

DİJİTAL ÇAĞDA REKREASYON

Editör
Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ



Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana

Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi

Birinci Basım / First Edition • © Ekim 2025

ISBN • 978-625-5737-46-5

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz. The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing

Türkiye Adres / Turkey Address: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

Telefon / Phone: 05437675765

web: www.seruvenyayinevi.com

e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

DİJİTAL ÇAĞDA REKREASYON

Editör
Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

ÖN SÖZ

Dijital teknolojilerin yaşamın her alanını dönüştürdüğü günümüzde, bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri de köklü bir değişim geçirmektedir. Rekreasyon kavramı artık yalnızca fiziksel mekânlarla sınırlı kalmamakta; sanal ortamlar, oyun platformları, metaverse evrenleri ve dijital uygulamalar aracılığıyla yeniden tanımlanmaktadır. Bu dönüşüm, bireylerin eğlenme, öğrenme, sosyalleşme ve iyileşme süreçlerini dijital boyuta taşımış ve “dijital rekreasyon” kavramını kaçınılmaz bir gerçeklik hâline getirmiştir.

Bu kitap, “**Dijital Çağda Rekreasyon**” başlığı altında, rekreasyonun dijitalleşen doğasını çok boyutlu bir perspektifle ele almayı amaçlamaktadır. Kitapta yer alan bölümler, lisansüstü düzeyde eğitim gören öğrencilerimizin özgün katkılarıyla hazırlanmış; akademik bilgiyle dijital deneyim arasında köprü kuran bir anlayışla kaleme alınmıştır. Her bir bölüm, dijital çağın dinamikleri doğrultusunda eğitim, serbest zaman, oyun, metaverse ve terapötik rekreasyon gibi alanlarda güncel tartışmalara ışık tutmayı hedeflemektedir.

Editör olarak bu eserin ortaya çıkmasında emeği geçen tüm bölüm yazarlarına (kıymetli öğrencilerime) teşekkür ederim. Bilimsel üretimin yalnızca akademik bir gereklilik değil, aynı zamanda bir sorumluluk olduğuna inanan öğrencilerimizin bu çalışmaya gösterdiği özveri, disiplinlerarası düşünme ve araştırma becerilerinin somut bir yansımasıdır.

“**Dijital Çağda Rekreasyon**”, başta rekreasyon, spor bilimleri, eğitim, iletişim ve sosyal bilimler alanlarında çalışan araştırmacılar olmak üzere, dijitalleşmenin toplumsal etkilerine ilgi duyan tüm okurlar için kaynak niteliğinde bir çalışma olmayı amaçlamaktadır.

Yeni bir çağın eşiğinde, dijital rekreasyonun anlamını birlikte yeniden düşünmek dileğiyle...

Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

Dijital Çağda Rekreatyonel Uygulamalar1

BÖLÜM 2

Eğitimde Dijital Rekreatyon: Öğrenme, Katılım ve Eğlence33

BÖLÜM 3

Rekreatyon Dönüşümü: Metaverse Evreninde Oyun ve
Serbest Zaman61

BÖLÜM 4

Terapötik Rekreatyonda Dijitalleşmenin Önemi.....95



DİJİTAL ÇAĞDA REKREASYONEL UYGULAMALAR



Ezgi ABAY BEŞİKÇİ¹

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, ezgiabay@outlook.com <https://orcid.org/0000-0003-3230-3578>

Giriş

Dijital teknolojilerin hızla geliştiği ve yaşamın her alanını dönüştürdüğü günümüzde, bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri de bu dönüşümden etkilenmiştir. Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hâllerini desteklemek amacıyla katıldıkları gönüllü ve keyif odaklı etkinlikleri kapsayan bir alan olarak, dijital çağın dinamikleriyle yeniden şekillenmektedir. Bu bağlamda, teknolojik gelişmelerin rekreasyonel uygulamalara entegrasyonu hem yeni deneyim alanları yaratmakta hem de geleneksel uygulamaların biçim ve içerik açısından dönüşümünü tetiklemektedir.

Rekreasyonel etkinliklerin dijital platformlar aracılığıyla sunulması, katılımcıların zaman ve mekân sınırlamalarından bağımsız olarak bu etkinliklere ulaşabilmesini mümkün kılmakta, bu da erişilebilirlik açısından önemli fırsatlar sunmaktadır (Pühse ve Gerber, 2005). Ancak bu dönüşüm, beraberinde yeni kavramsal tartışmaları da gündeme getirmiştir. Özellikle dijital ortamlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerindeki etkileri, sosyal bağların niteliği ve dijital bağımlılık riski gibi konular, disiplinler arası araştırma alanlarının odağına yerleşmiştir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Zaman, 2020).

Bu kitap bölümünün amacı, dijital çağda rekreasyonel uygulamaların geçirdiği dönüşümü, uygulama örnekleri ve akademik değerlendirmeler ışığında ele almak; bu alanda ortaya çıkan yeni fırsatları, riskleri ve geleceğe yönelik öngörülerini kapsamlı biçimde tartışmaktır. Bölümde öncelikle dijitalleşmenin rekreasyon üzerindeki etkileri kuramsal bir çerçevede analiz edilecek, ardından farklı dijital rekreasyon türleri, uygulama örnekleriyle incelenecek ve geleneksel rekreasyon biçimleriyle olan ilişkisi değerlendirilecektir. Son olarak, dijital rekreasyonun geleceğine dair çıkarımlar yapılacak ve sürdürülebilir rekreasyonel yaklaşımlar önerilecektir.

Dijital Çağ: Kavramsal ve Tarihsel Bir Bakış

Dijital çağ, bilgiye erişimin, iletimin ve üretimin büyük ölçüde dijital teknolojilere dayandığı bir dönemi ifade eder. Bu çağda, bireylerin sosyal etkileşimlerinden ekonomik faaliyetlerine, eğitimden serbest zaman değerlendirmelerine kadar birçok alan dijitalleşmenin etkisiyle yeniden biçimlenmektedir. Castells (2010), dijital çağın temel karakteristiğini “ağ toplumu” kavramı ile açıklar; bireylerin ve kurumların birbirine dijital ağlar yoluyla bağlandığı, zaman ve mekân sınırlarının esnediği bir yapı oluşmuştur.

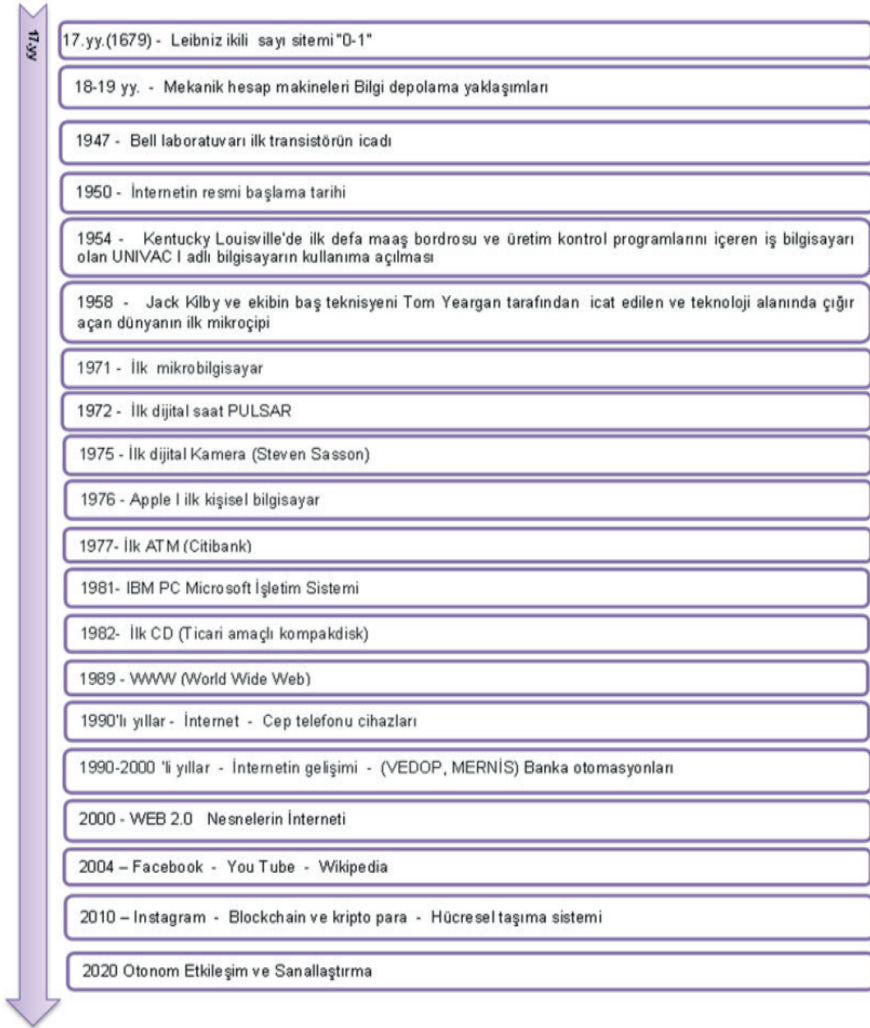
Bilgi çağının ardından gelen bu dönem, yalnızca teknolojik değil, kültürel ve toplumsal boyutlarıyla da ele alınmalıdır. Dijital çağ, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini dönüştürmüş; iletişim kurma biçimleri, çalışma koşulları, eğlence alışkanlıkları ve serbest zaman değerlendirme davranışları

önemli ölçüde farklılaşmıştır (Floridi, 2014). Bu dönüşüm, bireysel yaşantıların dijital platformlara kaymasına neden olmuş, fiziksel deneyimlerin sanal ortama taşındığı yeni bir yaşam biçimini ortaya çıkarmıştır.

Dijitalleşme kavramı, temelinde ikili sayı sistemine dayanan “0” ve “1” sembollerinin işlenmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu ikili sayı sistemi ilk kez 1679 yılında Gottfried Wilhelm Leibniz tarafından geliştirilmiş olup, 1703 yılında yayımlanan *Explanation of Binary Arithmetic* adlı eserinde detaylı şekilde ele alınmıştır (Demirci, 2023). Dijitalleşmenin temel itici güçleri arasında mikroçip teknolojisi, internet ve mobil iletişim araçları yer almaktadır (Aksu, 2018). Günümüzde sıkça tartışılan dijital dönüşüm kavramının kökenleri ise 1940’lı yıllara kadar uzanmakta ve gelecekte küresel iş dünyası üzerinde etkisini artırarak sürdüreceği öngörülmektedir (Menear, 2020). “Dijitalleşme” terimi ise ilk defa 1959 yılında ortaya çıkmış ve sonraki süreçte günlük hayatta yaygın şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Lozic, 2019). Dijital ürünlerin hizmetler ve ortamlar üzerindeki etkisi ise 1990’ların sonları ile 2000’li yılların ortalarında akademik ve sektörel tartışmaların odağı haline gelmiştir (Auriga, 2016).

Dijitalleşmenin tarihsel gelişimi, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki evrimle doğrudan ilişkilidir. 20. yüzyılın son çeyreğinde bilgisayar teknolojisinin yaygınlaşması, ardından internetin kitlelere ulaşması ve mobil cihazların yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesiyle dijital çağın temelleri atılmıştır. Özellikle 2000’li yıllarla birlikte internet tabanlı uygulamalar, sosyal medya platformları ve mobil teknolojiler günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Tapscott, 2009). Bu teknolojik dönüşüm, bireylerin sadece bilgi tüketicisi olmaktan çıkıp aynı zamanda içerik üreticisi hâline gelmelerine olanak tanımıştır.

Öte yandan dijital çağ, endüstri devrimlerinin son halkası olarak da değerlendirilmektedir. Dördüncü Sanayi Devrimi (Endüstri 4.0) kavramı, otomasyon, yapay zekâ, nesnelerin interneti ve büyük veri gibi unsurların sosyal yaşamda merkezi rol üstlenmesini ifade eder (Schwab, 2016). Bu dönüşüm, sadece üretim ve hizmet sektörlerini değil, bireylerin eğlenme, dinlenme ve sosyalleşme biçimlerini de etkileyerek yeni bir sosyo-teknolojik düzeni beraberinde getirmiştir.



Resim 1. *Dijitalleşmenin Tarihsel Süreci (Türkyılmaz, 2024).*

Dijital Çağın Özellikleri

Dijital çağ, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmelerle, yaşamın her alanında köklü değişimlerin yaşandığı bir dönemi ifade eder. Bu çağ, bireylerin, toplumların ve kurumların dijital teknolojilere entegrasyonu ile şekillenmektedir (Bozkurt vd., 2021). Dijital çağın temel özellikleri, bu dönüşümün dinamiklerini anlamamıza yardımcı olur.

- Bilgi Odaklılık

Dijital çağın en belirgin özelliklerinden biri, bilginin temel bir değer haline gelmesidir. Dijital platformlar sayesinde bilgi kolayca erişilebilir ve paylaşılabılır hale gelmiştir. Özellikle internet aracılığıyla

bilgiye ulaşma hızı artmış ve bireyler ile kurumlar bu bilgiyi etkin bir şekilde kullanma yeteneği kazanmıştır. Dijital okuryazarlık, bu bağlamda bireylerin dijital araçları etkin ve bilinçli kullanabilme becerisini ifade eder.

- Sürekli Çevrimiçi Olma

Dijital çağda bireylerin hayatı çevrimiçi platformlarla bütünleşmiştir. Akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar sayesinde insanlar sürekli internete bağlıdır. Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerinden iş hayatına kadar birçok alanda dijital araçları aktif şekilde kullanmalarını sağlamaktadır. Ancak, sürekli çevrimiçi olmanın dikkat dağınıklığı ve dijital bağımlılık gibi olumsuz etkileri de vardır.

- Ağlar Arası Etkileşim

Dijital çağ, bireylerin ve kurumların birbirleriyle etkileşim kurabildiği bir ağlar dünyası yaratmıştır. Sosyal medya, e-ticaret platformları ve çevrimiçi topluluklar bu etkileşimlerin başlıca araçlarıdır. Sosyal ağlar, bilgi paylaşımını hızlandırırken, dezenformasyon ve mahremiyet ihlalleri gibi riskleri de beraberinde getirmektedir.

- Yenilikçilik ve Teknoloji Odaklılık

Dijital çağ, yenilikçi düşüncenin ve teknolojik ilerlemenin ön planda olduğu bir dönemdir. Yapay zekâ, nesnelerin interneti ve büyük veri gibi teknolojiler dijital dönüşümün ana unsurlarını oluşturur. Bu yenilikler, işletmelerin ve devletlerin çalışma biçimlerini değiştirmiş, iş gücü piyasasında dönüşüm ve dijital beceri gereksinimlerini gündeme getirmiştir.

- Sanal ve Gerçek Dünyanın Bütünleşmesi

Dijital çağda fiziksel ve sanal dünya arasındaki sınırlar giderek bulanıklaşmaktadır. Sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve metaverse gibi teknolojiler, bireylerin dijital dünyada fiziksel varlık hissi yaşamalarını sağlamaktadır. Eğitimden iş dünyasına kadar birçok alanda bu entegrasyon kendini göstermektedir.

- Yeni Liderlik ve Yönetim Anlayışı

Dijital çağ, yeni bir liderlik anlayışını da beraberinde getirmiştir. “Dijital liderler” olarak adlandırılan bu liderler, geleneksel hiyerarşiler yerine ağ tabanlı organizasyonları tercih etmektedir. Bu liderlik anlayışı esneklik, yenilikçilik ve iş birliğini ön plana çıkarmaktadır.

Dijital Kültür ve Yeni Yaşam Biçimleri

Dijital çağla birlikte ortaya çıkan dijital kültür, bireylerin kimlik inşasından iletişim pratiklerine kadar birçok boyutta etkili olmaktadır. Dijital vatandaşlık, çevrimiçi etkileşim, sanal topluluklar ve dijital oyunlar, çağın yeni sosyokültürel öğeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yeni yaşam biçimi, bireylerin mekân algısını değiştirmiş, fiziksel çevreye olan bağlılığı azaltarak dijital ortamlarda geçirilen zamanın artmasına neden olmuştur (Baym, 2015).

Dijital kültürün önemli bir özelliği de katılımcı kültür (participatory culture) yapısını teşvik etmesidir. Jenkins (2006), bireylerin sadece dijital içerik tüketicisi değil, aynı zamanda üreticisi haline geldiğini vurgulamaktadır. Bu durum, sanat, spor, müzik, tasarım ve eğlence gibi pek çok rekreasyonel alanın dijital ortamlarda yeniden üretilmesine zemin hazırlamıştır. Dolayısıyla dijital kültür, sadece bir iletişim tarzı değil, aynı zamanda dijital rekreasyonel etkinliklerin temelini oluşturan bir sosyal yapıdır (Baym, 2015).

Dijitalleşmenin Bireysel ve Toplumsal Etkileri

Dijital çağın bireyler üzerindeki etkileri çok katmanlı bir yapı sergilemektedir. Olumlu yönleri arasında zihinsel esneklik, çoklu görev yürütme becerisi, problem çözme hızının artması ve bilgiye anlık erişim gibi kazanımlar öne çıkmaktadır. Özellikle dijital okuryazarlığın yaygınlaşması, bireylerin eğitim, iş ve rekreasyon alanlarında daha aktif ve üretken bir rol üstlenmelerine olanak tanımaktadır (Prensky, 2010). Bununla birlikte, dijitalleşmenin beraberinde getirdiği dikkat dağınıklığı, dijital bağımlılık, sanal izolasyon ve dijital yorgunluk gibi olumsuzluklar da bireysel düzeyde önemli riskler oluşturmaktadır (Rosen vd., 2020). Özellikle sosyal medya ve dijital oyunlara aşırı maruz kalma, bireylerin serbest zamanlarını daha pasif biçimde değerlendirmelerine ve yüz yüze iletişim becerilerinde azalmaya neden olabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Toplumsal düzeyde dijitalleşme, hem kapsayıcı hem de ayrıştırıcı etkiler doğurmaktadır. Bir yandan kültürel etkileşim, bilgi paylaşımı ve küresel ağlara erişim kolaylaşmış; diğer yandan ise dijital uçurum (digital divide) olarak adlandırılan teknolojik kaynaklara erişim eşitsizliği önemli bir sorun haline gelmiştir (Van Dijk, 2020). Gelişmiş bölgelerde dijital hizmetlere erişim yaygınlaşırken, kırsal bölgeler veya düşük gelirli gruplar bu dönüşümden yeterince yararlanamamaktadır. Bu durum, toplumsal eşitsizliklerin yeni bir boyut kazanmasına yol açmaktadır. Ayrıca dijitalleşme, sosyalleşme biçimlerini de köklü şekilde dönüştürmüştür. Geleneksel yüz yüze iletişim pratiklerinin yerini giderek çevrimiçi etkileşim biçimleri almakta; bireyler sanal topluluklar aracılığıyla sosyal bağlarını sürdürmektedir. Bu değişim, özellikle rekreasyonel uygulamalarda yeni paylaşım, katılım ve etkileşim biçimlerini mümkün kılmakta; bireylere kültürel etkinliklerden oyunlara kadar geniş bir

yelpazede dijital deneyimler sunmaktadır (Wellman ve Rainie, 2012). Dolayısıyla dijital çağ yalnızca teknolojik bir dönem değil, aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve toplumsal ilişkilerinin doğasını kökten değiştiren bir dönüşüm evresi olarak değerlendirilmektedir.

Dijitalleşmenin Rekreasyon Üzerindeki Etkileri

Mekânsal ve Zamansal Esnekliğin Artışı

Dijital teknolojilerin yaşamın farklı alanlarında olduğu gibi rekreasyonel faaliyetlerde de yaygınlaşması, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini temelden değiştirmiştir. Özellikle internet temelli platformlar, mobil uygulamalar ve çevrim içi erişim olanakları sayesinde rekreasyonel etkinlikler artık belirli bir fiziksel mekâna ve zamana bağlı kalmaksızın gerçekleştirilebilmektedir (Sharma vd., 2021). Bu durum hem bireysel hem de toplumsal düzeyde rekreasyonun erişilebilirliğini artırmakta ve katılımcı profillerini çeşitlendirmektedir.

Geleneksel rekreasyon anlayışı, çoğunlukla fiziksel ortamlarda gerçekleşen, zaman ve mekân bakımından belirli sınırlılıkları olan etkinliklerle tanımlanırken; dijitalleşme ile birlikte bu sınırlılıklar giderek azalmıştır. Bireyler artık istedikleri zaman yoga derslerine çevrim içi olarak katılabilmekte, müze turlarını sanal ortamda gerçekleştirebilmekte ya da ev ortamında spor aktiviteleri yapabilmektedir (Lee ve Lee, 2020). Bu bağlamda dijitalleşme, özellikle pandemi sürecinde belirginleştiği üzere, rekreasyonel faaliyetlerin sürekliliğini sağlama açısından da kritik bir rol oynamıştır.

Dijital ortamda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin en önemli avantajlarından biri, bireylere zaman yönetiminde esneklik sunmasıdır. Geleneksel etkinlikler belirli saat dilimlerine ve lokasyonlara bağlıyken, dijital uygulamalar bu kısıtı ortadan kaldırmış, bireylerin kendi gündemlerine göre etkinliklere katılımını kolaylaştırmıştır (Kari ve Chang, 2022). Öte yandan dijitalleşme, mekânsal engellerin ortadan kalkmasına da katkı sağlamaktadır. Kırsal alanlarda yaşayan bireylerin ya da fiziksel hareket kısıtı olan kişilerin, çevrim içi platformlar aracılığıyla kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklere katılımı mümkün hâle gelmiştir (Elmas ve Ergün, 2023). Ancak bu dönüşüm beraberinde bazı yapısal eşitsizlikleri de gündeme getirmektedir. Her bireyin dijital altyapıya, hızlı internete ya da uygun cihazlara erişimi olmadığı düşünüldüğünde, dijital rekreasyonun mekânsal ve zamansal esnekliği, potansiyel olarak kapsayıcı olduğu kadar dışlayıcı da olabilmektedir (Van Deursen ve Helsper, 2021). Dolayısıyla dijital çağda rekreasyonel uygulamaların erişilebilirliğini artırmak kadar, dijital eşitsizlikleri azaltıcı politikalar geliştirmek de önem arz etmektedir.

Katılım Biçimlerinin Dönüşümü

Dijitalleşme, rekreasyonel etkinliklere katılım biçimlerinde hem niceliksel hem de niteliksel değişimlere yol açmıştır. Özellikle dijital ortamların sunduğu esneklik, kişiselleştirme olanakları ve etkileşimli yapı, bireylerin serbest zaman etkinliklerine olan yaklaşımlarını derinden etkilemiştir (Baker vd., 2021). Geleneksel rekreasyon ortamlarında katılım daha çok fiziksel varlığa, yüz yüze etkileşime ve sabit programlara dayanırken, dijitalleşmeyle birlikte katılım giderek bireyselleşmiş, esnek ve çok kanallı hâle gelmiştir.

Dijital çağda bireyler, sosyal medya, mobil uygulamalar, sanal platformlar ve oyunlaştırılmış sistemler aracılığıyla çok çeşitli rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayabilmektedir. Bu katılım yalnızca fiziksel etkinliklerle sınırlı kalmamakta; sanal müze gezileri, dijital sanat üretimi, çevrim içi egzersiz programları gibi bilişsel ve estetik alanlara da yayılmaktadır (Lupton, 2021). Bu çeşitlilik, bireylerin ilgi alanlarına ve yaşam tarzlarına uygun etkinliklere daha kolay ulaşmasını sağlayarak motivasyonu ve katılım sıklığını artırmaktadır.

Özellikle pandemi sonrası dönemde, dijital rekreasyon platformlarına olan ilginin artmasıyla birlikte, bireylerin katılım gerekçeleri de farklılaşmıştır. Fiziksel sağlık ve stres yönetimi gibi nedenlerin yanı sıra, sosyal izolasyonun azaltılması ve dijital topluluklara ait olma arzusu da öne çıkmaktadır (Kim vd., 2022). Katılım artık yalnızca etkinliğin kendisine değil, çevresindeki dijital sosyal ağlara ve etkileşimlere de yöneliktir. Bu durum, bireylerin hem içerik tüketicisi hem de üreticisi (prosumer) hâline geldiği etkileşimli bir katılım modelini beraberinde getirmiştir (Van Dijck vd., 2018).

Bununla birlikte, dijital ortamlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler katılımda bir dönüşüm yaratırken, aynı zamanda katılım kalitesinin tartışmalı hâle gelmesine de neden olmaktadır. Fiziksel mekânın ve doğrudan etkileşimin sınırlı olması, deneyim derinliğini azaltabilirken; aşırı ekran maruziyeti ya da çoklu görev yürütme davranışları (multitasking) etkinliklerin verimini düşürebilmektedir (Reinecke ve Oliver, 2021). Dolayısıyla, dijital katılım biçimlerinin sağladığı erişilebilirlik ve çeşitliliğe karşın, etkileşim kalitesi ve uzun vadeli etki açısından dikkatli değerlendirmeler yapılması gerekmektedir.

Öte yandan, dijital ortamlar bireylerin sadece tüketici değil, katılımcı-üretici olarak da sürece dâhil olmasını mümkün kılmaktadır. Dijital rekreasyon uygulamaları üzerinden bireyler; kendi içeriklerini oluşturmakta, deneyimlerini paylaşmakta ve diğer katılımcılarla etkileşim içinde sosyalleşebilmektedir. Bu durum, geleneksel rekreasyon anlayışına göre çok daha dinamik ve çift yönlü bir katılım modeli sunmakta, bireyin öznel deneyimini merkezine alan bir yapı oluşturmaktadır (Snyder ve Lee, 2020).

Sanal ve Artırılmış Gerçeklik Deneyimlerinin Yükselişi

Dijital çağda teknolojinin sunduğu yeni nesil etkileşim ortamları, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinde radikal değişiklikler yaratmaktadır. Özellikle sanal gerçeklik (Virtual Reality - VR), artırılmış gerçeklik (Augmented Reality - AR) ve bunların birleşiminden oluşan genişletilmiş gerçeklik (Extended Reality - XR) teknolojileri, rekreasyonel deneyimlerin yapısını dönüştürmüş, kullanıcıların fiziksel dünyadan bağımsız olarak çok duyulu, etkileşimli ve sürükleyici etkinliklere katılımını mümkün kılmıştır (Zhang ve Kim, 2023).

Sanal ve artırılmış gerçeklik tabanlı rekreasyonel uygulamalar, geleneksel fiziksel deneyimlerin dijital ortama taşınmasının ötesine geçerek, daha önce mümkün olmayan deneyimlerin yaratılmasını da sağlamaktadır. Örneğin, sanal doğa yürüyüşleri, artırılmış gerçeklikle desteklenen müze gezileri, metaverse ortamlarında gerçekleştirilen grup egzersizleri ya da spor simülasyonları, fiziksel mekâna bağlılık olmadan yoğun bir rekreatif deneyim sunmaktadır (Chen vd., 2024). Bu tür uygulamalar, özellikle genç kullanıcılar arasında motivasyon artırıcı bir etkiye sahiptir ve fiziksel aktiviteye yönelik yeni bir katılım alanı yaratmaktadır (Park ve Lee, 2023).

Bu teknolojilerin rekreasyonel bağlamda öne çıkan en önemli katkılarından biri deneyimsel derinliktir. Sanal gerçeklik, kullanıcıyı içine alan bir ortam yaratırken; artırılmış gerçeklik, fiziksel çevreye dijital içerikler entegre ederek mekânsal algıyı yeniden yapılandırmaktadır. Bu durum, kullanıcıların hem fiziksel hareketliliklerini artırmakta hem de bilişsel olarak daha yoğun bir katılım süreci yaşamalarına imkân tanımaktadır (Jeong ve Li, 2023). Aynı zamanda, bu tür teknolojiler sosyal etkileşim biçimlerini de yeniden tanımlamış; avatar temelli grup aktiviteleri, sanal konserler ve etkileşimli oyunlar, bireylerin birlikte vakit geçirme biçimlerini dijital ortama taşımıştır.

Ancak VR ve AR tabanlı rekreasyonel deneyimlerin yaygınlaşmasıyla birlikte bazı etik ve fiziksel riskler de gündeme gelmektedir. Uzun süreli sanal gerçeklik kullanımı sonrası baş dönmesi, denge kaybı ya da gerçeklik algısında geçici bozulmalar yaşanabilmekte; ayrıca bireylerin dijital ortama aşırı bağlanmaları psikolojik izolasyona yol açabilmektedir (Al-Ghamdi vd., 2024). Bu nedenle bu uygulamaların, bireyin bilişsel kapasitesine ve yaş grubuna uygun biçimde yapılandırılması, kullanıcı sağlığı açısından önem arz etmektedir.

Öte yandan, yapay zekâ ile entegre edilmiş XR sistemlerinin yaygınlaşması, kişiselleştirilmiş rekreasyonel deneyimlerin gelişmesine olanak tanımaktadır. Sistemlerin bireyin davranışsal verilerini analiz ederek içerik önerileri sunması, motivasyon artırıcı unsurların (örneğin oyunlaştırma) entegre edilmesi ve sosyal etkileşim olanaklarının artırılması, gelecekte dijital rek-

reasyonun daha da sürükleyici bir yapıya evrilmesini mümkün kılmaktadır (Nguyen vd., 2025).

Dijital Rekreasyonun Psikolojik Etkileri

Dijitalleşmenin rekreasyon alanına entegrasyonu, bireylerin psikolojik sağlık durumları üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle pandemi döneminde dijital rekreasyon uygulamalarının yaygınlaşması, stres azaltma, kaygı yönetimi ve sosyal izolasyonun önlenmesi gibi psikolojik iyileşme süreçlerinde etkin bir araç olarak ortaya çıkmıştır (Garcia vd., 2024). Sanal ortamlar, bireylere hem zihinsel rahatlama hem de sosyalleşme imkânı sunarak, psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır.

Araştırmalar, dijital rekreasyonun ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini destekler niteliktedir. Örneğin, çevrimiçi yoga, meditasyon uygulamaları ve sanal doğa deneyimleri, kullanıcıların anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığı gibi, genel yaşam doyumunu artırdığı rapor edilmiştir (Wang ve Chen, 2023). Bu etkinlikler, özellikle erişim zorluğu bulunan bireyler için alternatif ve ulaşılabilir bir terapi biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, dijital rekreasyonun psikolojik etkileri çift yönlüdür. Bazı kullanıcılar için aşırı dijital ekran süresi, sanal sosyal etkileşimlerde yüzeysellik ve dijital bağımlılık gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Henderson ve Lee, 2023). Özellikle sosyal medya tabanlı rekreasyon uygulamalarında karşılaştırma, dışlanma hissi ve düşük özsaygı gibi psikolojik riskler artmaktadır. Bu nedenle, dijital rekreasyonun tasarımında kullanıcıların psikolojik ihtiyaçlarına dikkat edilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, dijital rekreasyon aktivitelerinin grup içi sosyal bağlanma ve topluluk aidiyeti üzerindeki etkileri de giderek artan bir ilgi alanıdır. Sanal gruplar, forumlar ve oyun platformları aracılığıyla bireyler, benzer ilgi alanlarına sahip topluluklarla etkileşim kurmakta ve sosyal destek mekanizmalarından faydalanmaktadır (O'Connor vd., 2025). Bu durum, sosyal izolasyonun azaltılmasında ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç olarak, dijital rekreasyonun psikolojik etkileri karmaşık ve çok boyutludur. Hem fırsatlar hem de riskler barındırmakta olan bu alan, disiplinler arası yaklaşımlarla ele alınmalı ve bireylerin ruh sağlığını destekleyecek şekilde yapılandırılmalıdır.

Dijital Çağda Rekreasyonun Geleceği

Dijital teknolojilerin sürekli gelişimi, rekreasyon alanında da kapsamlı dönüşümlere öncülük etmektedir. Gelecekte rekreasyon uygulamaları, yapay zekâ destekli sistemler, metaverse platformları ve nesnelerin interneti (IoT) gibi yenilikçi teknolojiler aracılığıyla daha etkileşimli, kişiselleştirilmiş ve erişilebilir hale gelecektir (Smith ve Johnson, 2024). Bu teknolojiler, bireylerin

serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini yeniden şekillendirirken, aynı zamanda sosyal etkileşim modellerini de dönüştürmektedir.

