

Rekreasyonel Faaliyetlerin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi

Savaş Duman¹

Özet

Bilindiği üzere rekreasyonel faaliyetler bireylerin yaşam kalitesini artırmada çok boyutlu bir rol oynamaktadır. Rekreasyonel aktivitelere düzenli katılım, yaşlı bireylerden çocuklara, özel gereksinimli bireylerden üniversite öğrencilerine kadar farklı yaş ve özellikteki gruplarda yaşam doyumunu artırmakta, sosyal etkileşimleri güçlendirmekte ve öz yeterliliği desteklemektedir. Bununla birlikte, sosyoekonomik düzey, çevresel koşullar ve erişim olanakları, rekreasyonel sporların etkilerini şekillendiren önemli faktörlerdir. Bu bağlamda, rekreasyonel faaliyetler bireysel sağlık ve mutluluğun yanı sıra, toplum refahının artırılması açısından stratejik bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelendiği bu çalışmada sonuç olarak, rekreasyonel aktiviteler bireylerin yaşam doyumunu artırmada güçlü ve çok boyutlu bir araç olduğu ifade edilebilir.

Zaman Kavramı

Zaman kavramı, insan yaşamının düzenlenmesinde ve anlamlandırılmasında temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Eylemlerin, süreçlerin ve olayların belirli dönemlerde gerçekleşmesini sağlayan bu kavram, başlangıcı ve sonu kesin olarak tanımlanamayan soyut bir olgu niteliği taşımaktadır (Passing, 2003). Araştırmacılar tarafında zaman, ebediyetin ölçü birimi olarak değerlendirmekte ve zamanla ilgili tanımlamaların bireylerin zihinsel üretimleri olduğunu, bu nedenle kavramın farklılık gösterebileceği ifade edilmektedir (Karaküçük, 2014). Kant (2023) yaklaşımında zaman, olguları kavramsal düzeyde açıklamak ve daha derin bir anlam oluşturmak için gerekli bir çevresel bileşen olarak görülmektedir.

1 Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, savas.duman@adu.edu.tr, 0000-0001 8721-0112

Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanması, bireylerin zamanı algılama ve değerlendirme biçimlerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Özellikle serbest zaman pratiklerinin dijital ortamlara taşınması, bireylerin sosyal ilişkilerinin kurulması ve deneyimlenmesi açısından dikkate değer bir etki yaratmaktadır (Elnur, 2024). Bu durum, bireylerin zamanı nasıl kullandıkları ve bu kullanım biçimlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yansımaları açısından değerlendirilmesi gereken bir konu olarak öne çıkmaktadır (Düşünceli, Kaya ve Sumeli, 2023).

Zaman kavramının toplumsal ve kültürel boyutları da dikkate değerdir. Toplumsal ilişkilerin örgütlenmesinde, kültürel normların oluşumunda ve bireylerin yaşam kalitelerinin belirlenmesinde zaman önemli bir rol üstlenmektedir (Sarışık ve Öcalır, 2022). Bu nedenle zamanın yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ve kültürel bağlamlarda da incelenmesi, çağdaş yaşamın dinamiklerini anlamak açısından kritik bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Serbest Zaman Kavramı

İngilizcede “Leisure” kavramı serbest zaman olgusunu karşılamak için kullanılmaktadır. Latince “licere” kökünden türeyen bu kavram, izin verilmiş olma ya da serbest bırakılma anlamını taşımaktadır. Fransızcada kullanılan “loisir” ve “liberty” kelimeleri de aynı kökten türetilmiş olup, anlam bakımından bu etimolojik bağın izlerini taşımaktadır (Aytaç, 2017). Tarihsel süreçte serbest zaman anlayışının farklı kültürel ve dilsel bağlamlarda şekillenmiş olması, kavramın insan yaşamında ne kadar köklü bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Günümüzde serbest zaman, yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel sağlık, zihinsel denge ve duygusal iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratması, bu kavramın birey yaşamındaki önemini artırmaktadır (Arslan, 2011). Serbest zamanın, bireyin özgürlük deneyimlerinden biri olarak kabul edilmesi, ona yalnızca boş bir zaman dilimi değil, yaşamın anlamını pekiştiren bir değer yüklemektedir (Heymsfield, 1997). Bu bağlamda serbest zaman, bireyin gündelik yaşamda karşılaştığı zorunlulukların dışında kendini gerçekleştirme fırsatı sunan bir alan olarak öne çıkmaktadır.

