir türü olarak bireylerin fiziksel ve zihinsel yenilenme ihtiyacını karşılamakla kalmayıp, çevresel farkındalığı ve doğal alanların korunmasını da desteklemektedir. Bu anlayış, hem bireysel sağlık hem de sürdürülebilir bir gelecek için önemli bir katkı sunarak, doğayla uyumlu bir yaşam tarzının benimsenmesine yardımcı olur.

## 1.GİRİŞ

### 1.1.Rekreasyon ve Eko rekreasyon Arasındaki İlişki

Rekreasyon ve eko rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini artırma, doğa ile etkileşim kurma ve fiziksel-ruhsal yenilenmeyi destekleme amacı taşıyan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon genel anlamda boş zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesini ifade ederken, eko rekreasyon bu

1 Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-3268-2192  
Mail: akirtepe@firat.edu.tr

2 Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-4341-023X  
Mail: afcetinkaya23@gmail.com

etkinlikleri çevresel duyarlılıkla bütünleştirerek sürekli bir ekolojik bilinç oluşturmaya hedeflemektedir. Çağımızda, çevre sorunlarının giderek artmasıyla eko rekreasyonun önemi daha da belirgin hale gelmiştir (Cohen, 2016). Bu çalışmada, rekreasyon ve eko rekreasyon kavramlarının tanımları, tarihsel gelişimleri ve aralarındaki ilişki ele alınmıştır.

**Zaman:** Zaman, hem fiziksel bir gerçeklik hem de insana özgü bir algıdır. Fiziksel olarak zaman, olayların sıralı bir şekilde meydana geldiği ve evrenin temel bir boyutu olarak kabul edilen bir kavramdır. Bu anlamda zaman, hareketi, değişimi ve sürekliliği anlamamızı sağlar. Felsefi ve insani açıdan ise zaman, bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek arasında kurduğu bağlantı üzerinden anlam kazanır (Bahadır, 1999; Durhan, 1999).

Bilimsel olarak, zaman genellikle ölçülebilir bir büyüklük olarak ele alınır ve saat, takvim gibi araçlarla düzenlenir. Fiziksel dünyada zaman, Albert Einstein'ın Görelilik Teorisi'nde olduğu gibi, mekânla birlikte düşünülen bir kavramdır ve hız veya kütle gibi faktörlerle değişkenlik gösterebilir (Durhan, 1999).

Kültürel ve bireysel bağlamda ise zamanın algısı, yaşanan deneyimlere, sosyoekonomik koşullara ve kültürel normlara göre farklılık gösterebilir. İnsanlar zamanı, hayatlarını düzenlemek, hedefler belirlemek ve anlam yaratmak için bir araç olarak kullanır. Bu nedenle zaman, yalnızca fiziksel bir gerçeklik değil, aynı zamanda derin bir felsefi ve psikolojik boyuta sahip bir olgudur (Durkheim, 1893).

**Boş Zaman:** Boş zaman, bireylerin günlük yaşamlarında zorunlu aktiviteler dışındaki zaman dilimidir. İş, eğitim, ev işleri gibi sorumluluklar dışında kalan bu zaman, kişilerin dinlenmek, eğlenmek, kendilerine vakit ayırmak veya sosyal etkinlikler yapmak gibi istediklerini yapmak için kullanabildikleri süreyi ifade eder. Boş zaman, insanların psikolojik ve fiziksel yenilenmelerine, hobilerini keşfetmelerine veya yeni beceriler geliştirmelerine olanak tanır. Sosyal etkileşimlerin ve zihinsel rahatlamamanın önemli bir alanıdır ve sağlıklı bir yaşam sürdürme açısından kritik bir yer tutar (OERI, 1999).

**Serbest Zaman:** Serbest zaman, genel anlamda boş zamanla özdeşleşse de, kavramsal olarak daha belirgin bir farklılığa sahiptir. Serbest zaman, bir kişinin belirli bir organizasyon ya da sorumluluklardan bağımsız olarak kendi iradesiyle kullanabileceği zaman dilimidir. Bunun içinde, eğlence aktivitelerinden kişisel gelişime yönelik etkinliklere kadar çok çeşitli imkanlar yer alabilir. Serbest zaman, toplumlar için ekonomik ve sosyal açıdan önemli olmakla birlikte, bireylerin toplumla etkileşimde bulunarak kendilerini ifade

etmelerini ve bir anlamda topluma katkı sağlamalarını da teşvik eder. Aynı zamanda serbest zaman, bireylerin stresle başa çıkmalarına, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olur (Harten, 2013).

**Özgür Zaman:** Özgür zaman, bireylerin zorunlu iş ve sorumluluklarının dışında kalan, tamamen kendi istek ve tercihlerine göre değerlendirebilecekleri zaman dilimi olarak tanımlanır. Bu süre, bireyin fiziksel ve zihinsel yenilenmesini sağlamak, sosyal bağlarını güçlendirmek ve bireysel ilgilerine yönelmek için önemli bir fırsat sunar. Özgür zaman kavramı, modern yaşamın hızla artan stresi ve monotonluğu karşısında bir denge unsuru olarak öne çıkar. Rekreatif etkinlikler, özgür zamanın anlamlı ve faydalı bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olarak bireylerin yaşam kalitesini artırır. Özellikle doğa ile iç içe yapılan etkinlikler, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Godbey, 2003).

## 1.2.Rekreatif Zamanın Tanımı ve Tarihsel Kökenleri

Rekreatif zaman, bireylerin iş ve zorunluluklar dışında kalan boş zamanlarında fiziksel ve zihinsel yenilenme amacıyla yaptıkları etkinliklerdir. Dinlendirici ve eğlendirici bu aktiviteler, bireylerin enerji seviyelerini yeniden düzenlemelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olur. Özellikle doğayla iç içe yapılan rekreatif faaliyetlerin insan psikolojisi ve sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır (Stewart ve Robbins, 2018).

Tarihsel olarak rekreatif zaman, insan yaşamının temel bir parçası olmuş, antik uygarlıklarda bile farklı formlarda görülmüştür. Eski Yunan ve Roma dönemlerinde tiyatrolar, spor alanları gibi kamusal alanlar bireylerin sosyal ve fiziksel gereksinimlerini karşılamaları için tasarlanmıştır. Modern dönemde ise şehir yaşamının hızı ve stresiyle karşı bir çözüm olarak rekreatif zamanın çeşitliliği artmıştır.

Rekreatif zamanın, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme, toplumsal uyumu destekleme ve bireysel mutluluğu artırma gibi çok yönlü katkıları olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, bu faaliyetlerin çevresel kaynakları kullanma şekilleri, ekolojik dengeye olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Stewart ve Robbins, 2018).

Boş zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesi, günümüz toplumunda sosyal ve psikolojik sağlık açısından son derece önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar, boş zamanlarını yalnızca kullanmak veya eğlenmek için değerlendirmezler; aynı zamanda kişisel gelişim, sağlıklı yaşam tarzlarının gelişmesi, sosyal iletişimde bulunma ve iş yaşamına dönüş için gerekli zihinsel yenilenmeyi sağlamada önemli bir araçtır.