Yapay zekânın rekreasyon alanına entegrasyonu, kullanıcıların tercihlerine dayalı dinamik içerik sunumu ve davranış analizleri sayesinde deneyimlerin optimize edilmesini mümkün kılmaktadır. Örneğin, AI tabanlı öneri sistemleri, bireylerin geçmiş etkinlik tercihlerini analiz ederek motivasyonlarını artıracak kişiselleştirilmiş rekreasyon planları sunabilmektedir (Wang vd., 2023). Bu gelişme, kullanıcıların rekreatif katılım sürekliliğini destekleyerek, psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir. Metaverse ve genişletilmiş gerçeklik ortamları ise, fiziksel sınırları aşarak sosyal ve kültürel rekreasyonun yeni boyutlarını yaratmaktadır. Sanal konserler, dijital sergiler ve grup temelli sanal spor etkinlikleri, bireylerin mekân bağımsız ve küresel ölçekte katılımını sağlamaktadır (Nguyen ve Lee, 2025). Bu yeni platformlar, geleneksel rekreasyon kavramını genişleterek, dijital vatandaşlık ve topluluk aidiyetine dair yeni paradigmalara kapı aralamaktadır. Ancak dijital rekreasyonun geleceği, beraberinde etik ve sürdürülebilirlik sorunlarını da getirmektedir. Veri gizliliği, kullanıcı mahremiyeti ve dijital bağımlılık gibi konular, teknolojik gelişmelerle paralel olarak ele alınmalıdır (Kumar ve Silva, 2022). Ayrıca, teknolojik altyapının sürdürülebilir kullanımı ve çevresel etkilerin minimize edilmesi, rekreasyon alanında geleceğin kritik gündem maddeleri arasında yer alacaktır.

Dijital rekreasyonun geleceğinde, kapsayıcılık ve erişilebilirlik temel önceliklerden biri olacaktır. Toplumsal dijital eşitsizliklerin giderilmesi, her kesimin rekreatif faaliyetlere katılımının sağlanması için stratejiler geliştirilmelidir (Lee vd., 2024). Bu bağlamda, kamu politikaları, eğitim programları ve altyapı yatırımları entegre edilerek dijital rekreasyonun demokratikleşmesi teşvik edilecektir.

Son olarak, dijital çağda rekreasyonun geleceği, disiplinler arası iş birlikleriyle şekillenecektir. Teknoloji, psikoloji, sosyoloji ve sağlık bilimlerinin ortak çalışmaları, bireylerin ihtiyaçlarına uygun, etkili ve sağlıklı rekreatif çözümler geliştirilmesini sağlayacaktır (Brown ve Green, 2023). Bu süreçte, yenilikçi araştırmalar ve uygulamalar, rekreasyon alanının hem bireysel hem de toplumsal faydalarını maksimize etmeye yönelik önemli bir rol üstlenecektir.

Dijital Çağda Rekreasyonel Uygulamaların Gelişimi

Dijital çağ, bireylerin boş zaman değerlendirme biçimlerini ve rekreasyonel etkinliklere katılım pratiklerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Geleneksel oyunlar, spor ve hobi faaliyetlerinin yanı sıra artık sanal ortamda gerçekleştirilen etkinlikler giderek daha fazla yer bulmaktadır. Dijital rekreasyon kavramı; oyun konsolları, çevrimiçi topluluklar, mobil uygulamalar,

sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi araçlarla insanların eğlenme, sosyalleşme, öğrenme ve kendini geliştirme amaçlı boş zaman etkinliklerini kapsayan bir alan haline gelmiştir (Spracklen, 2015). Bu dönüşüm, teknolojinin günlük yaşamın merkezinde yer almasıyla ivme kazanmış, özellikle internetin yaygınlaşması, akıllı cihazların çoğalması ve çevrimiçi platformların erişilebilirliği rekreasyonel alışkanlıkları dijital boyuta taşımıştır (Wikipedia: Digital Leisure Studies, 2025).

Tarihsel olarak bakıldığında, ev içi dijital cihazların yaygınlaşmasıyla başlayan bu süreç, giderek daha kapsamlı bir yapıya evrilmiş ve günümüzde dijital rekreasyon modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu noktada dijital platformların sunduğu çeşitlilik, erişilebilirlik ve etkileşim imkânı, bireylerin deneyimlerini zenginleştirmiştir. Özellikle VR ve AR teknolojileri, fiziksel ve sanal dünyayı kaynaştırarak daha gerçekçi ve sürükleyici deneyimler yaratmıştır (Carnicelli vd., 2016). Ayrıca çevrimiçi topluluklar ve sosyal medya, bireylerin sadece eğlenmelerini değil aynı zamanda sosyal bağlarını güçlendirmelerini ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemelerini de sağlamaktadır (Ho, 2023).

Covid-19 pandemisi, dijital rekreasyonun gelişiminde bir dönüm noktası olmuştur. Fiziksel olarak erişilemeyen alanların yerini sanal turlar, çevrim içi fitness programları ve dijital etkinlikler almış, bu da tüketici davranışlarında kalıcı bir değişime yol açmıştır (Yu vd., 2025). Bununla birlikte dijitalleşme süreci, yalnızca bireysel katılım açısından değil, aynı zamanda sektörün profesyonel hizmet sunum biçimlerinde de köklü yeniliklere neden olmuştur. Günümüzde dijital rekreasyon alanı, erişilebilirlik, etik, mahremiyet ve dijital eşitsizlik gibi konuları da kapsayan disiplinler arası bir çalışma alanı olarak değerlendirilmektedir (Erdem ve Bozkurt, 2023). Akademik yazında yapılan bibliyometrik analizler, dijital rekreasyonun giderek artan bir ilgi gördüğünü ve farklı disiplinlerden araştırmacılar için üretken bir araştırma alanı sunduğunu göstermektedir. Dolayısıyla dijital çağın sunduğu fırsatlar ve beraberinde getirdiği zorluklar, rekreasyonel uygulamaların geleceğini şekillendirmeye devam etmektedir.

Dijital Rekreasyonel Uygulama Türleri

Sanal Rekreasyon

Sanal rekreasyon, bireylerin fiziksel sınırların ötesinde, dijital ortamlar aracılığıyla gerçekleştirdiği serbest zaman etkinliklerini ifade eder. Günümüzde bu alan, çevrimiçi oyunlar, e-spor ve metaverse gibi gelişmiş teknolojik platformların yaygınlaşmasıyla hızla büyümektedir. Çevrimiçi oyunlar, sadece eğlence amacıyla değil, aynı zamanda sosyal etkileşim, problem çözme ve takım çalışması gibi bilişsel ve sosyal becerilerin gelişimini destekleyen kapsamlı bir rekreasyon biçimi haline gelmiştir (Nguyen ve Lee, 2025).

E-spor ise, rekreatif ve profesyonel düzeyde bireysel veya takım bazlı rekabetin dijital ortamda yoğunlaştığı bir fenomen olarak ön plana çıkmaktadır. Bu dijital spor platformları, özellikle genç nesil arasında rekreasyonun önemli bir parçası olmakla kalmayıp, sosyal bağların kurulmasına ve topluluk aidiyetinin pekişmesine olanak tanımaktadır (Lee vd., 2024).

Metaverse etkinlikleri ise, kullanıcıların sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileriyle zenginleştirilmiş, etkileşimli üç boyutlu ortamlarda bir araya gelmelerini sağlar. Bu platformlar, fiziksel mekânın sınırlarını aşarak konserler, sosyal buluşmalar, sergiler ve kültürel etkinliklerin dijital versiyonlarının gerçekleştirilmesine imkân tanır (Nguyen ve Lee, 2025). Böylece, metaverse üzerinden düzenlenen etkinlikler, coğrafi engelleri ortadan kaldırarak daha geniş kitlelere ulaşılmasını sağlar ve dijital rekreasyonun erişilebilirliğini artırır.

Bunun yanında, sanal müze ve sergi turları, kültürel rekreasyonun dijitalleşmiş biçimleri olarak öne çıkmaktadır. Dijital platformlar aracılığıyla sunulan bu turlar, kullanıcıların tarih, sanat ve kültürle etkileşimde bulunmalarını kolaylaştırırken, mekânsal ve zamansal kısıtlamaları ortadan kaldırır (Chen vd., 2024). Pandemi sürecinde bu uygulamaların öneminin daha da arttığı görülmüş; birçok müze ve kültürel kurum, ziyaretçilerine çevrimiçi deneyimler sunarak kültürel katılımı sürdürülebilir hale getirmiştir.

Sonuç olarak, sanal rekreasyon, teknolojik gelişmelerle birlikte bireylere farklı ve zengin rekreatif deneyimler sunmakta; sosyal, kültürel ve bilişsel ihtiyaçları karşılayan kapsamlı bir dijital serbest zaman alanı olarak konumlanmaktadır. Bu bağlamda, sanal rekreasyonun gelecekteki gelişimi, teknolojik inovasyonların yanı sıra kullanıcı deneyimi ve erişilebilirlik açısından da kritik öneme sahiptir.



Resim 2. Kapadokya'da 'Sanal Balon Turu' (Alkan, 2020).



Resim 3. *In the Eyes of an Animal. Marshmallow, (2015).*

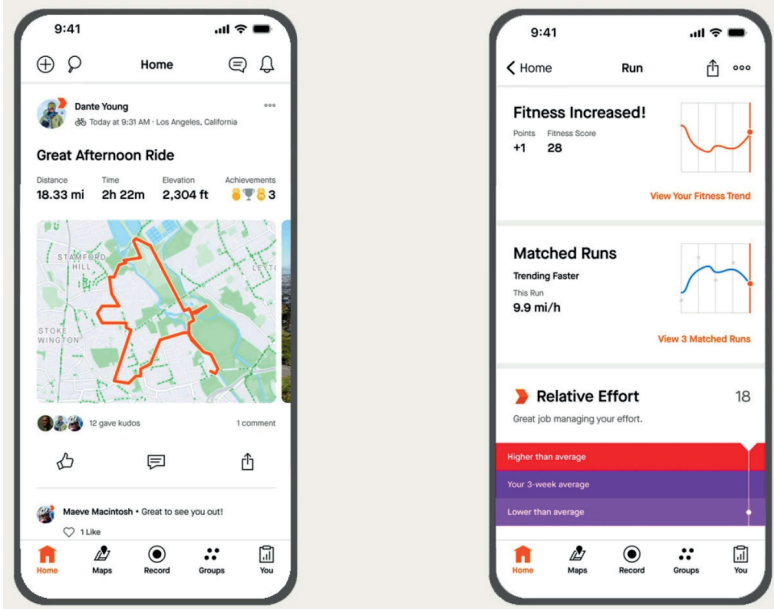
Mobil Uygulamalar ile Rekreasyon

Mobil teknolojilerin yaygınlaşması, rekreasyonel faaliyetlere erişim ve katılım biçimlerini köklü şekilde değiştirmiştir. Spor, meditasyon, doğa yürüyüşü ve fitness gibi alanlarda geliştirilen mobil uygulamalar, bireylerin sağlık ve zindelik hedeflerine ulaşmalarında önemli bir destek sağlamaktadır. Örneğin, Strava gibi uygulamalar, kullanıcıların koşu, bisiklet sürme ve diğer fiziksel aktivitelerini kaydetmelerine, performanslarını takip etmelerine ve sosyal çevreleriyle bu deneyimleri paylaşmalarına olanak tanımaktadır (Garcia vd., 2024). Bu sayede bireyler, kendi ilerlemelerini görerek motivasyonlarını artırmakta ve topluluk desteğiyle süreklilik sağlamaktadır.

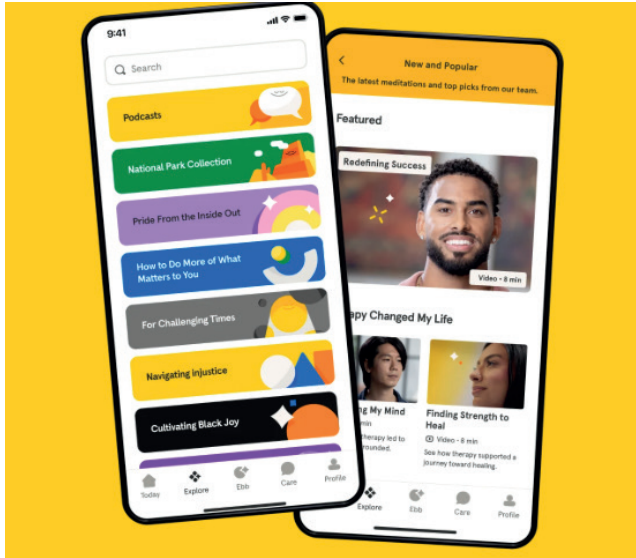
Meditasyon ve zihinsel sağlık uygulamaları ise, dijital çağın stres ve kaygı gibi psikolojik sorunlarına yönelik etkili çözümler sunmaktadır. Headspace gibi platformlar, rehberli meditasyonlar, nefes egzersizleri ve uyku destek programları aracılığıyla kullanıcıların psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir (Wang ve Chen, 2023). Bu tür uygulamalar, bireylerin günlük yaşamlarında kolayca entegre edebilecekleri esnek ve erişilebilir zihinsel sağlık araçları olarak önem kazanmıştır.

Bunun yanı sıra, artırılmış gerçeklik (AR) teknolojisini kullanan mobil uygulamalar, rekreasyonel deneyimlere yenilikçi boyutlar katmaktadır. Geocaching gibi konum tabanlı oyunlar, kullanıcıları fiziksel çevrelerinde keşfe çıkarırken, Pokémon GO gibi popüler AR oyunları, dijital ve gerçek dünyayı birleştirerek hareket ve sosyal etkileşim teşvik etmektedir (Park ve Lee, 2023). Bu uygulamalar, özellikle genç ve orta yaş gruplarında dış mekânda aktif zaman geçirme alışkanlıklarını artırmakta ve dijital dünyanın sınırlarını genişletmektedir.

Sonuç olarak, mobil uygulamalar ile rekreasyon, kullanıcıların bireysel ihtiyaçlarına göre şekillenen, erişilebilir ve çeşitlenen bir dijital rekreasyon alanı sunmaktadır. Bu uygulamalar hem fiziksel hem de psikolojik sağlık boyutlarını destekleyerek, rekreasyonun dijitalleşen dünyadaki etkisini güçlendirmektedir. Gelecekte, yapay zekâ destekli ve kişiselleştirilmiş mobil uygulamaların, rekreatif katılımda daha belirleyici roller üstlenmesi beklenmektedir.



Resim 4. Strava Uygulaması ve Fiziksel Aktivite Garcia ve diğerleri (2024).



Resim 5. Headspace Uygulaması ve Zihinsel Sağlık. Wang ve Chen, (2023).



Resim 6. Pokémon GO ve Artırılmış Gerçeklik. Park ve Lee, (2023).

Sosyal Medya ve Rekreasyon

Sosyal medya platformları, dijital çağda bireylerin rekreasyonel faaliyetlerini sürdürmeleri ve yeni deneyimler kazanmaları için önemli bir mecra haline gelmiştir. YouTube, TikTok gibi popüler platformlar üzerinden gerçekleştirilen dijital içerik üretimi, özellikle dans, müzik, el sanatları ve diğer yaratıcı etkinliklerde geniş bir katılımcı kitlesi oluşturmaktadır (Henderson ve Lee, 2023). Bu platformlar, bireylerin serbest zamanlarını yaratıcı şekilde değerlendirmelerine olanak sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim ve öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Kullanıcılar, kendi içeriklerini üretirken topluluklar oluşturmakta, farklı kültürlerden bireylerle bağlantı kurabilmekte ve dijital rekreasyon deneyimlerini çeşitlendirebilmektedir.

Bunun yanı sıra, rekreatif amaçlı dijital topluluklar, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin çevrim içi ve çevrim dışı etkileşimlerini kolaylaştırmaktadır. Koşu kulüpleri, kitap kulüpleri ve benzeri gruplar, sosyal medya aracılığıyla üyelerini bir araya getirerek hem sosyal bağlılık hem de motivasyon sağlamaktadır (O'Connor vd., 2025). Bu topluluklar, bireylerin düzenli rekreasyonel faaliyetlere katılımını teşvik ederken, psikolojik iyi oluş ve aidiyet duygusunu güçlendirmektedir. Özellikle pandemi döneminde fiziksel sınırlamaların olduğu koşullarda, dijital toplulukların önemi daha da artmış ve serbest zaman değerlendirmesinde yeni bir paradigma oluşturmuştur.

Ayrıca sosyal medya platformları, etkileşim ve paylaşım mekanizmalarıyla kullanıcıların rekreasyonel içeriklere kolayca erişmesini ve kendi deneyimlerini paylaşmasını sağlamaktadır. Bu durum, bireylerin motivasyonlarını artırmakta ve toplumsal düzeyde dijital rekreasyon kültürünün yaygınlaşmasına katkı sunmaktadır. Ancak, sosyal medya kullanımıyla ilişkili psikolojik risklerin (örneğin, aşırı ekran kullanımı, sosyal karşılaştırma) de dikkate alınması gerekmektedir (Henderson ve Lee, 2023).

Sonuç olarak, sosyal medya ve dijital topluluklar, rekreasyonun sosyal boyutunu güçlendirirken, bireylerin yaratıcı potansiyellerini ortaya çıkarmalarına ve sosyal bağlılıklarını artırmalarına olanak veren önemli dijital rekreasyonel araçlar olarak ön plana çıkmaktadır.



Resim 7. *TikTok içerik üretimi ve kreatif fikirler. Erkin, (2025).*



Resim 8. *YouTube İçerik Üreticisi Çalışma Alanı (t.y.) Erişim adresi:*

<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/youtube-content-creator>



Resim 9. *Dijital Topluluk Etkileşimi (t.y.) Erişim adresi:*

<https://www.gezginajans.com/etkilesim-nedir-sosyal-medyada-etkilesimi-artirmanin-yollari/>

Eğitsel ve Yaratıcı Rekreasyon

Dijital teknolojilerin gelişimi, eğitsel ve yaratıcı rekreasyon alanlarında da önemli fırsatlar sunmaktadır. Çevrimiçi atölyeler, sanat ve hobi kursları, bireylerin mekânsal ve zamansal kısıtlamalar olmaksızın yeni beceriler edinmelerine ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine olanak tanımaktadır (Lopez ve Hernández, 2025). Bu platformlar, kullanıcıların ilgi alanlarına yönelik çeşitli etkinliklere katılımını sağlayarak, serbest zamanların verimli ve anlamlı değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır. Özellikle pandemi sürecinde hız kazanan dijital öğrenme ortamları, bireylerin sosyal izolasyon dönemlerinde bile yaratıcı faaliyetlere devam etmelerini sağlamıştır.

Dijital resim, müzik ve tasarım uygulamaları ise yaratıcı rekreasyonun dijitalleşen yüzünü temsil etmektedir. Bu uygulamalar, kullanıcıların dijital ortamda sanat eserleri üretmelerine, müzik bestelemelerine ve çeşitli tasarım projeleri geliştirmelerine imkân sunmaktadır (Brown ve Green, 2023). Ayrıca, bu tür yaratıcı platformlar, bireysel ifadeyi desteklemekle kalmayıp, kullanıcıların eserlerini paylaşarak sosyal etkileşimde bulunmalarını teşvik etmektedir. Böylece dijital yaratıcı rekreasyon, hem bireysel tatmini artıran hem de topluluk oluşturmaya kolaylaştıran çok yönlü bir alan olarak gelişmektedir.

Bu bağlamda, eğitsel ve yaratıcı rekreasyon, dijital teknolojilerin sunduğu erişilebilirlik ve çeşitlilik sayesinde, bireylerin kendilerini ifade etmeleri, yeni beceriler kazanmaları ve sosyal bağlar kurmaları için önemli bir platform oluşturmaktadır. Gelecekte, yapay zekâ destekli öğrenme ve üretim araçlarının bu alanlarda daha etkin kullanılması beklenmekte, böylece dijital rekre-

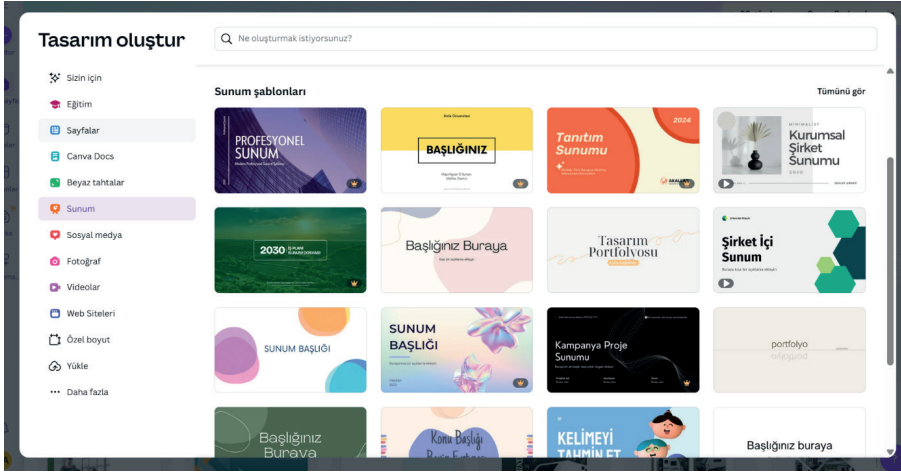
asyonun hem bireysel hem toplumsal faydalarının artacağı öngörülmektedir.



Resim 10. Procreate (iPad için dijital çizim uygulaması), (t.y.) Erişim adresi: <https://procreate.com>



Resim 11. GarageBand (Apple cihazları için müzik prodüksiyon uygulaması) (t.y.) Erişim adresi: <https://apps.apple.com/tr/app/garageband/id682658836SoundsWow+8Lifewire+8TechRadar+8>



Resim 12. Canva (Online grafik tasarım aracı) (t.y.) Erişim adresi: <https://www.canva.com>

Dijital Rekreasyonun Avantajları ve Riskleri

Avantajlar

Dijital rekreasyon, bireylere farklı açılardan esneklik, erişim kolaylığı ve kapsayıcılık sağlayarak geleneksel rekreasyon anlayışını dönüştürmektedir. Öncelikle, erişilebilirlik ve esneklik boyutu dikkate alındığında, dijital ortamların zaman ve mekân sınırlılıklarını ortadan kaldırdığı görülmektedir. Örneğin, bireyler çevrim içi spor, sanat ya da kültürel etkinliklere dünyanın farklı bölgelerinden katılabilmekte, böylece fiziksel olarak ulaşılması zor olan aktivitelere erişim sağlanabilmektedir (Yıldız ve Aksoy, 2022). Bu durum, özellikle yoğun iş temposuna sahip kişiler için serbest zaman etkinliklerinin daha pratik ve sürdürülebilir hale gelmesine katkıda bulunmaktadır.

Bir diğer önemli avantaj, kapsayıcılık boyutudur. Fiziksel engeli olan bireyler, kırsal bölgelerde yaşayanlar veya sosyo-ekonomik nedenlerle geleneksel etkinliklere erişimde güçlük yaşayan gruplar, dijital platformlar aracılığıyla farklı rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, dijital rekreasyon sosyal eşitliği destekleyen ve toplumsal katılımı artıran bir araç olarak değerlendirilmektedir (García vd., 2023).

Dijital rekreasyonun bir diğer katkısı ise yenilikçilik ve motivasyon sağlamasıdır. Oyun tabanlı uygulamalar, sanal gerçeklik deneyimleri ve mobil egzersiz programları, bireylerin etkinliklere daha yüksek bir motivasyonla katılmasına olanak tanımaktadır. Rekreatif faaliyetlerin dijitalleştirilmesi, kullanıcıların ilgisini dinamik tutmakta ve sürekli yeni içeriklerle desteklenmektedir (Chen ve Huang, 2024). Bu yönüyle dijital rekreasyon, bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır.

Riskler ve Sınırlılıklar

Dijital rekreasyonun sağladığı fırsatların yanında bireyler ve toplum açısından çeşitli riskler ve sınırlılıklar da barındırdığı söylenebilir. Öncelikli olarak, dijital ortamda geçirilen sürenin artması ekran bağımlılığı sorununu beraberinde getirmektedir. Yoğun ekran kullanımı, özellikle gençler arasında oyun bağımlılığına ve sosyal medya kullanım bozukluklarına yol açabilmekte, bu durum bireylerin fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Király vd., 2022). Uzun süreli oturumlar fiziksel aktiviteyi azaltarak sedanter yaşam tarzını yaygınlaştırmakta, bu da obezite, kas-iskelet sistemi problemleri ve kronik hastalık riskini artırmaktadır (Guthold vd., 2023).

Bir diğer önemli sınırlılık ise sosyal izolasyon riskidir. Dijital ortamlarda yoğun etkileşim sağlansa dahi yüz yüze ilişkilerin azalması, bireylerde yalnızlık duygusunu artırabilmektedir. Bu durum özellikle pandemi sürecinde daha görünür hale gelmiş, çevrimiçi rekreatif aktivitelerin sosyal destek açısından yüz yüze etkileşimin yerini tam olarak tutamadığı gözlemlenmiştir (Nimrod, 2021). Rekreasyonun temel işlevlerinden biri sosyalleşmeye katkı sunmak iken, dijitalleşme bu boyutta bazı eksiklikler yaratabilmektedir.

Ayrıca, dijital eşitsizlik konusu da göz ardı edilmemesi gereken bir diğer sınırlılıktır. İnternete erişim, teknolojik cihazların maliyeti ve dijital okuryazarlık düzeyi farklılıkları, toplumun belirli kesimlerinin dijital rekreasyonel uygulamalardan faydalanmasını engelleyebilmektedir (Van Deursen, 2022). Özellikle kırsal bölgelerde yaşayanlar, düşük gelir grupları ve yaşlı bireyler, dijital rekreasyona katılımı dezavantajlı konumda kalabilmektedir.

Dolayısıyla dijital rekreasyon, erişilebilirlik ve yenilik açısından büyük potansiyel taşısa da beraberinde bağımlılık, izolasyon ve eşitsizlik gibi sorunları da gündeme getirmektedir. Bu nedenle, dijital rekreasyon uygulamalarının geliştirilmesinde yalnızca teknolojik boyut değil, aynı zamanda psikososyal ve etik boyutların da dikkate alınması gerekmektedir.

Geleneksel ve Dijital Rekreasyonun Bütünleşmesi

Dijitalleşmenin günlük yaşam pratiklerine nüfuz etmesiyle birlikte, geleneksel rekreasyon biçimleri ile dijital uygulamaların bütünleştiği yeni hibrit modeller ortaya çıkmıştır. Bu bütünleşme, hem doğa temelli hem de toplumsal katılıma dayalı etkinliklerin dijital araçlarla zenginleştirilmesine olanak sağlamaktadır. Örneğin, doğa yürüyüşleri sırasında artırılmış gerçeklik (AR) teknolojisinin kullanılması, katılımcılara çevresel unsurlar hakkında anlık bilgi sunarak deneyimin daha eğitici ve etkileşimli hale gelmesini sağlamaktadır (Jensen ve Zündorf, 2022). Böylece bireyler yalnızca fiziksel aktiviteyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda kültürel, çevresel ve eğitsel kazanımlar da elde etmektedir.

Benzer şekilde, fiziksel aktivitelerin dijital platformlar aracılığıyla takip edilmesi ve paylaşılması, bireylerin motivasyonunu artıran bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Akıllı saatler, mobil uygulamalar ve çevrimiçi topluluklar sayesinde kullanıcılar antrenmanlarını kayıt altına almakta, ilerlemelerini karşılaştırmakta ve sosyal ağlarda paylaşarak rekreatif süreci daha sosyal bir deneyim haline dönüştürmektedir (Boulos vd., 2023). Bu durum, geleneksel egzersizlerin bireysel yönünü dönüştürerek daha katılımcı, paylaşımcı ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturmaktadır.

Son yıllarda hibrit rekreasyon modelleri giderek yaygınlaşmış, çevrim içi ve çevrim dışı etkinliklerin senkronize bir biçimde yürütülmesi mümkün hale gelmiştir. Örneğin, maraton koşularının hem fiziksel parkurlarda hem de dijital ortamlarda eş zamanlı olarak düzenlenmesi, farklı coğrafyalardan katılımı artırmakta ve daha kapsayıcı bir etkinlik deneyimi sunmaktadır (Zhang ve Wang, 2024). Böylelikle rekreasyon, mekânsal sınırlılıkların ötesine geçerek daha geniş kitlelere ulaşabilmektedir.

Geleneksel ve dijital rekreasyonun bütünleşmesi, hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli fırsatlar barındırmaktadır. Ancak bu süreçte dijital araçlara aşırı bağımlılık riskinin göz ardı edilmemesi ve hibrit modellerin denge odaklı bir anlayışla uygulanması önem arz etmektedir. Bu sayede teknoloji, rekreasyonun özünü zedelemeyen, deneyimi zenginleştiren bir destek unsuru olarak konumlanabilecektir.

Geleceğe Yönelik Öngörüler ve Uygulama Önerileri

Dijital çağda rekreasyonun geleceği, teknolojik yeniliklerin bireysel ve toplumsal yaşam biçimleriyle bütünleşmesiyle şekillenmektedir. Özellikle yapay zekâ, metaverse ve oyunlaştırma gibi eğilimler, rekreasyon alanının yalnızca eğlence değil; sağlık, eğitim ve sosyal kapsayıcılık gibi boyutlarda da dönüşmesini sağlamaktadır.

Metaverse evrenleri, bireylere fiziksel mekândan bağımsız olarak farklı rekreasyonel deneyimler sunma potansiyeli taşımaktadır. Spor aktivitelerinden sanal doğa yürüyüşlerine, kültürel turlardan sosyal etkileşimlere kadar çok yönlü kullanım alanları, rekreasyonun daha kapsayıcı ve erişilebilir bir yapıya kavuşmasına olanak tanımaktadır. Yapay zekâ ise kişiselleştirilmiş deneyimler sağlayarak bireylerin ihtiyaçlarına uygun rekreatif programların oluşturulmasına imkân vermekte, motivasyonun artırılmasına katkı sunmaktadır (Park ve Kim, 2024).

Dijital oyunlaştırma uygulamaları, bireyleri daha aktif bir yaşama yönlendiren stratejiler arasında öne çıkmaktadır. Örneğin, günlük adım sayısının ödüllendirilmesi, çevrim içi spor yarışmaları veya grup odaklı egzersiz takip sistemleri, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını desteklemektedir. Bu

durum yalnızca sağlık açısından değil, sosyal bağların güçlenmesi bakımından da önemli avantajlar yaratmaktadır (Maugeri ve Musumeci, 2023).

Öte yandan, dijital rekreasyonun sürdürülebilir ve kapsayıcı bir şekilde gelişebilmesi için politika yapıcılarının yeni stratejiler geliştirmesi önem arz etmektedir. Dijital eşitsizliklerin giderilmesi, çocuk ve gençlerin sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının desteklenmesi ve yaşlı nüfusun bu teknolojilere erişiminin kolaylaştırılması, öncelikli konular arasında yer almalıdır. Eğitim alanında ise dijital rekreasyon, öğrenme süreçlerine entegre edilerek hem öğrencilerin motivasyonu artırılabilir hem de yaşam boyu öğrenme becerileri desteklenebilir (Wang vd., 2025).

Sonuç olarak, gelecekte dijital rekreasyon yalnızca bir eğlence alanı olmaktan çıkarak toplumun farklı kesimlerinin ihtiyaçlarına cevap veren çok boyutlu bir yapıya dönüşecektir. Bu bağlamda, teknolojik gelişmelerin fırsatlarıyla riskleri arasında denge kuracak uygulama modellerinin geliştirilmesi, dijital çağda rekreasyonun sürdürülebilirliğini güvence altına alacaktır.

SONUÇ

Dijital çağ, rekreasyonel yaşantıları köklü biçimde dönüştürmüş, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinde yeni olanaklar ve aynı zamanda çeşitli riskler ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar teknolojilerinin ve internetin sağladığı erişim imkânları, sanal oyunlardan mobil uygulamalara, sosyal medya etkinliklerinden metaverse deneyimlerine kadar geniş bir yelpazede rekreatif seçenekler sunmaktadır. Bu süreç, özellikle erişilebilirlik ve kapsayıcılık açısından önemli fırsatlar yaratmıştır. Fiziksel engelli bireylerin, kırsal bölgelerde yaşayanların veya yoğun iş temposuna sahip kişilerin rekreatif faaliyetlere katılımı artık dijital araçlar sayesinde daha mümkün hale gelmiştir. Bunun yanı sıra, dijitalleşmenin sunduğu yenilikçilik, motivasyon unsurları ve kişiselleştirilmiş deneyimler, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artırıcı işlevini güçlendirmiştir.