Serbest zamanın değerlendirilme biçimi, içinde bulunulan dönemin toplumsal, ekonomik ve kültürel koşullarına göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, teknolojik gelişmelerin hızlandığı çağdaş dönemde serbest zaman etkinlikleri dijitalleşme süreciyle yeni bir boyut kazanmıştır. Bununla birlikte, kavramın özünde bireyin kendini ifade etmesine imkân tanıyan

bir özellik yer almaktadır. Serbest zaman, zihinsel ve bedensel açıdan bireyi destekleyen, manevi doyum sağlayan, düşünme yetisini geliştiren, erdemli yaşam anlayışını besleyen, sevgi ve coşku gibi insani değerleri içselleştiren ve bilgelik arayışını destekleyen özellikler taşımaktadır (Ağaoğlu, 2002). Bu özellikler, serbest zamanın bireysel rahatlamanın yanı sıra anlamlı bir yaşam pratiği oluşturmayı mümkün kıldığını göstermektedir. Dolayısıyla serbest zaman, bireyin yaşamını daha bilinçli, dengeli ve değer odaklı bir biçimde inşa etmesinde kritik bir rol oynamaktadır.

Serbest Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması ve Serbest Zaman Faaliyetlerinin Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Serbest zaman, bireylerin günlük yaşamlarında iş, çalışma ve zorunlu sorumlulukların dışında kalan süreleri ifade eden önemli bir kavramdır. Bu süre; kişinin kendini ifade etmesine, dinlenmesine, eğlenmesine, yeni beceriler edinmesine ya da sosyal ilişkilerini geliştirmesine imkân tanımaktadır. Alan yazında serbest zaman, pasif bir dinlenme aracı olmanın yanı sıra, bireyin yaşam kalitesini artıran, sosyal bağlarını güçlendiren ve psikolojik iyilik halini destekleyen bir alan olarak değerlendirilmektedir (Chun ve diğerleri, 2021; Tang ve diğerleri, 2021; Veal, 2020).

Serbest zaman etkinliklerinin içeriği, bireyin yaşam döngüsü, sahip olduğu kaynaklar, kültürel alışkanlıkları ve içinde bulunduğu sosyoekonomik koşullara göre farklılık gösterebilmektedir. Bu durum, serbest zamanın farklı yaşam evrelerinde ve farklı zaman aralıklarında değişik biçimlerde ele alınmasına zemin hazırlamaktadır. Karaküçük (2008) tarafından yapılan sınıflandırmada serbest zaman, uzun süreli ve kısa süreli olmak üzere iki ana kategori altında toplanmaktadır. Araştırmacı tarafından yapılan bu sınıflandırma ve temel açıklamalarına tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Serbest zaman faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Kategori	Alt Başlıklar	Açıklama
Uzun Süreli Boş Zamanlar	- Çocukluk dönemi boş zamanları - Yıllık izin boş zamanları - Emeklilik dönemi boş zamanları	Yaşamın belirli evrelerine yayılan, süreklilik arz eden ve genellikle planlı etkinlikleri içeren zaman dilimleridir.
Kısa Süreli Boş Zamanlar	- İş günü sonrası (akşamüstü) boş zamanları - Hafta sonları - Kısa süreli tatil zamanları (ör. hafta içi ara tatiller)	Günlük veya haftalık döngüler içerisinde ortaya çıkan, daha kısa sürelerle sınırlı zaman dilimleridir.