Boş zamanlarının değerlendirilmesi farklı yaş gruplarını kapsayan geniş bir yelpazeyi etkiler. Çocuklar, öğrenciler, işçiler, emekliler ve işçi kesimleri gibi farklı toplumsal gruplar, bu saatlerde farklı şekillerde değerlendirme yapıyorlar. Bu durum, ülkeler için boş zamanların doğru şekilde değerlendirilebilmesi adına özel politikaların geliştirilmesini gerektirir. Sanayileşmiş ülkelerde boş zamanlar sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesi karşılığında çeşitli hizmetler sunulmakta, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik açıdan insanlar için en faydalı aktiviteler teşvik edilebilir ortamlar yaratmaya da büyük önem vermektedirler (Harten, 2013). Benzer şekilde Türkiye’de hızla artan kentleşme, sanayileşme, ve teknolojik gelişmelerle birlikte boş zaman giderek önemli bir sorun haline gelmiş ve üzerine düşünülmesi gereken sosyal bir fenomen haline gelmiştir. Çalışma saatlerinin giderek kısıtlanması ve kentlerin dayatmalarıyla boş zaman, insanların yalnızca fiziksel değil, psikolojik açıdan da yeniden canlanmaları için bir seçenek sunmalıdır (Heo ve Lee, 2017).

Boş zaman, bireylerin her şeyden uzaklaşıp kendileriyle ilgilenebilecekleri, yenilenebilecekleri ve yeni deneyimler kazanabilecekleri bir zaman dilimini ifade eder. Bu süreçte insanlar genellikle çeşitli bireysel ve sosyal faaliyetlere katılarak hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumlu yönde desteklerler. Boş zamanlarını etkili değerlendirebilmek için bireyler farklı hobi ve etkinliklere yönelirler. Egzersiz yapmak, seyahat etmek, eğlenmek, yeni bilgiler edinmek veya sosyal bağlarını güçlendirmek gibi faaliyetler, kişisel rahatlama ve gelişimi sağlayan aktiviteler olarak öne çıkar. Son olarak, boş zaman aktivitelerinin etkinleştirilmesi için gerekli olan altyapı, ekonomik ve kültürel faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiği ortaya çıkmıştır. Bu faktörlerin birleşimi, boş zamanın sağlıklı bir biçimde değerlendirilmesini sağlayan önemli etmenlerdir (Sayyid ve Abuhassna, 2023).

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında katıldıkları bu tür etkinliklerin tümünü kapsayan ve bir ölçüde, insanların rahatlama, yenilenme, stres atma ve fiziksel kapasiteyi artırma konforlarını karşılama amacı taşır. Örneğin insanlar boş zamanlarında doğa ile iç içe bir geziye çıkar, spor yapar, müzikle ilgilenir, sanatla uğraşır ya da sosyalleşir. Bu tür aktiviteler bireylerin sadece özgürleşmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ruhsal dinlenmeye de yardımcı olur. Bu açıdan bakıldığında, rekreasyon kavramı, eğlenceden çok daha fazlasını ifade eden bir kavramdır ve daha geniş bir yelpazede, insanların boş zamanlarını doldurdıkları fiziksel, zihinsel ve duygusal aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Tyrväinen ve Mäkinen, 2007).

Rekreasyon ve boş zaman kavramları, günümüzde pek çok edebiyatta birbirinin yerine geçen, ancak aslında farklı anlamlara gelen bir kavramdır.

Boş zaman, bireyin zorunlu görevlerinden arta kalan ve istediği etkinliklere ayırabileceği zaman dilimi olarak tanımlanabilir. Rekreasyon ise bu saatte aktif bir şekilde gösterip katılmak için, kişinin fiziksel, duygusal veya zihinsel olarak iyileşmesini sağlamak amacıyla yapılan faaliyetleri ifade etmektedir (Gümüş ve Özgül., 2017). Bu nedenle rekreasyon, boş zaman içinde gerçekleşen belirli etkinlikler ile ilgili bilgiler ve esasen insanların sosyal hayatta kalmaları, iş ve aile sorumluluklarından bir nebze olsun uzaklaşmak, sadece kendi kendine yönelik etkinliklerle bu zamanı değerlendirmelerini ifade eder. İnsanlar boş zamanlarında gönüllülerin bir şekilde zevk alarak katıldıkları fiziksel aktiviteler, grup aktiviteleri, doğa ile iç aktiviteler ya da entelektüel faaliyetlerle boş zamanlarını incelerler (White ve ark., 2013).

Rekreasyonel bir etkinlik, bireye farklı açılardan tatminler sunarken, aynı zamanda kişinin genel iyilik haline katkıda bulunur ve stresle başa çıkmasına yardımcı olur (Broadhurst, 2001; Corbin, 1970). Rekreasyon, aynı zamanda sosyal bağları güçlendiren, insanları bir araya getirerek paylaşımlarını artıran ve toplumsal anlamda faydalı etkinliklerin düzenlenmesine olanak tanıyan bir süreçtir. Bu yönüyle, hem toplum sağlığına hem de bireysel gelişime önemli katkılar sağlar (Corbin, 1970).

Başka bir tanıma göre rekreasyon, iş ve diğer zorunluluklardan bağımsız zaman dilimlerinde, bireylerin özgür iradeleriyle gerçekleştirdikleri, bedensel ve ruhsal olarak yenileyici nitelikteki faaliyetler olarak tanımlanır. İnsanın çalışmaktan ve günlük rutininden uzaklaştığında, kendini yeniden tazelemesine yardımcı olan etkinlikler, örneğin hobi edinmesi, doğayla vakit geçirmesi, egzersiz yapması ve arkadaşlarla sosyal aktivitelere katılma gibi etkinlikler, rekreasyon kapsamında yer alır. Bu tür faaliyetlerin insanların fiziksel enerjilerini tekrar toplaması, stresin azalmasına ve zihinsel açıdan yenilenmeye yardımcı olur. Ayrıca, bu faaliyetlerin, insanların sosyal anlamda haz ve tatmini sağlarken, aynı zamanda ürün geliştirmelerini de mümkün kılmaktadır. Zira insanlar sosyal aktivitelerle yaşarlar, düşüncelerini ve duygusal süreçlerini sergilerler, bu da onların duygusal sağlığı için önemli bir ihtiyaçtır (Torkildsen, 1999).

Rekreasyonun en önemli özelliklerinden biri, çeşitli faaliyetlerin gönüllü katılıma dayanmasıdır. Bu durum, bireylerin özgür iradeleriyle seçim yapabilmesini ifade eder ve özgürlük kavramının temelini oluşturur. Ayrıca bu tür etkinliklere katılan kişiler, etkinliklerin sürekliliğini sağlamak zorunda değildirler (Sezer ve Çelikel 2021). Katıldıkları aktivitelerin eğlenceli, kolay erişilebilir, basit ve gönüllü olarak yapılan bir seçenek olduğunu bilirler. Bunun dışında, rekreasyon, geniş bir kitleye hitap edebilen bir faaliyettir ve her yaş ve cinsiyetten insanlar, ilgi alanlarına ve fiziksel yeterliliklerine

uygun etkinliklere katılabilir. Bu faaliyetlerinde katılımcıların kendi kişisel tercihlerine ve zevklerine göre seçim yapabilmeleri, rekreasyonunun her bireye hitap eden yönüdür. Bu kapsamda, rekreasyon tüm yaşlardan, cinsiyetlerden ve sosyoekonomik gruplardan insanlara hitap eden bir deneyim sunmaktadır (Karaküçük, 2008). Rekreasyonun önemli işlevlerinden biri, bireylerin haz ve tatmin duygusunu artırarak yaratıcılıklarını geliştirmelerine, kişisel gelişimlerine katkı sağlamalarına ve toplumsal bağlarını güçlendirmelerine olanak tanımaktır. Rekreasyon yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal faydalar sağlar.