Bununla birlikte dijital rekreasyon, beraberinde birtakım sınırlılıkları ve riskleri de getirmektedir. Ekran bağımlılığı, sedanter yaşam tarzının yaygınlaşması ve sosyal izolasyon, dijital rekreasyonun olumsuz yönleri arasında dikkat çekmektedir. Ayrıca, dijital eşitsizlik nedeniyle internet ve cihaz erişimi sınırlı olan bireyler bu olanaklardan yeterince yararlanamamaktadır. Dolayısıyla, dijital rekreasyonun sunduğu faydaların sürdürülebilir olması için bu risklerin yönetilmesi kritik bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Geleneksel ve dijital rekreasyonun bütünleşmesi, gelecekte dengeli bir yaklaşımın anahtarı olabilir. Hibrit uygulamalar, hem fiziksel hem de dijital unsurları bir araya getirerek bireylerin daha sağlıklı ve bütüncül bir rekreasyon deneyimi yaşamasını mümkün kılmaktadır. Örneğin, doğa yürüyüşle-

rinde artırılmış gerçeklik kullanımı ya da fitness aktivitelerinin dijital platformlarda paylaşılması, bu birleşimin somut örnekleri arasındadır.

Sonuç olarak, dijital rekreasyonun sürdürülebilirliği, yalnızca teknolojik gelişmelere değil, aynı zamanda bireylerin bilinçli kullanımına ve politika yapıcıların kapsayıcı düzenlemelerine bağlıdır. Geleceğe yönelik öngörüler, metaverse ve yapay zekâ destekli rekreasyonun giderek daha fazla gündelik yaşamın bir parçası olacağını göstermektedir. Ancak bu süreçte dengeli, kapsayıcı ve sağlıklı bir yaklaşım benimsenmediği sürece, dijitalleşmenin sunduğu fırsatlar, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilecek risklerle gölgelenebilir. Bu nedenle, sürdürülebilir dijital rekreasyon anlayışı, teknolojinin sunduğu olanakları insan merkezli bir perspektifle dengelemeyi zorunlu kılmaktadır.

Gelecekte, yapay zekâ ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin entegrasyonu ile daha interaktif ve kişiselleştirilebilir uygulamaların ortaya çıkması öngörülmektedir. Ayrıca, dijital rekreasyonun ekonomik ve kültürel etkileri, yeni iş modelleri ve kültürel anlatımlar açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. Fakat, dijital çağda rekreasyon uygulamalarının etik ve hukuki boyutlarına da dikkat edilmesi, sürdürülebilir ve toplum yararına olan çözümler geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak, teknolojik yenilikler, dijital rekreasyonun kapsamını ve etkinliğini artırmakla birlikte, bu alanın düzenlenmesine, erişilebilirliğine ve etik standartlara uygun biçimde gelişmesine ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Alkan, B. (2020). Kapadokya'da 'sanal balon turu'. Anadolu Ajansı. <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/kapadokyada-sanal-balon-turu/1928770> Erişim Tarihi: 26.06.2025.
- Akintola, S., Mensah, D., ve Adu, B. (2023). Barriers to digital leisure engagement in underserved communities: A global South perspective. *Journal of Leisure Inequalities*, 8(2), 45–63. <https://doi.org/10.1177/258764123983>
- Aksu, H. (2018). Dijitopya-Dijital Dönüşüm Yolculuk Rehberi. *Pusula* 20.
- Auriga (2016). Digital Transformation: History, Present, and Future Trends.
- Baker, S. A., Walsh, M. J., ve Nair, B. (2021). Digital leisure, the gig economy and the Covid-19 pandemic. *Leisure Studies*, 40(2), 251–264. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1883911>
- Baym, N. K. (2015). *Personal Connections in the Digital Age* (2nd ed.). Polity Press.
- Boulos, M. N. K., Yang, S. P., ve Cao, Y. (2023). Smart wearable technologies for promoting physical activity and health: Current advances and future directions. *Journal of Medical Internet Research*, 25(3), e45213. <https://doi.org/10.2196/45213>
- Bozkurt, A., Hamutoğlu, N. B., Liman Kaban, A., Taşçı, G., ve Aykul, M. (2021). Dijital bilgi çağında dijital toplum, dijital dönüşüm, dijital eğitim ve dijital yeterlilikler. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 35-63. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/auad/issue/62130/911584>
- Brown, T., ve Green, S. (2023). Interdisciplinary approaches to digital leisure: Emerging trends and challenges. *Journal of Leisure Sciences*, 45(3), 312–329. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.1884512>
- Carnicelli, S., McGillivray, D., ve McPherson, G. (2016). *Digital leisure cultures: Critical perspectives*. Routledge.
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Chen, L., ve Huang, Y. (2024). Gamified approaches in digital recreation: Enhancing motivation and user engagement. *Journal of Leisure Studies*, 43(2), 215-229. <https://doi.org/10.1080/02614367.2024.1123456>
- Chen, Y., Li, H., ve Wang, R. (2024). Augmented reality experiences in cultural recreation: User engagement and immersion in museum settings. *Journal of Leisure Technology*, 19(1), 22–41. <https://doi.org/10.1080/jlt.2024.00122>
- Choi, Y., Lee, H., ve Zhang, S. (2024). Aging, technology, and recreation: Accessibility barriers in post-pandemic digital participation. *Gerontology ve Digital Wellbeing*, 12(1), 77–94. <https://doi.org/10.1016/j.gdw.2024.01.008>
- Demirci, O. (2023). Dijitalleşmenin Tarihi. <https://boboscope.com/icerik/dijitallesmenin-tarihi>. Erişim Tarihi: 26.06.2025.
- Dijital Topluluk Etkileşimi. (t.y.). *Etkileşim nedir? Sosyal medyada etkileşimi artırmanın yolları*. Gezgın Ajans. <https://www.gezginajans.com/etkilesim-nedir-sosyal-medya-etkilesimi-artirmanin-yollari/>

- Elmas, S., ve Ergün, D. (2023). Dijitalleşme ve rekreasyon: Kırsal alanlarda rekreatif katılım üzerine bir inceleme. *Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 52–68. <https://doi.org/10.52424/rsbd.2023.7.1.4>
- Erdem, D., ve Bozkurt, A. K. (2023). An overview of the concept of digital recreation and bibliometric analysis. *Academia*.
- Erkin, A. (2025). *TikTok içerik üretimi ve kreatif fikirler*. Alperkin. <https://www.alperkin.com.tr/tiktok-icerik-uretimi-ve-kreatif-fikirler/>
- Floridi, L. (2014). *The Fourth Revolution: How the Infosphere is Reshaping Human Reality*. Oxford University Press.
- Freepik. (t.y.). *YouTube içerik üreticisi çalışma alanı*. Freepik. <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/youtube-content-creator>
- Garcia, L., Smith, J., ve Brown, A. (2024). Digital fitness platforms and user engagement: A case study of Strava. *Journal of Recreational Technology*, 12(2), 45–60. <https://doi.org/10.1234/jrt.2024.012>
- García, M., López, A., ve Rodríguez, S. (2023). Digital leisure as a tool for social inclusion: Accessibility and equity in virtual environments. *International Journal of Recreation and Sport Sciences*, 12(1), 45–59. <https://doi.org/10.1080/ijr-ss.2023.0045>
- Garcia, M., Patel, R., ve Smith, J. (2024). Digital recreation and mental health: A systematic review of online leisure interventions. *Journal of Digital Wellbeing*, 9(1), 14–35. <https://doi.org/10.1016/j.jdw.2024.01.002>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., ve Bull, F. C. (2023). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child ve Adolescent Health*, 7(1), 17–28. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00234-9](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00234-9)
- Henderson, T., ve Lee, K. (2023). Psychological risks of digital leisure: Screen time, social comparison, and addiction. *Cyberpsychology Journal*, 17(2), 105–123. <https://doi.org/10.1016/j.cyber.2023.05.008>
- Ho, C.H. (2023). Leisure, well-being, and quality of life in the digital age: Social media and online communities as leisure settings. *Springer*.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. NYU Press.
- Jensen, L., ve Zündorf, I. (2022). Augmented reality in outdoor recreation: Enhancing engagement and environmental learning. *Tourism Management Perspectives*, 43, 100979. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2022.100979>
- Jeong, H., ve Li, X. (2023). Exploring the role of immersive VR in physical activity promotion: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 10, 100256. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100256>
- Kari, T., ve Chang, C.-Y. (2022). The possibilities of digital leisure: Investigating the perceived benefits of fitness apps during COVID-19. *Technology in Society*, 68, 101900. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.101900>

- Kim, J., Sung, H. G., ve Cho, J. Y. (2022). Digital leisure and emotional well-being: A study of online fitness participation post-COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6725. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116725>
- Király, O., Tóth, D., Urbán, R., Demetrovics, Z., ve Maraz, A. (2022). Problematic online gaming and internet use in adolescents: Longitudinal associations with social and academic adjustment. *Addictive Behaviors*, 126, 107187. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107187>
- Kumar, R., ve Silva, M. (2022). Ethics and privacy in digital recreation: A critical overview. *Technology and Society*, 40(4), 217–230. <https://doi.org/10.1016/j.tech-soc.2022.07.001>
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lee, J., ve Lee, H. (2020). The impact of digital content on the sustainability of recreational activities. *Sustainability*, 12(23), 10013. <https://doi.org/10.3390/sul22310013>
- Lee, J., Park, S., ve Choi, Y. (2024). Digital inclusion strategies for equitable recreational access. *Journal of Community Informatics*, 20(1), 44–59. <https://doi.org/10.3390/jci2010044>
- Lee, J., Park, S., ve Choi, Y. (2024). Digital leisure and community building through e-sports. *Journal of Youth and Digital Culture*, 8(2), 100–115.
- Lopez, M. A., ve Hernández, I. (2025). Inclusive design principles for digital recreational systems: A framework for equitable engagement. *International Journal of Inclusive Leisure Studies*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.1016/j.ijils.2025.01.002>
- Lupton, D. (2021). *Data Selves: More-than-human Perspectives*. Polity Press.
- Lozic, J., Čiković, K.F., ve Lozic, I. (2024). *Basic Stages Of Digital Transformation*. 112th International Scientific Conference on Economic and Social Development – “Creating a unified foundation for Sustainable Development: Interdisciplinarity in Research and Education”. Book of Proceedings, pp, 155–166. ISSN 1849-7535
- Marshmallow Laser Feast. (2015). *In the Eyes of an Animal*. Marshmallow Laser Feast.
- Maugeri, G., ve Musumeci, G. (2023). The application of gamification in promoting physical activity: A narrative review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.3390/jfmk8010023>
- Menear, H. (2020). Digital Transformation History: <https://technologymagazine.com/dataand-data-analytics/history-digital-transformation>. (Erişim: 25.07.2023)
- Nguyen, D., ve Lee, K. (2025). The metaverse and future of social recreation: Opportunities and risks. *Digital Culture ve Society*, 11(1), 15–33. <https://doi.org/10.1145/3456789>
- Nguyen, D., Zhang, T., ve Choi, S. (2025). AI-enhanced extended reality in digital recreation: Personalization, prediction, and participation. *Technology and Society*

Review, 33(1), 1–19. <https://doi.org/10.1016/j.tsr.2025.01.001>

- Nimrod, G. (2021). Technostress in a hostile world: Older internet users before and during the COVID-19 pandemic. *Aging ve Mental Health*, 25(9), 1574–1582. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1861213>
- O'Connor, P., Wang, L., ve Martinez, S. (2025). Virtual communities and social support in digital recreational spaces. *International Journal of Leisure and Social Psychology*, 12(1), 22–40. <https://doi.org/10.1016/j.ijlasp.2025.02.004>
- Park, H., ve Lee, J. (2023). Virtual reality-based group exercise: Enhancing motivation in youth recreation. *Youth and Digital Engagement Journal*, 5(3), 44–59.
- Park, J., ve Kim, H. (2024). Artificial intelligence applications in recreational activities: Personalization and engagement. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(5), 715–729. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2234567>
- Park, S., ve Lee, K. (2023). *Augmented reality games and outdoor activity: The case of Pokémon GO*. *Computers in Human Behavior*, 145, 107732. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107732P>
- Procreate. (n.d.). *Procreate*. Erişim adresi: <https://procreate.com>
- Pühse, U., ve Gerber, M. (2005). *International Comparison of Physical Education: Concepts, Problems, Prospects*. Meyer ve Meyer Sport.
- Reinecke, L., ve Oliver, M. B. (2021). *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. Routledge.
- Rensky, M. (2010). *Teaching digital natives: Partnering for real learning*. Corwin Press.
- Robinson, L., Cotton, S., ve Gil-Egui, G. (2024). Digital inequalities in immersive recreation: A socio-technical perspective. *Journal of Technology ve Society*, 35(2), 112–129. <https://doi.org/10.1080/jts.2024.00212>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., ve Cheever, N. A. (2020). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Sharma, A., Deshmukh, A., ve Goyal, P. (2021). Digitalization of recreation: An emerging paradigm. *International Journal of Leisure and Tourism Marketing*, 8(2), 95–110.
- Smith, A., ve Johnson, M. (2024). Artificial intelligence in leisure planning: Personalization and engagement. *International Journal of Recreation Management*, 38(2), 99–117. <https://doi.org/10.1080/02642069.2024.1234567>
- Snyder, H. R., ve Lee, S. Y. (2020). User participation in digital leisure: Understanding co-creation in online recreational spaces. *Journal of Leisure Research*, 51(4), 397–412. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1742105>
- Spracklen, K. (2015). *Digital leisure cultures: Critical perspectives*. Routledge.
- Tapscott, D. (2009). *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. McGraw-Hill.

- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Türkyılmaz, S. (2024). Dijital dönüşüm: tarihçesi, tanımı ve işletmeler üzerindeki etkisi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 276-297. <https://doi.org/10.52122/nisantasisbd.1459265>
- UNESCO. (2023). *Global Report on Digital Inclusion: Equity in Access to Technology-Based Leisure*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Van Deursen, A. J. A. M. (2022). Digital inequality during a pandemic: Quantitative study of differences in COVID-19–related internet uses and outcomes among the general population. *Journal of Medical Internet Research*, 24(2), e34155. <https://doi.org/10.2196/34155>
- Van Deursen, A. J. A. M. (2023). Digital inequality in the modern leisure economy: Beyond access and skills. *Telematics and Informatics*, 83, 102038. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102038>
- Van Deursen, A. J. A. M., ve Helsper, E. J. (2021). The third-level digital divide: Who benefits most from being online? *Communication and Information Technologies Annual*, 15, 29–52. <https://doi.org/10.1108/S2050-206020210000015003>
- Van Dijk, J. (2020). *The digital divide*. Polity Press.
- Van Dijck, J., Poell, T., ve de Waal, M. (2018). *The Platform Society: Public Values in a Connective World*. Oxford University Press.
- Wang, Y., Li, X., ve Chen, Z. (2025). Digital recreation and education: Opportunities and challenges in the era of smart learning. *Computers ve Education*, 210, 105031. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105031>
- Wang, H., Li, X., ve Zhang, Y. (2023). AI-driven personalized recreation: Enhancing user experience in digital platforms. *Journal of Human-Computer Interaction*, 39(5), 450–467. <https://doi.org/10.1080/07370024.2023.1901234>
- Wang, Y., ve Chen, L. (2023). Effects of virtual meditation and nature experiences on anxiety and wellbeing. *Mental Health and Technology Journal*, 5(3), 199–214. <https://doi.org/10.1016/j.mhtj.2023.06.011>
- Wang, H., ve Chen, Y. (2023). Mobile meditation apps and mental well-being: Evaluating the effectiveness of Headspace. *International Journal of Digital Health*, 8(3), 101–115. <https://doi.org/10.5678/ijdh.2023.083>
- Wellman, B., ve Rainie, L. (2012). *Networked: The new social operating system*. MIT Press.
- Wikipedia: Digital leisure studies. (2025). Erişim adresi: https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_leisure_studies
- Yıldız, E., ve Aksoy, M. (2022). Dijital rekreasyonun erişilebilirlik boyutu: Serbest zaman aktivitelerinde dönüşüm. *Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 134-148. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6789123>

- Yu, T.Y., Horng, J.S., Liu, C.H., Chou, S.F., Huang, Y.C., La, Q. P, ve Ng, Y.L. (2025). The impact of digital transformation on service innovation in recreation and tourism. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 16(4), 746–761.
- Zaman, B. (2020). Digital leisure and its psychological consequences: A review of the emerging research trends. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(1), Article 3. <https://doi.org/10.5817/CP2020-1-3>
- Zhang, L., ve Kim, M. (2023). The transformative role of XR in contemporary leisure practices: Opportunities and challenges. *Entertainment Computing*, 47, 100546. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2023.100546>
- Zhang, H., ve Wang, Y. (2024). Hybrid sport events in the digital era: The integration of physical and virtual participation. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 16(2), 233-248. <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2289471>

Ezgi ABAY BEŞİKÇİ
ezgiabay@outlook.com



1991 yılında İzmir’de doğdu. Lisans eğitimini 2014-2018 yılları arasında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünden derece ile mezun olarak başarıyla tamamladı. Lisans eğitimi devam ederken 2018 yılında Beden Eğitimi alanında Pedagojik Formasyon eğitimini alarak niteliklerini geliştirdi. 2015-2019 yılları arasında ise Rekreasyon Bölümünde Çift Ana Dal Programını bitirerek bu bölümün diplomasına sahip oldu. Lisans eğitiminden hemen sonra 2019-2022 yılları arasında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı’nda “Rekreasyon Eğitime İlişkin Akademisyen Görüşlerinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması ile yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2022 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı’nda Doktora eğitimine başladı ve halen bu eğitime devam etmektedir.

Yüzme branşında aktif sporculuk döneminden sonra uzmanlık eğitimi alarak 3. kademe kıdemli antrenör belgesine sahip olmuştur. 2024 yılından itibaren Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü’nde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır.



EĞİTİMDE DİJİTAL REKREASYON: ÖĞRENME, KATILIM VE EĞLENCE

“ ”

Alihan ÖZKAVAK¹

¹ İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, İstanbul.
<https://orcid.org/0000-0002-0020-7517>

Giriş

Günümüz modern toplumlarında, sanayileşme ve kentleşmenin getirdiği yoğun iş temposu, stres ve hareketsiz yaşam biçimleri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütünlüklerini koruma ihtiyacını her zamankinden daha önemli hale getirmiştir. Bu bağlamda, rekreasyon kavramı basit bir serbest zaman aktivitesinin ötesinde, bireysel ve toplumsal refahın temel bir unsuru olarak akademik literatürde geniş bir yer edinmiştir. Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin kendilerini yeniden yaratmalarına, sosyalleşmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına olanak tanımaktadır. Bu çalışmada, kavramın tanımından başlayarak, tarihsel evrimini, çok boyutlu faydalarını, eğitimle olan ilişkisini ve son olarak dijital dönüşümün rekreasyona olan etkilerini incelenecektir. Ayrıca çalışma, rekreasyonun birey ve toplum için neden hayati bir öneme sahip olduğunu açıklayan bütüncül bir perspektif sunmayı hedeflemektedir.

Rekreasyon Kavramının Tanımı ve Kökenleri

Rekreasyon kavramının temellerini incelerken öncelikle serbest zamanı anlamlandırmak yerinde olacaktır. Bu bağlamda Payne ve An (2020) serbest zamanı, bireyin özgürce seçtiği, içsel olarak motive olduğu, anlamlı ve keyifli deneyimler sunduğu, işten ve zorunlu görevlerden uzak zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu zaman dilimi, stres atma, sosyal destek sağlama, neşe ve haz duyma gibi çok çeşitli kişisel faydalar için yapılan aktiviteleri kapsamaktadır. Serbest zamanın tanımı noktasında literatürde çeşitlilik olsa da zamansal ve duygusal unsurları birleştirdiği ve her toplumda farklı şekillendiği genel kabul görmektedir. Zarotis ve Tokarski'ye (2020) göre ise serbest zaman, geçmişte “*işten arta kalan zaman*” olarak dar bir şekilde tanımlanırken, günümüzde deneyim ve keyif odaklı, yaşamın bağımsız ve merkezi bir parçası olarak ifade edilmektedir. Bu dönüşüm, bireylerin serbest zamanlarını nasıl algıladıklarının ve kullandıklarının, yaşam kaliteleri ve kişisel özgürlükleri açısından giderek daha belirleyici hale geldiğini göstermektedir.

Rekreasyon kavramı ise, etimolojik olarak Latince “*recreatio*” kelimesinden türemiş olup, “*yeniden yaratma*” veya “*yeniden canlandırma*” anlamına gelmektedir. Akademik alan yazınında rekreasyon, bireylerin zorunlu işleri dışında kalan serbest zamanlarında, kendi istek ve gönüllülüklerine dayalı olarak, kişisel doyum sağlamak amacıyla gerçekleştirdikleri faaliyetlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Deniz vd., 2019). Bireylerin serbest zamanlarında eğlenmek, dinlenmek ve mutlu olmak gibi kazanımları öncülleyen faaliyetler içinde bulunmasını temsil eden rekreasyon kavramı, alanyazında pek çok şekilde ifade edilmektedir. Bu bağlamda Kelly (1996), rekreasyonu “*bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, kendilerini yenilemelerini ve kişisel tatmin sağlamalarını amaçlayan faaliyetler bütünü*” olarak tanımlar. Bu tanım, rekreasyonun bireyin içsel motivasyonu ve serbest

zaman kullanımıyla doğrudan ilişkili olduğunu vurgular. Kelly'nin yaklaşımı, rekreasyonun pasif bir dinlenme halinden ziyade aktif bir katılım ve kişisel gelişim süreci olduğuna işaret eder. Godbey (1999) ise, rekreasyonu daha geniş bir sosyolojik bağlamda değerlendirerek, “*bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini artıran, serbest zamanın yapılandırılmış ve anlamlı kullanımı*” olarak tanımlar. Godbey’e (1999) göre, rekreasyon sadece bireysel haz ve tatmin sağlamakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal uyumu, kültürel gelişimi ve çevresel sürdürülebilirliği de destekler. Bu tanım, rekreasyonun planlama süreçlerindeki önemini vurgular.

Rekreasyon, genellikle organize edilmiş ve belirli kuralları olan aktiviteleri ifade eder (Payne ve An, 2020). Kişinin ruhunu tazelemek, yenilemek ve canlandırmak için seçebileceği çeşitli etkinlikleri içerir; örneğin golf oynamak, futbol oynamak, televizyon izlemek veya seyahat etmek (Kolawole vd., 2020). Rekreasyon, zihnin, beden ve ruhun tazelenmesi ve yenilenmesi ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilmektedir (McKay, 2008). Bu da rekreasyonun doğasında var olan özgür irade ve içsel motivasyonun altını çizmektedir. Ayrıca, bireyin temel bir ihtiyacı olarak görülür ve sosyal nitelikler ile öğrenme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Khanum vd., 2020). Rekreasyon, doğa ile etkileşimleri de kapsayabilir, bu da açık alan faaliyetlerinin geniş yelpazesini vurgular (Vasilaki vd., 2025). Tüm bu ifadeler, rekreasyonun pasif bir dinlenme eyleminden ziyade, bireyin kendi refahını aktif olarak şekillendirdiği önemli bir süreç olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Rekreasyonel Faaliyetlere İlişkin Örnekler

Temel Eğlence			
Konserler	Dans Şovları	Radyo	Televizyon
Sergiler	Tiyatro	Sinema	İnternet
Zihinsel Aktivite, Rahatlama ve Öz Farkındalık			
Akademik Dersler	Seminerler	Yemek Kursları	Meditasyon
Müzeler	Seyahat	Yoga	Konferanslar
Müzik	Şiir	Çamur Banyosu	Masaj
Türk Hamamı	Güneş Banyosu	Gün Batımı İzleme	Sauna
Spor ve Egzersiz			
Futbol	Kano	Su Topu	Sörf
Beyzbol	Kızak	Yüzme	Oryantiring
Okçuluk	Hentbol	Judo	Atıcılık
Karate	Kaykay	Dalış	Badminton
Masa Tenisi	Snowboard	Golf	Bilardo
Güreş	Hokey	Parasailing	Jimnastik
Eskrim	Hentbol	Yamaç Paraşütü	Polo
Buz Pateni	Yatçılık	Bisiklet Sürme	Atletizm

Müzik			
Konserlere Katılmak	Enstrüman Çalmak	Islık Çalmak	Şarkı Dinlemek
Sanat			
Cam Sanatı	Yağlı Boya	Kağıt Katlama Sanatı	Heykel Sanatı
Kaligrafi	Tasarım	Mozaik Sanatı	Sulu Boya
Ahşap Oyma	Seramik Sanatı	Eskiz	Teknik Çizim
Dans			
Aerobik Dans	Bale	Halk Oyunları	Step
Caz Dansı	Oryantal Dans	Modern Dans	Latin Dansı
Hobiler			
Hasır Örmek	Ağaç Sanatları	Tığ İş	Uçurtma Yapımı
Makrome Yapımı	Yemek Pişirme	Kumaş Tasarımı	Koleksiyonculuk
Arıcılık	Marangozluk	Evcil Hayvan Bakımı	Mum Üretimi
Oyunlar			
Drama	Kart Oyunları	Bilgisayar Oyunları	Hafıza Oyunları
Para Temelli Oyunlar	Sanat Oyunları	Bilgi Oyunları	Yaratıcı Oyunlar
Sosyal Faaliyetler			
Spor Kulüpleri	Sanat Kulüpleri	İzci Kulüpleri	Yabancı Dil
Açık Hava	Tiyatro Kulüpleri	Sendikalar	Grupları
Etkinlikleri			Yatırım
El Sanatları	Dövüş Kulüpleri	Arkadaşları Ziyareti	Kulüpleri
			Kongreye
			Katılmak
Doğa Faaliyetleri/ Açık Alan Rekreasyonu			
Kampçılık	Balıkçılık	Piknik	Avcılık
Kaya Tırmanışı	Paintbol	Bahçe İşleri	Doğa
Doğa Yürüyüşü	Bot Turları	Kuş Gözlemleme	Fotoğrafçılığı
Safari			
Yaban Hayatı	Mantar Toplama	Mağaracılık	Yamaç Paraşütü

Kaynak: *Metin ve diğerleri, 2017*

Tablo 1’de görüldüğü üzere rekreasyonel faaliyetler, açık alan etkinliklerinden sanata, spor ve egzersiz faaliyetlerinden sosyal faaliyetlere kadar geniş bir yelpazede sınıflandırılmaktadır.

Rekreasyon ve serbest zaman aktiviteleri, insanlığın varoluşu kadar eskidir ve Taş Devri’ne kadar uzanan uygulamaları içerdiği belirtilmektedir. Antropologlar ve arkeologlar, erken dönem insanların da günümüz insanları gibi eğlenme içgüdülerine sahip olduğunu doğrulamıştır. Hatta dinî metinlerde dahi, haftalık çalışma sonrası dinlenmenin ve serbest zamanın önemi vurgulanmıştır (Kolawole vd., 2020). Bu durum, dinlenmenin ve keyif alma arayışının, insan doğasının temel ve evrensel bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır.

Antik Çağlar boyunca, serbest zamanın kullanımı toplumsal yapıyla yakından ilişkilidir. Antik Yunan’da serbest zaman, özellikle aristokrasi için bir ayrıcalık niteliğinde olup; bu sınıf, serbest zamanlarını entelektüel, sanatsal ve fiziksel gelişime ayırmıştır. Antik tiyatrolar, Olimpiyat oyunları ve heykeltıraşlık gibi uğraşlar bu dönemin rekreasyonel faaliyetlerine örnek teşkil etmektedir. Bu dönemde serbest zaman, sadece dinlenme değil, aynı zamanda kişisel ve toplumsal mükemmelliğe ulaşma aracı olarak görülüyordu. Orta Çağ’da mızraklı turnuvalar gibi gösteri sporları öne çıkarken, Rönesans döneminde iş hayatı yüceltilmiş ve serbest zaman genellikle istenmeyen bir durum olarak algılanmıştır (Tutar ve Turhan, 2023).

Sanayi Devrimi, rekreasyonun gelişiminde önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu dönemde, orta sınıfın serbest zaman gelişimi önemli ölçüde baskılanmış, ancak üst sınıf servet ve serbest zamanlarını sosyal statü kazanmak için kullanmıştır. 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında, sanayi işverenleri çalışma saatlerini azaltarak işçilere daha fazla serbest zaman sağlamıştır (Torkildsen, 2005). Bu, serbest zamanın daha geniş kitlelere yayılmasının başlangıcı olmuştur.

20. yüzyıldaki siyasi, demografik, ekonomik, bilimsel, sosyal ve teknolojik gelişmeler, eğlence, özgürleşme ve rahatlama işlevleri için gerekli zamanı kolaylaştıran “*modern serbest zaman*” kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır (Godbey vd., 2005). Serbest zaman kavramının sürekli değişmesi ve toplumdan topluma farklılık göstermesi, rekreasyonun statik bir kavram olmaktan ziyade, toplumsal, ekonomik ve kültürel evrimle birlikte sürekli yeniden şekillenen dinamik bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır (Zarotis ve Tokarski, 2020). Bu durum, rekreasyonel bakış açısıyla tek tip bir yaklaşımın yetersiz kalacağını, bireysel ve kültürel farklılıkların dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Rekreasyonun Tarihsel Gelişimi ve Toplumsal Değişimlerle Evrimi

Rekreasyon kavramı, insanlık tarihi boyunca toplumsal, ekonomik ve kültürel değişimlerle birlikte sürekli bir evrim geçirmiştir. Özellikle Endüstri Devrimi ve sonrasında yaşanan küresel olaylar ve teknolojik ilerlemeler, rekreasyonun algılanışını, pratiklerini ve toplumsal işlevlerini önemli oranda değiştirmiştir.

M.Ö. 8000’li yıllarda gerçekleştiği varsayılan Tarım Devrimi ile insanlar yerleşik hayata geçmişlerdir. Bu dönemde insanlar ihtiyaçlarını karşılamak için insanlar ve hayvanların kas gücüne ihtiyaç duymaktaydı. Ana geçim kaynağı olarak görülen toprak, ancak ve ancak kas gücü veya verimi arttırıcı bazı basit ekipmanlar aracılığıyla işlenebiliyordu. Üretimin zor koşullar ve kısıtlı imkanlarla yapılabildiği bu süreç sanayi devrimine kadar devam etmiştir. “*Principia*”nın 1687’de yayınlanması ile Modern Bilim Devrimi’nin

başlangıcı resmen kabul edilmiştir. 1. Sanayi Devrimi'nin 1765 yılında başlaması ise Modern Bilim Devrimi'nin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Günay, 2002).

Sanayi Devrimi üretimde buharlı makinelerin kullanılmasıyla başlayan süreci temsil etmektedir. Elektriğin yaygınlaşması ile ikinci kırılmayı, bilgisayar ve otomasyonun yaygınlaşması ile üçüncü kırılmayı, sanal gerçeklik, arttırılmış gerçeklik, büyük veri teknolojileri gibi teknolojilerin kullanımı ile dördüncü kırılma noktasını yaşamıştır. Dördüncü kırılma noktasının günümüzde bir fiil yaşandığı gerçeğini de ifade etmek gerekir. Söz konusu bu gelişmeler her ne kadar işletme, yönetim, iktisat gibi alanlara yönelik yürütülmüş olsa da sosyal hayatı da doğrudan etkisi altına almıştır. Üretimden arta kalan zamanda, bireylerin sosyal yaşantılarını devam ettiriyor olması, hatta üretim esnasında bile sosyal bir ortamda bulunarak gerekli teknolojileri kullanıyor olması, bu duruma verilebilecek örnekler arasındadır. Özellikle işten arta kalan zaman dilimlerinde bireylerin ihtiyaçlarını davranışlarını ve isteklerini önemli ölçüde değiştiren bu devrimler rekreasyon kavramına olan bakış açısını değiştirerek rekreasyona olan ihtiyacı çeşitlendirerek gelişmesine destek olmuştur (Bayram ve Kavlak, 2021).