Kaynak (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon Kavramı

Latince kökenli “recreatio” kavramı, yenilenme, tazelenme ve yeniden yapılanma anlamlarını taşımaktadır (Aslan, 2025). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken ortaya çıkan, kişisel memnuniyet ve özgür iradeye dayalı bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, başka kişilere aktarılamayan öznel bir deneyim niteliği taşır; bireye mutluluk, canlılık ve enerji kazandırmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, sosyal, fiziksel ve zihinsel boyutlarda durağan ya da hareketli biçimlerde gerçekleştirilebilmekte ve bireyin yaşamına çok yönlü katkılar sağlamaktadır (Güngörmüş ve Yenel, 2020).

Karaküçük (2014), rekreasyonu modern bireyin gündelik yaşamında yinelenen rutinler ve yoğun çalışma temposunun yarattığı olumsuzlukları dengeleyen, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına ve yeniden kazanılmasına yardımcı olan, aynı zamanda eğlence ve tatmin sağlayan gönüllü etkinlikler bütünü olarak tanımlamaktadır. Kavramsal açıdan rekreasyon, bireyin serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde değerlendirerek gönüllü katılım yoluyla kişisel tatmin elde ettiği, devredilemeyen öznel bir deneyim yaşadığı ve bu süreçte aktif ya da pasif biçimde bütüncül bir iyi oluş düzeyine ulaştığı yaşam alanı olarak ele alınmaktadır (Güngörmüş, 2007).

Rekreasyon Kavramının Temel Özellikleri

Rekreasyonun çok boyutlu yapısı, onu yalnızca boş zamanların değerlendirilmesine yönelik bir faaliyet olmaktan çıkarak; bireylerin kişisel gelişimini destekleyen, toplumsal bağları güçlendiren ve yaşam doyumunu artıran önemli bir alan haline getirmiştir. Bu nedenle, rekreasyonun temel özelliklerinin kavranması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ortaya koyduğu etkilerin anlaşılabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Ülker, 2025). Tınaz (2025)’a göre rekreasyon kavramının temel özelliklerine şekil 1’de yer verilmiştir.



Şekil 1. Rekreasyon Kavramının Temel Özellikleri

Kaynak (Tmaz, 2025).

Şekil 1'e göre, rekreasyon bireylere özgürlük ve tatmin duygusu sunan, fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyen, sosyal etkileşimi güçlendiren ve yaşam doyumunu artıran çok boyutlu bir alan olarak değerlendirilebilir. Bu özellikler, rekreasyonun serbest zamanları değerlendirme aracı olmaktan çıkarak, bireylerin yaşam kalitesini bütüncül bir şekilde yükselten temel bir süreç hâline getirmektedir.

Rekreasyon ve Serbest Zaman ve Boş Zaman Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Boş zaman, bireylerin günlük yaşamlarında iş, çalışma ve diğer zorunlu yükümlülüklerden arta kalan zaman diliminde gerçekleşen deneyimler için gerekli zamansal çerçeveyi sağlamaktadır. Ancak yalnızca boş zamanın varlığı, bu deneyimlerin gerçekleşmesini garanti etmemektedir. Çağdaş toplumlarda bireyler önemli miktarda boş zamana sahip olsalar da psikolojik, sosyal ve ekonomik kısıtlamalar nedeniyle gerçek anlamda boş zaman deneyimi yaşamaktadır. Bu durum, boş zamanın niceliksel olarak mevcut olmasının, niteliksel olarak deneyimlenmesini otomatik olarak sağlamadığını göstermektedir. Modern araştırmalar, boş zamanı özgürlük algısı, içsel motivasyon, bireysel etkinlik ve kendini gerçekleştirme potansiyeli gibi deneyimsel boyutlarıyla ele almaktadır. Bu yaklaşım, boş zamanın bireysel refah ve psikolojik iyi oluş açısından daha karmaşık ve çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Newman, Tay ve Diener, 2014).