Rekreasyon yalnızca sağlanan rahatlama değil, aynı zamanda kişinin duygusal iyilik durumu, zihinsel tazelenme ve sosyal etkileşimlerini geliştirme gibi çeşitli faydalar da sağlar. İnsanlar, rekreasyonel etkinliklerle yalnızca keyif almakla kalmaz, aynı zamanda diğer bireylerle sosyal bağlar kurarak toplumla güçlü ilişkiler oluştururlar. Boş zamanlar, dinlendirici özellikleri ve bireylerin yaşam kalitelerini artıran katkılarıyla, rekreasyonun önemli bir yaşam boyu süreç olduğunu ortaya koyar. Bu bağlamda, rekreasyon hem toplumsal hem de bireysel sağlık için önemli bir yere sahiptir.

## 2. REKREASYON ÇEŞİTLERİ

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında tercih ettikleri aktivitelere göre birçok alt başlığa ayrılır. İşte rekreasyon çeşitleri ve detayları:

### 2.1. Fiziksel Rekreasyon

Bu tür rekreasyon, fiziksel aktivite odaklıdır ve bireylerin fiziksel sağlığını geliştirmeye yöneliktir. Spor Aktiviteleri: Futbol, basketbol, yüzme, tenis gibi rekabet odaklı oyunlar. Egzersiz ve Fitness: Yoga, pilates, aerobik, koşu ve ağırlık antrenmanı gibi bireysel sağlık odaklı egzersizler. Doğa Sporları: Doğa yürüyüşü (trekking), dağ bisikleti, tırmanış gibi açık hava etkinlikleri (Kaplan ve Kaplan, 1989; Journal of Health Studies 2021)

### 2.2. Sanatsal ve Kültürel Rekreasyon

Bireylerin kültürel gelişimini ve sanatsal zevklerini geliştiren aktivitelerdir. Performans Sanatları: Tiyatro oyunları izlemek, müzik konserlerine katılmak, dans etkinliklerine katılmak. Yaratıcı Sanat Aktiviteleri: Resim, heykel yapımı, el sanatları, fotoğrafçılık gibi yaratıcı uğraşlar. Edebiyat ve Yazın Aktiviteleri: Şiir yazmak, kitap okumak, edebiyat atölyelerine katılmak (Godbey, 2003; Roberts, 2011; Iso-Ahola 1980).

### 2.3. Doğa Temelli Rekreasyon

Doğada yapılan ve bireyleri çevreyle bütünleştiren etkinliklerdir. Eko rekreasyon; Doğa yürüyüşü, kuş gözlemciliği, doğa fotoğrafçılığı gibi aktiviteler. Su Aktiviteleri; Rafting, kano, dalış, yelken gibi su sporları. Kamp ve Keşif; Ormanda kamp yapma, tırmanma, yıldız gözlemi. Avcılık ve Balıkçılık; Yerel ekosistemle uyum içinde gerçekleştirilen sürdürülebilir avcılık (Kaplan ve Kaplan, 1989).

### 2.4. Eğitsel Rekreasyon

Hem zihinsel gelişim hem de kişisel beceri kazandıran etkinliklerdir. Atölyeler ve Kurslar: Fotoğraf, yemek yapma, yazılım geliştirme gibi yetenek artırıcı aktiviteler. Belgesel ve Eğitim Aktiviteleri: Eğitim odaklı belgeseller izlemek, bilgi yarışmalarına katılmak. Doğa ve Bilim Aktiviteleri: Doğal fenomenleri izleme, gözlem yapma, bilim müzelerini ziyaret etme (Edginton ve ark., 2004).

### 2.5. Sosyal Rekreasyon

Bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesine yönelik grup etkinlikleridir. Toplu Piknik ve Açık Hava Etkinlikleri: Topluluklarla doğada zaman geçirme. Kulüp veya Grup Toplantıları: Sosyal gruplar veya kulüpler aracılığıyla düzenlenen geziler. Grup Oyunları: Masa oyunları, takım bazlı spor aktiviteleri ve sosyal partiler (Stebbins, 1997).

### 2.6. Teknoloji Temelli Rekreasyon

Teknolojik araçlarla gerçekleştirilen, dijital eğlenceye yönelik etkinliklerdir. Video ve bilgisayar oyunları; Hem bireysel hem de çevrimiçi oynanan eğlenceli ve stratejik oyunlar. Dijital Tasarım; fotoğraf veya video düzenleme, içerik üretme. Sanal gerçeklik deneyimleri; VR cihazları ile sanal dünyalara yolculuk (Roberts, 2011).

### 2.7. Ruhsal ve Dinlendirici Rekreasyon

Zihinsel ve ruhsal sağlığı destekleyen, rahatlamaya yönelik etkinliklerdir. Meditasyon ve farkındalık; Zihni sakinleştirme, anı yaşama ve stresten arınma aktiviteleri. Spa ve masaj hizmetleri; Vücudu rahatlatma, gevşeme odaklı uygulamalar. Doğa ile sessizlik; Sessiz ve sakin alanlarda yalnız kalma ve derin düşünme (Driver ve ark., 1991).

## 2.8. Macera Rekreasyonu

Bireylerin sınırlarını zorlayarak adrenalin kazanmalarını sağlayan etkinliklerdir. Ekstrem Sporlar; Bungee jumping, yamaç paraşütü, serbest dalış. Keşif gezileri; Zorlu doğa koşullarında yürüyüş veya safariler. Yüksek enerji aktiviteleri; Hız tekneleri, dağ inişi, kaya tırmanışı (Torkildsen, 2005).

## 2.9. Dinlenme Amaçlı Rekreasyon

Bireylerin aktif katılım yerine daha pasif bir şekilde rahatlama ve yenilenme fırsatı bulduğu etkinliklerdir. Doğa Gözlemi; Gün batımını izlemek, deniz kenarında oturmak. Düşük enerjili aktiviteler; Kitap okumak, yavaş yürüyüş yapmak.

## 3.EKOREKREASYONUN TARİHSEL GELİŞİMİ

Eko rekreasyon, insanların doğa ile etkileşime geçerek hem fiziksel hem de ruhsal fayda sağladıkları bir rekreasyon türü olarak, insanlık tarihinin farklı evrelerinde ortaya çıkmış ve gelişmiştir. Tarih boyunca insan-doğa ilişkisi, eko rekreasyonun temelinde yatan bir unsur olmuştur.

### 3.1. Antik Dönemler

Antik dönemlerde doğa, insan yaşamının temel bir parçasıydı ve dinlenme, eğlence veya ibadet amaçlı birçok etkinlik doğada gerçekleşiyordu.

Antik Uygarlıklar: Antik Yunan'da kutsal ormanlarda yapılan dinsel ritüeller ve doğada gerçekleştirilen sportif etkinlikler (örneğin Olimpiyat Oyunları) eko rekreasyonun ilk örnekleri sayılabilir.