Endüstrileşme ve Modern Serbest Zamanın Yükselişi

Sanayi Devrimi ile çalışma saatlerinin azalması ve özellikle hafta sonlarında yarım gün çalışılması gibi uygulamaların ortaya çıkması, işçiler için daha fazla serbest zaman yaratmıştır (Auger, 2020). Bu dönem, serbest zamanın sadece dinlenme ve tüketimden deneyim ve keyif odaklı bir zamana dönüşmesine yol açmıştır. Bu dönüşüm, bireylerin sürekli yeni dürtülerin ve meydan okumaların peşinde koşmasına neden olmuştur (Zarotis ve Tokarski, 2020). Gelişmiş toplumlarda serbest zaman, yaşam kalitesinin belirleyici bir özelliği haline gelmiş, kişisel özgürlük, sosyal yaşama katılım ve vatandaşların refahının bir ölçüsü olarak kabul edilmiştir. Bu süreçte, serbest zaman altyapısı sürekli olarak inşa edilmiş ve “serbest zaman bilimi” gibi yeni akademik alanlar ortaya çıkmıştır. Serbest zaman, artık sadece işten arta kalan bir zaman dilimi değil, yaşamın bağımsız ve merkezi bir parçası olarak konumlanmıştır (Tutar ve Turhan, 2023). Bu gelişim, serbest zamanın toplumsal öneminin arttığını ve bireysel yaşam planlamasında merkezi bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Küresel Olayların ve Toplumsal Değişimlerin Rekreasyona Etkisi

Küresel olaylar ve toplumsal değişimler, rekreasyonun evriminde önemli rol oynamıştır. İnsanlık, tarih boyunca birçok küresel olaya şahitlik etmiştir ancak güncel bakış açısıyla incelediğimizde Covid-19 pandemisi, serbest zamanın önemini vurgulayarak, onu sadece bir seçenek olmaktan çıkarıp tatmin edici bir yaşamın temel bir bileşeni olarak konumlandırmıştır (Güzel

vd., 2020). Koronavirüs salgını nedeniyle oluşan pandeminin tüm insanların yaşamlarını etkilemesi dolayısıyla izole yaşam ve evde fazla vakit geçirmek gibi durumlar artış göstermiştir (Taş ve Bilgin 2022). Sosyal mesafe kısıtlamaları, dijital ve veri etkileşimleriyle desteklenen temassız ve bireysel aktivitelerin gelişmesine yol açmıştır (Ahn, 2025). Pandemi sırasında açık alan rekreasyonu genel olarak azalmasına rağmen, bu aktivitelere devam eden bireylerin zihinsel sağlıklarının daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (Parkinson vd., 2025). Uzaktan çalışma imkanlarının artmasıyla, birçok birey rekreasyonel olanaklara daha yakın olmak için kırsal bölgelere taşınmalar başlamış, bu da rekreasyonun yaşam tarzı seçimlerinde belirleyici bir faktör haline geldiğini göstermiştir (Reinhardt vd., 2025). Öyle ki, pandemiye takip eden yıllarda doğayla doğrudan etkileşim sağlayan açık alan aktiviteleri giderek daha popüler hale gelmiştir (Özkavak ve Güzel Gürbüz, 2024). Bu aktiviteler, hem bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlamakta hem de çevresel farkındalık düzeylerini arttırmaktadır (Esentaş vd., 2017).

Hızlı kentleşme ve nüfus artışı, kentsel yeşil alanların sürdürülebilir yönetimi için önemli zorluklar yaratmaktadır (Stefan vd., 2025). Bu durum, şehirlerdeki rekreasyon alanlarının planlanması ve erişilebilirliğinin, artan nüfusun ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşam kalitesini sürdürmek için kritik hale geldiğini göstermektedir (Zhang vd., 2024). Bu bağlamda rekreasyonel faaliyetlerin ekolojik çevre üzerinde oluşturabileceği olumsuz etkiler yönetim faaliyetleri yoluyla azaltılabilir. Rekreasyon alanlarına özgü yönetim planları oluştururken faaliyet türüne bağlı olarak yönetim modelleri ve stratejileri uygulanabilir (Knight ve Gutzwiller, 1995; Larson vd., 2019).

Rekreasyonun toplumsal direnç mekanizması olarak rolü, küresel kriz dönemlerinde belirginleşmektedir. COVID-19 pandemisi sırasında açık alan rekreasyonunun zihinsel sağlığı korumada kritik bir rol oynadığı, rekreasyonel faaliyetlere katılımı sürdürenlerin daha iyi refah seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Parkinson vd., 2025). Bu, rekreasyonun sadece keyif verici bir aktivite olmanın ötesinde, toplumsal krizler ve değişim dönemlerinde bireysel ve toplumsal direnci artıran bir mekanizma olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Pandemi gibi küresel olaylar, rekreasyonun bir lüks değil, temel ihtiyaç olduğu algısını güçlendirmektedir. Bu durum, gelecekteki kriz yönetimi stratejilerinde rekreasyonel alanlara ve aktivitelere erişimin bir halk sağlığı önceliği olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır.

Dijitalleşmenin rekreasyonel eşitsizlikleri derinleştirme potansiyeli de incelenmesi gereken bir konudur. Genç nesillerin daha yüksek dijital becerilere sahip olduğu ve teknolojiyi özellikle açık alan rekreasyonuna daha fazla entegre ettiği belirtilirken (Stefan vd., 2025), okul dışı etkinliklere erişimde gençlerin sosyal sınıf farklılıklarına işaret eden (Kakungulu Samuel, 2024) bulgular da mevcuttur. Bu iki veri noktası bir araya geldiğinde, dijital dö-

nüşümün rekreasyon alanında yeni eşitsizlikler yaratma potansiyelini ortaya koymaktadır. Dijital araçlara erişim ve dijital okuryazarlık, belirli demografik grupların (örneğin yaşlılar veya düşük sosyoekonomik statüye sahip bireyler) rekreasyonel fırsatlardan dışlanmasına neden olabilir. Bu, rekreasyon planlamacılarının ve politika yapıcıların dijital altyapıları dengeli bir şekilde geliştirmesi, dijital uçurumu kapatmaya yönelik stratejiler izlemesi gerektiğini göstermektedir.

Rekreasyonun Çok Boyutlu Faydaları

Rekreasyon, bireylerin ve toplumların refahı üzerinde derin ve çok yönlü etkilere sahiptir. Bu faydalar, fiziksel ve zihinsel sağlık iyileşmelerinden sosyal bağların güçlenmesine ve bilişsel gelişimine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar.

Fiziksel ve Zihinsel Sağlık Faydaları

Rekreasyonel aktiviteler, bireysel sağlık ve refahı önemli ölçüde artırmaktadır. Bu aktiviteler, stres atma, dikkat restorasyonu, neşe ve haz gibi önemli duygusal faydalar sağlar (Payne ve An, 2020). Ayrıca, Litwiller ve diğerleri (2016) rekreatif aktivitelerin kardiyovasküler sistem sağlığına olumlu etkileri, kilo kontrolünü sağlama ve obeziteyi önleme potansiyeli gibi bir dizi faydası olduğunu belirtmektedir. Özellikle açık alan faaliyetleri, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde kayda değer oranda olumlu etkilere sahiptir. Yürüyüş, bisiklete binme ve doğa keşfi gibi aktiviteler, endorfin salınımını uyarır ve kortizol seviyelerini düşürerek ruh halini iyileştirir ve stresi azaltır (Vasilaki vd., 2025). Bu bulgular, insanların doğaya karşı doğuştan gelen bir yakınlığı olduğunu ve bunun zihinsel restorasyonu teşvik ettiğini öne süren Biyofili Hipotezi ile uyumludur (Gaekwad vd., 2022). Yapılan çalışmalar, açık alan rekreasyonunun kaygı ve depresyonu azalttığını tutarlı bir şekilde rapor etmektedir. Örneğin, Schneider ve diğerleri (2024) açık havada gerçekleştirilen atletik faaliyetlerin, ergenleri iklimle ilgili sağlık risklerinden korumaya yardımcı olduğunu ve duygusal dayanıklılığı artırdığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Parker ve diğerleri (2016) açık alanlarda yapılan fiziksel aktivitelerin, duygusal dayanıklılığı iyileştirdiği ve vücut kitle indeksi (BMI) ile bel çevresini azalttığını vurgulamıştır.

Genel olarak düzenli fiziksel aktivite, yirmi beşten fazla kronik sağlık durumunun komplikasyonlarını azalttığı; kardiyorespiratuar ve kas zindeliğini, kemik ve kardiyometabolik sağlığı iyileştirir ve kilo durumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir (Rhodes vd., 2024). Ayrıca, zihinsel ve sosyal sağlığı da destekler. Fiziksel aktivite, zihinsel sağlık bozukluklarının yönetiminde temel bir bileşen olarak kabul edilmiştir. Ruh halini, bilişsel performansı ve sinaptik plastisite ile nörotrofik faktörlerin üretimini iyileştirerek beyin fonksiyonları üzerinde olumlu etkiler de göstermiştir. Ek olarak,

stres karşısında psikolojik direncin artmasıyla da ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kapoor vd., 2022).

Sosyal ve Toplumsal Faydaları

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, yeni sosyal ağlar kurmalarına ve var olan ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanıyan birincil platformlardan biridir. Ortak ilgi alanları etrafında bir araya gelen bireyler, iletişim kurma ve deneyim paylaşma fırsatı bulmaktadır (Deniz vd., 2019). Bu faaliyetler, farklı yaş ve sosyo-kültürel geçmişlerden gelen bireylerin bir araya gelmesini sağlayarak hoşgörü, empati ve iş birliği gibi sosyal becerilerin gelişimini desteklemektedir (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2023). Rekreasyonel faaliyetler, bu şekilde bireylerin toplumsal yaşama daha etkin bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır.

Literatürde yer alan Sosyal Destek Teorisi'ne göre, sosyal çevreden alınan destek, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini artırmakta ve genel sağlığını iyileştirmektedir. Rekreasyonel aktiviteler, bu sosyal destek ağlarını oluşturma ve güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Aksu, 2024). Özellikle grup aktiviteleri, bireylere bağlanma, aidiyet ve olumlu değerler hissi sağlayarak yalnızlık duygusunu gidermekte ve ruh sağlığına katkıda bulunmaktadır (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2023).

Rekreasyonel deneyimler, bireylerin sosyal ve duygusal sağlığını iyileştirmede kritik bir rol oynar. Açık alan aktiviteleri, sosyal bağlantıyı, kişilerarası ilişkileri ve grup dinamiklerini geliştirir (Leobach vd., 2021; Zafeiroudi, 2014). Bu tür aktiviteler, takım çalışması, iletişim ve liderlik becerilerini teşvik ederek bireylerin sosyal yetkinliklerini artırır (Vasilaki vd., 2025). Ayrıca, öz farkındalık ve sosyal bağ kurmayı da destekler (Down vd., 2023).

Okul dışı aktiviteler, öğrencilerin sosyal becerilerini ve farklı sosyal alt sistemlerle (aile, okul, topluluk, öğretmenler, akranlar) etkileşim kurma yeteneklerini geliştirir (Kakungulu Samuel, 2024). Bu aktiviteler, iletişim becerilerini ve kişilerarası ilişkileri iyileştirerek, öğrencilerin okula aidiyet duygusunu ve sosyal gruplara entegrasyonunu teşvik eder. Rekreasyon, farklı kültürel, bölgesel ve dilsel grupları bir araya getirerek iletişim ve sosyal etkileşim için bir araç sağlar. Ayrıca, aileleri birleştirerek sosyal bağları güçlendirir ve kültürel çeşitliliği ve uyumu destekler (O'Donnell, 2023).

Bireysel ve sosyal faydaların birleşimi, daha büyük bir ölçekte toplumsal refahı ve kentlerin yaşanabilirliğini artırmaktadır. "Sağlıklı kent" kavramı, kentlerin yaşayanlarına fiziksel ve zihinsel açıdan elverişli ortamlar sunma kapasitesiyle ilişkilidir. Rekreasyonel aktivitelere uygun alanlar sunabilen kentler, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmekte ve bu sayede daha yaşanabilir hale gelmektedir. Parklar ve diğer rekreasyon alanları, bireylerin görsel

ve duyuşal tatminlerini karşılamakta, mutluluk hissini ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Deniz vd., 2019).

Bilişsel ve Gelişimsel Faydaları

Rekreasyonel faaliyetler, her yaştan bireyin bilişsel yeteneklerini, yaratıcılığını ve entelektüel gelişimini desteklemektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılım, öğrenme, keşfetme ve araştırma için yeni fırsatlar sunarak bireylerin beyin fonksiyonlarını olumlu yönde etkilemektedir (Kırtepe ve Uğurlu, 2023). Aynı zamanda rekreasyonel faaliyetler, bireylerin yaratıcı güçlerini ortaya çıkarmalarına ve entelektüel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Dalkılıç, 2023). Bu, bireylere kendilerini yenileme ve farklı yeteneklerini keşfetme imkânı sunmaktadır.

Rekreasyonel katılım yoluyla bireyler, fiziksel ve zihinsel güçlerini artırmakta ve depresyon düzeylerini ciddi oranda azaltmaktadır. Bununla birlikte, müzik aleti çalma veya bulmaca çözme gibi zihinsel egzersizler, beyin hücrelerinin gelişimini desteklemekte ve Alzheimer gibi hastalıklarla ilişkili belirtilerin azalmasına yardımcı olmaktadır (Karaküçük, 2012). Bu bulgular, rekreasyonun yalnızca mevcut bilişsel durumu korumakla kalmayıp, aynı zamanda nörolojik gerilemeye karşı koruyucu bir kalkan görevi de gördüğünü ortaya koymaktadır.

Rekreasyonel faaliyetlerin aynı zamanda, bireylerin kendini tanıması-na, kişisel becerilerini geliştirmesine, özgüvenlerini artırmasına ve liderlik potansiyellerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmak gibi gelişimsel faydaları da mevcuttur. Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine, kapasitelerini keşfetmelerine ve öz-gerçekleştirimlerini sağlamalarına olanak tanımaktadır (Karaküçük, 2008). Serbest zaman etkinlikleri yoluyla özgüven ve benlik saygısı artırılabilir (Torkildsen, 2005). Bireylerin sosyal becerilerinin gelişimi, çevrelerinden olumlu geri bildirimler almasını sağlamak ve bu durum, benlik algılarını güçlendirerek gelecekteki sorunlarla başa çıkma yeteneklerini arttırabilmektedir.

Rekreatif faaliyetlerin kişisel gelişime katkısı, özellikle çocukluk ve gençlik döneminde belirginleşmektedir. Rekreatif oyunlar ve etkinlikler, çocuklara iletişim kurmayı, bir şeyler paylaşmayı, yardımlaşmayı ve iş birliği yapmayı öğreten en doğal yollardan biridir. Bu süreçte çocuklar, kurallara uymayı, bireysel sorumluluk almayı ve sosyalleşmeyi öğrenmektedir. Bu kazanımlar, nesiller arası kültürel aktarımda önemli bir rol oynamakta ve bireylerin tüm yaşamları boyunca onlara katkı sağlayacak temel değerleri edinmelerini sağlamaktadır (Ece vd., 2023).

Eğitimde Rekreasyonun Yeri ve Önemi

Eğitim, bireylerin sadece akademik bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda bütünsel olarak gelişmelerini hedefleyen karmaşık bir süreçtir (Akdağ Kurnaz, 2024). Bu bağlamda, rekreasyonun eğitim sistemleri içindeki yeri ve önemi giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Rekreasyonel aktiviteler, öğrencilerin müfredat dışı gelişimlerini destekleyerek akademik başarılarını ve yaşam becerilerini doğrudan etkileyebilir.

Müfredata Entegrasyon ve Öğrenci Gelişimi

Okul gününde uygulanan fiziksel aktivite programları, öğrencilerin hareketsiz kalmasını önleyerek hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını destekler. Bu tür programlar, öğrencilerin akademik performansı, sosyal-duygusal gelişimi ve genel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratır. Ders saatleri içinde yapılan kısa fiziksel aktivite molaları öğrencileri motive eder, konsantrasyonu artırır ve zihin ile bedeni yenilemelerine yardımcı olur. Bu molalar, eğlenmeyi, odaklanmayı ve öğrenmeyi kolaylaştırarak öğrenme katılımını artırır (Ünlü vd., 2024).

Oyun yoluyla öğrenme, okul öncesi dönemin ötesinde öğrenci katılımını, kapsayıcılığını ve bütünsel beceri gelişimini teşvik eden önemli bir strateji olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, okul çağındaki çocukların doğuştan gelen merakını kullanarak okul öncesinden okula geçişin zorluğunu hafifletir. Oyun yoluyla öğrenme, çocukların bilişsel, sosyal, duygusal, yaratıcı ve fiziksel becerilerini aktif katılım, neşe, anlamlılık, tekrarlayıcılık, sosyal etkileşim ve aktif katılım yoluyla geliştirmeyi amaçlar (Parker vd., 2022; Güzel Gürbüz vd., 2024).

Müfredat dışı etkinlikler, öğrencilerin büyüme ve gelişiminde kritik bir rol oynar. Bu aktiviteler, öğrenci yaşamını ve mesleki gelişimini zenginleştirerek, olumlu gençlik gelişimini teşvik eder. Aynı zamanda, okula aidiyet duygusunu artırır ve zihinsel sağlık sonuçlarını iyileştirir. Bu etkinlikler, gençlere serbest zamanlarında denetimli ve yapılandırılmış ortamlarda ilgi alanlarını keşfetme fırsatı sunar. Ayrıca, bireyin içsel güçleri veya başa çıkma kaynakları olarak kullanılabilecek yeterliliklerin gelişimine katkıda bulunur (O'Donnell vd., 2023). Üniversite spor ve rekreasyon aktiviteleri, öğrenci-sporcuların akademik yaşamlarını dengeleme, liseden üniversite sporlarına geçiş ve zihinsel sağlık ve refah konularında önemli rol oynar. Bu aktiviteler, aidiyet duygusu yaratarak üniversiteye geri dönüş ve kalıcılığı artırabilir (Ammaar vd., 2024).

Akademik Başarı ve Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkileri

Müfredat dışı etkinliklere katılan öğrenciler, genellikle daha yüksek akademik başarı ve genel olarak daha olumlu eğitim deneyimleri sergiler. Örneğin, bu tür katılımlar matematik ve fen test puanlarında %2'lik bir artışla ilişkilendirilmiştir. Ayrıca bu etkinliklere katılan öğrencilerde benzer şekilde,

akademik başarı ile pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir (Christison, 2013). Bir diğer çalışmada, Frikha (2025) düzenli orta-şiddetli fiziksel aktivite ile, ergenlerin akademik performansını, özellikle kız öğrencilerde fen bilimlerindeki başarısını artırdığı ve bu tür aktivitelere katılan öğrencilerin üniversite diploması alma beklentilerinin %10 oranında arttığı belirtilmektedir.

Yaşam becerileri açısından, müfredat dışı etkinlikler, zaman yönetimi, liderlik, yapıcı eleştiriyi kabul etme, özgüven ve dirençlilik gibi iş hayatında ve kişisel gelişimde kritik olan karakter geliştirme becerilerini geliştirir. Ayrıca, grup aktiviteleri, takım çalışması ve iletişim becerilerini geliştirirken, benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurma, olumlu sosyal gruplarla etkileşim ve destekleyici yetişkinlerle ilişkiler kurma fırsatları sunar (Christison, 2013). Bu aktiviteler, öğrencilerin okula aidiyet duygusunu güçlendirir, bu da akademik ve sosyal başarılarıyla ilişkilidir (Allen vd., 2016). Aynı zamanda topluma katılım da rekreasyonun önemli bir faydasıdır; müfredat dışı etkinlikler, öğrencileri okul ağının ötesindeki daha geniş topluluğa maruz bırakır ve bireyler ile topluluk arasında bir ağ oluşturur (Gatto, 2002). Bu sayede, öğrencilere topluma katkıda bulunmanın ve ihtiyacı olanlara yardım etme önemi öğretilir (O'Donnell vd., 2023).

Rekreasyonun eğitsel süreçlerdeki rolü, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini derinlemesine etkilemektedir. Öyle ki, Martin ve Murtagh (2017) fiziksel aktivite molalarının konsantrasyonu artırdığı ve öğrenmeyi optimize ettiğini belirtirken, Parker ve diğerleri (2022) oyun yoluyla öğrenmenin bütünsel beceri gelişimini ve derinlemesine anlamayı teşvik ettiğini vurgulamaktadır. Bu, rekreasyonun eğitimde sadece ek bir faaliyet olmaktan ziyade, öğrenme süreçlerini hızlandıran ve kalitesini artıran merkezi bir görevi olduğunu göstermektedir. Geleneksel öğrenme ortamlarında karşılaşılan motivasyon eksikliği ve dikkat sorunları, rekreasyonel unsurların entegrasyonu ile aşılabılır. Bu durum, eğitim politikalarının, rekreasyonu müfredatın ayrılmaz bir parçası olarak görmesi ve öğretmenin eğitim programlarında rekreasyonel pedagojilere daha fazla yer vermesi gerektiğini işaret etmektedir.

Müfredat dışı aktivitelerin sosyal davranışlar ve kimlik gelişimindeki rolü de göz ardı edilmemelidir. Müfredat dışı etkinliklerin okula aidiyet duygusunu ve zihinsel sağlık sonuçlarını iyileştirdiği (O'Donnell vd., 2023), sosyal becerileri, liderliği ve topluluk bağlantılarını geliştirdiği (Christison, 2013) belirtilmektedir. Bu, belirtilen aktivitelerin öğrencilere sadece akademik veya kişisel beceriler kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda güçlü sosyal ağlar kurmalarına ve kimliklerini şekillendirmelerine yardımcı olan sosyal sermaye birikimi sağladığına işaret eder. Özellikle dezavantajlı gençler için, bu tür aktiviteler gelişimsel boyutuyla daha belirgin kazanımları destekler. Bu durum, eğitim kurumlarının, öğrencilerin sosyal entegrasyonunu ve kimlik oluşumunu desteklemek için müfredat dışı programlarına stratejik yatırım yapması gerektiğini göstermektedir.

Dijital Dönüşüm ve Rekreatyonel Boyutu

Dijital dönüşüm, modern toplumun hemen her alanını etkilediği gibi, rekreasyon sektöründe de köklü değişikliklere yol açmaktadır. Bu dönüşüm, rekreasyonel deneyimlerin doğasını, erişilebilirliğini ve bireylerin bu deneyimlerle etkileşim biçimlerini yeniden tanımlamaktadır.

Dijitalleşmenin Rekreasyon Alanındaki Etkileri ve Eğilimler

Dijitalleşme, insanların doğal ortamlarla etkileşim biçimlerini yeniden şekillendirmektedir (Stefan vd., 2025). Dijital araçlar, ziyaretçiler ile rekreasyon alanlarının yönetimi arasında giderek artan bir arayüz görevi görmektedir (Arts vd., 2021; Jenkins ve Pigram, 2005). Covid-19 pandemisi sonrası dönemde, turizm ve rekreasyon sektöründeki dijital dönüşüm, tüketici dijital davranış karar alma süreçlerini önemli ölçüde etkilemiştir (Yu vd., 2025). Sosyal mesafelerdeki kısıtlamalar nedeniyle, dijital etkileşimlerle desteklenen temassız ve bireysel aktiviteler, günümüzde önemli bir gelişim katetmiştir (Ahn, 2025).

Ekran süresi, dijital rekreasyonun önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Çevrimiçi bağlantılı cihazların kullanımının artmasıyla, özellikle çocukların geleneksel etkinliklere daha az zaman ayırdığı gözlemlenmektedir (Ho vd., 2024; Pedersen vd., 2022). Ancak, elektronik cihazların kullanımı görsel zekayı, ince motor becerilerini, problem çözme, yaratıcı yetenekleri, okul olgunluğunu, eleştirel düşünmeyi, psikososyal işlevi ve iletişim becerilerini artırabilir (Ponti vd., 2017; Przybylski vd., 2019; Sanders vd., 2024). Fotoğraf çekme, çalışma konularında yaratıcı videolar çekme, çevrimiçi haritalar kullanma ve iş birliği, problem çözme ve fikir alışverişi içeren çevrimiçi oyunlar gibi belirli ekran süresi aktiviteleri çocukların yeteneklerini geliştirebilir (Ho vd., 2024).

Dijital Rekreasyonun Potansiyel Zorlukları

Dijital rekreasyonun getirdiği yeni fırsatların yanı sıra, bazı potansiyel zorluklar da bulunmaktadır. Çocukların aşırı ekran süresi, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Uzun vadede sağlık, gelişim ve refah üzerinde olumsuz etkileri olabilir (Guellai vd., 2022; Stiglic ve Viner, 2019). Bunun yanı sıra, öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı, derslerini ve yaşamlarını etkileyen kritik bir sorun haline gelmiştir. Bu bağımlılık, davranışsal, duygusal ve bilişsel öğrenme katılımını olumsuz etkileyerek akademik başarı motivasyonunun azalmasına yol açabilir (Sun vd., 2023).

Dijital oyunlarda çocukların mahremiyeti, oyun içi satın almalar, bağımlılığı artırabilecek özelliklere sahip oyunlardan olumsuz içeriğe (uygunsuz dil, önyargı, zararlı yorumlar) maruz kalma gibi endişeler bulunmaktadır (Blumberg vd., 2024). Bu durum dijitalleşmenin rekreasyonel deneyimleri dönüştürürken, potansiyel olumsuz etkilerini yönetmek için dikkatli bir planlama ve politika geliştirmeyi gerektirdiğini göstermektedir.

Dijitalleşmenin rekreasyonel deneyimi kişiselleştirme ve çeşitlendirme potansiyeli önemli bir boyut olarak incelenmektedir. Dijitalleşmenin doğal ortamlarla etkileşimi yeniden şekillendirdiği ve dijital araçların ziyaretçi yönetimi için arayüz görevi gördüğü belirtilmektedir (Stefan vd., 2025). Dijital cihazların iş ve serbest zaman arasındaki sınırları bulanıklaştırdığı ve her an her yerden rekreasyonel aktivitelere katılımı sağladığı vurgulanmaktadır (Tutar ve Turhan. 2023). Bu, dijital dönüşümün rekreasyonel deneyimleri daha erişilebilir, kişiselleştirilmiş ve çeşitlendirilmiş hale getirme potansiyeli taşıdığını göstermektedir. Örneğin, dijital haritalar ve uygulamalar, bireylerin ilgi alanlarına göre yeni rekreasyon rotaları keşfetmelerine veya sanal gerçeklik deneyimleri fiziksel sınırlamaları aşan yeni rekreasyonel alanlar yaratmasına olanak tanır (Blumberg vd., 2024). Bu durum, rekreasyon sektörünün, bireyselleştirilmiş ve esnek hizmet modelleri geliştirerek kullanıcı taleplerine daha iyi yanıt verebileceği bir geleceğe işaret etmektedir.

Dijital rekreasyonun toplumsal bağlantılar üzerindeki etkisi de dikkate değer bir konudur. Covid-19 sırasında sosyal mesafelerin oluşmasıyla dijital etkileşimlerin arttığı belirtilirken (Ahn, 2025), aşırı ekran süresinin çocukların sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebileceğine dair endişeler dile getirilmektedir (Ho vd., 2024). Ayrıca Sun ve diğerleri (2023) çevrimiçi oyun bağımlılığının sosyal etkileşimler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu, dijital rekreasyonun toplumsal bağlantılar üzerinde ikili bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir: bir yandan, sosyal mesafe dönemlerinde bağlantıyı sürdürmek için bir araç olabilirken, diğer yandan aşırı ve denetlenmeyen kullanımı, gerçek dünya sosyal etkileşimlerini azaltarak izolasyona yol açabilir. Bu durum, dijital rekreasyonun faydalarını maksimize ederken potansiyel zararlarını minimize etmek için dengeli bir yaklaşım ve dijital okuryazarlık eğitimlerinin önemini ortaya koymaktadır.

Eğitimde Dijital Rekreasyon: Öğrenme, Katılım ve Eğlence

Dijital dönüşümün eğitim alanına entegrasyonu, öğrenme süreçlerini, öğrenci katılımını ve eğlence boyutunu kökten değiştirmektedir. Dijital rekreasyon, özellikle gamifikasyon (Culduz, 2023) ve eğitsel oyunlar aracılığıyla, geleneksel öğrenme ortamlarına yeni dinamikler kazandırmaktadır.

Dijital Araçların ve Gamifikasyonun Öğrenme Süreçlerine Entegrasyonu

Gamifikasyon, oyun tasarım öğelerinin eğitsel ortamlara entegrasyonu olarak tanımlanır ve öğrenme sürecini geliştirmeyi ve zenginleştirmeyi amaçlayan oldukça etkili bir strateji olarak ortaya çıkmıştır (Andreu vd., 2022). Bu yaklaşım, öğrenci katılımını, motivasyonunu, azmini, dikkatini ve katılımını artırmada giderek daha fazla uygulanmaktadır (Mediavilla vd., 2024). Gamifikasyon, bilgi edinimi, becerilerin ve akademik yeterliliklerin geliştirilmesi gibi alanlarda öğrenmeyi kolaylaştırır. Geleneksel tek yönlü ders anlatımı

yaklaşımından uzaklaşarak bilgi aktarım sürecini enerjilendirir ve öğrenci motivasyonunu, katılımını ve içerik tutumunu artırır (Sylvester, 2024).

Eğitsel oyunlar sınıf ortamında giderek daha fazla kullanılmaktadır (Sylvester, 2024). Dikkatlice tasarlanmış dijital oyunlar, matematik (Pan vd., 2022), fen (Lane vd., 2022), dil (Chen vd., 2020) ve okuma (Ronimus vd., 2019) gibi çeşitli içerik alanlarında çocukların akademik becerilerini ve ilişkili bilişsel becerileri geliştirmeyi kolaylaştırmıştır (Blumberg vd., 2024). Ayrıca, geri bildirim, net hedefler, etkili oyun için ödüller, oyun zorluğu üzerinde kontrol sağlayan ve hatalara/risklere izin veren oyunlar, kalıcı öğrenmeyi teşvik etme olasılığı en yüksek olanlardır. Oyuncular arasındaki rekabet ve iş birliği de öğrenmeyi artırır (Gentile ve Gentile, 2021).

Eğitsel dijital oyunlar, bireylere dijital platformlar aracılığıyla motivasyon ve eğlence temelli kazanımlar sunmaktadır. Bu yöntem aynı zamanda, eğitsel amaçlı kullanılan diğer elemanların bir alternatifi, tamamlayıcısı ve zenginleştiricisi olma özelliklerini taşımaktadır (Çankaya ve Karamete, 2008). Eğitsel dijital oyunlar, öğrencilerin etkinlik boyunca yeni birtakım bilgileri öğrenmesi, var olan bilgileri pekiştirmesi ve bu süreç boyunca keyif almasıyla gerçekleşen süreci temsil etmektedir (Bayırtepe ve Tüzün, 2007).

Dijital oyunların öğrencilerde bağımlılık yaratması, öncelik olarak değerlendirilen etkinliklerden geri kalınması, saldırgan düşünce ve davranışlara neden olması gibi olumsuzluklar bu tür oyunların zararları arasında nitelendirilirken; el-göz koordinasyonunu sağlaması, odaklanma becerilerinin geliştirmesi, zihinde döndürme ve zihinsel bütünleme becerilerini artırması, simgesel dilleri anlama ve görsel zekâyı geliştirmesi ise dijital oyunların faydaları arasında sıralanmaktadır (Smith, 2004). Ancak dijital oyunların fayda ve zararları arasındaki ince çizgiyi belirleyen unsurların başında, oyunun türü, tasarım biçimi, oyun oynama süresi gibi değişkenlerin geldiği ifade edilmektedir (Özer, 2020). Lieberman ve diğerleri (2009) iyi tasarlanan dijital oyunların çocukların öğrenmesini, bilişsel gelişimini, sosyal etkileşimlerini, beceri geliştirmesini, fiziksel aktiviteyi ve sağlıklı davranışları teşvik edebilecek zengin, eğlenceli ve etkileşimli deneyimler sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda güncel yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen mikro öğrenme modeli öğrenme çıktıları açısından en iyi sonuçlara odaklanmaktadır.

Mikro öğrenme, küçük ama mantıksal olarak eksiksiz içeriğin öğretilmesi anlamına gelir. Bu yöntem, öğrenme materyaliyle motivasyonu ve daha iyi katılımı artırır ve çevrimiçi eğitim için etkili bir bilgi aktarım yolu olarak kabul edilmektedir (Bashir ve Lapshun, 2024). Genişletilmiş Gerçeklik oyunları, sürükleyici ortamlar sunarak oyuncuların gerçek hayata yakın üç boyutlu ayarlarda beceri pratiği yapmalarına olanak tanır ve artan ve sürdürülebilir öğrenmeyi kolaylaştırabilir. Bu oyunlar, öğretme, değerlendirme, müdahaleler ve gerçek zamanlı fiziksel aktivite ile sosyal etkileşimi teşvik etmek için umut vadeden eğitsel araçlar arasında gösterilmektedir (Blumberg vd., 2024).