Bireylerin yaşamlarını sürdürmek ve ekonomik gereklilikleri karşılamak amacıyla yürüttükleri etkinlikler “çalışma” veya “iş zamanı” olarak adlandırılmaktadır. İş zamanı, zorunlu görevleri ve üretim süreçlerini kapsamaktadır; bu zaman dilimi dışında kalan süreler ise serbest zaman olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman, bireylerin temel gereksinimlerini karşılamaya yönelik aktiviteleri içermektedir; boş zaman kavramı ise serbest zamanın bir alt boyutu olarak ele alınmakta ve uyku, yemek veya kişisel bakım gibi zorunlu faaliyetleri kapsamamaktadır. Boş zaman, bireylerin kendi ilgi, tercih ve ihtiyaçlarını özgürce karşılayabildikleri bir alan olarak tanımlanmaktadır.

Rekreasyon ise boş zamanın belirli bir alt kümesini temsil etmekte ve bireyin gönüllülük esasına dayalı olarak katıldığı, tatmin ve dinlenme odaklı etkinlikleri içermektedir. Bu faaliyetler, fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda bireysel gelişimi desteklemekte ve yaşam doyumunu artırıcı nitelik taşımaktadır (Bulut, Başar ve Kement, 2024; Kement, 2020). Rekreasyon, boş zamanın yalnızca niceliksel bir alan değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal düzeyde değer üreten bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, boş zaman ve rekreasyon arasındaki ilişki, bireyin psikolojik iyi oluşunu, sosyal katılımını ve yaşam kalitesini bütüncül bir şekilde değerlendirebilmek için kritik bir öneme sahiptir.

Yaşam Doyumu

Bireyler gündelik yaşamlarında çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bu zorlayıcı durumlar, kişilerin hayattan aldıkları zevk ve sevinci azaltmakta ve dolaylı olarak yaşamdan duyulan doyum da etkilemektedir. Yaşam doyumuna, bireylerin beklenti, gereksinim ve temel biyolojik ihtiyaçların karşılanması ya da ruhsal gereksinimlerin giderilmesi sonucunda organizmada oluşan denge hali olarak tanımlanmaktadır (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009). İhtiyaçların karşılanma düzeyi bireyin psikolojik durumunu doğrudan etkilemekte; ihtiyaçlar giderildiğinde hayattan alınan haz artmakta ve yaşam doyumuna yükselmektedir. Yaşam doyumuna, bireyin serbest zaman ve iş dışındaki zamanlarını kapsayan, yaşamın bütününe karşı verdiği duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Özdevcioğlu ve Aktaş, 2007). Yaşam doyumuna, hem öznel hem de açık bir değerlendirme sürecini içermektedir. Kişilere, yaşamlarından doyum sağlayıp sağlamadıkları anketler aracılığıyla sorulabildiğinden, kavram öznel bir nitelik taşımaktadır. Bununla birlikte, yaşam doyumunun ölçümünde toplumsal mutluluk ya da huzur gibi unsurlar katılımcılara önceden aktarılmadığı, yanıtların bireylerin kendi değerlendirmelerine bırakıldığı için kavram açıklığa da sahiptir (Donovan ve Helpert, 2002).

Yaşam doyumunun öznel niteliği, bireyler arasında farklı standartlara dayalı değerlendirmeler yapılmasına yol açmaktadır. Her bireyin önem verdiği değerler ve öncelikler farklı olduğundan, yaşam doyumunu ölçme kriterleri de değişkenlik göstermektedir (Bulut ve Yıldız, 2020). Bu bağlamda, yaşam doyumu kişinin kendi yaşamına ilişkin bilişsel bir değerlendirmeyi içermekte ve bireyin yaşamını dikkatle gözden geçirerek vardığı genel yargıyı ifade etmektedir (Choi ve diğerleri, 2023). Benzer yaşam koşullarına sahip iki bireyden birinin yüksek, diğerinin ise düşük yaşam doyumuna sahip olabilmesi, yaşam doyumunun kişisel algı ve öznel değerlendirmelere dayalı olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır (Bulut ve Yıldız, 2020).