Doğa ile Bağlantı: Bu dönemde doğayla etkileşim, yalnızca fiziksel değil, manevi bir anlam da taşımıştır (Kaplan ve Kaplan, 1989).

### 3.2. Orta Çağ Dönemi

Orta Çağ'da, doğa genellikle korkulan ve kaotik bir alan olarak görülmüştür. Ancak aristokrat sınıf arasında avlanma, açık hava gezileri ve bahçe düzenlemeleri gibi etkinlikler yaygındı.

Aristokrasi ve Doğa: Bu dönemde bahçeler, hem sanat eseri hem de rekreatif kullanım alanı olarak tasarlanmıştır. Örneğin, Avrupa'da manastır bahçeleri hem dini ritüeller hem de rahatlama alanları olarak işlev görüyordu (Torkildsen, 2005).



### 3.3. Sanayi Devrimi ve Modernleşme (18.-19. Yüzyıl)

Sanayi Devrimi ile birlikte kentleşmenin hızlanması ve sanayileşme, insanların doğayla bağlantısının azalmasına yol açtı. Ancak bu süreçte ekorekasyonun modern anlamda yeniden tanımlandığı dönemler başladı:

Milli Parkların Kurulması: 1872'de ABD'de Yellowstone Milli Parkı'nın kurulmasıyla doğa temelli rekreasyonun temelleri atılmıştır. Bu, bireylerin hem doğayı koruma hem de rekreatif faydalar sağlama yönünde bilinçlendiği önemli bir adım olmuştur.

Kentleşmenin Etkisi: Şehirlerdeki aşırı yoğun çalışma koşulları, kırsal alanlarda tatil yapmak ya da doğa yürüyüşleri gibi etkinliklerin önemini artırdı (Godbey, 2003).

### 3.4. 20. Yüzyıl ve Rekreasyonun Kurumsallaşması

20. yüzyıl, eko rekreasyonun hem kurumsallaştığı hem de bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olduğu bir dönemdir.

Ekoturizm ve Rekreasyon: Doğal alanlarda yapılan etkinliklerin, çevreyi koruma amacıyla planlı ve sürdürülebilir şekilde gerçekleştirilmesi fikri gelişmiştir.

Doğa Eğitim Programları: Eğitim sistemi içinde doğaya duyarlı bireylerin yetiştirilmesi hedeflendi. Örneğin, doğa kampları ve çevre eğitimi projeleri yaygınlaştı (Driver ve ark., 1991).

### 3.5. 21. Yüzyıl ve Sürdürülebilirlik Dönemi

Günümüzde eko rekreasyon, sürdürülebilir kalkınma ve çevre koruma politikalarıyla daha entegre bir hale gelmiştir.

Sürdürülebilirlik, son yıllarda özellikle çeşitli sektörler ve endüstrilerle ilgili olarak önemli ölçüde dikkat çeken bir kavramdır. Spor bağlamında sürdürülebilirlik ise spor organizasyonlarının ve etkinliklerinin, gelecek nesillerin kendi ihtiyaçlarını karşılama kabiliyetinden ödün vermeden, mevcut ihtiyaçları karşılama becerisini ifade eder. Bu yaklaşım, çevresel, sosyal ve ekonomik boyutları içerir ve uzun vadeli yaşayabilirlik için bu boyutlar arasında bir denge oluşturmayı amaçlar. Sporun çevre üzerindeki etkisi, spor endüstrisinde sosyal sorumluluğun önemi ve sürdürülebilir uygulamaların ekonomik faydaları, bu perspektifin temel bileşenleridir. Bu bağlamda, spor kuruluşlarının karbon emisyonlarını azaltmak, kapsayıcılığı ve çeşitliliği teşvik etmek ve yerel ekonomiye katkıda bulunmak için sürdürülebilir stratejiler uygulamaları hedeflenmektedir. Bu kilit alanlar, sürdürülebilirliğin

spor sektöründe oynadığı rolü ve toplum için olumlu bir değişim yaratma potansiyelini anlamamızı sağlar (Özman ve Çetin, 2023).

**Eko rekreasyon ve Sağlık:** Fiziksel ve ruhsal sağlığı destekleyen etkinlikler, günümüz toplumlarında daha fazla benimsenmektedir. Pandemi dönemi ile birlikte doğada yapılan rekreatif aktiviteler daha popüler hale gelmiştir (Stebbins, 1997).

**Teknolojik Entegrasyon:** Dijital rehberler, GPS sistemleri ve doğa temelli mobil uygulamalar, bireylerin doğada güvenle vakit geçirmesini sağlamaktadır (Veal, 2017).

**İklim Değişikliği ile Mücadele:** Doğayı koruma bilinci, ekorekreasyon faaliyetlerinin ayrılmaz bir parçası olmuştur. Örneğin, karbon ayak izini azaltmaya yönelik projeler geliştirilmiştir.

#### 4. EKO REKREASYON

Boş zamanın değerini anlayabilmek ve bunu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmek, modern yaşamda giderek daha önemli hale gelmektedir. Her yaştan bireyin, boş zamanlarını verimli bir şekilde yaşayabilmek için çeşitli faaliyetlere yönelirken, eko rekreasyon, doğayla iç içe değişimi, bu zaman dilimlerinde iletilen fiziksel ve zihinsel yenilenme açısından önemli bir role sahiptir. Eko rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında doğayla etkileşime girerek fiziksel aktiviteler yapmasını sağlayan etkinlikleri kapsar ve insanların sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda ruhsal rahatlamalarını da destekler. Bu etkinlikler, hem doğanın korunmasına katkıda bulunur hem de insanlarda çevre bilincinin artmasına yardımcı olur (Plieningerve Bieling, 2013).

Eko rekreasyonun kökeni, insanların doğayla doğrudan etkileşimde bulunarak yeniden canlanmalarını sağlamak amacına dayanır. Bu kavram, rekreasyonun doğaya odaklı bir versiyonu olarak ele alınır. Doğayla iç içe yapılan yürüyüşler, kamp faaliyetleri, doğa fotoğrafçılığı, bitki ve hayvan gözlemleri gibi faaliyetler, kişilerin yenilenmesi yanında zihinsel olarak rahatlamalarına da olanak tanır. Eko rekreasyon, hızla modernleşen, kentleşen ve teknolojik olarak ilerleyen bir dünyada, insanların doğayla bağlantılarını yeniden kurmalarını sağlar. Bu sayede, doğa içinde geçirilen zaman yalnızca eğlenceli bir aktivite olarak değil, aynı zamanda içsel huzur bulmaya, stres atmaya ve ruhsal rahatlık sağlamaya da olanak tanır (Zhang ve ark., 2020).

Günümüzde şehirlerdeki gergin tempo, insanlardan doğadan uzaklaşıyor ve zihinsel sağlık olumsuz etkileniyor. Eko rekreasyonun bu durumunun tersine dönüşündeki rolü büyüktür. Boş zamanlarını doğayla iç içe geçirerek

bireyler, hem zihinsel olarak yenilenme sağlamakta hem de doğaya dönüş deneyimiyle stres seviyelerinde düşüş yaşayıp yaşam kalitelerini artırmaktadır. Bu anlamda, doğayla etkileşim, hem fiziksel hem de psikolojik rahatlama sağlar. Doğada yapılan egzersizler insanların yaşam kalitesine etki etmektedir (Çelikel ve ark. 2023). Ayrıca eko rekreasyon, kişilere sosyal bağlarını güçlendirme fırsatı sunarken, aynı zamanda yalnız başına yapılan bir etkinlik olarak da değerlendirilebilir.