Gamifikasyon yoluyla Rekreatyoneel Eğitim

Rekreasyon eğitiminde gamifikasyon, öğrenmeyi daha ilgi çekici, motive edici ve etkili hale getirmek için oyun elementlerinin ve oyun tasarım tekniklerinin kullanılması anlamına gelir (Andreu vd., 2022; Sylvester, 2024). Gamifikasyon yoluyla eğitsel süreçleri rekreatyoneel eğitimde nasıl entegre edebileceğinize dair bazı örnekler aşağıda sunulmuştur;

a. Öğrenme Amaçlı Görevler ve Görev Panoları

Doğal yaşam parkurlarında yürüyüş yapan katılımcılara, belirli sayıda kuş türünü tanımlama, belirli bitkileri bulma veya bir böcek türünü fotoğraflama gibi görevler verilebilir. Bu görevler bir “görev panosu” üzerinde listelenir ve her tamamlanan görev için puan veya çeşitli ödüller kazanabilir. Bu süreç neticesinde, katılımcılar gözlem becerilerini geliştirir, flora ve fauna hakkında bilgi edinir ve problem çözme yeteneklerini kullanabilirler.

b. Hikayeleştirme ve Temalar

Rekreatyoneel bir kamp programı, “Kayıp Define Avı” temasıyla düzenlenebilir. Katılımcılar bir hikayenin parçası olur, ipuçlarını takip eder ve farklı eğitim etkinliklerini tamamlayarak defineye ulaşmaya çalışır. Her etkinlik hikayenin bir sonraki bölümünü açar. Bu süreç neticesinde, öğrenme daha sürükleyici ve akılda kalıcı hale gelir. Katılımcılar kendilerini hikayenin bir parçası olarak gördükleri için daha fazla bağlanım hissedebilirler.

c. Seviye Atlama Yoluyla Kazanımlar

Bir bisiklet turu programında, katılımcılar belirli mesafeleri kat ettikçe seviye atlarlar (örneğin; acemi bisikletçiden, deneyimli bisikletçiye geçiş). Her seviyede daha zorlu parkurlar veya yeni bisiklet becerileri öğrenme fırsatları sunulabilir. Bu süreç neticesinde, katılımcılar ilerlemelerini görsel olarak görürler, bu da onları daha fazla çaba göstermeye teşvik edebilir. Her seviye atladıkça yeni bilgi ve beceriler kazanılabilir.

d. İşbirliğine Dayalı Gamifikasyon

Gruplara ayrılan katılımcılar, ortak bir hedef için iş birliği yapabilirler. Örneğin, bir çevre temizliği etkinliğinde, her grubun topladığı atık miktarına göre puanlar verilir ve en çok puan toplayan grup çeşitli motivasyon araçları vasıtasıyla ödüllendirilebilir. Bu süreç neticesinde, bireylerin takım çalışması, iletişim becerileri ve ortak hedeflere ulaşma gibi yeteneklerinde gelişmeler gözlenebilir.

Öğrenme, Katılım ve Eğlence Arasındaki Denge

Eğitimde dijital rekreasyon araçlarının etkin kullanımı, öğrenme, katılım ve eğlence arasında hassas bir denge gerektirir. Gamifikasyon unsurları, müfredat hedeflerini ve istenen öğrenme çıktıları geliştirmelidir. Düşünce- li, derin ve yaratıcı öğrenme için gerekli becerilerin geliştirilmesini kolaylaştırmalıdır (Sylvester, 2024).

Mediavilla ve diğerlerine (2024) göre, gamifikasyonun akademik performans üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösterirken, Sal-de-Rellan ve diğerlerine (2025) göre, fiziksel eğitimde gamifikasyonun akademik performans üzerindeki etkisi henüz kesin değildir. Bir diğer çalışmada (Ruiz vd., 2024) benzer şekilde, geleneksel stratejilerle karşılaştırıldığında önemli bir fark olmadığını rapor edilmiştir. Ayrıca çalışmada, Motivasyonun akademik başarının tek belirleyicisi olmadığı da belirtilirken Gamifikasyon stratejisi kullanılırken okul katılımına daha geniş bir perspektiften bakılması gerekliliğine de vurgu yapılmaktadır.

Gamifikasyonun başarılı bir şekilde uygulanması için öğretmen eğitimi kritik öneme sahiptir. Öğretmen eğitimi eksikliği, dijital rekreasyon araçlarının tam potansiyeline ulaşmasını engelleyen önemli bir sınırlamadır (Ruiz vd., 2024). Potansiyel dezavantajlar arasında, rekabet ve dışsal ödüllere aşırı vurgunun içsel motivasyonu ve akademik performansı olumsuz etkileyebileceği (Mediavilla vd., 2024) ve gamifikasyonun duygusal-motivasyonel becerileri ihmal etmesinin potansiyel dezavantajlara yol açabileceği vurgulanmaktadır (Sal-de-Rellan vd., 2025). Ayrıca, öğrenciler edinilen bilgiyi başka bağlamlarda uygulamakta da zorlanabilirler (Kaldarova vd., 2023; Slattey vd., 2023).

Dijital rekreasyonun öğrenme motivasyonunu artırmadaki gücü ve sınırlılıkları, eğitimciler için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Gamifikasyonun öğrenci motivasyonunu ve katılımını önemli ölçüde artırdığı defalarca vurgulanırken (Alvarez ve Polanco, 2019; Arufe-Giraldez vd., 2022; Lampropoulos vd., 2022), akademik performans üzerindeki etkisinin henüz kesin olmadığı veya bazı durumlarda olumsuz olabileceği belirtilmektedir (Sylvester, 2024). Bu, dijital rekreasyonun öğrenme sürecine eğlence ve katılım getirmede son derece etkili olduğunu, ancak bu artan motivasyonun her zaman doğrudan akademik başarıya dönüşmediğini göstermektedir. Sal-de-Rellan ve diğerleri (2025) içsel motivasyonun dışsal ödüllerle gölgelenmesi veya öğrenmenin yüzeysel kalması gibi potansiyel risklere vurgu yapmaktadır. Bu durum, eğitimcilerin dijital rekreasyon araçlarını kullanırken öğrenme çıktılarıyla stratejik olarak planlanan tasarımlara odaklanması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Zhao ve diğerleri (2025) dijital yeterliliği, 21. yüzyılın temel yaşam becerilerinden biri olarak değerlendirmektedir. Covid-19 pandemisi ile çevrimiçi öğretime geçişin, dijital yeterliliğin önemini artırdığını vurgularken, dijital yeterliliği, eğitsel adaptasyonda kritik rolü ve öğretmen eğitimi ihtiyacı olarak

bu alandaki temel zorluklardan biri olarak altını çizmektedir. Bununla birlikte, dijital yeterliliğin 21. yüzyılın temel yaşam becerilerinden biri olduğunu ve COVID-19'un çevrimiçi öğretime geçişi hızlandırdığını da vurgulamaktadır.

Ruiz ve diğerleri (2024) gamifikasyonun başarılı uygulanmasında öğretmen eğitiminin kritik olduğu ve bunun eksikliğinin bir sınırlama olduğu vurgulamaktadır. Bu da dijital araçların eğitime entegrasyonunun sadece teknolojik altyapı meselesi olmadığını, aynı zamanda hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin dijital yeterliliklerinin geliştirilmesini gerektirdiğini göstermektedir. Öğretmenlerin dijital rekreasyon pedagojilerini etkili bir şekilde kullanabilmeleri için sistematik bir eğitime ihtiyaç duymaları, bu dönüşümün sürdürülebilirliği için gereklilikleri ortaya koymaktadır. Aksi takdirde, dijital araçlar potansiyellerini tam olarak gerçekleştiremeyebilir ve hatta öğrenme sürecini aksatabilir.

Sonuç ve Gelecek Perspektifleri

Bu çalışma, rekreasyon kavramının dinamik ve çok boyutlu bir olgu olduğunu, tarihsel süreçte toplumsal değişimlerle birlikte evrildiğini ve birey ile toplum refahı için vazgeçilmez bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Rekreasyonun fiziksel, zihinsel, sosyal ve bilişsel faydaları, bireylerin bütünsel gelişimini destekleyen bütünleşmiş bir mekanizma olarak önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, rekreasyonel katılımın stres, depresyon ve obezite gibi çeşitli sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir kalkan görevi gördüğü de belirtilmiştir.

Eğitimde rekreasyonun yeri ve önemi, özellikle müfredat dışı etkinlikleri ve oyun yoluyla öğrenme gibi yaklaşımlarla, akademik başarıyı ve yaşam becerilerini desteklemedeki kritik rolüyle öne çıkmaktadır. Rekreasyonun, öğrencilerin konsantrasyonunu artıran, problem çözme ve sosyal becerilerini geliştiren önemli bir işlevi olduğu anlaşılmaktadır.

Dijital dönüşüm, rekreasyon alanında yeni fırsatlar yaratırken (örneğin; dijital kültürel turizm, sanal deneyimler), aynı zamanda aşırı ekran süresi ve çevrimiçi bağımlılık gibi zorlukları da beraberinde getirmektedir. Eğitimde dijital rekreasyonun, gamifikasyon gibi araçlarla öğrenme motivasyonunu ve katılımı artırma potansiyeli yüksek olmakla birlikte, akademik çıktılarla eğlence arasındaki dengenin hassasiyeti vurgulanmıştır. Dijitalleşmenin rekreasyonel deneyimleri kişiselleştirme ve çeşitlendirme potansiyeli bulunurken, aynı zamanda dijital eşitsizlikleri derinleştirme riski de taşımaktadır.

Sonuç olarak rekreasyon, modern toplumun değişen ihtiyaçlarına uyum sağlayan, dinamik ve dönüştürücü bir güç olarak kabul edilmelidir. Bireysel ve toplumsal yaşam kalitesini artırma potansiyeli göz önüne alındığında, gelecekteki araştırma ve politikaların geliştirilmesi sürecinde merkezi bir konumda yer alması gerekliliği aşîkardır.

Kaynakça

- Ahn, B. (2025). Effect of leisure activity participation on leisure attitude, recreational specialization, leisure satisfaction, and intention to re-participate in south korea. *Behavioral Sciences*, 15(3), 372. <https://doi.org/10.3390/bs15030372>
- Akdağ Kurnaz, E. (2024). Eğitim Programı Okuryazarlığı ve Öğretmen. *Eğitim Bilimlerinde Uluslararası Araştırmalar* 22, 193.
- Aksu, H. S. (2024). Açık alan rekreasyonunun psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkileri. *Journal of Management, Tourism and Foresight*, 1(1), 63-89.
- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J. ve Waters, L. (2016). What schools need to know about fostering school belonging: a meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1-34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>
- Alvarez, A. R. ve Polanco, N. (2019). La gamificación como experiencia de aprendizaje en la educación. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes* 2.0, 6(4), 19-23. <https://doi.org/10.37843/rted.v6i4.30>
- Ammaar, S., Cebilihle, K., Fikelepi, M., Ziyanda, M. ve Johannes, M. M. (2024). The role of university sport and recreation activities in academic performance of student athletes. *International Leisure Review*, 13(1), 49-74.
- Andreu, J. M. P., Gomez-Escalonilla-Torrijos, J. D. ve Said-Hung, E. (2022). Gamificación, motivación y rendimiento en educación: una revisión sistemática. *Revista Electronica Educare*, 26(1), 1-23. <https://doi.org/10.15359/ree.26-1.14>
- Arts, I., Fischer, A., Duckett, D. ve Wal, R. V. D. (2021). Information technology and the optimisation of experience – the role of mobile devices and social media in human-nature interactions. *Geoforum*, 122, 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.03.009>
- Arufe-Giraldez, V., Sanmiguel-Rodriguez, A., Ramos-Alvarez, O. ve Navarro-Paton, R. (2022). Gamification in physical education: a systematic review. *Education Sciences*, 12(8), 540. <https://doi.org/10.3390/educsci12080540>
- Bashir, S. ve Lapshun, A. L. (2024). E-learning future trends in higher education in the 2020s and beyond. *Cogent Education*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/2331186x.2024.2445331>
- Bayırtepe, E. ve Tüzün, H. (2007). Oyun-tabanlı öğrenme ortamlarının öğrencilerin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz-yeterlik algıları üzerine etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 41-54.
- Bayram, A. T. ve Kavlak, H. T. (2021). Rekreasyon ve teknoloji. *Rekreasyon: disiplinlerarası yaklaşım ve örnek olaylar*, 383-402.
- Blumberg, F. C., Flynn, R. M., Homer, B. D., Bailey, J. O., Eng, C. M., Green, C. S., ... ve Gentile, D. A. (2024). Current state of play: children's learning in the context of digital games. *Journal of Children and Media*, 18(2), 293-299. <https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2335725>
- Chen, C., Shih, C. ve Law, V. (2020). The effects of competition in digital game-based

- learning (dgbl): A meta-analysis. *Educational Technology Research and Development*, 68(4), 1855-1873. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09794-1>
- Christison, C. (2013). The benefits of participating in extracurricular activities. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 5(2), 17-20.
- Culduz, M. (2023). İngilizce dil öğretiminde gamifikasyon (ELT): Teori ve pratiklerin kapsamlı incelemesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(100), 2663-2675. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10028941>
- Çankaya, S. ve Karamete, A. (2008). Eğitsel bilgisayar oyunlarının öğrencilerin matematik dersine ve eğitsel bilgisayar oyunlarına yönelik tutumlarına etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2).
- Dalkılıç, E. (2023). *Rekreasyon faaliyetleri ne katılan bireyleri ne çevre mi en çok öğrenme ortamında algılanan sosyalleşme düzeyleri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Deniz, B., Kılıçaslan, Ç. ve Koşan, F. (2019). Rekreasyonel olanaklara yönelik beklentilerin sağlıklı kentler yönüyle irdelenmesi, aydın kenti örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 79-89.
- Down, M., Picknoll, D., Piggott, B., Hoyne, G. F. ve Bulsara, C. (2023). "I love being in the outdoors": A qualitative descriptive study of outdoor adventure education program components for adolescent wellbeing. *Journal of Adolescence*, 95(6), 1232-1244. <https://doi.org/10.1002/jad.12197>
- Ece, C., Ünsal, G. ve Çalık, F. (2023). Türklere çocuklar için uygulanan rekreatif faaliyetler. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 96-107. <https://doi.org/10.52272/srad.1327408>
- Esentaş, M., Özbey, S. ve Güzel, P. (2017). Self-Awareness and leadership skills of female students in outdoor camp. *Journal of Education and Training Studies*, 5(10), 197-206. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i10.2600>
- Frikha, M. (2025). Extracurricular physical activities and academic achievement in Saudi female physical education students: the mediating effect of motivation, enjoyment, and bmi. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1420286>
- Gaekwad, J. S., Moslehian, A. S., Roös, P. B. ve Walker, A. (2022). A meta-analysis of emotional evidence for the biophilia hypothesis and implications for biophilic design. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.750245>
- Gatto, J. T. (2002). *Dumbing us down: The hidden curriculum of compulsory schooling*. New Society Publishers.
- Gentile, D. A. ve Gentile, J. R. (2021). *Learning from video games (and everything else): The general learning model*. Cambridge University Press.
- Godbey, G. (1999). *Leisure in your life: An exploration*. Venture Publishing.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M. ve Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158.

- Guellai, B., Somogyi, E., Esseily, R. ve Chopin, A. (2022). Effects of screen exposure on young children's cognitive development: A review. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923370>
- Günay, D. (2002). Sanayi ve sanayi tarihi. *Mimar ve Mühendis Dergisi*, 31, 8-14.
- Güzel, P., Yıldız, K., Esentaş, M. ve Zerengök, D. (2020). "Know-how" to spend time in home isolation during covid-19; restrictions and recreational activities. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 122-131. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.011>
- Güzel Gürbüz, P., Abay Beşikçi, E. ve Esentaş Deveci, M. (2024). Metaphorical perceptions of the "game" from the perspective of students studying in the department of recreation. *International Journal of Recreation and Sport Science*, 8(1), 98-103. <https://doi.org/10.46463/ijrss.1535257>.
- Ho, S. N. J., Yu, M. ve Brown, T. (2024). The relationship between children's screen time and the time they spend engaging in play: An exploratory study. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 17(4), 903-922. <https://doi.org/10.1080/19411243.2024.2333276>
- Jenkins, J. ve Pigram, J. (2005). *Outdoor Recreation Management*. Taylor & Francis.
- Kakungulu Samuel, J. (2024). The role of extracurricular activities in student development. *Eurasian Experiment Journal of Humanities and Social Science*, 5(2), 26-30.
- Kaldarova, B., Omarov, B., Zhaidakbayeva, L., Tursynbayev, A., Beissenova, G., Kurmanbayev, B., ... ve Anarbayev, A. (2023). Applying game-based learning to a primary school class in computer science terminology learning. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1100275>
- Kapoor, G., Chauhan, P., Singh, G., Malhotra, N. ve Chahal, A. (2022). Physical activity for health and fitness: past, present and future. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 9-14. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.9>
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. Gazi Kitabevi.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Allyn & Bacon.
- Khanum, F., Khan, M. A. ve Luqman, M. S. (2020). Role of recreational activities in the development of social attributes and learning skills of the students. *Global Physical Education & Sports Sciences Review*, 3(1), 14-20. [https://doi.org/10.31703/gpressr.2020\(III-I\).03](https://doi.org/10.31703/gpressr.2020(III-I).03)
- Kırtepe, A. ve Uğurlu, F. M. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıkları ve sağlıklı yaşam biçim davranışlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 952-967. <https://doi.org/10.38021/as-bid.1312145>
- Knight, R. L. ve Gutzwiller, K. J. (1995). *Wild-life and recreationists: coexistence through man-agement and research*. Island Press, Washington, D.C., USA

- Kolawole, G. T., Akintade, E. A. ve Olubukola, A. A. (2020). The origin of leisure and recreation activities in parks: implications on human health. *European Journal of Hospitality and Tourism Research*, 8(3), 25-30.
- Larson, C., Reed, S., Merenlender, A. ve Crooks, K. (2019). A meta-analysis of recreation effects on vertebrate species richness and abundance. *Conservation science and practice*, 1(10). <https://doi.org/10.1111/csp2.93>
- Lane, H. C., Gadbury, M., Ginger, J., Yi, S., Comins, N. F., Henhapl, J., ... ve Rivera-Rogers, A. (2022). Triggering stem interest with minecraft in a hybrid summer camp. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(4). <https://doi.org/10.1037/tmb0000077>
- Lampropoulos, G., Keramopoulos, E., Diamantaras, K. ve Evangelidis, G. (2022). Augmented Reality and Gamification in Education: A Systematic Literature Review of Research, Applications, and Empirical Studies. *Applied Sciences*, 12(13), 6809. <https://doi.org/10.3390/app12136809>
- Lieberman, D. A., Fisk, M. C. ve Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: From research to design. *Computers in the Schools*, 26(4), 299-313. <https://doi.org/10.1080/07380560903360178>
- Litwiller, F., White, C., Gallant, K., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., ... ve Lauckner, H. (2016). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: an integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168>
- Loebach, J., Sanches, M., Jaffe, J. ve Elton-Marshall, T. (2021). Paving the way for outdoor play: Examining socio-environmental barriers to community-based outdoor play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3617. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073617>
- Martin, R. ve Murtagh, E. (2017). Teachers' and students' perspectives of participating in the 'active classrooms' movement integration programme. *Teaching and Teacher Education*, 63, 218-230. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.01.002>
- Mediavilla, L. J., Andrade, A. V. B., Gonzalez, M. C. ve Martin, S. C. (2024). Impact of gamification on motivation and academic performance: a systematic review. *Education Sciences*, 14(6), 639. <https://doi.org/10.3390/educsci14060639>
- Metin, T. C., Katırcı, H., Yüce, A., Sarıçam, S. ve Çabuk, A. (2024). Rekreasyon aktivite türleri ve rekreasyon aktivitelerinin kategorileştirilmesine ilişkin bir envanter çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 547-561. <https://doi.org/10.9761/jasss7159>
- McKay, E. (2008). For refreshment and preserving health: the definition and function of recreation in early modern England. *Historical Research*, 81(211), 52-74. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2281.2007.00398.x>
- O'Donnell, A. W., Redmond, G., Gardner, A. A., Wang, J. J. J. ve Mooney, A. (2023). Extracurricular activity participation, school belonging, and depressed mood: a test of the compensation hypothesis during adolescence. *Applied Developmental Science*, 28(4), 596-611. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.22607>

- Özer, F. (2020). İlkokul öğrencilerinin dijital oyun tercihlerinin eğitsel bir perspektiften incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(4), 380-398. <https://doi.org/10.34056/aujef.801943>
- Özkavak, A. ve Güzel Gürbüz, P. (2024). Yaban hayatı özelinde rekreasyonel katılım ve rekreasyon ekolojisi. Esentaş Deveci, M. ve Güzel Gürbüz, P. (Edt.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları* (ss. 227-250). Ankara: Serüven Yayınevi.
- Pan, Y., Ke, F. ve Xu, X. (2022). A systematic review of the role of learning games in fostering mathematics education in k-12 settings. *Educational Research Review*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100448>
- Parker, N. H., Atrooshi, D., Lévesque, L., Jauregui, E., Barquera, S., Taylor, J. L. y., ... ve Lee, R. E. (2016). Physical activity and anthropometric characteristics among urban youth in mexico: a cross-sectional study. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(10), 1063-1069. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0463>
- Parker, R., Thomsen, B. S. ve Berry, A. (2022). Learning through play at school – a framework for policy and practice. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.751801>
- Parkinson, C., Shen, X., MacDonald, M., Logan, S. W., Gorrell, L. ve Lindberg, K. (2025). Outdoor recreation's association with mental health and well-being during the covid-19 pandemic. *Plos One*, 20(4), e0321278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321278>
- Payne, L. L. ve An, J. (2020). *The role of leisure, recreation, and play in health and well-being*. The Handbook of Wellness Medicine, 565-572. <https://doi.org/10.1017/9781108650182.048>
- Pedersen, J., Rasmussen, M. G. B., Sørensen, S. O., Mortensen, S. R., Olesen, L. G., Brønd, J. C., Brage, S., Kristensen, P. L. ve Grøntved, A. (2022). Effects of limiting recreational screen media use on physical activity and sleep in families with children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 176(8), 741–749. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.1519>
- Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J., Williams, R. ve Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics and Child Health*, 22(8), 461–468. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>
- Przybylski, A. K., Orben, A. ve Weinstein, N. (2019). How much is too much? Examining the relationship between digital screen engagement and psychosocial functioning in a confirmatory cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(9), 1080– P1088. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.06.017>
- Reinhardt, E., Coleman, K., Perry, E. E., Alldred, M. ve Leahy, J. (2025). “We have some growing pains”: Developing a new regional recreation conflict model through examination of the growth of mountain biking. *Society & Natural Resources*

ces, 1-19. <https://doi.org/10.1080/08941920.2025.2466170>

- Rhodes, R. E., Beauchamp, M. R., Carson, V., Courtnall, S., Wierst, C. M. ve Blanchard, C. M. (2024). Effect of recreational sport and physical activity participation on well-being during early parenthood: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 59(1). <https://doi.org/10.1093/abm/kaae081>
- Ronimus, M., Eklund, K., Pesu, L. ve Lyytinen, H. (2019). Supporting struggling readers with digital game-based learning. *Educational Technology Research and Development*, 67(3), 639-663. <https://doi.org/10.1007/s11423-019-09658-3>
- Ruiz, J., Sanchez, A. D. V. ve Figueredo, O. R. B. (2024). Impact of gamification on school engagement: A systematic review. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1466926>
- Sal-de-Rellán, A., Hernandez-Suarez, A. ve Hernaiz-Sanchez, A. (2025). Gamification and motivation in adolescents. Systematic review from physical education. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575104>
- Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., Hulteen, R., Parker, R., Thomas, G., De Cocker, K., Salmon, J., Hesketh, K., Weeks, N., Arnott, H., Devine, E., Vasconcellos, R., Pagano, R., Sherson, J., Conigrave, J. ve Londale, C. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human Behaviour*, 8(1), 82–99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>
- Schneider, S., Niederberger, M., Kurowski, L. ve Bade, L. (2024). How can outdoor sports protect themselves against climate changerelated health risks? —A prevention model based on an expert delphi study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(1), 37–44.
- Slattery, E. J., Butler, D., O'Leary, M. ve Marshall, K. (2023). Primary school students' experiences using minecraft education during a national project-based initiative: an irish study. *TechTrends*. <https://doi.org/10.1007/s11528-023-00851-z>
- Smith, G. (2004). How do computer games affect your children?. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 17(9), 72-80.
- Stefan, F., Ciesielski, M., Weber, A., Choromański, K., Gotlib, D. ve Taczanowska, K. (2025). Understanding generational differences in digital skills and recreational behaviour for effective visitor management in forest destinations. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-02036-5>
- Stiglic, N. ve Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>
- Sun, R., Sun, G. ve Ye, J. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among chinese college students: the mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>
- Sylvester, C. E. (2024). Gamification in education: Enhancing student engagement and

- learning outcomes. *Research Output Journal of Arts and Management*, 3(3), 84-87.
- Taş, M., ve Bilgin, Z. (2022). Sağlıklı yaşam ve egzersiz uygulamaları. In P. Güzel Gürbüz ve M. Esentaş Deveci (Eds.), *Rekreasyon ve disiplinler yaklaşımlar* (pp. 77-104). Serüven.
- Tutar, Ö. F. ve Turhan, F. H. (2023). Digital leisure; transformation of leisure activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11(S1-Oct), 16-28. <https://doi.org/10.34293/education.v11iS1-Oct.6365>
- Topaçoğlu, O. ve Kılavuz, M. E. S. (2023). Sosyalleşmede rekreasyon aktivitelerinin rolü. Uslu, T. (Edt.), *Özgün zaman etkinliklerine rekreatif katılım ve kampüs rekreasyonu*. Duvar Yayınları.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. (5. Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 45-58.
- Ünlü, H., Şimşek, S., Filiz, B., Konukman, F. ve Sortwell, A. (2024). Developmentally appropriate physical activities in the classroom to support student well-being and learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(5), 50-52. <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2322919>
- Vasilaki, M., Zafeiroudi, A., Tsartsapakis, I., Grivas, G. V., Chatzipanteli, A., Aphas, G., ... ve Kouthouris, C. (2025). Learning in nature: a systematic review and meta-analysis of outdoor recreation's role in youth development. *Education Sciences*, 15(3), 332. <https://doi.org/10.3390/educsci15030332>
- Yu, T., Horng, J., Liu, C., Chou, S., Huang, Y., La, Q. P., ... ve Ng, Y. (2025). The impact of digital transformation practices in the recreation sector on digital behavior decision-making post-covid-19. *Journal of Hospitality and Tourism Technology*, 16(4), 746-761. <https://doi.org/10.1108/jhtt-03-2024-0147>
- Zafeiroudi, A. (2014). Physical education & environmental education: The influence of an outdoor activities program on environmental responsibility. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 11(3), 22-35.
- Zarotis, G. F. ve Tokarski, W. (2020). Definition, concepts and research about leisure time. *International Journal of Innovative Research and Knowledge*, 5(2), 139-159.
- Zhang, W., Yang, B., Wang, R. ve Guo, X. (2024). An analysis of the effects of different urban park space environment construction on national health. *Frontiers in Environmental Science*, 12. <https://doi.org/10.3389/fenvs.2024.1433319>
- Zhao, Y., Gomez, M. C. S., Llorente, A. M. P. Prieto, R. S. (2025). Adapting to crisis and unveiling the digital shift: A systematic literature review of digital competence in education related to covid-19. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1541475>

Alihan ÖZKAVAK

alihanozkavak@aydin.edu.tr”



1997 yılında İzmir’in Konak ilçesinde doğdu. Lisans eğitimini 2020 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreatyon Bölümünde tamamlamıştır. Yüksek Lisans eğitimini 2023 yılında “*Turizmin Çeşitlendirilmesi Kapsamında Sörf Okulları: Çeşme- Alaçatı Örneği*” konulu tezi ile Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreatyon A.B.D.’da tamamlamıştır. 2023 yılı itibariyle Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreatyon A.B.D.’da Danışmanı Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ ile doktora öğrenimi devam etmektedir.

2017 yılında Uçurtma Sörfü branşı ve Wellnes branşlarında gerekli eğitimleri alarak alanda hizmet vermeye başlamıştır. Uçurtma sörfü eğitmenliğine 2017 yılı itibariyle bir fiil İzmir, Çeşme’nin Alaçatı beldesinde devam etmektedir.

2025 yılının Eylül ayı itibariyle İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatyon bölümünde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır.



REKREASYON DÖNÜŞÜMÜ: METAVERSE EVRENİNDE OYUN VE SERBEST ZAMAN

“ ”

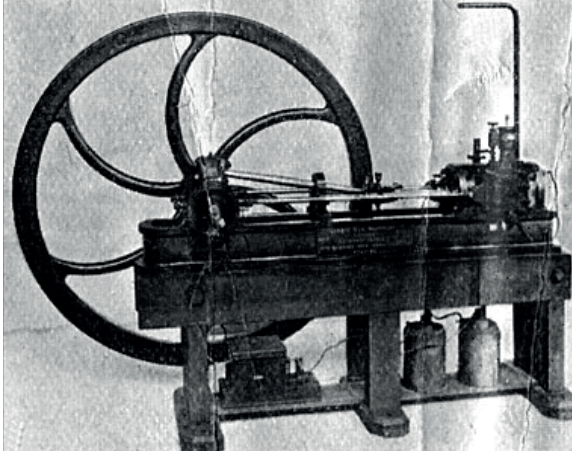
Dr. Oğuz YILMAZ¹

¹ oguzyilmaz0626@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-4789-9952>

Giriş

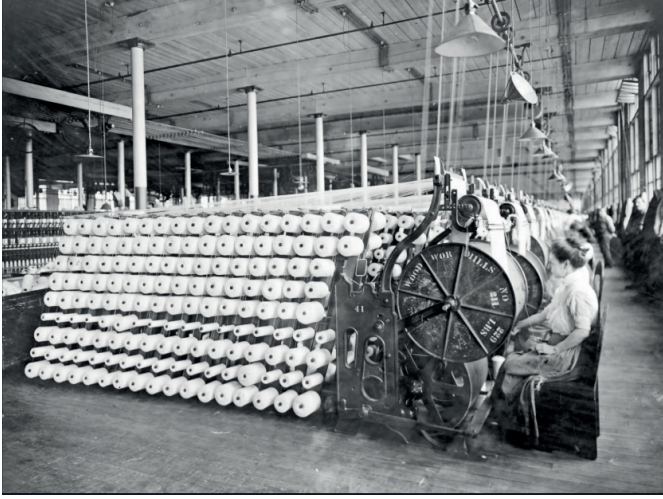
İngiltere, endüstriyel üretimlerin başladığı ilk ülkedir. 18. yüzyılın sonlarında ve 19. yüzyılın başlarında (1760-1840) İngiltere’de, topluca Sanayi Devrimi olarak bilinen büyük sosyo-ekonomik değişiklikler yaşanmış olup bu devrim, Birinci Sanayi Devrimi olarak adlandırılmıştır (Mathias ve Davis, 1989).

Jacop (1997)’a göre; en büyük teknolojik gelişmelerden biri, 1712 yılında İngiliz demirci Thomas Newcomen (1664–1729) tarafından buhar makinesinin icat edilmesiyle gerçekleştirilmiştir. Tarihsel olarak, bu icat “atmosferik motor” olarak kabul edilir. İskoç makine mühendisi James Watt (1736–1819), İngiltere’nin Glasgow kentindeki bir üniversite laboratuvarında çalışırken, 1776 yılında Newcomen’in buhar motorunu geliştirmiş ve bu motor, kömürle çalışan enerjiyi verimli ve ekonomik bir şekilde kullanılmıştır (Mohajan, 2019).



Resim 1. Jean-Joseph-Étienne Lenoir’ın buhar makinesi (*Encyclopaedia Britannica*, 2025)

1825’ten sonra, bir süre için çığır açan icatların hızlı temposu yavaşlamıştır. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında, ekonomiyi yine çok ciddi bir şekilde etkileyen bazı önemli teknolojik gelişmeler yaşanmış ve bu dönem ikinci sanayi devrimi olarak adlandırılmıştır. İkinci sanayi devrimi döneminde tekstil endüstrisinin gelişimi düzenliydi ve önemli ilerlemelerle karakterize edilmiyordu. İkinci sanayi devriminin en önemli gelişmeleri arasında dikiş makinesinin geliştirilmesi, Donisthrope Nip makinesinin geliştirilmesi, Heilmann tarama makinesinin geliştirilmesi ve travellerin geliştirilmesi sayılabilir. İlk sanayi devrimi döneminde demir üretiminde gerçekleşen tüm yenilikleri geride bırakarak, ikinci sanayi devrimi döneminde çeliğin gelişimi yaşandı. 1850 yılına kadar demir aşaması tamamen kabul görmüştür (Agarwal ve Agarwal, 2017).