Yaşam Doyumu Etkileyen Faktörler ve Yaşam Doyumunun Arttırılmasında Uygulanabilecek Stratejiler

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarını genel bir bakış açısıyla değerlendirdiklerinde ulaştıkları tatmin ve mutluluk düzeyini ifade etmektedir. İlişkiler, hobiler, toplumsal destek, kişisel değerler, iş memnuniyeti, yaşam standartları, sağlık ve ekonomik koşullar bu değerlendirmede belirleyici rol oynamaktadır. Yaşam doyumu her bireyde farklı düzeylerde ortaya çıkmakta, bireyin bu faktörler arasında kurduğu denge yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, yaşam doyumunun psikososyal ve sosyo-demografik unsurlardan önemli ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Fernández-Ballesteros vd., 2001).

Kavramsal açıdan ele alındığında yaşam doyumunu belirleyen faktörlerin bireysel farklılıklara bağlı olarak çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Her bireyin algıları ve ihtiyaçları farklı olmakla birlikte, bu ihtiyaçları karşılamaya hizmet eden çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Baykoçak (2002) tarafından yapılan çalışmada bireysel yaşam doyumunu etkileyen temel unsurlar arasında günlük mutluluk, yaşamı anlamlandırma, hedeflere ulaşma, olumlu kimlik gelişimi, sağlık, ekonomik güvenlik ve sosyal bağların önemli olduğu vurgulanmaktadır. Benzer şekilde Flanagan (1978), yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında çevre ile kurulan ilişkiler, kendine güven, çocuk sahibi olma ve yetiştirme, kişiler arası yakınlık, topluma yararlı olma, yerel düzeyde sosyal faaliyetlere katılım, öğrenme süreçlerinde aktif olma, kendini tanıma, istikrarlı iş olanakları, sosyal iletişim ve eğlenceli etkinliklere katılımı sıralamaktadır.

Yaşam doyumunu arttırmaya yönelik yaklaşımlar da literatürde çeşitli stratejilerle açıklanmaktadır. Frisch (1998) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Terapisi, bireylerin yaşam doyumunu yükseltmek amacıyla beş temel strateji sunmaktadır:

Koşulların değiştirilmesi: İlişkiler, yaşam alanı veya iş ortamı gibi koşullar iyileştirilerek doyum artırılabilir. Örneğin, evliliklerinde sorun yaşayan bireylerin çift terapisine başvurmaları bu stratejiye örnek teşkil etmektedir.

Tutumun değiştirilmesi: Olumsuz düşünce kalıplarının ve bilişsel çarpıtmaların düzeltilmesi, bireyin yaşam olaylarını daha sağlıklı değerlendirmesini sağlamaktadır.

Hedef ve standartların yeniden düzenlenmesi: Gerçekçi hedefler belirlemek veya mevcut standartları gözden geçirmek, doyum sağlanamayan yaşam alanlarında iyileşme sağlamaktadır.

Önceliklerin değiştirilmesi: Bireyin kontrol edebileceği ve aktif rol üstlenebileceği alanlara yönelmesi, genel yaşam doyumunu artırmaktadır.

Diğer yaşam alanlarında doyumun artırma: Daha önce önemsenmeyen ancak doyum sağlayan yeni alanların keşfi, bireyin yaşam kalitesini yükseltmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve yaşam doyumunun artırılmasında uygulanabilecek stratejilere tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler ve Yaşam Doyumunun Artırılmasında Uygulanabilecek Stratejiler

Kategori	İçerik / Unsurlar	Açıklama
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	- İlişkiler (aile, arkadaşlık, toplumsal bağlar) - Hobiler ve serbest zaman etkinlikleri - Sağlık durumu - Ekonomik güvenlik - İş ve kariyer memnuniyeti - Kişisel değerler ve hedefler - Kendine güven ve kimlik algısı - Sosyal destek sistemleri	Bireyin yaşamına dair algısı, beklentileri ve ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi yaşam doyumunun şekillenmesinde rol oynamaktadır. Faktörler bireysel farklılıklara göre değişiklik göstermektedir.
Yaşam Doyumunu Artırma Stratejileri (Frisch, 1998)	1. Koşulların değiştirilmesi 2. Tutumun değiştirilmesi 3. Hedef ve standartların yeniden düzenlenmesi 4. Önceliklerin değiştirilmesi 5. Yeni doyum alanlarının keşfi	Bireyin yaşamındaki belirli alanlarda iyileştirme yapması, düşünce biçimini değiştirmesi ve önceliklerini yeniden belirlemesi yaşam doyumunu artırmayı sağlamaktadır.