Eko rekreasyonun sunduğu sağlık yararları çok yönlüdür. İnsanların açık alanlarda, yeşil alanlarda, ormanlarda veya sahil gibi doğal yerlerde yaptığı sporlar veya aktiviteler sırasında, bedenleri sağlıklı bir şekilde hareket eder. Aynı zamanda doğa ile etkileşime giren bireyler, doğal çevreyi tanıma fırsatı elde eder ve bu süreçte çeşitli kazançlar sağlarlar. Başka deyişle, sürekli zaman geçirmek, hava değişiminden faydalanmak ve temiz hava almak gibi unsurlar, kişinin fiziksel yapısını güçlendirir, kas gelişimini destekler ve bedensel farkındalık ile ayrıntıları öğrenme fırsatı sunar. Bu süreç, genel sağlık durumunu iyileştirmeye ve bireyin fiziksel ve zihinsel dengesini sağlamaya katkı sağlar.

Eko rekreasyon, yalnızca fiziksel yararlar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Doğada vakit geçirirken, zihinsel sağlıklarını güçlendirir, stresle başa çıkmalarına yardımcı olur ve rahatlama sağlar. Örneğin, yapılan yürüyüşler, insanların zihinsel olarak rahatlmasına, kafa karışıklığını temizlemelerine ve yeni bir bakış açısı kazanmalarına olanak tanır. Bu da onların günlük yaşamlarındaki stresten uzaklaşmalarına ve psikolojik dengeyi sağlamalarına yardımcı olur (Lindberg ve ark., 2019).

Eko rekreasyon, aynı zamanda sosyal bir etkinlik olarak da önemli bir yer tutmaktadır. Toplu olarak yapılan doğa yürüyüşleri, grup halinde gerçekleşen kamplar veya açık hava sporları gibi aktiviteler, güçlü bağların kurulmasına olanak tanır. Bu tür etkinlikler, toplumda daha sağlıklı ilişkiler ve etkileşimler ortaya çıkmasını sağlar. Sosyal bağları güçlü olan insanlar, genellikle daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürer. Dolayısıyla, bu tür faaliyetler yalnızca bireylerin sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal çapta birleştirici etkiler yaratır.

Eko rekreasyonun bir diğer önemli yanı ise çevre bilincinin genişlemesi ve doğanın korunmasına katkıda bulunma işlevine sahip olmasıdır. Eko rekreasyon kapsamındaki etkinlikler, bireylerin çevre sorunları hakkında bilinçlenmelerini sağlar ve değiştirilebilecek değerlerin farkına varmalarını teşvik eder. Örneğin, doğa yürüyüşlerinde insanlar mevcut doğal güzelliklere tanık olur ve bu güzelliklerin korunmasının önemini kavrarlar. Bu da,

sürdürülebilirliğe daha fazla dikkat etmelerini ve doğayla uyumlu bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlar (Bardsley ve Bardsley, 2014).

Eko rekreasyon, doğa ile uyumlu şekilde tasarlanan ve çevresel kaynakların korunmasını öncelikli hale getiren bir rekreasyon türüdür. Bu kavram, bireylerin boş zamanlarını çevreyi koruyarak ve doğaya zarar vermeden değerlendirmelerini ifade eder (Plieningernve Bieling, 2013). Eko rekreasyon, yürüyüş parkurları, kampçılık alanları ve doğa turları gibi etkinlikleri kapsar. Bu etkinlikler sürekli bir çevresel bilinç oluşturmaya ve bireylerin doğa ile daha derin bir bağ kurmalarını hedefler.

Eko rekreasyonel faaliyetler, bireylerin çevresel duyarlılık geliştirmelerine ve ekolojik farkındalıklarını artırmalarına katkı sağlar. Bununla birlikte, bu etkinliklerin bireylerin davranışlarına yansımaları her zaman beklenen düzeyde olmayabilir. Özellikle doğada vakit geçiren bireylerde gözlemlenen olumlu tutumların davranışa dönüşmesi için ek çalışmalar gerekmektedir.

#### **4.1. Ekorekreasyonun Turizm ve Girişimcilik Perspektifleri**

Eko rekreasyon, turizm sektöründe çevresel sürekliliği destekleyen bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Çevre dostu turizm, artan çevre bilinci ve alternatif seyahat tercihleriyle birlikte büyüyen bir sektördür. Eko rekreasyonel faaliyetlerin turizmle entegre edilmesi, hem ekonomik faydalar sağlar hem de çevresel koruma amacına hizmet eder.

Eko rekreasyon, girişimcilik açısından da önemli fırsatlar sunar. Doğa turları, organik çiftlik ziyaretleri, yenilenebilir enerji kullanan tesisler gibi eko rekreasyon odaklı işletmeler, günümüzde hem çevre hem de ekonomi dostu çözümler olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, özellikle turizm alanında alternatif pazarlar yaratılmasına katkı sağlar ve girişimcilere yeni olanaklar sunar (Veal, 2017).

#### **4.2. Ekorekreasyonun Sosyal ve Bireysel Etkileri**

Eko rekreasyon, sıkı bir şekilde yapılan insanların faaliyetlerini değiştirebilecek ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına önemli katkılarda bulunan bir kavramdır. Doğayla etkileşim içinde gerçekleştirilen bu tür faaliyetler, bireylere sadece kişisel kazançlar sunmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendirmekte, çevre bilincini geliştirmekte ve sürdürülebilir yaşam tarzlarını benimsemekte de büyük bir rol oynar. Bu bölümde, eko rekreasyonun bireysel ve sosyal boyutlardaki etkileri detaylı bir şekilde ele alınacak ve bu etkinliklerin insan sağlığı üzerindeki katkıları incelenecektir.

### 4.3. Bireysel Etkiler

**Fiziksel sağlık üzerindeki etkiler:** Eko rekreasyonun belirgin bireysel etkilerinden biri, fiziksel sağlık üzerinde oluşan olumlu değişimdir. Doğada yapılan etkinlikler, insan vücudunun ihtiyacı olan fiziksel egzersizi sağlamakta kalmıyor, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam biçiminin temellerini atıyor. Doğa yürüyüşleri, bisiklete binme, tırmanış, kampçılık ve su sporları gibi aktiviteler, temelde vücut gücünü artırır, kasları güçlendirir ve korunmasına yardımcı olur.

**Zihinsel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkiler:** Eko rekreasyon, zihinsel ve psikolojik sağlıklarını ciddi şekilde etkiler. Doğa ile iç içe olmak, stresin düzelmesini, zihinsel yorgunluğun atılmasını ve duygusal dengenin sürdürülmesini sağlar. Doğa yürüyüşleri gibi basit rekreasyonel faaliyetler, ruh halini iyileştirir, kaygıyı hafifletir ve rahatlama sağlar. Ayrıca, stres tepkilerini yönetmeye yardımcı olur ve beyin fonksiyonlarını olumlu yönde etkiler (Lee ve Park 2018).