Resim 2. Fabrikada Çalışan İşçiler (*Encyclopaedia Britannica*, 2025)

21. yüzyıl itibariyle üçüncü sanayi devrimine geçiş gerçekleşmiştir. Dijital üretim cihazlarının yaygınlaşması ve bunun sonucunda üretimin demokratikleşmesi ile karakterize edilen, giderek büyüyen bir hal almıştır. Alternatif bir açık kaynaklı üretim ekosistemi yavaş yavaş gelişmekte ve mevcut üretim mantığını ve dolayısıyla sosyal organizasyonu sorgulamaktadır. Mimarlık disiplini bu devrimin başrol oyuncusudur. Yeni üretim sistemlerinin yaygınlaşması ve gelişmiş yazılımların geliştirilmesi, tasarım ve inşaat alanlarını birbirine bağlamak, belirli bir (algoritmik) tanımlamaya sahip bileşenleri gerçekleştirmek ve fiziksel ortamı ve davranışlarını dijital ortamda sentetik olarak tanımlamak için yeni olanaklar sunmaktadır (Naboni vd., 2015). Üçüncü sanayi devrimi ile birlikte, insan gücüne olan ihtiyacın azalması ile işlerin büyük bölümünün bilgisayar ekranına geçişi başlamıştır. İşçi maliyetlerinin azalması şirketlerin başka ülkelerde kurdukları fabrikalarını kendi ülkelerine taşımaya sebep olmuştur (Berktaş ve Oraklıbel, 2021).

Tablo 1. Sanayi Devrimleri ve Etkenleri: İletişim ve Enerji Kaynakları (Troxler, 2013)

1. Sanayi devrimi	2. Sanayi devrimi	3. Sanayi devrimi
19. yüzyıl	20. yüzyıl	21. yüzyıl
Yazıcı	Televizyon ve Radio	İnternet
Kömür ve Buhar	Petrol ve Elektrik	Yenilenebilir Enerji

Sanayi devrimi yaşam tarzlarını ve alışkanlıkları da değişmesine sebep olmuştur. Ulaşım ve tarımda makinelerin kullanıma girmesiyle fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olmuş, fiziksel aktivitenin azalması hareketsiz bir yaşam tarzını ortaya çıkarmıştır (Dimanov, 2024). Genellikle tuz ve şekerle

işlenen işlenmiş gıdaların tüketimi, sağlıksız alışkanlıklara katkıda bulunan bir faktör olarak tanımlanmıştır (Rafferty, 2017).

Sanayi devrimi birçok yeniliği de beraberinde getirmiştir. Teknolojinin sanayi alanında ilerlemesi insan gücüne olan ihtiyacın azalması ile birlikte insanların serbest zaman sürelerinin artışına sebep olmuştur. Amerika ve Avrupa'da değişimler meydana gelmiş ve insanlar serbest zamanlarını verimli şekilde kullanmaya başlamışlardır (Karaküçük, 2014). Çalışma saatlerinin günün büyük bir bölümünde yer alması, insanların iş dışı yaşamlarını verimli bir şekilde sürdürebilmesi daha da değerli hale gelmiştir. Bireyler iş dışı zamanlarında dinlenmek, eğlenmek ve sosyalleşmek amaçları doğrultusunda çeşitli rekreatif faaliyetlere katılım sağlamaktadır. Rekreatif faaliyetlerin çeşitliliği bu faaliyetlere de katılımında artış göstermektedir (Demir ve Koçak, 2024).

Serbest Zaman ve Rekreasyon

Veblen (1899) ve Huizinga (1955), serbest zamanın tarih öncesi dönemdeki oyun ve ritüellerde doğduğunu iddia etmişlerdir. Hatta Huizinga, oyunun kültürün temelini oluşturduğunu öne sürmüştür. Ancak hayvanların oyunları insanlardan çok daha önce var olduğu için, serbest zaman ve kültürün kökenleri daha da eski olabildiğini iddia etmiştir (Chick, 2006; Güzel Gürbüz, vd., 2022).

Serbest zaman, bireysel olarak tanımlanan hoş deneyimlerin üretilmesi ve tüketilmesi ile karşılanan bir insan ihtiyacıdır. Her birey, kendi zevklerine göre serbest zamanın sınırlarını belirler, ihtiyaçlarını karşılamak için farklı kaynaklara sahiptir ve isteklerine bağlı olarak bir sonucu birçok farklı şekilde değerlendirebilir. Serbest zaman, seçim özgürlüğüne ve isteğe bağlı olarak seçilen faaliyetler olarak tanımlanır (Ateca-Amestoy vd., 2008).

Sanayi Devriminin etkisi sonucunda son otuz yılda derin bir toplumsal değişim yaşandı. Politik, çevresel ve ekonomik faktörler kişisel serbest zaman sektörleri üzerinde giderek artan bir etkiye sahip oldu. Tarihsel olarak, serbest zaman şimdiki haliyle sanayileşme tarafından şekillendirilen toplumsal bir olgudur. Günümüzde daha fazla serbest zamanın olduğu bir çağda yaşadığımız ve serbest zamanımızdan yararlanmak için çok yönlü olanaklara sahip olduğumuz bilinmektedir. Bu fırsatlar tüm toplumlar tarafından memnuniyetle karşılanıyor. Serbest zamanın nasıl değerlendirileceği dair tüm çalışmalar, bizlere sayısız olanak olduğunu gösteriyor (Zarotis ve Tokarski, 2020) .

Serbest zaman kavramını ele alırken, serbest zaman katılımı (serbest zaman aktiviteleri) ile serbest zaman memnuniyeti arasında ayrım yapılır. Serbest zaman katılımı, insanların serbest zaman aktivitelerine ne ölçüde katıldıklarını ifade eder ve serbest zaman aktivitelerine harcanan zaman veya serbest zaman aktivitelerine katılımın genişliği ve/veya sıklığı temelinde ölçülür.

Serbest zaman katılımı ölçümleri içinde, araştırmacılar serbest zamanın artık tanımları ile deneyimsel tanımları arasında ayrım yaparlar (Haworth ve Veal, 2004). Araştırmacılar serbest zamanı, iş ve diğer zorunlu ihtiyaçlar dışındaki tüm faaliyetler olarak tanımlar. Neulinger'in (1981) saf serbest zaman üzerine yaptığı çalışmada; Saf serbest zaman, özgürce seçilen ve içsel motivasyona dayalı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman memnuniyeti, bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden ne derece zevk veya memnuniyet elde ettiklerini ifade eder (Kuykendall vd., 2018). Serbest zaman, kişinin günlük zorunlu faaliyetlerini yerine getirdikten sonra uyku ve yemek gibi tüm temel ihtiyaçlarının dışında geriye kalan tek şeydir (Beliviani, 2013).

Zamanın özgür olarak deneyimlenmesi, bugün serbest zamanın varlığı sayesinde mümkündür. Temel yaşam işlevlerini destekleyecek bol miktarda doğal ve sosyal zenginlik vardır, ancak bunların yaşam gereksinimlerine göre dağıtılması gerekir. Bununla birlikte, serbest zamanı olmayan çok az insan vardır. Bu serbest zaman, zamanı özgür olarak deneyimlemek için gerekli koşuldur. Bu zaman deneyimi, işbirliğine dayalı ve ihtiyaçları karşılayan bir sosyal alanda kendini gerçekleştirme en iyi yerdir. Kendini, kendi kimliğini doğru bir şekilde anlamak, kişinin yaşamını sürdürmesini sağlayan gerçek bağlantıları ve etkileşimleri anlamaktır. Serbest zaman, bireyin yaşamını sürdürmesini sağlayan sosyal ve doğal temellere uygun bir bilinçle, ne yapmak ve ne olmak istediğini hayal etmek, yaşamı sürdürmeyi sağlayan sosyal (ve doğal) bütünlüğe bireysel olarak anlamlı katkılar sağlar (Noonan, 2009).

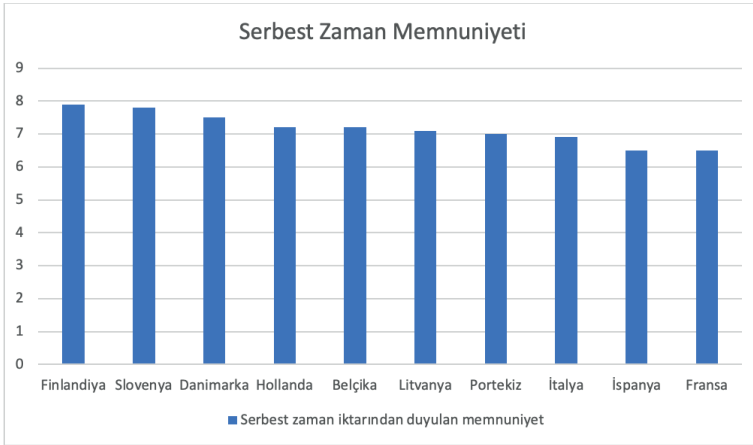
İnsanların serbest zaman ihtiyaçları, bireyin özelliklerine bağlı olarak 8 (sekiz) kategoriye ayrılır. Bunlar (Papanastasiou, 2009):

- Dinlenme ihtiyacı olarak
- Eğlence ihtiyacı olarak
- Eğitim-öğretim ihtiyacı
- Deneyim ve kendini tanıma ihtiyacı
- Sosyalite ihtiyacı
- Gruplaşma, sosyal yönlendirme ve kolektif öğrenme deneyimi ihtiyacı
- Katılım, başkalarıyla özdeşleşme ihtiyacı
- Kültürel faaliyetler ve üretkenlik ihtiyacı.

Serbest zaman, iş hayatında yaşanan stresin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaktadır. İnsanların stresle başa çıkma yöntemlerine ve sağlıklarını korumalarına veya iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Serbest zaman, yaşam kalitesi için çok önemli görünmektedir. Yüksek yaşam

kalitesi ve daha çok serbest zaman odaklı bir yaşam tarzı, serbest zamanın sağlıklı bir şekilde kullanılmasına bağlıdır. Serbest zamanını iyi kullanan bireyler, daha iyi karar verme becerilerine, inisiyatif alma becerisine, toplumsal farkındalığa sahip ve yeni ilgi alanlarına, spor ve doğa temelli etkinliklere katılma olasılıkları daha yüksektir. Serbest zamanın iyi kullanılması, bireylerin hayatlarını düzenlemelerine ve hayatlarıyla ilgili kararlar alma inisiyatifine sahip olmalarına yardımcı olmaktadır (Wange ark., 2011).

Etkili serbest zaman yönetimi, bireylerin stresi azaltmasına, dengeyi korumasına ve yaşam kalitesini artırmasına yardımcı olmaktadır. Serbest zaman memnuniyeti, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu deneyimlerin yaşam kalitelerini nasıl etkilediğini içermektedir. Bireylerin zevk aldıkları faaliyetlere katılmaktan elde ettikleri memnuniyet düzeyini temsil etmektedir. Yeterli serbest zaman memnuniyeti, stresi azaltır, psikolojik iyilik halini artırır ve genel yaşam memnuniyetini artırır (Terzi ve ark., 2024)



Grafik 1: Serbest Zaman Memnuniyeti Düzeyleri, Eurostat (2025)

Eurostat (2025) tarafından yapılan çeşitli Avrupa ülkelerinde bulunan ebeveynler üzerine yapılan çalışmada, serbest zaman memnuniyeti 0-10 aralığının da değerlendirilmiştir. Bireylerin serbest zamanlarından memnun olduklarını gösterilmiştir.

Son birkaç yüzyılda, sanayi devrimi, endüstrileşme ve kentleşme süreçleri dünyanın sosyal, kültürel ve ekonomik dokusunu önemli ölçüde etkilemiştir. Sıkıcı, kalabalık ve genellikle güvenli olmayan şehir ortamlarında yaşamaktan kaynaklanan koşullardan doğan bir sosyal hareket, açık alanlar, parklar, rekreasyon ve eğlence olanakları sağlayarak bireylerin yaşam kalitesini ve refahını artırmayı amaçlamıştır.

Özellikle gelişmiş ülkelerde organize eğlence hizmetlerinin yükselişi, endüstriyel çağda ortaya çıkan sorunları, endişeleri ve meseleleri ele almaya

yönelik çabaların rekreasyonun bir doğuşu olarak görülebilir (Edginton, 2013). Russel'a (2009) göre rekreasyon, kişinin anlamlı ve zevkli olan serbest zaman etkinliklerine gönüllü olarak katılması anlamına gelir. Rekreasyon, hem kapalı hem de açık hava etkinliklerini kapsamaktadır. Spor ve egzersizlerin yanı sıra fiziksel olarak daha az aktif olan uğraşları da ifade etmektedir. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, rekreasyon, aktif etkinliklerin yanı sıra hareketsiz hobileri de kapsayan daha geniş bir terim anlamındadır (İbhafidon ve ark. 2021).

Tablo 2. *Rekreasyona duyulan ihtiyaçların nedenleri (Karaküçük, 2018)*

Rekreasyona kişisel yönden duyulan ihtiyaç	Rekreasyona toplumsal yönden duyulan ihtiyaç
Fiziksel sağlık gelişimi sağlar.	Dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlar.
Ruhsal sağlığı olumlu yönde etkiler ve daha mutlu olmamızı sağlar.	Demokratik toplumun yaratılmasını sağlar.
Bireyin sosyalleşmesinde yardımcı olur.	Kurallara uyma, başkasının hakkına saygı duyma gibi değerleri benimsetir.
Bireysel beceri ve yeteneklerin gelişmesine katkı sağlar.	Toplumsal morali yükseltir.
Yaratıcılık ve çözüm bulmayı artırır.	Sosyo-kültürel farklılıkları ortadan kaldırır.
Verimli çalışma ve başarıyı artırır.	Toplumsal şiddeti azaltır.
Ekonomiye hareketi geliştirir.	Toplumsal refahı sağlar.

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın faydaları, fiziksel ve çok boyutlu olarak temel sağlık bileşenlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu bileşenler, fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, sosyal sağlık, duygusal sağlık, çevresel sağlık ve ruhsal sağlıktır. Çeşitli oyunlar ve spor faaliyetlerinde rekreasyon, katılımcıların sağlığını iyileştirir ve onları günlük faaliyetlere hazırlar. Rekreasyon faaliyetlerine katılım, duygusal istikrar ve refahın korunmasına önemli ölçüde katkıda bulunurken, zevk, tatmin, özgüven, duygusal istikrar ve refahın korunmasına önemli ölçüde etkiler sağlayabilir. Rekreasyonel faaliyetler kişisel başarı duygusu artırır ve aidiyet duygusu kazandırır (Adise ve Olayede, 2011). Rekreasyon aynı zamanda sosyalleşmenin bir yoludur, sevdiklerinizle birlikte olmak ve onlarla eğlenmek için bir yoldur. Rekreasyon, yeni insanlarla tanışma ve yeni arkadaşlıklar kurma fırsatı sunar. Rekreasyon faaliyetlerine katılmak, aile ilişkilerini güçlendirmeye de yardımcı olur. Rekreasyon sırasında deneyimlediğiniz belirli bir tür özgürlük, kişinin sıkıntısını gidermesine yardımcı olur. Rekreasyon faaliyetlerine coşkuyla katılmak, pozitif enerjiyi artırır, pozitif bir mizacı teşvik eder ve böylece kişiyi

rahatlatır. Rekreasyon, kişiyi doğaya yaklaştırır. Turistik merkezleri ve parkları ziyaret etmek kişinin hayatını neşelendirebilir. Rekreasyon, dinlendirici, ilginç ve motive edici olduğu ve anında tatmin sağlamaktadır (Awucha vd., 2025).

Rekreasyon faaliyetleri, eski çağlardan beri insan hayatının ayrılmaz bir parçası olmuştur. Sanayileşmenin ortaya çıkmasıyla birlikte rekreasyon aktivitelerinin niteliği de değişmiştir. Geleneksel rekreasyon aktiviteleri, bir toplumun kültürel mirasının önemli bileşenleridir. Ayrıca sosyal uyumu ve fiziksel aktiviteyi teşvik edebilir. Modern rekreasyon aktiviteleri, bireylerin refahı ve sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Rekreasyon aktivitelerinin refah ve sağlık üzerindeki etkisi, aktivitenin türüne göre değişebilir (Tutan ve Turhan, 2023).

Geleneksel eğlence veya yerli oyunlar, danslar ve sporlar, modern ve yeni ortaya çıkan biçimleriyle de dünyanın zengin kültürel mirasını ifade etmektedir. Geleneksel rekreasyon faaliyetleri korunmalı ve teşvik edilmelidir (Princeton, 2021). Sansone (2003), Antik Yunanistan ve Roma, dünyanın çeşitli ülkelerinde sosyal eğlenceye ilişkin modern anlayışları etkileyen birçok türde eğlence, rekreasyon faaliyetlerinin ve spor faaliyetlerinin doğduğu yerdir. Klasik dönem (MÖ 500–400) genellikle Yunanistan'ın Altın Çağı olarak tanımlanır. Atinalılar sanata, eğitime ve atletizme büyük ilgi duyarlardı. Bu ilgi, tam vatandaş olan soylu aristokratlara özgüydü. Zanaatkarlar, çiftçiler ve tüccarlar da birer vatandaştı ancak daha az prestije sahiptiler. Zengin ve güçlü vatandaşla arasında; asker, atletler, sanatçılar, devlet adamları ve filozoflardı. Zengin ve güçlü insanlar idealini temsil ediyorlardı. Bu ideal, eğitim ve yılın yaklaşık yetmiş gününü kaplayan çeşitli dini festivallerle güçlendirilmiştir. Müzik, şiir, tiyatro, jimnastik ve atletizm yarışmaları gibi diğer sanat türleri de bu kutsal yarışmalarda bir araya getirilmiştir (El-Harami, 2015).



Resim 3. Antik Yunan'da Tiyatro Alanı (Rea, 2024)

Antik Yunan ve Roma'da serbest zaman ve rekreasyon faaliyetlerine verilen önem Eski Mısırlılar tarafından da çok önemseniyordu. Eski Mısırlılar olağanüstü çalışkan olmalarıyla ün salmışlardı. Bu karakter özelliği sayesinde, neredeyse her bilgi alanında çok yüksek bir gelişmişlik düzeyine ulaşmışlardır. Aynı zamanda, iş ve serbest zaman arasında denge kurmanın değerini de fark ederek, yaklaşık üç bin yıl boyunca üretkenliklerinin ve başarılarının sürekliliğinin anahtarı oldu. Mısır'ın uzun süren ve ara sıra kesintiye uğrayan bağımsızlık döneminin ardından, yaklaşık yedi yüzyıl boyunca Makedon ve Roma hâkimiyeti yaşandı. Her iki kültür de şüphesiz eğlenceye değer veriyordu ve parklar, bahçeler, tiyatrolar, spor salonları, hamamlar ve stadyumlar gibi tesisler aracılığıyla eğlenceye kendi yaklaşımlarını geliştirmiştir (Said ve Shalaby, 2019).



Resim 4. Eski Mısır'da Serbest Zaman (Rodriguez, 2024)

Sanayi Devrimi ile teknoloji ve serbest zaman birçok açıdan birbirleriyle iç içe geçmiştir. Bu benzerlikler aşağıdaki gibidir;

1. Serbest zaman etkinlikleri ve serbest zaman hareketliliği, teknolojinin kullanımıyla daha geniş bir yelpazeye ulaşmıştır.
2. Başlangıçta ticari, bilimsel veya askeri amaçlarla geliştirilen teknolojiler, serbest zamanlarda kullanılmak üzere geliştirilmiştir ve gelişmeye devam edecektir.
3. Yeni teknolojiler genellikle serbest zamanlarda kullanım için optimize edildikleri bir aşamadan geçerler. Diğer teknolojik değişiklikler ise özellikle serbest zaman sektörüne yöneliktir.
4. Teknolojik cihazlar, serbest zamanlara uyarlanmış veya serbest zamanlarda kullanılan modellerin prototipleri olarak hizmet ederler.

5. Teknoloji, serbest zaman etkinlikleri için özelleştirilmiştir.
6. Serbest zaman etkinliklerinde kullanılan teknoloji, kullanıcılara kendilerini bu teknolojiyle özdeşleştirme fırsatı sunmuştur (Poser, 2011).

21. yüzyıl bilim ve teknolojinin çok dinamik bir şekilde geliştiği, özellikle tıp bilimleri, biyoteknoloji, turizm ve rekreasyonla ilgili alanlarda gelişmeleri gözlemlenebildiği bir dönemdir. Medeniyetin daha hızlı gelişmesine katkıda bulunarak, yaşamın birçok alanında daha fazla ilerlemeyi teşvik etmektedir (Nadobnik, 2019). Hayatımızın çok büyük bir yerini kaplamayan teknoloji ile bilgisayar, cep telefonu ve akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte rekreasyonel etkinliklere katılım önemli ölçüde değişmiştir. Teknolojiyi kullanarak geçirilen zaman artarken, iletişim de artmış ancak kişilerarası etkileşimde bir azalma olmuştur. Çocukların ve gençlerin teknolojiyi fazla kullanması ile fiziksel aktivitede bir azalma görülmektedir. Yetişkinler için ise, teknolojinin artık 24 saat kullanılabilir olması, iş ve serbest zaman veya kişisel zaman arasındaki sınırların ortadan kalkmasına neden olmaktadır (Ciochetto, 2015).

Teknolojinin gelişimi, insanların rekreasyon etkinlikleri hakkında bilgiye daha kolay erişmelerini sağlamış ve bu etkinliklere fiilen katılmalarına yardımcı olmuştur. Bilgisayarların teknoloji ile her geçen gün daha farklı hale gelmesi, alanındaki yenilikler, insan etkileşimini, iletişimi ve sosyal işlemleri değiştirip zenginleştirdiği için günlük yaşamda önemli bir rol oynamaktadır. Son kullanıcıların bakış açısından, sırasıyla kişisel bilgisayarların, internetin ve mobil cihazların ortaya çıkmasıyla birlikte üç büyük teknolojik yenilik ortaya çıkmıştır. Bu yenilikler, (çevrimiçi) eğitimi ve işi, uzaktan çalışmayı ve eğlenceyi dönüştürme potansiyeline sahip olan bir sonraki yaygın bilgi işlem paradigmasını oluşturma çağı tahmin edilmektedir. Bu yeni paradigma, Metaverse'dir. Metaverse kelimesi, iki bileşenden oluşan kapalı bir bileşik kelimedir: Meta (Yunanca ön ek, sonrası, sonrası veya ötesini ifade eder) ve evren. Başka bir deyişle, Metaverse, fiziksel gerçekliği dijital sanallıkla birleştiren, sürekli ve kalıcı birçok kullanıcı ortam olan post-gerçeklik evrenidir (Mystakidis, 2022).

METaverse EVRENİNDE OYUN VE SERBEST ZAMAN

Dijital Çağ, ekonomi ve toplum içindeki bilgi dönüşümünün hızını ve kapsamını artıran teknoloji ile karakterize edilmektedir. İçinde yaşadığımız sistemi açıklayan evrim teorisi, sürdürülebilirliğin bilgi dönüşümüne dayandığını belirtir. Sistemin nispeten istikrarlı kısımlarında bilgi dönüşümü düşüktür ve yeni varyasyonlar ortaya çıktığında nadiren korunur. Sistemin daha az istikrarlı diğer kısımlarında ise, yeni bilgiler daha sık üretildiğinden ve değişen çevreye uyum sağlanabildiğinden, daha hızlı bilgi dönüşümü avantajlıdır. Bilgi dönüşümünün hızlarının karışması ve eşleşmesi, dinamik ama sonsuz bir dünya yaratır. Dijital Çağ, bilgi dönüşümünün sadece çok

yüksek olduğu değil, aynı zamanda insanların kontrolünden giderek uzaklaştığı bir evrimsel sistemin gelişimi olarak görülebilir, bu da hayatımızı yönetmeyi daha zor hale getiren bir dönemdir (Shepherd, 2004).

21. yüzyılda dijital bağlantı teknolojileri, sosyal, ekonomik ve politik alanlar dahil olmak üzere yaşamın tüm alanlarını derinden etkilemektedir. 21. yüzyılın bu teknolojileri, insanların içerikle etkileşim kurma, birbirleriyle iletişim kurma ve toplumda işlev görme biçimlerinde de dramatik değişikliklere yol açmıştır. Dahası, bu köklü değişiklikler sadece yüksek etkileşimli medya aracılığıyla yazılı, işitsel ve görsel iletişim fırsatlarının artmasıyla sınırlı değildir. Aynı ülkede farklı bölgelerde yaşayan veya daha geniş bir bağlamda dünyanın dört bir yanındaki diğer kişilerle iletişim kurma ve onlara erişme fırsatı, yeni medya aracılığıyla diğerlerinin paylaştığı bilgilerle etkileşim kurma, paylaşma ve ilişki kurma konusunda ortaya çıkan yeni yöntemlerden bir tanesi de internetin ve bilgisayarların ortaya çıkışıdır (Saykılı, 2019).

Teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler sonucunda, internet zamanla bireylerin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir unsuru haline getirilmiştir. Bu dönüşüm, çeşitli fikirlerin ve dijital uygulamaların geliştirilmesini teşvik etmiş; kullanıcı taleplerinin artmasıyla birlikte e-posta, web, dosya paylaşımı, sosyal medya ve çevrim içi iletişim araçları yaygınlaştırılmıştır. 1990'lı yıllarda farklı işletim sistemlerine sahip cihazların ağı dahil edilmesiyle internet küresel bir yapıya kavuşturulmuş; sosyal ağlar sayesinde kullanıcıların bilgi ve içerik paylaşımı kolaylaştırılmıştır. Günümüzde ise internet, milyonlarca kişi tarafından bilgiye erişim ve içerik alışverişi amacıyla etkin biçimde kullanılmaktadır (Cohen-Almagor, 2013).

İnternet, 1969 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde kurulmuş küçük, kamuya ait bir bilgisayar ağı olarak başlamış ve bu ağ, ortak bir bilgisayar dili ve protokol setinin geliştirilmesiyle genişletilmiştir. E-posta (veya ilk adıyla ağ postası) 1972 yılında tanıtılmıştır. "İnternet" terimi, 1974 yılında birden fazla bilgisayar arasında internet çalışması için basit bir kısaltma olarak ortaya çıkmıştır. 1990'lar ve 2000'li dönemlerde internet hızla yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu yaygınlaşmaya, 1993 yılında web için ilk grafik tarayıcının geliştirilmesi ve interneti çok daha geniş bir kitleye erişilebilir hale getiren arama motorları ve web dizinlerinin ortaya çıkması büyük ölçüde katkıda bulunmuştur (Curran, 2012). İnternete bağlı bilgisayar sayısı, 1983 ile 2000 yılları arasında 562'den 300 milyara çıkmıştır (Comer 2007).



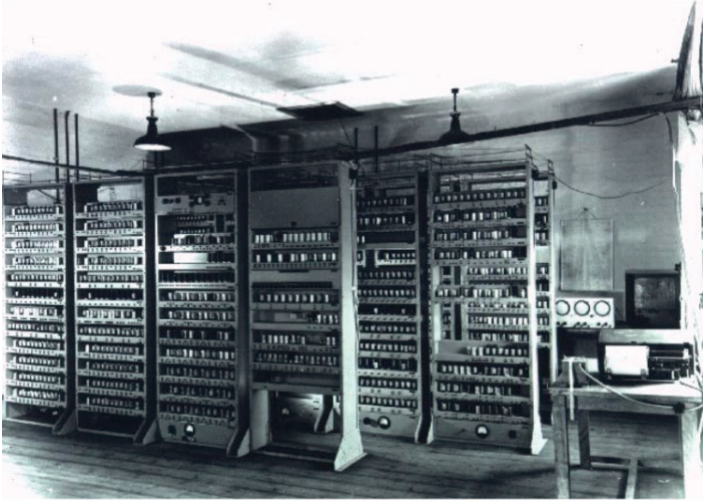
Resim 5. İlk İnternet Kullanımı (Navarria, 2016)

İnternet ve bilgisayar iletişim dünyasında daha önce hiç görülmemiş bir devrim yaratmıştır. Telgraf, telefon, radyo ve bilgisayarın icadı, bu benzeri görülmemiş entegrasyonun temelini oluşturur. İnternet, aynı anda dünya çapında bir yayın aracı, bilgi yayma mekanizması ve coğrafi konumdan bağımsız olarak bireyler ve bilgisayarları arasında işbirliği ve etkileşim için bir ortamdır (Leiner ve ark. 2009).

Teknoloji, insanların bilgileri edinme, güncelleme ve düzeltme biçimlerini giderek daha fazla etkilemektedir. Mobil ağ bağlantılı cihazların ortaya çıkması, artık internet bağlantısı olan her yerde ve her zaman bilgiye erişilebileceği anlamına gelmektedir. Bu yeni bilgi gerçekliği, hem resmi eğitimde hem de gayri resmi ortamlarda öğrenme için önemli olanaklar yaratmıştır. Teknolojilerin zamanla daha yaygın hale gelmesi, teknolojiyi kullanmak için gereken beceriler ve teknolojinin yerini aldığı becerilerden daha önemli hale gelmektedir. Teknolojiyle birlikte her geçen gün farklı bir modeli çıkan bilgisayarlara insanlar kolayca erişilebilir hale gelmiştir. Bilgisayarlar insanların bilgiyle çalışma biçimlerine katkıda bulunan faktörlerden birisidir. Bilgisayarların bu kadar etkileşimi göz önüne alındığında, insanların kullandığı belirli teknolojiler ve bunların nasıl kullanıldığı da önemli hal almıştır (Lodge ve Harrison, 2019).

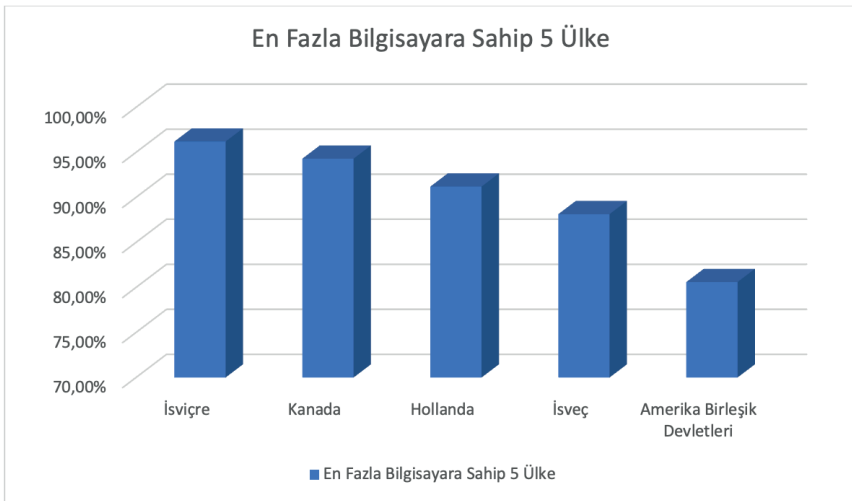
Bilgisayar kelimesi, son birkaç yüzyılda anlamını birkaç kez değiştirmiş eski bir kelimedir. Latince kökenli olan bu kelime, 17. yüzyılın ortalarında “hesap yapan kişi” anlamına geliyordu. Bilgisayar, 20. yüzyılın ortalarına kadar insan faaliyetleriyle ilişkilendirilmeye devam etmiştir. Morris (1980) bilgisayarın ilk tanımını “hesaplama yapan kişi” olarak vermektedir. Bilgisayar, 20. yüzyılın

ortalarına kadar insan faaliyetleriyle ilişkilendirilmeye devam etmiştir (Onifade ve Electronic, 2004).



Resim 6. İlk Bilgisayar (Goddard, 2019)

Bilgisayarlar, yaklaşık 200 yıl önce prototipi ortaya çıkan, sayma ve hesap yapma gibi yüzyıllardır var olan gereksinimleri karşılamak amacıyla geliştirilen aletlerdir. Yaklaşık 30 yıldır giderek artan sayıda insan gerek evlerinde, gerekse iş yerlerinde ve bilgisayarla çalışabilecekleri her yerde kişisel bilgisayarlarını kullanmaktadır. Gelişen teknoloji ve artan gereksinimler bilgisayarları hızlı bir biçimde değiştirirken, bilgisayarlar günlük yaşamın ve iş yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş durumdadır. Bilgisayar Dünyada artık her evde bulunan bir araç haline gelmiştir (Belgin ve Kutsal, 2017).