Rekreasyonel Aktiviteler ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda rekreasyonel aktiviteler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda incelenmiş ve genel olarak pozitif yönde bulgular elde edilmiştir. Almanya’da yürütülen geniş ölçekli bir araştırmada, serbest zaman sporlarına düzenli katılımın bireylerin yalnızca genel yaşam doyumlarıyla değil, aynı zamanda sağlık, kişiler arası ilişkiler ve boş zaman memnuniyeti gibi özel alanlardaki doyumlarıyla da anlamlı şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Mutz, Reimers ve Demetriou, 2021).

Yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise rekreasyonel oyunların mutluluk ve yaşam doyumunu artırdığı, buna karşılık yalnızlık ve somatik şikâyetlerin azaldığı saptanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda, rekreasyonel etkinliklerin katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde kalıcı olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiştir (Çakar ve Kadioğlu, 2025). Benzer biçimde, Almanya’da uzun dönemli panel veriler kullanılarak yapılan analizlerde, boş zaman aktivitelerine (spor, arkadaşlarla vakit geçirme, tatil gibi) katılım sıklığı ve çeşitliliğinin yaşam doyumunu artırıcı etkileri olduğu belirlenmiştir (Schmiedeberg, 2017).

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerin fiziksel sağlığın yanı sıra, psikolojik iyilik hali, sosyal bağların güçlenmesi, mutluluk artışı ve yalnızlık duygularının azalması gibi çok boyutlu katkılar sunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmede rekreasyonel aktivitelerin önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

SONUÇ

Bilindiği üzere rekreasyonel sporlara düzenli katılım, fiziksel sağlığı iyileştirmenin yanı sıra, psikolojik refahın güçlenmesine ve sosyal ilişkilerin gelişmesine de katkılar sunmaktadır. Özellikle yaşlı bireyler arasında yapılan çalışmalar, masa tenisi gibi hem rekreasyonel hem de rekabetçi yönü olan aktivitelerin, fiziksel ve ruhsal sağlıkla birlikte sosyal etkileşimi artırdığını ortaya koymaktadır; bununla birlikte rekabetçi formatların bu alanlarda daha fazla kazanım sağladığı yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (To-Aj ve diğerleri, 2025; Tilindien ve diğerleri, 2022). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalarda da benzer şekilde, rekreasyonel sporlara katılımın, cinsiyet, sosyal statü veya egzersiz deneyimi fark etmeksizin, daha yüksek yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ahmed, 2024). Çocuklar için yapılan çalışmalar, düzenli spor katılımının sağlıkla ilgili yaşam kalitesi

üzerinde, yalnızca belirli spor türlerine göre daha güçlü bir ilişki yarattığını ortaya koymaktadır; bu durum, çocuklarda fiziksel aktivite sürekliliğinin önemini de vurgulamaktadır (Moeijes ve diğerleri, 2019).

Özel gruplar açısından bakıldığında, fiziksel veya zihinsel engeli bulunan yetişkinler için uyarlanabilir sporların da dahil olduğu rekreasyonel aktiviteler, hareketliliği artırmakta, fiziksel sağlığı desteklemekte ve genel yaşam kalitesinde iyileşmeler sağlamaktadır; ancak kanıtların kesinliği farklılık göstermekte ve katılım önündeki yapısal engeller önemli bir sınırlılık olarak devam etmektedir (Hassett ve diğerleri, 2023; Diaz ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde, yaşlı yetişkinler ve farklı sosyo-kültürel gruplardan kadınlar, yapılandırılmış rekreasyonel oyun programlarına katıldıklarında yaşam memnuniyeti ve öz yeterliliklerinde anlamlı artışlar yaşamaktadır (Murmu ve Saha, 2021). Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerin kapsayıcı ve toplumun farklı kesimleri için uyarlanabilir müdahaleler olarak önemini ortaya koymaktadır.

Rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin mekanizmaları incelendiğinde, fiziksel öz yeterlilik ve sağlığı geliştirici davranışların öncü rol oynadığı görülmektedir (Lee, 2024). Öz yeterliliği artırmayı hedefleyen müdahaleler, bu süreçte elde edilen kazanımları pekiştirebilmekte ve bireylerin aktivitelerden maksimum fayda sağlamasını mümkün kılmaktadır. Ayrıca, sosyal katılım, stresin azaltılması ve toplumsal entegrasyon fırsatları da rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin temel motivasyonel unsurları olarak ortaya çıkmaktadır (Latkovic ve diğerleri, 2017; Farsad, 2024).

Sosyoekonomik ve çevresel faktörler de rekreasyonel aktivitelere katılımı ve dolayısıyla yaşam doyumunu şekillendiren önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Sosyoekonomik düzeyi yüksek bireyler, daha iyi tesis ve kaynak erişimi sayesinde rekreasyonel aktivitelere daha fazla katılabilmekte, bu da yaşam kalitesini artırmaktadır. Öte yandan, düşük kaynak erişimi, farkındalık eksikliği ve yapısal engeller, katılımı sınırlayan başlıca faktörler olarak öne çıkmaktadır (Petersen ve diğerleri, 2021). Bu durum, rekreasyonel aktivitelerin toplumun tüm kesimlerine ulaşabilmesi için altyapı, erişilebilirlik ve farkındalık düzeylerinin artırılmasının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, rekreasyonel aktiviteler bireylerin yaşam doyumunu artırmada güçlü ve çok boyutlu bir araç olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları bir arada sunan bu aktiviteler, yaşam kalitesini bütüncül bir biçimde desteklemekte; farklı yaş grupları

ve özel popülasyonlar için kapsayıcı bir katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin düzenli olarak rekreasyonel sporlara yönlendirilmesi, yalnızca bireysel sağlık ve mutluluk açısından değil, aynı zamanda toplumsal refahın güçlendirilmesi bakımından da stratejik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Ahmed, M. (2024). The Role of Recreational Sport Activities in Improving the Quality of Life for University Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Aslan, H. (2025). *Bireylerin Rekreatif Amaçlı Yaptıkları Yoga Eğitiminin Yaşam Kalitesine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bulut, M. B. ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(2), 397-412.
- Bulut, Z., Başar, B. ve Kement, Ü. (2024). “Boş ve Serbest Zaman” Kavramlarına Yönelik Çalışmaların Bibliyometrik Analizi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26 (2), 800-818.
- Cakar, M. ve Kadioğlu, H. (2025). The effect of recreational games on happiness, life satisfaction, loneliness, and somatisation in elderly individuals: A non-randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 13(1), 289.
- Choi, H., Diener, E., Sim, J. H. ve Oishi, S. (2023). Happiness is associated with successful living across cultures. *The Journal of Positive Psychology*, 18(6), 958-977
- Chun, B., Roh, E. Y., Spralls III, S. A. ve Cheng, C. I. (2021). Personal growth leisure experience in Temple stay: International tourist outcomes, satisfaction, and recommendation. *Journal of Leisure Research*, 52(1), 77-96.
- Diaz, R., Miller, E., Kraus, E. ve Fredericson, M. (2019). Impact of Adaptive Sports Participation on Quality of Life. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 27, 73-82.
- Donovan, N. ve Halpern, D. (2002). *Life Satisfaction (Cabinet Office Strategy Unit, London)*.
- Düşünceli, B., Kaya, G. Ö. ve Sumeli, M. Y. (2023). Investigation of mental well-being levels of university students according to attachment styles. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 11, 11-27
- Elkins, D. J., Beggs, B. A. ve Choutka, E. (2007). The contribution of constraint negotiation to the leisure satisfaction of college students in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 31(2), 107-118.