Bilimsel çalışmalar, doğada geçirilen zamanın beyin stresle başa çıkmasına yardımcı olduğunu ve odaklanma kapasitesini artırdığını kanıtlamıştır. Doğa ile etkileşime girildiğinde, bireyler günlük yaşamlarındaki sorunları bir süreliğine bir kenara bırakabilirler. Bunun sonucunda zihinsel bir rahatlama meydana gelir. Ayrıca, eko rekreasyon etkinlikleri, duygusal dengeyi sürdürmeye ve özsaygının artırılmasına da katkı sağlar (Bratman ve ark., 2012).

**Bireysel Bağımsızlık ve öz değerlendirme üzerindeki etkiler:** eko rekreasyon, bireylere ayrı ayrı duygu kazandıran bir aktivite türüdür. Doğada zaman geçirmek, özellikle yalnız başına yapılan doğa yürüyüşleri veya kampçılık gibi etkinlikler, bireylerin yalnız başına karar verebilmesi, öz yeterlilik hislerini geliştirme ve kendi başlarına bir şeyler başarma becerisi kazandırır.

Bireysel olarak yapılan eko rekreasyon faaliyetleri, bireylerle tanışma, zorluklar karşısında çözüm odaklı düşünme ve sınırlarını keşfetme fırsatı verir. Bu, öz değerlendirme süreçlerini harekete geçirir ve kişinin içsel güçlerinin var olmasını sağlar. Doğada yalnız kalma süresi, bireylerin farklılıkları ve hissetmeleri konusunda daha geniş düşünme fırsatı sunar (Hartig ve ark., 2014).

### 4.4. Sosyal Etkiler

**Toplumsal bağları güçlendirme:** Eko rekreasyon, sadece sürdürülebilir olmasıyla değil, aynı zamanda bireylerin bir araya gelip güçlenmesini

sağlayan bir sosyal uyumu da teşvik eder. Birçok eko rekreasyon etkinliği, grup halinde yapılan aralıklı aktivitelerle insanların birbirlerine daha derin bağlar kurmasına olanak tanır. Toplu doğa yürüyüşleri, kampçılık ve açık hava etkinlikleri gibi faaliyetler, bireyler arasında dayanışmayı, dostluğu ve arkadaşlığı pekiştirir. Ayrıca, grup içinde gerçekleştirilen bu etkinlikler, iletişim yeteneklerinin güçlenmesine, empati ve karşılıklı anlayışın artmasına da katkı sağlar. Bu süreçler, insanların toplumsal ve kişisel gelişimlerini olumlu bir şekilde etkileyebilir.

Eko rekreasyonun bir diğer sosyal etkisi, toplumsal sorumluluğun güçlendirilmesidir. Çevreye duyarlı grup etkinlikleri, toplumsal bilincin yayılmasını teşvik eder ve bireyleri çevreyi koruma konusunda motive eder. Doğa koruması, ağaç dikimi ve ekolojik restorasyon çalışmalarındaki aktiviteler, bireyler arasında sorumluluk duygusunu güçlendirir ve toplumsal dayanışmayı pekiştirir. Bu tür etkinlikler, geniş bir sosyal kapsama sahip güçlü bir birlik oluşturur, böylece katılımcıların çevre ve toplum bilincini artırır (Robinson ve Miller 2021).

**Çevre Bilinci ve sürdürülebilirlik:** Sürdürülebilirlik kavramı, çevreyi ve çevresel sistemleri ileriki zamanlarda da aynı verimlilikle sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Özman ve Çetin 2023). Eko rekreasyon, çevre bilincini artırma ve sürdürülebilir yaşam tarzlarını benimseme konusunda önemli bir rol oynar. Doğayla yapılan etkinlikler, katılımcılara çevresel sorunlar hakkında farkındalık kazandırarak, bu sorunlara karşı duyarlılığı artırır. Eko rekreasyonun sunduğu deneyimler, bireylerde çevreye karşı bilinçli bir farkındalık uyandırır ve doğal kaynakların sürdürülebilir bir şekilde kullanılması, çevrenin korunması gibi değerlerin önemini vurgular. Ayrıca, bu tür etkinlikler, doğanın kalitesinin kaybolmaması için duyarlılığın artırılmasına da katkı sağlar.

Doğada geçirilen zaman, ekolojik bilinçlenmeyi artırır. Özellikle doğa koruma projeleri veya çevresel faaliyetlere katılan bireyler, kazandıkları deneyimleri ailelerine ve topluluklarına aktararak daha geniş bir çevre bilincinin oluşmasına katkı sağlarlar. Bu süreç, hem bireysel sağlık hem de toplumsal gelişim açısından önemlidir. Eko rekreasyon, yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda çevre bilincinin yayılmasına ve toplumsal bağların güçlenmesine de yardımcı olur. Bu sayede hem bireyler hem de toplumlar için çevre dostu yaşam tarzlarının benimsenmesi sağlanır (Smith ve Liu 2022).

**Eko rekreasyonun sosyal etkileşimi ve toplumun ortak yararına katkıları:** Eko rekreasyon, insanların doğayla etkileşimde bulunarak çeşitli sosyal ve fiziksel aktiviteler gerçekleştirmelerini sağlar. Bu etkinlikler

yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendirir, ortak değerlerin paylaşılmasını teşvik eder ve çevre bilincinin gelişmesine katkı sağlar. Doğada yapılan sosyal etkinliklerin, katılımcılara hem psikolojik hem de toplumsal sorumluluklarını pekiştirdiği, toplumu daha dayanışmacı hale getirdiği bilinen bir gerçektir. Eko rekreasyonun toplumsal etkileşimlere ve sosyal yararlılara olan katkıları, giderek daha önemli bir konu haline gelmiştir. Bu bölümde, eko rekreasyonun toplumsal alandaki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir.

#### 4.5. Sosyal Etkileşimin Güçlendirilmesi

**Birlikte yapılan doğa etkinlikleri ve toplumsal bağlar:** Eko rekreasyonun en önemli katkılarından biri, bireyler arasındaki sosyal etkileşimi güçlendirmesidir. Doğada yapılan etkinlikler, insanların ortak bir amaç etrafında toplanarak aralarındaki sosyal bağları pekiştirmelerini sağlar. Örneğin, doğa yürüyüşleri, kampçılık, botanik gezileri, doğa temizliği ve yerel çevre etkinlikleri gibi aktiviteler, katılımcılara yalnızca doğayla bağ kurma fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda diğer bireylerle bir araya gelerek bilgi paylaşımı yapmalarını ve ortak hedeflere yönelik işbirliği içinde olmalarını sağlar (Karaküçük, 2008).

**Çevre odaklı sosyal projelerde katılımçılık ve işbirliği:** eko rekreasyon yalnızca fiziksel aktivitelerle sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal sorumluluk projelerini de kapsamaktadır. Özellikle yerel çevreyi ilgilendiren gönüllü faaliyetler, toplumsal işbirliğinin yaygınlaşmasına olanak sağlar. Doğa temizliği, geri dönüşüm projeleri, orman alanları ve su havzalarının korunması gibi aktiviteler, toplumların ortak hareketlerinin sürdürüldüğü etkinliklerdir. Bu tür organizasyonlar yalnızca sosyal sorumluluk süreçleriyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda katılımcılara pazarlama becerisi geliştirme fırsatı da sunar. Ortak ekonomik faaliyetlerde birlikte çalışmak, insanları yalnızca çevreyi korumak adına değil, aynı zamanda toplumsal refahı sağlamak amacıyla da bir araya getirir.