Grafik 2. En Fazla Bilgisayara Sahip 5 ülke (Word Population Review, 2025)

Word Population Review (2025) tarafından yapılan çalışmada; Dünya’da en fazla bilgisayara sahip ülke konumunda İsviçre yer almaktadır. İsviçre’de toplumun %96’sı bilgisayara sahiptir. İsviçre’yi, en çok bilgisayar bulunan 2. ülke olarak Kanada %94 ile takip etmektedir. Kanada’yı sırasıyla Hollanda ve İsveç takip etmektedir. Amerika Birleşik Devletleri %80 ile en fazla bilgisayara sahip 5. ülke konumundadır.

Bilgisayarlar toplumda, ekonomik ve sosyal faaliyetlerin tüm yönlerine nüfuz eder ve bunları yeniden yapılandırmaktadır. Uygulama şekillerine göre, bazı durumlarda mevcut faaliyetleri bozar, bazı durumlarda ise daha kademeli bir etki yaratarak mevcut faaliyetleri tamamlamaktadır. Bazı durumlarda mevcut teknolojilerin ve görevlerin yerini alır, bazı durumlarda ise bunlarla bir bütün halinde çalışır. Bazen yeni faaliyetler, hizmetler, yenilikler ve iş fırsatlarının yaratılmasına yol açmaktadır. Bilgisayarların uygulama alanları, tarım ve imalattan profesyonel hizmetlere, sağlık hizmetlerine ve daha fazlasına kadar tüm sektörleri kapsamaktadır. Bilgisayar teknolojileri, işletmeler (yeni iş modelleri, ürün/hizmet türleri, müşteri deneyimleri türleri ve organizasyonel yapılar ve rutinler), iş, eğitim ve toplum genelinde yarattığı dönüşümsel olarak etkilemektedir. Bilgisayarlar günümüzde popüler ve akademik çevrelerde büyük ilgi görmektedir (Ciarli vd., 2021).

Birçok sektörde kullanılan bilgisayarın, günümüzde evlerde oyun amaçlı kullanımı her geçen gün ilgiyi artırmaktadır. Bilgisayar ve bilgisayar oyunları tarihsel anlatıdan çok uzak görünse de, her ikisi de kültürlerin, ekonomilerin, siyasetin ve toplumların nasıl işlediğine dair bakış açılarını inceler ve şekillendirmektedir (Spring, 2015).

Huizinga (1949) tanımına göre oyun, kendi sınırlarını oluşturur ve zaman ile mekan bu sınırların dışında olduğundan farklı işlediği bir “daire” oluşturur. Oyunun sınırları içindeki faaliyetler kurallara dayalıdır ve düzenli bir şekilde yürütülür. Daire büyüğü şekilde genişletilmiştir. Bu, normalde oyunlarla ilişkilendirdiğimiz şeye benzer. Huizinga, oyunun “kendilerini gizlilikle çevreleyen ve kılık değiştirme veya başka yollarla sıradan dünyadan farklılıklarını vurgulayan sosyal grupları” teşvik ettiğini yazmaktadır (Larsen, 2015). Lev Vygotsky (1978) oyunu, çocuğun istediği, her zaman hayali bir durumu içeren ve her zaman kuralları olan (oyuncuların zihninde bulunan ve önceden belirlenmiş olabilen veya olmayabilen) bir etkinlik olarak tanımlamıştır. Rubin ve ark. (1983) oyunu, içsel olarak motive edilen, amaçlardan çok araçlara odaklanan, keşif davranışından farklı, gerçek dışı, dışarıdan dayatılan kurallardan bağımsız ve oyuncular tarafından aktif (sadece pasif değil) olarak gerçekleştirilen bir davranış olarak tanımlamışlardır (Gray, 2013).



Resim 6. *Oyuncu İnsanlar* (Orrock, 2012)

Geçmişte oyun kavramının çeşitli tanımlarının yapılması teknolojinin gelişmesi ile birlikte oyun kavramının tanımlanmasında değişikliklere sebep olmuştur. 1970’li yıllarda, yeni teknolojilerin hızlı bir şekilde ortaya çıkmasına tanıklık olunmuştur. Teknolojinin gelişmesiyle, mikroçiplerin ve transistörlerin fiyatlarda önemli bir düşüşe ve genel donanımın fiziksel olarak küçülmesine yol açmıştır. Bu dönemde, normal bir TV alıcısına takılabilen ilk konsol oyunları ortaya çıkmıştır. O günden bu güne dijital oyunlar günlük hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Geçmişten günümüze elektronik oyun cihazları yaratmaya yönelik ilk girişimlerden sanal gerçeklik gibi en son teknolojilere kadar uzun bir yol kat edilmiştir. Oyun toplumu günümüzün bir gerçeğidir. Yeni nesillerle birlikte insan ve teknoloji arasındaki bu bağlantı giderek artmaktadır. Dijital oyunların normal sporlar olarak kabul edilmesi, dijital oyunların aktif gençlik eğitimine uygulanması veya yeni teknolojiler kullanılarak oyuncuların fiziksel, fizyolojik ve zihinsel zindeliğinin geliştirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Rokošný, 2018).

Günümüzde ülkelerin dijital oyun politikası, önemli bir zenginlik ve istihdam yaratma potansiyeline sahip yaratıcı endüstriler arasında yer almaktadır. Yaratıcı endüstriler politikaları, kültürel endüstriler geleneğinden daha hızlı bir şekilde dijital oyunları benimsemiştir. Ticari ve kâr odaklı üretimi ön plana çıkaran yaratıcı endüstrilerin ilk tanımları, dijital oyunların dahil edilmesine uygundur. Buna karşılık, kültürel endüstriler politikaları genellikle sanat ve geleneksel medya sektörleri ile ilişkilendirilmiştir (Kerr ve Cawley, 2021).

Dijital oyunlar, dünya genelinde geniş kitleler tarafından benimsenmiş ve bireylerin yaşamlarında önemli bir yer edinmiştir. 2010 yılında dijital

oyun endüstrisinin 42 milyar dolarlık bir değere ulaştığı ve yıllık ortalama %10 oranında büyüdüğü rapor edilmiştir. Teknolojik gelişmelerle birlikte oyunlar daha karmaşık hâle getirilmiş ve çeşitli alanlarda –biyolojik çeşitliliğin korunması gibi– sosyal ve eğitsel amaçlarla kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca, dijital oyunların ve ilgili cihazların yaygınlaşmasıyla sektör hızlı bir şekilde genişletilmiştir (Sandbrook vd., 2015).



Resim 7. *Dijital Oyuncu (Lieberman, 2021)*

Bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek, sosyalleşme, eğitim, eğlence ve terapötik amaçlar gibi çeşitli nedenlerle oynamaktadırlar. Oyunlar, insanlar tarafından yüzyıllardır zevkle oynanan interaktif bir eğlence türü olup (Güzel Gürbüz, vd., 2024), spor ve masa oyunları gibi fiziksel oyunlardan mobil uygulamalar ve video oyunları gibi dijital oyunlara kadar birçok farklı formda olmaktadır. Oyunların en önemli özelliklerinden biri, oyuncuların içeriği pasif olarak tüketmek yerine aktif olarak etkileşime girmelerine olanak tanımasıdır. Bu, oyuncuların sonuca yatırım yapmaları ve başarılı olduklarında bir başarı duygusu hissetmeleri nedeniyle daha sürükleyici ve ilgi çekici bir deneyime yol açabilmektedir. 20. yüzyılda, 1950’lerde “Tennis for Two” gibi basit oyunlarla başlayan dijital oyunların yükselişi, 1970’ler ve 1980’lerde video oyun endüstrisinin patlamasına yol açmıştır. “Tetris”, “Pac-Man” ve “Super Mario Bros.” gibi oyunlar kültürel fenomen haline gelmiştir. Video oyunları daha karmaşık ve sürükleyici deneyimlere doğru gelişmeye devam etmiştir. Günümüzde oyunlar, geleneksel masa ve kart oyunlarından video oyunlarına, mobil uygulamalara ve sanal gerçeklik deneyimlerine kadar çeşitli platformlarda oynanmaktadır. Her yaştan ve her kesimden insan tarafından beğenilen oyunlar, insan kültürü ve eğlencesinin vazgeçilmez bir parçası olmaya devam etmektedir (Dhiman, 2023).

Akış algoritmaları, Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik (AR) oyunlarını mümkün kılıyor. Oyunları daha zorlu ve ilginç hale getirmek için,

yaratıcılar dinamik, akıllı düşmanlar ve NPC'ler (Oyuncu Olmayan Karakterler) oluşturmak için bulut bilişim kaynakları tarafından desteklenen yapay zeka algoritmalar giderek daha fazla kullanılmakta (Komathi vd., 2023). Artırılmış gerçeklik (AR) terimi, 1992 yılında Boeing araştırmacısı Thomas Preston Caudell tarafından, bazı montaj şemalarını görüntülemek için endüstriyel kullanım amaçlı bir Artırılmış gerçeklik (AR) uygulaması geliştirirken ortaya atılmıştır. Günümüzde AR'nin çeşitli tanımları bulunmaktadır, ancak en yaygın olanı Paul Milgram (Toronto Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü) ve Fumio Kishino (Osaka Üniversitesi Elektronik, Bilgi Sistemleri ve Enerji Mühendisliği Bölümü) tarafından yapılan tanımdır. Bu tanımda, gerçek dünyadan başlayarak tamamen sanal bir dünyaya uzanan bir süreklilik yaratan farklı gerçeklik türlerinin varlığı teorize edilmektedir. Artırılmış Gerçeklik (AR)'nın temel işlevi, gerçek dünya ile bir cihaz veya elektronik bilgi tarafından üretilen bilgiler arasında, doğrudan veya kullanıcının cihazla etkileşimi tarafından tetiklenen bağlantılar oluşturmaktır. Bu durum, kullanıcıya elektronik olarak geliştirilmiş bir fiziksel dünya ara yüzü sağlar. Artırılmış Gerçeklik, dijital bilgi katmanları ekleyerek fiziksel ortamı veya kullanıcının dünyasını gerçek zamanlı olarak dijital olarak entegre etmeyi ve genişletmeyi amaçlayan teknolojidir (Arena vd., 2022).

Artırılmış Gerçeklik (AR), gerçek dünya görüntülerinin üzerine dijital veriler ekleyerek bu görüntülerin algısını değiştirmeyi amaçlamaktadır. Yeni bir mekanizma olan AR her alanda sürekli olarak yeni teknikler geliştirmeye çalışan, aydınlatıcı ve ilgi çekici bir mekanizmadır. AR, dış mekanları kabul etmeyi ve tüm uygulama alanlarında yeni ve verimli bir model geliştirmeyi amaçlamaktadır. AR, karma gerçekliğin bir alt türü olarak kabul edilir ve sanal gerçekliğin bir çarpıtması olarak değerlendirmektedir (Dargan vd., 2023). Artırılmış Gerçeklik tekniği, gerçek gerçeklik ile ona eklenen sanal öğelerin birleşimidir. Kullanıcı, etrafındaki dünyayı sanal nesnelerden oluşan gerçek zamanlı olarak görebilir. Bu sanal nesneler, taşınabilir cihazlar kullanılarak kullanıcının dünyasına entegre edilmektedir. Kullanıcıya sanki fiziksel dünyada olduğu gibi sanal nesnelerin gerçek nesneler arasında var olduğu hissini verir (Rebbani vd., 2021).



Resim 8. Artırılmış Gerçeklik (AR) (Druet, 2025).

Sanal Gerçeklik (VR) deneyimleri 1960’larda Morton Heilig ve Ivan Sutherland’ın üç boyutlu illüzyon yaratabilen ilk cihazları geliştirmeleriyle başlamıştır. Yaklaşık on yıl sonra, teknoloji şirketleri Sanal Gerçeklik (VR)’a yeniden ilgi göstermiş, onun “geçici bir moda” olduğu algısını sorgulamış ve birçok uygulama alanı sayesinde teknoloji pazarında gelişimini ve satışlarını sağlamlaştırmıştır. 21 Şubat 2016’da Mark Zuckerberg, Barselona’daki Mobil Dünya Kongresi’nde sahneye çıkarak Sanal Gerçeklik (VR) hakkında konuşmuş ve bu konuşma VR için bir dönüm noktası olmuştur (Ambrosio ve Fidalgo, 2020).

Sanal gerçeklik (VR), sanal ortam görüntüleme teknolojisi, arayüz teknolojisi ve sistem entegrasyon teknolojisinin anahtar teknolojiler olduğu farklı teknolojilerin birleşimidir. Görüntünün gerçek hissini tam olarak kullanan ve hızlı görüntü gösterimi sağlayan görüntü mozaik tabanlı görüntüleme teknolojisinin avantajı nedeniyle, bu teknoloji sanal ortam görüntüleme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Kullanıcı sanal gerçekliği sanal ortamın dışından düşündüğünde, bu ortamdaki “sanal” teriminin anlamı, bilgisayar simülasyon sürecinde oluşturulan içeriktir. Bu ortam, hayali ve kurgusaldır. Kullanıcı böyle bir ortama daldığında, kullanıcının kendini gerçek bir dünyanın içindeymiş gibi hissetmesini sağlayacak özel unsurlara ihtiyaç duyar. Dolayısıyla, “sanal” teriminin anlamı, aslında yukarıda belirtilen tanımlarda açıklanan şekilde ifade edilmektedir (Zou ve Deng, 2009).

Yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilecek çağdaş bir serbest zaman etkinliği olarak Sanal Gerçeklik (VR) teknolojisi, fiziksel ortamı dijital bir ortamla değiştirerek coğrafi ve fiziksel sınırlamaları aşma olanağı sağlamaktadır. Sanal gerçeklik (VR), sakinlerin sevdikleri yerleri ve etkinlikleri deneyimle-

melerine olanak tanır, sakinleştirici bir deneyim sunar. Yaşlılar için serbest zamanı değerlendirmede Sanal Gerçeklik (VR) teknolojileri kullanılan içerikler genellikle ormanlar, tarlalar, plajlar, kar manzaraları, çiftlik hayvanları, su altı manzaraları ve parklar gibi doğa temalı sahneleri içermektedir (Porock vd., 2025).

Sanal Gerçeklik deneyimi, sanal gerçeklik donanımı ve sanal gerçeklik içeriği (sanal ortam) olmak üzere iki ana unsurdan oluşur. Sanal Gerçeklik donanımı, tamamen sürükleyici Sanal Gerçeklik deneyimleri için özel olarak tasarlanmış ve geliştirilmiş sanal gerçeklik gözlükleri gibi çeşitli cihazların yanı sıra genel amaçlı bilgisayarlar, dizüstü bilgisayarlar, tabletler, oyun konsolları ve cep telefonlarını içermektedir (Sadeghi, 2025)



Resim 9. Sanal Gerçeklik (VR) (Brookshire, 2025)

Bireyler serbest zamanlarında farklı deneyimler yaşamak için Sanal Gerçeklik (VR) gözlükleri ile metaverse evreninde zaman geçirmektedir. Metaverse evreni olağanüstü bir sürükleyici ve kullanıcı deneyimi yaratmak için gerekli olan internet, yazılım ve donanımın desteğiyle sanal dünyada kullanıcıları büyüleyen etkileşimlerin podyumudur. Metaverse'in artan popülaritesi, kullanıcıların sosyal etkileşim gibi belirli bir amaç için buluşup, katılıp ve işbirliği yapabilecekleri sanal internet dünyasında daha fazla kullanıcıya yönelik sürükleyici çevrimiçi etkileşimi mümkün kılmaktadır (Tayal vd., 2022).

Metaverse, "Meta" ve "Universe" kelimelerinin birleşiminden oluşan bir kavramdır ve Amerikan bilim kurgu romanı Snow Crash'ten türetilmiştir. Bu romanda insanlar, terminal cihazları aracılığıyla gerçek dünyaya paralel bir sanal alana girebilmektedir. Bu sanal alan "metaverse" olarak adlandırılmaktadır. 2021 yılında, Amerikan oyun şirketi Roblox halka açıldı ve "ilk metaverse hissesi" olmuştur. Meta, Microsoft, Apple ve diğer sektör devleri de metaverse sektörüne girdi. Metaverse kavramı, kısa sürede teknoloji ve iş dünyasında küresel bir gündem maddesi haline geldi ve dünya çapında hükümetler ve şirketler tarafından büyük ilgi görmüştür (Chai vd., 2023).

Metaverse, kullanıcıların birbirleriyle kesintisiz ve gerçekçi bir şekilde etkileşime girebilecekleri, tamamen sürükleyici ve etkileşimli bir sanal dünyayı ifade eden bir kavramdır. Metaverse, internet, yapay zeka, sanal ve artırılmış gerçeklik gibi teknolojideki gelişmelerle şekillenmektedir. İnternette devrim yaratma potansiyeli ile metaverse, dünya çapındaki teknoloji devlerinin büyük ilgisini çekmekte ve yatırım almaktadır. Metaverse'in mimarisi, kullanıcıların verileri ve deneyimleri üzerinde tam kontrol sahibi olacakları merkezi olmayan bir ağa dayanmaktadır (Cheng, 2023).



Resim 10. Metaverse Evreni (Fidan, 2023)

Metaverse, fiziksel ve dijital gerçekliklerin özelliklerini birleştiren kolektif bir sanal paylaşım alanını tanımlamak için ortaya çıkan bir terimdir. Teknoloji alanında dönüştürücü bir kavram olarak hızla gelişmektedir. Bu birbirine bağlı dijital evren, geleneksel sanal gerçekliğin ötesine geçerek, sürükleyici deneyimler, sosyal etkileşimler ve ekonomik faaliyetlerin kesintisiz bir entegrasyonunu sunmaktadır. Teknoloji ilerledikçe ve bağlantı derinleştikçe, metaverse insanların çalışma, sosyalleşme ve dijital ortamlarla etkileşim kurma biçimlerini yeniden tanımlama vaadinde bulunarak, birbirine bağlı dünyanın çeşitli sektörlerinde yankı bulan hem fırsatlar hem de zorluklar sunmaktadır (Chakraborty, 2024).

Metaverse'in Bileşenleri;

1. Sanal dünyalar; Sanal dünyalar sürükleyici ve etkileşimli olabilir. Sosyalleşme, oyun oynama ve eğitim gibi çok çeşitli etkinlikleri destekleyebilir.
2. Avatarlar; Metaverse'deki kullanıcıların dijital temsilcileridir ve kullanıcının görünüşünü, kişiliğini ve tercihlerini yansıtacak şekilde özelleştirilebilirler. Avatarlar, kullanıcıların birbirleriyle ve sanal ortamlarla daha kişisel ve ifade gücü yüksek bir şekilde etkileşime girmesine olanak tanır.

3. Sanal gerçeklik, kullanıcıların genellikle bir Sanal Gerçeklik (VR) başlığı takarak gerçekmiş gibi etkileşimde bulunabilecekleri bilgisayar tarafından oluşturulan ortamları ifade eder.
4. Artırılmış gerçeklik, genellikle akıllı telefon veya Artırılmış Gerçeklik (AR) gözlükleri gibi bir cihaz kullanılarak gerçek dünyaya dijital bilgilerin yerleştirilmesini ifade eder.
5. Sosyal medya: Kullanıcıların birbirleriyle bağlantı kurup içerik paylaşmasına olanak tanıyan çevrimiçi platformlardır. Metaverse’de sosyal medya, kullanıcılar arasındaki iletişim ve işbirliğini kolaylaştırmak için kullanılabilir.
6. Sanal ekonomi: Bu, metaverse’de takas edilebilen, satılabilen veya mal ve hizmet satın almak için kullanılabilen sanal para birimi veya varlıkların kullanımını ifade eder. Sanal ekonomi, kullanıcıların metaverse’deki faaliyetlerinden para kazanmaları için bir yol sağlayabilir (Ramahan vd., 2023) .

Metaverse, hayal gücünün bir adım ötesindedir. Aslında, metaverse, içinde yer alabileceğimiz, para kazanabileceğimiz ve nihayetinde hayalimizdeki hayatı yaşayarak bir yıldız olabileceğimiz hayali bir dünya olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde Metaverse projeleri hızla gelişmekte ve şirketler bu alana büyük yatırımlar yapmaktadır. Bu şirketlerden birisi olan Apple, metaverse deneyiminde devrim yaratabilecek gelişmiş bir sanal gerçeklik cihazı üzerinde çalışmaktadır. Google ise, kendi metaverse platformunu oluşturuyormuş gibi görünen devrim niteliğinde bir artırılmış gerçeklik cihazı üzerinde projeler üretmektedir. Microsoft şirketi de bu yarışa katılmış ve “Mesh” adlı bir dijital dünya yaratmaktadır. Microsoft, Activision Blizzard’ı satın almasıyla birlikte, Call of Duty, Warcraft, Candy Crush gibi oyunları da portföyüne katmıştır (Mishra ve Awasthi, 2022).

Serbest zaman kullanıcıları, metaverse endüstrisi için önemli bir kaynaktır. E-idle, oyun endüstrisinde serbest zaman katılımcılarının tüketimini gösteren önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Metaleisure, metaverse’de geçirilen serbest zaman olarak tanımlanırken, “meta rekreasyonel aktiviteler” ise katıldığı rekreasyonel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Metaverse’deki serbest zaman aktiviteleri, müze ziyaretleri, konserler, turistik şehir turları, oyunlar ve benzeri aktivitelerden oluşmakta ve birey, kendi serbest zaman kavramına uygun olarak bu aktivitelerle katılmaktadır (Bayram, 2022).

Sanal yaşam ile birlikte serbest zaman alışkanlıklarımız da değişmektedir. Dijital dünya ile beraber hayatımıza giren “e-leisure” kavramı sanal platformlarda film izleyerek, oyunlar oynayarak ya da farklı sanal etkinliklerde sosyalleşerek serbest zamanlarını geçiren bireyleri tanımlamaktadır. Metaverse geliştikçe,

insanlara birlikte yaşayabilecekleri gerçek dünyaya alternatif bir dünya geliştirecektir. Büyük bir oyuncu kitlesine sahip ve metaverse evriminin bir parçası olma hırsı ve çabasını gösteren Fortnite, Roblox ve Minecraft gibi çevrimiçi oyun evrenlerinde metaverse'in etkilerinin görüldüğü aşikardır (Genç ve ark. 2022). Metavers evreninde büyük ölçekli serbest zaman etkinliği olarak 2020 yılında Travis Scott'un Fortnite'ta gerçekleştirdiği konser örnek verilebilir. Konsere katılan bireyler bir "metaleisure" katılımcısı olarak tanımlanmıştır. Metaleisure güncel serbest zaman deneyimlerinden de öte bir serbest zaman deneyimini insanların Metaverse ile yaşayacağı iddiasını taşımaktadır. Metaverse'ün zaman ve yer kavramının engellerini ortadan kaldırma özelliği birçok farklı ülkeden insanı konserde buluşturmuştur. Bu durum avatarlar aracılığı ile Metaverse'de farklı ülkelerde yer alan müzeleri gezme, oyunlara katılma ya da başka serbest zaman deneyimlerini güncel serbest zaman deneyiminden öte yaşama fırsatı yaratmaktadır (Genç ve ark. 2022).

Oyunlar, e-spor ve konserler hâlihazırda sanal evrenin görünen yüzünü oluşturmuş ve meta dünyalar popüler olmadan önce köklenmiş alanlardır. Fortnite oyununda yapılan Travis Scott konserine, 12,3 milyon oyuncu bağlanmış ve sanatçı 20 milyon dolar civarı bir miktar kazanç elde etmiştir (Ergen, 2023).



Resim 11. Travis Scott Konseri (Fortnite, 2025)

Serbest zaman uygulamalarına bireyler, tek başlarına veya grup olarak katılım sağlayabilirler. Rekreatyon faaliyetleri bireylerin sosyal olma ihtiyacına yardımcı olmaktadır. Serbest zamanlarında rekreatyon faaliyetlerinde bulunan bireyler toplum kurallarını öğrenmede katkıda bulunmaktadır. Her birey farklı olarak sosyalleşme göstermektedir buda bireyler arası etkileşimi etkilemektedir. Günümüzde teknolojinin gelişim ile birlikte bilgi toplumunun ortaya çıkması, serbest zaman değerlendirme ve sosyalleşme şekillerini etkilemektedir. Bu duruma bağlı olarak bireylerin iletişim ve etkileşim şekilleri her geçen gün değişmektedir (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2022).

Gelişen teknolojiyle birlikte metaverse alanına yapılan yatırımlar artmış; bireylerin serbest zamanlarını sanal dünyada geçirmeleri bu ilgiyi daha da

pekiştirmiştir. Decentraland ve Sandbox gibi platformlar aracılığıyla dijital avatarlar üzerinden arazi alım-satımı mümkün hâle getirilmiş; böylece sanal ortamda ekonomik faaliyetlerin yürütülmesi sağlanmıştır (Kırık ve Memmi, 2022). Blockchain teknolojisinin sunduğu güvenli ve şeffaf yapı sayesinde, bu platformlarda dijital mülkiyet hakları korunmakta, varlıkların alım-satımı ile kiralanması güvence altına alınmaktadır. Bu yönleriyle söz konusu platformlar, yalnızca birer oyun veya sosyalleşme alanı olmanın ötesine geçerek inovasyon ve girişimciliğe olanak tanıyan dijital ekosistemler hâline getirilmiştir. Böylece kullanıcıların sanal varlıklar üzerinden ekonomik değer üretmeleri ve dijital içerik yoluyla gelir elde etmeleri mümkün kılınmıştır (Özmen, 2025).

Metaverse sadece eğlence amaçlı bir platform olarak değil, aynı zamanda işletmeler için karlı bir platform olarak da işlev görmektedir. Bu durum, özellikle farklı yaş grupları arasında metaverse'in en etkili kullanımına ilişkin tartışmaları tetiklemektedir. Curry (2023)'nin öngörüsüne göre 2030 yılına kadar metaverse içindeki harcamaların toplam değeri 8 trilyon dolar (ABD'de kişi başına yaklaşık 25.000 dolar) ile 13 trilyon dolar (ABD'de kişi başına yaklaşık 40.000 dolar) arasında rakamlara ulaşacaktır.

Gelişmekte olan ülkeler açısından metaverse ve diğer yeni teknolojiler hem çeşitli fırsatlar hem de önemli zorluklar barındırmaktadır (Hemmings-Jarrett vd., 2025). Teknolojik gelişmelerle birlikte ortaya çıkan metaverse kavramı, bireylerin dijital avatarlar aracılığıyla serbest zamanlarını sanal ortamlarda geçirmelerine olanak tanımaktadır. Bu sanal evrende konserler, müze gezileri ve dijital oyunlar gibi çeşitli rekreasyonel etkinlikler düzenlenmekte; kullanıcıların bu aktivitelere katılımı teşvik edilmektedir. Söz konusu etkinlikler sayesinde bireyler hem eğlenebilmekte hem de sanal para birimleri kazanarak dijital ekonomiye dahil olabilmektedir. Dolayısıyla metaverse, bireyler için yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek, serbest zaman değerlendirme ve rekreasyon faaliyetleri bakımından önemli bir platform hâline gelmiştir.

SONUÇ

İnsanlık teknolojiyi ateşten yararlanmaya ya da toprağı işlemeye başladığı ilk günden itibaren inanılmaz bir şekilde geliştirerek günümüzde iletişim alanında telefon, televizyon, radyo ve internet; ulaşım alanında uçak, tren ve otomobil gibi ürünleri ile insanların günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline dönüşmüştür. 21. yüzyıldaki gelişen teknolojilerle birlikte sosyal, ekonomik ve politik alanlar dahil olmak üzere yaşamın tüm alanlarını derinden etkilemektedir. Geleneksel medya araçlarının yerini yeni medya araçlarına bıraktığı son dönemde ise internet, en önemli keşiflerden biri halini almaktadır. İnternetin hayatımıza girmesi ile birlikte bireyler farklı ülkelerde yer alan bireylerle iletişim kurabilmektedir. İnternetin icadı ve sonrasındaki gelişmeler

toplumlara kendine has ve yeni bir “dijital dünya” ortamı yaratmıştır (Karabulut, 2015).

Günümüzde dijital dünya ile ortaya çıkan dijital çağ, bilgisayar tabanlı teknolojilerin bireylerin erişimine ve kullanımına sunulduğu bir çağ olarak ifade edilmektedir. Teknolojinin sürekli gelişmesi, teknolojinin sürekli kendisini yenilemesi, günlük yaşam içerisinde daha sık halde görünmesi ve yaygınlaşmasından dolayı içinde bulunduğumuz çağ dijital çağ olarak ifade edilmektedir (Okun, 2022).

Dijitalleşme ile birlikte bireyler zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zamanlarını yani serbest zamanlarını bilgisayar, tablet veya telefon başında geçirmektedirler. İnternetin hayatımıza girmesi ile birlikte ve herkes tarafından erişilebilir olması, gündelik yaşamın birincil aktörü haline getirmiştir. Televizyonun icadı ile serbest zamanlarını televizyon başında geçiren bireyler, internetin icadı ile bilgisayar ve telefon olmadan yaşayamaz gibi görülmektedir (Cizmeci, 2015).

Serbest zamanı değerlendirme günümüzde teknolojinin gelişmesiyle farklılık kazanmıştır. Teknolojik gelişmeler, dijitalleşme, bireylere sunduğu kolaylıklar, etkileşimin fazla olması ve içerik çeşitliliğinin fazla olması bu farklılığın olmasında en önemli etmenlerdendir. Dijitalleşme bireylere, sosyal medya platformlarında sosyalleşme ve geniş bir dünyada içerikleri izleme ve üretilme imkânı vermektedir. Ayrıca dijital oyunlara merak sarmakta, elektronik gazete ve dergileri takip etmekte ve tüm bu içeriklere bilgisayarları veya akıllı telefonları üzerinden hızlıca ulaşabilmektedir (Yılmaz, 2023).

Bireyler dijitalleşme ile serbest zamanlarını farklı rekreasyon faaliyetleriyle değerlendirmektedir. Bu faaliyetlerden bir tanesi de Metaverse'dir. Metaverse'in doğuşu, dijital alanlara ilişkin algımızda bir paradigma değişikliğini müjdelemekte ve geleneksel medya ve iletişim platformlarının sınırlarını aşan, birbirine bağlı sanal ortamların dönüştürücü bir vizyonunu sunmaktadır. Metaverse, Sanal Gerçeklik (VR), Artırılmış Gerçeklik (AR) ve Uzamsal Bilgi İşlem teknolojilerine dayanmaktadır. Metaverse, teknolojik yenilik, sosyal etkileşim ve kültürel ifadenin birleşimini temsil ediyor ve keşif, yaratıcılık ve işbirliği için sınırsız fırsatlar sunmaktadır (Neves ve Bacalhau, 2024) .

Metaverse kavramının etkisi, sanal dünyada var olmaktan tamamen rahat olan yepyeni bir neslin ortaya çıkmasıdır. Sanal Gerçeklik deneyimleri, çevrimiçi sosyal platformlar ve sürükleyici oyun ortamları metaversede mevcuttur. Metaverse, oyun dünyasında büyük bir ilgi ile hayatımıza giriş yaptı. Oyuncular metaverse evreninde sanal paralar kazanmak için kendi avatarlarını oluşturmaktadır. Metaverse, yaratıcılığı teşvik ettiği ve satın alma, satma ve sözleşme oluşturma gibi becerileri geliştirdiği için bireylerin eğitimine yardımcı olabilmektedir (Grill, 2025).

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte bireylerin serbest zaman alışkanlıklarımızı da değiştirmiştir. Bu değişim ile birlikte bireyler serbest zamanlarını metaverse dünyasında geçirmektedir. Metaverse dünyası bireylere, konserler, müze gezileri, sanal paralar ile alışveriş ve spor yapma imkanları sunmaktadır. İmkanlar her geçen gün artmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ile metaverse evrenide gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Dolayısıyla, metaverse dünyasının mevcut teknoloji ile sınırlı kalmayacağı, bu teknolojiye her geçen gün yeni gelişmelerin yaşanacağı ve bu gelişmelerin rekreasyon olgusunu şekillendirmeye devam edeceği varsayılmaktadır (Günca, 2023) .