- Elnur, A. (2024). Dijital çağda boş zaman: Boş zaman olgusunun dijitalleşmesi bağlamında “Ready Player One” filminin incelenmesi. *Mevzu – Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 431-462.
- Farsad, M. (2024). Sport and quality of life: Practices, habits and lifestyles. *Hungarian Educational Research Journal*.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D. ve Ruíz, M. A. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing & Society*, 21(1), 25-43
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), 138.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assesment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice* 5(1), 19-40.
- Gill, D. L., Williams, L. ve Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Güngörmüş, H.A. ve Yenel, F. (2020). *Bireyleri rekreatsyonel egzersize güdüleyen faktörler*, LAP LAMBERT Academic Publishing, ISBN:978-620-0- 53083-7.
- Hassett, L., Mckay, M., Cole, J., Moseley, A., Chagpar, S., Geerts, M., Kwok, W., Jensen, C., Sherrington, C., & Shields, N. (2023). Effects of sport or physical recreation for adults with physical or intellectual disabilities: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58, 269 - 277.
- Kant, I. (2023). Arı usun eleştirisi. İdea Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. (6. baskı.). Ankara: Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi: Ankara.
- Kement, Ü. (2020). *Tourism and recreation*, İçinde, İ. Yazıcıoğlu, Ö. Yayla, & A. Işın, T. Çetin (Edt.). Tourism and hospitality studies. (ss.293-307). Peterlang Yayınevi, Germany.
- Latković, I., Rukavina, M. ve Schuster, S. (2017). Frequency of injuries and quality of life in recreational sports. , 30, 98-105.
- Lee, W. (2024). Effects of Physical Self-Efficacy of Sports Participants on Health Promotion Behavior and Quality of Life. *Journal of Sport and Leisure Studies*.
- Lewis, J. B., Barcelona, R. ve Jones, T. (2001). Leisure satisfaction and quality of life: Issues for the justification of campus recreation. *Recreational Sports Journal*, 25(2), 57-63.
- Moeijes, J., Van Busschbach, J., Bosscher, R. ve Twisk, J. (2019). Sports participation and health-related quality of life: a longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research*, 28, 2453 - 2469.

- Murmu, M. ve Saha, G. (2021). Impact of recreational games in enhancing the quality of life of elderly adult tribals. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 21, 59 - 63.
- Mutz, M., Reimers, A. K. ve Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 1567–1585.
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15, 555-578.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. G. A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (28).
- Passig, D. (2003). Future-time-span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), 27-48.
- Petersen, C., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M. ve Lau, C. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive Medicine Reports*, 24.
- Sarışık, B. E. ve Öcalır, E. V. (2022). Space-time convergence that emerged as a response to the progresses in transport technologies: *Case of Ankara-İstanbul trips*. *İdealkent*, 13(36), 428–463.
- Schmiedeberg, C. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 169–188.
- Tang, L. Z., Zhao, J. Y., Dong, Z. H., Liu, Z. H., Xiong, W. T., Hui, Y. C., ... ve Zhu, Y. M. (2021). Towards remotely directional transmission of terahertz wave in air: The concept of free-space photonic crystal wave guide. *Optics & Laser Technology*, 141, 107102.
- Tilindiene, I., Petkūnė, L. ve Ivanauskas, D. (2022). The Peculiarities of Health-Related Quality of Life in Recreational and Competitive Athletes. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*.
- To-Aj, O., Bumrungrpanictarworn, A. ve Liauw, F. (2025). Comparing Competitive and Recreational Table Tennis Training: Impacts on Quality of life in Older Adults - A Randomized Controlled Trial. *F1000Research*.
- Veal, A. J. (2020). Is there enough leisure time Leisurestudies, work-life balance, the realm of necessity and the realm of freedom. *World Leisure Journal*, 62(2), 89- 113.