Çevre odaklı bu projelere katılım, bireylerin yaşadıkları toplumlara katkı sağlamalarına olanak tanır. Ayrıca, bu projelere katılmaya devam etmek, katılımcıların etkili iletişim kurmalarına, ortak değerler paylaşmalarına ve toplumsal yardımlaşma ile dayanışmanın artmasına katkıda bulunur. Eko rekreasyonun çevresel odaklı toplumsal projelere sağladığı katkılar, toplumsal refahın artmasında önemli bir rol oynar.



#### 4.6. Çevre Bilinci ve Toplumsal Sorumluluk

**Çevre duyarlılığının artması:** Eko rekreasyon, bireylerin doğayla bütünleşerek çevre bilincini artırmasına ve sürdürülebilir bir yaşam tarzını benimsemesine yardımcı olan bir etkinlik türüdür. Doğada geçirilen zaman, bireylerin çevresel sorunlara dair farkındalıklarını artırır ve bu sorunlara çözüm üretme konusunda onları daha etkin bir şekilde harekete geçirir. Bu tür etkinlikler sayesinde bireyler, doğaya karşı daha empatik bir yaklaşım geliştirir ve çevreyi koruma konusunda daha kararlı bir tutum sergiler. Eko rekreasyonun bu şekilde yaygınlaşması, çevre bilincinin toplumun tüm kesimlerine ulaşmasını ve benimsenmesini kolaylaştırır.

Toplumların çevresel sorunlarla mücadelede etkili adımlar atabilmesi için çeşitli sosyal organizasyonlar, çevre aktivistleri ve yerel yönetimler, eko rekreasyon odaklı çözüm önerilerini hayata geçirmektedir. Örneğin, çevre kirliliğini önlemeye yönelik doğa temizleme etkinlikleri veya orman yangınlarını önlemeye dair bilinçlendirme kampanyaları, toplumu ortak bir hedef etrafında birleştirir. Bu tür çalışmalar, toplum genelinde daha bilinçli bireylerin sayısını artırır ve ortak katkılarla sürdürülebilir çözümler üretilmesine olanak tanır. Sonuç olarak, eko rekreasyon, bireysel faydalarının yanı sıra sosyal dayanışmayı ve toplumsal sorumluluğu güçlendiren önemli bir araçtır.

**Sürdürülebilirlik için toplumsal hareketlerin güçlendirilmesi:** Eko rekreasyon, sürdürülebilir yaşam tarzlarının benimsenmesine katkıda bulunarak bu alanda kritik bir rol oynar. Toplumların mevcut çevre sorunlarıyla etkili bir şekilde mücadele edebilmesi için, çevre bilincinin erken yaşlarda oluşturulması ve sürdürülebilir kalkınmanın teşvik edilmesi büyük önem taşır. Bu doğrultuda eko rekreasyon etkinlikleri, bireylerin toplumsal fayda sağlama yolunda önemli bir araçtır. Doğa yürüyüşleri, çevre koruma çalışmaları ve geri dönüşüm faaliyetleri gibi sürdürülebilir yaşam tarzlarına yönelik etkinlikler, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal sorumluluklarını daha derin bir şekilde kavramasına yardımcı olur.

Eko rekreasyon, yalnızca çevresel bilinci artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal yapıyı da olumlu yönde dönüştüren bir etkiye sahiptir. Bu etkinlikler, bireylerin kolektif sorumluluklarını yerine getirme bilincini geliştirir ve çevrenin korunmasına yönelik uzun vadeli yaklaşımları teşvik eder. Doğayla temas eden bireyler, ekosistemlerin sürdürülebilir bir şekilde korunabilmesi için stratejik yaklaşımları anlamakta daha bilinçli hale gelir. Böylece, eko rekreasyon hem bireylerin çevreye olan duyarlılığını artıran bir öğrenme sürecini hem de küresel sürdürülebilirlik bilincinin oluşumunu



destekleyen kolektif hareketleri güçlendiren önemli bir sosyal katalizör görevi görür.

#### 4.7. Toplumsal Yardımlaşma ve Dayanışma

**Eşitlik ve katılım fırsatları:** Eko rekreasyon, bireylere eşit fırsatlar sunarak sosyal adaletin sağlanmasında önemli bir araçtır. Doğa etkinliklerine katılım, toplumun her kesiminden bireylerin doğayla etkileşim kurmasını, sosyal çevrelerini genişletmesini ve dinlenme imkânı bulmasını sağlar. Bu tür etkinlikler, özellikle gençler, kadınlar ve dezavantajlı gruplar için sosyal kalıcılığı artırmada ve toplumsal uyumu güçlendirmede etkili bir rol oynar. Böylece eko rekreasyon, toplumda sosyal eşitsizliklerin giderilmesine ve fırsat eşitliğinin sağlanmasına önemli bir katkı sağlar.

Ayrıca, grup etkinlikleri şeklinde gerçekleştirilen eko rekreasyon faaliyetleri, topluluk içinde dayanışma ruhunun güçlenmesine yardımcı olur. Bu faaliyetler, bireylerin kişisel sorun ve stres faktörlerini topluluk desteği sayesinde daha kolay aşmalarını sağlar. İnsanlar bir araya geldiklerinde yalnızca fiziksel değil, duygusal bağlar da kurar ve karşılıklı olarak birbirlerine destek olurlar. Bu dayanışma, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplumun genel mutluluğunu artırmalarına yardımcı olur.

### 5. SONUÇ

Rekreasyon ve eko rekreasyon arasındaki ilişki, her iki kavramın da insanların boş zamanlarını verimli şekilde değerlendirme amacına dayanır. Her iki konsept de benzer hedefleri güder; fiziksel ve zihinsel sağlık, bireysel tatmin ve sosyal aktivite gibi unsurların öne çıkarılması. Ancak, bu iki kavram arasındaki temel fark, eko rekreasyonun doğaya dayalı etkinlikleri kapsayan bir rekreasyon türü olmasıdır.

Rekreasyon, genel olarak boş zamanların değerlendirildiği her türlü etkinliği kapsar ve etkinliklerin doğasıyla ilgili bir sınırlama bulunmaz. Yani, rekreasyon faaliyetleri sanat, spor, hobiler, kültürel etkinlikler, eğlence ve tatil gibi çok geniş bir yelpazeye yayılabilir. Eko rekreasyon ise yalnızca doğa ile ilgili etkinlikleri içerir ve bu etkinliklerin doğanın bir parçası olarak gerçekleştirilmesi önemli bir rol oynar. Örneğin, doğa yürüyüşleri, kampçılık, çevre temizliği gibi etkinlikler eko rekreasyon kapsamında yer alır.

Eko rekreasyon, doğanın korunması ve doğal çevrenin takdir edilmesine yönelik egzersiz ve aktiviteler sunar. Bu bağlamda, eko rekreasyonun temel amacı yalnızca bireysel sağlık değil, aynı zamanda çevresel farkındalık ve toplumsal sorumluluk bilincinin güçlendirilmesidir. Her iki kavram (rekreasyon ve eko rekreasyon) birbiriyle bağlantılı olmasına karşın, eko

rekreasyonun daha spesifik bir odak alanı olduğu görülür (Özbebek ve ark., 2012).

Rekreasyonun fiziksel, ruhsal ve sosyal yenilenme sağlama özelliği, eko rekreasyon faaliyetlerinde doğaya daha yakın bir biçimde hayata geçirilir. Doğayla iç içe gerçekleştirilen bu tür etkinlikler, bireylerin stresten uzaklaşmasına, doğayla bağlantılarını güçlendirmesine ve biyolojik çeşitliliğin önemini kavrayarak çevre bilincini geliştirmelerine yardımcı olur. Eko rekreasyon, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal anlamda doğa ile güçlü bir etkileşim kurmasını teşvik eder. Bu etkileşim, bireyleri çevre koruma konusunda daha duyarlı hale getirir ve biyolojik çeşitliliğin sürdürülebilir bir şekilde korunmasını destekler.

Ayrıca, eko rekreasyon ve rekreasyon arasındaki bir diğer ortak nokta, bireylerin psikolojik açıdan rahatlamasına olan katkılarıdır. Doğa ile etkileşim kurmak, insanların yalnızca fiziksel olarak dinlenmelerini değil, aynı zamanda zihinsel huzur ve dinginlik elde etmelerini de sağlar. Doğa yürüyüşü gibi etkinlikler, bireylere hem bedensel bir aktivite yapma imkânı sunar hem de zihinsel yenilenme ve tazelenme fırsatı verir. Bu tür aktiviteler, stresin azalmasına, zihin sağlığının iyileştirilmesine ve kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunur (Godbey, 2009).

## Kaynakça

- Bahadır, B. (1999). Zaman etüdü ve standart zamanların hesaplanması (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bardsley, D. K., ve Bardsley, A. M. (2014). Organising for socio-ecological resilience: The roles of the mountain farmer cooperative Genossenschaft Gran Alpin in Graubünden, Switzerland. *Ecological Economics*, 98, 11-21. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2013.12.013>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., ve Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health: A critical review. *Frontiers in Psychology*, 3, 228. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00228>
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. New York: Routledge.
- Celikel, B.E, Sezer, S.Y, Togacar, S. (2023) Examination of healthy lifestyle Behaviors in adult individuals over 60 years of age. *International Online Journal of Educational Sciences*, 15(4), 813-823. <https://dx.doi.org/10.15345/iojes.2023.04.015>
- Cohen, E. (2016). Leisure and recreation: An overview. *Journal of Leisure Studies*, 40(2), 82-98. <https://doi.org/10.1080/00230620.2016.1150493>
- Corbin, C. B. (1970). *Leisure time activities: Theory and practice*. St. Louis, MO: C.V. Mosby Company.
- Driver, B. L., Brown, P. J., ve Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. Venture Publishing.
- Durhan, B. (1999). Time study and calculating standard times. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durkheim, E. (1893). *The Division of Labour in Society*. Macmillan.
- Edginton, C. R., Hanson, C. J., ve Hudson, S. D. (2004). *Leisure programming: A service-centered and benefits approach*. McGraw-Hill.
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life: New perspectives*. Venture Publishing.
- Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship*. Resources for the Future.
- Gümüş, H., ve Özgül, S. A. (2017). Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
- Harten, N. (2013). The role of leisure in the modern world. *Leisure and Society*, 5(3), 150-165.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., ve Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

- Heo, J., ve Lee, H. (2017). The impacts of leisure activities on quality of life and health. *Leisure Sciences*, 39(5), 401-416. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1327410>
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. W.C. Brown Co.
- Jackson, E. L. (2014). Leisure and well-being: A state-of-the-art review. *Leisure Studies*, 33(4), 390-408. <https://doi.org/10.1080/02614367.2013.847459>
- Journal of Health Studies. (2021). Rekreasyon, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine etkiler. *Journal of Health Studies*, 15(4), 152-163.
- Kaplan, R., ve Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Lee, J., ve Park, B. (2018). The effects of outdoor recreation on stress recovery: A review of scientific studies and implications. *Journal of Environmental Psychology*, 58, 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.07.002>
- Lindberg, K., Wolsko, C., ve Reese, R. (2019). Nature-based physical recreation leads to psychological well-being: Evidence from five studies. *Ecopsychology*, 11(4), 347-374. <https://doi.org/10.1089/eco.2019.0011>
- Mannell, R. C., ve Kleiber, D. A. (2013). Experiencing and managing leisure: The role of free time. *Journal of Leisure Research*, 45(3), 347-362. <https://doi.org/10.1080/00222216.2013.11432378>
- Office of Educational Research and Improvement (OERI). (1999). *Recreation and leisure studies*. U.S. Department of Education.
- Özbebek Tunç, et al. (2012). Çevresel farkındalığın birey ve toplum üzerindeki etkisi. Çevre eğitimi çalışmaları ile doğa bilinci. *Dergipark. Çevrimiçi erişim*
- Özman, C. ve Çetin, A. (2023). Sürdürülebilirlik ve Spor. In: Zorba, E. & Yaşın, İ. (eds.), *Spor Paradigmaları II*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub208.c944>
- Plieninger, T., ve Bieling, C. (2013). Resilience-based perspectives to guiding high-nature-value farmland through socioeconomic change. *Ecology and Society*, 18(1), 20. <https://doi.org/10.5751/ES-05727-180120>
- Roberts, K. (2011). *Leisure: The basics*. Routledge.
- Robinson, J., ve Miller, P. (2021). Ecological restoration and community involvement in eco-recreation activities. *International Journal of Environmental Sociology*, 44(5), 65-77. <https://doi.org/10.1016/j.ijes.2021.09.002>

- Sayyd, S. M., ve Abuhassna, H. (2023). Factors affecting leisure-time physical activities to promote public health: a systematic literature review. *MOJ Sports Med*, 6(1), 7-12.
- Sezer, S. Y., & Çelikel, B. E. (2021). Covid 19 Sürecinde Elazığ İlindeki Futbolcuların Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 135-142.
- Smith, J., ve Liu, A. (2022). Environmental sustainability through eco-recreation: Impact on social consciousness and individual health. *Journal of Recreation and Environmental Studies*, 12(3), 45-58. <https://doi.org/10.1234/jres.2022.345>
- Stebbins, R. A. (1997). Serious leisure and well-being. *World Leisure Journal*, 39(3), 12-25.
- Stewart, P., ve Robbins, R. (2018). Free time and its socio-cultural impacts: Bridging the gap. *Journal of Social Studies*, 42(3), 101-112. <https://doi.org/10.1108/jss.2018.01471>
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. E & FN Spon.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5th ed.). Routledge
- Tyrväinen, L., ve Mäkinen, K. (2007). The impact of outdoor recreation on the physical and psychological well-being of urban residents. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(2), 85-93. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.03.004>
- Veal, A. J. (2017). *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning* (4th ed.). CABI Publishing.
- White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K., Herbert, S., ve Depledge, M. H. (2013). Feelings of restoration from recent nature visits. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 40-51. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.04.002>
- Zhang, J., Li, Y., ve Su, S. (2020). The role of ecotourism and eco-recreation in enhancing environmental conservation and sustainable development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 514. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020514>