Bu bağlamda, metaverse evreninin sunduğu olanakların bireylerin serbest zaman uygulamalarını, eğitsel deneyimlerini ve dijital etkileşim biçimlerini dönüştürmeye devam edeceği öngörülmektedir. Ayrıca, bu dönüşümün gelecekte dijital rekreasyon anlayışını derinleştireceği ve yeni sosyo-kültürel dinamiklerin oluşmasına zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adisa, O. ve Olayede, A. O. (2011). Inhibitors to recreational sports participation among academic staff in Osun State College of Education, Ila-Orangun, Nigeria. *Journal of Research in Education and Society*, 2(3), 116-122.
- Agarwal, H. ve Agarwal, R. (2017). First industrial revolution and second industrial revolution: technological differences and the differences in banking and financing of the firms. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(11), 1062-1066.
- Ambrosio, A. P. ve Fidalgo, M. I. R. (2020). Past, present and future of Virtual Reality: Analysis of its technological variables and definitions. *Culture & History Digital Journal*, 9(1), e010-e010.
- Arena, F., Collotta, M., Pau, G. ve Termine, F. (2022). An overview of augmented reality. *Computers*, 11(2), 28.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., ve Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *The Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64-78
- Awucha, C. G., Nji, G. C. ve Abbah, O. I. (2025). Extent of participation in traditional recreational activities of ugwueke community in bende local government area, Abia State. *International Journal of Human Kinetics, Health and Education*, 10(1).
- Bayram, A. (2022). Metaleisure: Leisure time habits to be changed with metaverse. *Journal of Metaverse*, 2(1), 1-7.
- Beliviani, B. (2013). *Leisure activities in Hersonissos municipality after the end of the tourist season*, Higher Technological Educational Institute of Crete, School of Management and Economics, Department of Tourism.
- Berktaş, S. ve Oraklıbel, R. D. (2021). Sanayi devrimi ile gelen değişim: İş bölümü ve yabancılaşma. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(6), 112-121.
- Bilgin, E. ve Kutsal, Y. G. (2017). Bilgisayar kullanımı ile ilişkili boyun ve üst ekstremitte rahatsızlıkları. *STED Dergisi*, 26(6), 251-255.
- Brookshire, B. (2020). Let's Learn About Virtual Reality. <https://www.snexplores.org/article/lets-learn-about-virtual-reality> Erişim tarihi: 03.07.2025
- Chai, Y., Qian, J. ve Younas, M. (2023). Metaverse: Concept, key technologies, and vision. *International Journal of Crowd Science*, 7(4), 149-157.
- Chakraborty, O. (2024). *Introduction to metaverse: concept and evolution*. In *New Business Frontiers in the Metaverse* (pp. 14-33). IGI Global.
- Cheng, S. (2023). *Metaverse*. In *Metaverse: Concept, Content and Context* (pp. 1-23). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Chick, G. (2006). *Anthropology/pre-history of leisure*. In *A handbook of leisure studies* (pp. 41-54). London: Palgrave Macmillan UK.
- Ciarli, T., Kenney, M., Massini, S. ve Piscitello, L. (2021). Digital technologies, innovation, and skills: Emerging trajectories and challenges. *Research Policy*, 50(7),

104289.

- Ciochetto, L. (2015). The impact of new technologies on leisure in developed and emerging economies. *RIMCIS: Revista International and Multidisciplinary Journal in Social Sciences*, 4(2), 194-214. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2015.1565>
- Cizmeci, E. (2015). Yeni medya ve serbest zaman. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 81, 99.
- Cohen-Almagor, R. (2013). *Internet history. In moral, ethical, and social dilemmas in the age of technology: Theories and practice* (pp. 19-39). IGI Global.
- Comer, D. (2007) *The internet book*, Pearson Education
- Curran, J. (2012). *Rethinking internet history: James Curran. In misunderstanding the internet* (pp. 40-71). Routledge.
- Curry, B. (2023). Facebook changes ticker to META from FB. <https://www.forbes.com/advisor/investing/facebook-ticker-change-meta-fb/> Erişim tarihi: 09.07.2025
- Dargan, S., Bansal, S., Kumar, M., Mittal, A. ve Kumar, K. (2023). Augmented reality: A comprehensive review. *Archives of Computational Methods in Engineering*, 30(2), 1057-1080.
- Demir, R. ve Koçak, A. (2024). Rekreasyon alanında yapılmış lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 140-148.
- Dhiman, D. B. (2023). Games as tools for social change communication: A critical review. *Global Media Journal*, 21, 61.
- Dimanov, D. K. (2024). Social and human costs of industrialization: a review of some negative effects on society during the first industrial revolution. *Knowledge-International Journal*, 62(1), 123-127.
- Druet H. (2025). Augmented Reality Will Change Manufacturing Workflows. <https://www.automation.com/en-us/articles/may-2025/augmented-reality-change-manufacturing-workflows#authorInfo> Erişim Tarihi: 03.07.2025
- Edginton, C. R. (2013). History of the world leisure organization: a 50-year perspective and analysis. *World Leisure Journal*, 55(3), 264-297.
- El-Harami, J. (2015). Entertainment and recreation in the classical world-tourism products. *J. Mgmt. & Sustainability*, 5, 168.
- Encyclopaedia Britannica (2025). Industrial revolution. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/event/Industrial-Revolution> Erişim tarihi: 15.06.2025
- Encyclopaedia Britannica (2025). Steam engine. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/technology/steam-engine> Erişim tarihi: 15.06.2025
- Ergen, İ. (2023). Metaverse ve oyun tasarım ilişkisinin tasarım bölümü öğrencileri üzerindeki farkındalıkları. *Journal of Original Studies*, 4(1), 1-15.
- Eurostat (2025). <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics> Erişim Tarihi:19.06.2025
- Fidan B. V. (2023). *En popüler metaverse platformları: En iyisi hangisi.* <https://upcorn.co/>

- [en-populer-metaverse-platformlari-en-iyisi-hangisi](#) Erişim tarihi: 08.07.2025
- Fortnite (2025). <https://www.fortnite.com> Erişim tarihi:09.07.2025
- Genç, H., Kızar, O., & Ceviz, Ö. G. E. (2022). Engelsiz dünya ve metaverse çalışmaları. In İ. Yalçın & B. Alemdar (Eds.), *Rekreasyon ve spor: Psikososyal alanlarda güncel yaklaşımlar* (pp. 87–100). Akademisyen.
- Goddard J. (2019). <https://www.cst.cam.ac.uk/news/70-years-first-computer-designed-practical-everyday-use> Erişim Tarihi: 28.06.2025
- Gray, P. (2013). Definitions of play. *Scholarpedia*, 8(7), 30578.
- Grill, A. (2025). *The metaverse*. Example Publisher.
- Güncan, Ö. (2023). Metaverse dünyasında rekreasyon. In E. Tezcan & O. Kusan (Eds.), *Rekreasyonda güncel konular ve yeni trendler* (pp. 107–120). Akademisyen.
- Güzel Gürbüz, P., Abay Beşikçi, E., & Esentaş Deveci, M. (2024). Metaphorical perceptions of the concept of game from the perspective of students studying in the department of recreation. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 98–103. <https://dx.doi.org/10.46463/ijrss>.
- Güzel Gürbüz P., Esentaş Deveci M., Gökdere F. (2022). Rekreasyonel Eğitsel Oyunlar, Yayın Yeri: Serüven Yayınevi, Editör: Prof. Dr. Pınar Güzel Gürbüz, Doç. Dr. Melike Esentaş Deveci, Basım Sayısı:1, Sayfa Sayısı:254, İsbni:978-605-75852-3-2, Bölüm Sayfaları:35 -54
- Haworth, J. T. ve Veal, A. J. (Eds.). (2004). *Work and leisure*. New York, NY: Routledge.
- Hemmings-Jarrett, K., Plowright, K. ve Jarrett, J. (2025). metaverse leisure experiences: implications for seniors in developing countries—a case study. *World Leisure Journal*, 1-23.
- Huizinga, J. (1949). *Homo Ludens*. London: Routledge.
- Huizinga, J. (1955) *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture*, New York, Basic Books.
- Ibhafidon, A., Oforka, O. K., Onuzulike, N. M. ve Nwaobiala, C. J. (2021). Recreation and its health benefits: A critical review. *International Journal of Human Kinetics, Health and Education*, 6(1).
- Jacob, M. C. (1997). *Scientific culture and the making of the industrial West*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Karabulut, B. (2015). Bilgi toplumu çağında dijital yerliler, göçmenler ve melezler. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 11-23.
- Karaküçük S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş zamanları Değerlendirme (6 b.). Gazi.
- Kerr, A. ve Cawley, A. (2012). The spatialisation of the digital games industry: Lessons from Ireland. *International Journal of Cultural Policy*, 18(4), 398-418.
- Kırık, A. M. ve Memmi, M. A. (2022). İnternetin geleceği metaverse teknolojisine tür-

kiye perspektifinden bakış. *Asya Studies*, 6(22), 159-166.

Komathi, A., Lenin, J., Asha, S., Suresh, A., Suguna, M. ve Srinivasan, C. (2023). Cloud computing's effect on video games streaming. In *2023 2nd International Conference on Automation, Computing and Renewable Systems (ICACRS)* (pp. 401-406). IEEE.

Kuykendall, L., Boemerman, L., & Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 789-805.

Larsen, L. J. (2015). Play and space-towards a formal definition of play. *International journal of play*, 4(2), 175-189.

Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C. ve Wolff, S. (2009). A brief history of the Internet. *ACM SIGCOMM computer communication review*, 39(5), 22-31.

Lieberman M. (2021). Digital Games: Powerful Motivation Tool or Not So Much? <https://www.edweek.org/technology/digital-games-powerful-motivation-to-ol-or-not-so-much/2021/01> Erişim Tarihi:02.07.2025

Lodge, J. M. ve Harrison, W. J. (2019). The role of attention in learning in the digital age. *The Yale journal of biology and medicine*, 92(1), 21.

Mathias, P. and Davis, J. A. (Eds.) (1989). *The First Industrial Revolutions*. Oxford: Blackwells.

Mishra, A. ve Awasthi, S. (2022). Metaverse: Opportunities and challenges for marketers. *Management Dynamics*, 22(1), 79-84.

Mohajan, H. (2019). *The first industrial revolution: Creation of a new global human era*. Example Publisher. Morris, W. (1980). *American Heritage Dictionary* (New College ed.)

Mystakidis, S. (2022). Metaverse. *Encyclopedia*, 2(1), 486-497.

Naboni, R., Paoletti, I., Naboni, R. ve Paoletti, I. (2015). The third industrial revolution. *Advanced Customization in Architectural Design and Construction*, 7-27.

Nadobnik, J. (2019). The influence of modern technologies on the selected determinants of tourism and recreation development. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 28(4).

Navarria G. (2016). <https://theconversation.com/how-the-internet-was-born-a-stuttered-hello-67903> Erişim Tarihi: 29.06.2025

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Neves, J. R. ve Bacalhau, L. M. (2024). Dive into Metaverse: Concept, evolution, framework, technologies, opportunities, and trends. In *Research, Innovation, and Industry Impacts of the Metaverse* (pp. 1-26). IGI Global.

Noonan, J. (2009). Free time as a necessary condition of free life. *Contemporary Political Theory*, 8, 377-393.

- Okun, O. (2022). Dijital çağ, dijital kültür. *Dijital Çağda Yönetim Üzerine Güncel Konular ve Araştırmalar*, 25.
- Onifade, A. ve Electronic, E. (2004). History of the computer. In *IEEE Conf. Hist. Electron* (Vol. 21, pp. 1-20).
- Orrock A. (2012). "Homo ludens: Pieter Bruegel's Children's Games and the Humanist Educators," Published by Historians of Netherlandish Art.
- Özmen, M. (2025). *Dijital çağın yeni mekânı: Metaverse kullanıcıları üzerine sosyolojik bir analiz* Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi. İstanbul.
- Papanastasiou, P. (2009). *Leisure and motivation as a means of advertising and promotion in the exercise and recreation centers*. School of Management and Economics, Department of Tourism, Department of Marketing & Advertising, Higher Technological Educational Institute of Crete, Heraklion.
- Porock, D., Cain, P., Young, C., Hilbers, J., Bomm, M., Ghosh, M. ve Stanley, M. (2025). The Careful Project: Evaluating the acceptability of local virtual reality experiences as a leisure activity for residents in aged care. *Australasian Journal on Ageing*, 44(1), e13379.
- Poser, S. (2011). *Leisure time and technology*. Example Publisher.
- Princetorn, (2021). Term word in definition translation. <https://www.definitions.net/definition/tradition> Erişim tarihi: 19.06.2025
- Rafferty, J. P. (2017). The rise of the machines: pros and cons of the industrial revolution. retrieved, from encyclopedia britannica: <https://www.britannica.com/story/the-rise-of-themachines-pros-and-cons-of-the-industrial-revolution> Erişim tarihi: 19.06.2025
- Ramadhan, A., Pradono Suryodiningrat, S. ve Mahendra, I. (2023). The fundamentals of metaverse: a review on types, components and opportunities. *Journal of Information and Organizational Sciences*, 47(1), 153-165.
- Rea, K.G. (2024). Western theatre. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/Western-theatre> Erişim tarihi: 24.06.202
- Rebbani, Z., Azougagh, D., Bahatti, L. ve Bouattane, O. (2021). Definitions and applications of augmented/virtual reality: A survey. *Int. J*, 9(3).
- Rodriguez M.G. (2022). Leisure and entertainment in ancient Egypt. <https://historicaleve.com/leisure-and-entertainment-in-ancient-egypt/> Erişim Tarihi: 24.06.2024
- Rokošný, I. (2018). Digital games as a cultural phenomenon: A brief history and current state. *Acta Ludologica*, 1(2), 48-61.
- Rubin, K. H., Fein, G. G. ve Vandenberg, B. (1983). Play. In P. H. Mussen ve E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology*, Vol. 4, 693-774.
- Sadeghi, M. (2025). Creating virtual reality environments at the edge of the metaverse. In *Proceedings of the 58th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)*.

- Said, M. ve Shalaby, N. (2019). Recreation in Graeco-Roman Egypt. *International Academic Journal Faculty of Tourism and Hotel Management*, 5(1), 76-106.
- Sandbrook, C., Adams, W. M. ve Monteferri, B. (2015). Digital games and biodiversity conservation. *Conservation Letters*, 8(2), 118-124.
- Sansone, D. (2003). *Ancient Greek Civilization*. Wiley-Blackwell.
- Saykılı, A. (2019). Higher education in the digital age: The impact of digital connective technologies. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, 2(1), 1-15.
- Shepherd, J. (2004). What is the digital era?. In *Social and economic transformation in the digital era* (pp. 1-18). IGI global.
- Spring, D. (2015). Gaming history: computer and video games as historical scholarship. *Rethinking History*, 19(2), 207-221.
- Tayal, S., Rajagopal, K. ve Mahajan, V. (2022). Virtual reality based metaverse of gamification. In *2022 6th International Conference on Computing Methodologies and Communication (ICCMC)* (pp. 1597-1604). IEEE.
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C. ve Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC psychology*, 12(1), 239.
- Topaçoğlu, O. ve Kılavuz, M. E. S. (2022). Rekreasyon ve sosyalleşme açısından metaverse incelemesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(3), 18-37.
- Troxler, P. (2013). Making the 3rd industrial revolution. *Fab Labs: Of Machines, Makers and Inventors*, Transcript Publishers, Bielefeld, 1-16.
- Tutar, Ö. F. ve Turhan, F. H. (2023). Digital leisure: Transformation of leisure activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11, 16-28.
- Veblen, T. (1899). *The theory of the leisure class*. Allen & Unwin.
- Vygotsky, L. S. (1978). The role of play in development. In M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (Eds.), *Mind in society: The development of higher psychological processes* (pp. 92-104). Harvard University Press.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C. ve Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573.
- Word Population Review (2025). <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/computers-per-capita-by-country> Erişim Tarihi:28.06.2025
- Yılmaz, S. (2023). Yeni medya ve serbest zaman ilişkisi üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(44), 97-112.
- Zarotis, G. ve Tokarski, W. (2020). Theoretical and Sociological Aspects of Leisure Time. *Saudi Journal of Business and Management Studies*, 5(7), 380-387.
- Zhou, N. N. ve Deng, Y. L. (2009). Virtual reality: A state-of-the-art survey. *International Journal of Automation and Computing*, 6(4), 319-325.

Dr. Oğuz YILMAZ

oguzyilmaz0626@gmail.com



1995 yılında Ankara'da doğmuştur. 2018 yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon bölümünden mezun olmuştur. 2015 yılında basketbol antrenörlüğü yapmıştır. 2016 yılında tenis antrenörlüğüne başlamış ve iki yıl özel bir kulüpte tenis antrenörlüğü yapmıştır. 2018 yılında mezun olduktan sonra Aydın ilinde özel bir okulda 4 yıl öğretmenlik yapmıştır. 2021 yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. 2024 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon alanında tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini tenis sporuyla uğraşan çocukların spora yönelmesinde ailenin rolü ve önemi, doktora tezinde dijital göçebelerin serbest zaman ve rekreasyon algılarını incelemiştir. Spor ve Rekreasyon konularına ilgi duymaktadır. Dijital göçebeler, tenis sporu ve rekreatif spor ve motivasyon üzerine çalışmaları mevcuttur. Aydın ilinde özel bir okulda öğretmenliğe devam etmektedir.



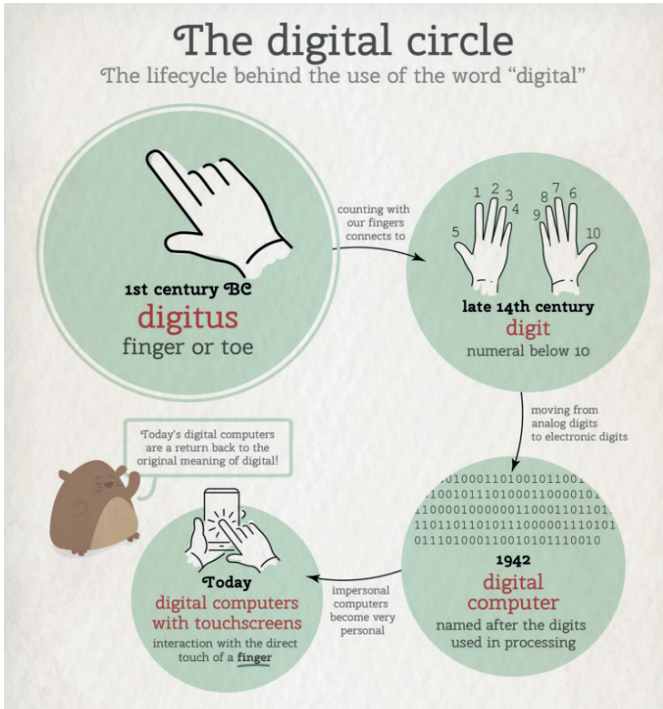
TERAPÖTİK REKREASYONDA DİJİTALLEŞMENİN ÖNEMİ

“ ”

Oleksandra BLİDCHENKO¹

¹ alexandra.blidchenko@gmail.com

Yirminci yüzyılın son çeyreğinde bilgi merkezli bir teknolojik devrim, hayatın her alanını köklü bir biçimde değiştirmiş, insanların düşünme, üretme, tüketme, ticaret yapma, iletişim kurma ve yaşama biçimleri bu devrimle birlikte yeniden şekillenmiştir. Aynı dönemde, gerçek ile sanalın iç içe geçtiği yeni bir kültür doğarken medya ve dijital ağlar, insanların iletişim kurma biçimlerini ve dünyayı temsil etme yollarını dönüştürmüştür (Castells, 2010). Son otuz yılda dijital iletişim teknolojilerinde yaşanan yenilikler, hem bireyi hem de bireye ait olan değerleri değiştirmiş ve yeniden şekillendirmiştir. Hızla erişilebilen dijital dünya, bireyleri ve toplumu belirli bir kalıba sokarken; iletişim biçimleri, uygulamaları ve farkındalıkları da dijitalleşme olgusu aracılığıyla gündelik yaşama yerleşmiştir.



Resim 1. "Dijital" kelimesinin kullanımının ardındaki yaşam döngüsü (Spudart, 2025)

"Digital" kelimesi tarihsel süreç içinde farklı anlamlar kazanmıştır. 15. yüzyılın ortalarında ilk kez "onun altındaki sayılarla, yani tek haneli rakamlarla ilgili" olarak kullanılmıştır. 17. yüzyılın ortalarında ise "parmaklarla ilgili" anlamını edinmiştir. Bu kullanım Latince *digitalis* sözcüğünden türemiştir; kökeninde yer alan *digitus* kelimesi "parmak, ayak parmağı" anlamına gelmektedir. Tek haneli sayıların parmaklarla sayılması, kelimenin "sayısal" anlamını kazanmasına zemin hazırlamıştır. 1938 yılına gelindiğinde, "sayısal rakamlar kullanmak" anlamıyla modern bağlamda kullanılmaya başlanmış ve özellikle bilgisayarların rakam tabanlı verilerle çalışmasıyla bu anlam daha da güçlenmiştir. 1945 sonrasında bilgisayarların gelişimiyle birlikte "dijital"

terimi yaygın bir biçimde kullanılmaya başlanmıştır. 1960'tan itibaren ise kayıt ve yayıncılık alanında da “dijital” sözcüğü benimsenmiş ve bugünkü geniş anlamını kazanmıştır (Etymonline, 2025).

Türk Dil Kurumu, ‘dijitalleşme’yi ‘sayısallaşma’ olarak tanımlar (TDK, 2025). Cambridge Sözlüğü’ne göre dijitalleşme, bir belge gibi herhangi bir şeyi bilgisayarlar tarafından saklanıp okunabilen dijital bir forma dönüştürme süreci ya da bir işi gerçekleştirmek için dijital teknolojilerin kullanılması anlamına gelir (Cambridge Dictionary, 2025).

Dijitalleşme birçok teknolojik deneyim ve yeniliğin ardından ortaya çıkarken, medya temelli teknolojik boyutun dijital dönüşümü ise 1970’lerde başlamıştır. Genel olarak 1990’larda ivme kazanmış bugünün bilgisayar ve internet teknolojisiyle farklı boyutlara ulaşmıştır. Bu boyutlar medyaya da sayısal temsil, kod evrimi, değişkenlik, otomasyon, modülerlik özellikleriyle “yeni” ifadesini eklemiştir (Özçelik Baloğlu, 2023).

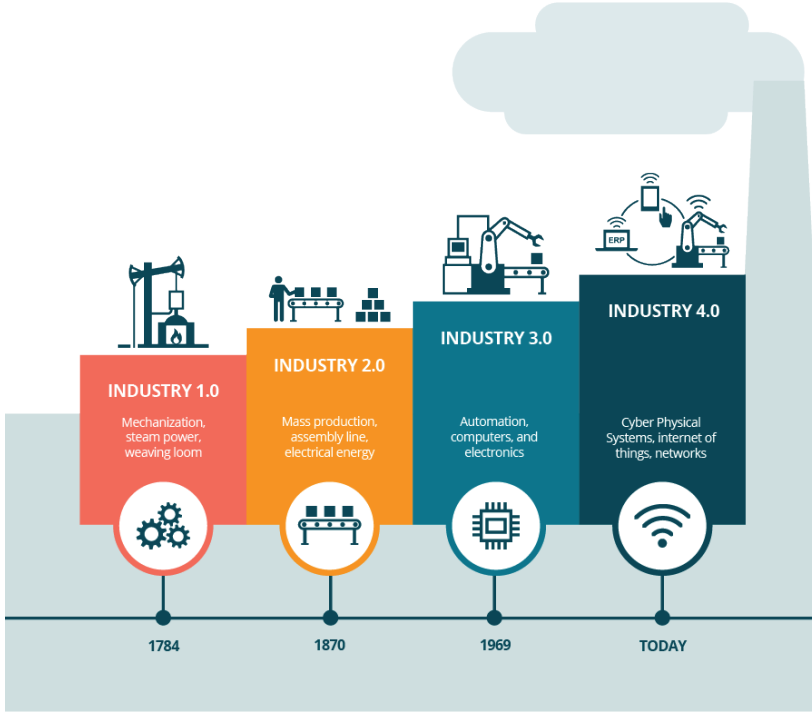
Dijitalleşme, insanların iletişim kurma ve çevreleriyle etkileşimde bulunma biçimlerini değiştirmiştir. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, sürücüsüz arabalar ve akıllı giyilebilir cihazlar gibi yeni teknolojiler ve cihazlar, bilgiyi erişme ve yayma şeklimizi tamamen dönüştürmüştür (Nasiri vd., 2020). Bilgisayar sahipliğinin ve internetin ekonomik olarak kolay ulaşılabilir hale gelmesi ve yeryüzünün her yerinde yaygın bir kullanım alanı bulmasının, dijital çağın taşıyıcı iki ana eksenini oluşturmaktadır. Bir diğer dönüştürücü teknoloji de cep telefonudur. Akıllı telefonlarla, mobil iletişimin dönüştürücü gücü katlanarak büyümüştür. İnternet ve cep telefonlarının bir platformda birleşmesi, dönüşüm için daha ileri düzeyde fırsatlar getirmektedir (Parlak, 2017).

İnsanların mobil telefonları üzerinden haberleri okuyabilmeleri, hatta bu haberlere yorum yapabilmeleri, banka işlerini mobil telefonları aracılığıyla görebilmeleri, alışveriş yapabilmeleri, fotoğraf ya da düşüncelerini birkaç saniye içinde geniş kitlelerle paylaşabilmeleri, evlerinden dışarı adım dahi atmadan çeşitli grup ve kurumlara üye olabilmeleri, sanal sosyal sorumluluk projelerine katılabilmeleri gibi pek çok örnek yeni medya çağının sağladığı olanaklardan bazılarıdır (Alakuş, 2019). Dijitalleşme, bilgisayar ve internet teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla hız kazanarak insanların bilgiye erişim, iletişim ve sosyalleşme biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. Endüstri 4.0 ile birlikte gelişen dijital teknolojiler, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini yeniden şekillendirmiş ve toplumsal etkileşimde yeni bir dönem başlatmıştır. Mobil iletişim ve internetin birleşmesi, bireylere haberleşmeden bankacılık işlemlerine, alışverişten sosyal sorumluluk projelerine kadar pek çok alanda geniş imkânlar sunarak dijital çağın en güçlü dönüştürücü gücü haline gelmiştir. Böylece dijitalleşme yalnızca teknolojik bir ilerleme değil, aynı

zamanda bireylerin dünyayı algılama ve deneyimleme biçimlerini değiştiren kültürel bir dönüşüm olarak da değerlendirilmelidir.

Dördüncü Sanayi Devrimi

Her bir sanayi devri; üretim yapısı ve çıktıları olarak birbirinden farklılık göstermektedir. Fakat başlangıç aşamasında olan Endüstri 4.0, yapısı itibari ile diğer tüm dönemlerden farklılık göstermektedir. İnternet ve bilişim teknolojisinin Endüstri 4.0'da yaygınlaşması, bütün bilgilerin aynı anda paylaşılmasına imkân tanımakta ve bu şekilde hızla gelişmektedir (Aslantaş, 2021, s. 16).



Resim 2. Dördüncü büyük dönüşüm: Endüstri 4.0 (Intershop, 2025)

Dördüncü Sanayi Devrimi veya Endüstri 4.0 kavramı Almanya'da Hannover Fuarı'nda 2011 yılında sunulan projelerden birisi olarak ilk kez ortaya çıkmıştır. 2011 yılından itibaren dünya yeni bir sürece girmiş, bilgi ve iletişim teknolojilerinde önemli gelişmeler olmuştur. Yapay zekâ, artırılmış gerçeklik, bulut bilişim, büyük veri yazılım, sensörler, insansız hava araçları, 3D (üç boyutlu) yazıcılar ve robotlar gibi teknolojilerin yer aldığı Endüstri 4.0'ın temel amaçlarından biri; üretim alanlarında ileri teknolojiler kullanılarak maliyetlerin en aza indirilmesi ve ürün kalitesinin artırılmasıdır. Diğer amaçları ise yeni teknolojileri kullanarak uygun kurumları, standartları ve normları bir araya getirmek, dünyadaki bütün insanlar için eğitim, sağlık,

özgürlük vb. alanlarda daha iyi hizmetler sunulmasını ve hayat standartlarının yükseltilmesini sağlamaktır (Bal ve Çavdar, 2023).

Endüstri 4.0 teknolojilerinin kullanımı, kentsel alanlarda ‘akıllı şehirler’ (smart cities) girişimlerinin gelişimiyle yakından ilişkilidir. Bu girişimler, kentsel ulaşım da iyileşmeler ve enerji ile su kullanımından tasarruf sağlayarak negatif çevresel etkilerin azaltılmasını hedeflemektedir. Akıllı şehirlerin daha bütüncül bir vizyonu, teknoloji kullanımının yanı sıra, eğitim hizmetlerine daha iyi erişim ve vatandaşlarla gelişmiş iletişim gibi sosyal boyutlara da odaklanmaktadır. Bu durum, daha şeffaf ve katılımcı yönetişimi teşvik edebilir. Dijital teknolojiler, bu bütünleşik vizyonda, vatandaşları karar alma süreçlerine aktif olarak dahil etmek için araçlar olarak görülmektedir. Nesnelerin İnterneti (IoT) aracılığıyla toplanan farklı veri türlerinin kullanılabilirliği, yerel yönetimin vatandaşlara yönelik eylemlerinin şeffaflığını artırabilir, insanların şehirlerinin durumu hakkındaki farkındalığını geliştirebilir ve kamu yönetiminde vatandaşların aktif katılımını teşvik edebilir (Cézanne vd., 2020).

Toplum ile teknoloji arasındaki bu karşılıklı etkileşim, teknolojik ilerlemenin anlaşılabilmesi için yalnızca ekonomik ve teknolojik boyutların değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve etik boyutların da dikkate alındığı bütüncül bir yaklaşımı gerekli kılmaktadır. Dijital teknolojilerin demokratikleşmesi, Dördüncü Sanayi Devrimi’nin ileri teknolojileri daha geniş kitlelere erişilebilir kılma biçimine ilişkin ilk örneklerden birini teşkil etmektedir. Nitekim gelişmiş hesaplama kapasitesine sahip akıllı telefonların yaygınlaşması, toplumsal dinamikler üzerinde kayda değer bir etki yaratmış; bilgiye erişim olanaklarını artırarak farklı sosyoekonomik arka planlardan bireylerin dijital dünyaya katılımını mümkün hale getirmiştir. Yeniliklerin yayılımına ilişkin ekonomik kuram, teknolojik gelişmelerin zamanla daha erişilebilir ve maliyet açısından daha uygun hale gelerek geniş toplum kesimlerine ulaşma sürecini açıklamaya katkı sunmaktadır (Abbonato, 2023).

Dijitalleşmenin en önemli faydalarından biri, insanların sosyal bağlarını güçlendirmesi ve yeni iletişim olanakları sunmasıdır. Dijitalleşmeyle birlikte medya, kültürel ve sosyal yaşamın temel yapı taşlarından biri hâline gelmiş; serbest zaman deneyimlerini daha çeşitli, daha erişilebilir ve daha katılımcı kılmıştır.

Medya

Creeber ve Martin’e göre, medya kavramı, genellikle modern dijital teknolojilerle ilişkilendirilse de, aslında çok daha eskiye dayanmaktadır. En basit şekliyle medya, birbirimizle iletişim kurma yollarımız anlamına gelir. Medyanın kökleri en az on bin yıl öncesine, mağara resimlerine kadar uzanır. Mağara resimleri, çivi yazısı metinler ve ideogramlar, erken dönemlerimizden itibaren bilgiyi iletmek, deneyimlerimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı

temsil etmek için çeşitli teknolojiler geliştirdiğimizi göstermektedir. Medya, teknolojinin bir ürünüdür ancak özü, onu kaydetmek için teknolojilere ihtiyaç duyulmadan önce var olan insan dili, yani bir işitsel iletişim biçimidir. Modern anlamda “Yeni Medya” olarak adlandırılan dijital teknolojiler ise 1980’lerden sonra dijital teknolojinin gelişile birlikte elektronik iletişimde yaşanan derin değişiklikleri ifade etmek için yaygın olarak kullanılan bir terim haline gelmiştir. Dijital medya, analog teknolojiyi aktarılabilirlik, manipüle edilebilirlik, depolama, erişim kolaylığı ve bozulmaya karşı direnç açısından geride bırakmıştır. Bu bilgiler, medyanın sadece modern bir olgu olmadığını, aksine insanlık tarihi kadar eski, temel bir iletişim aracı olduğunu vurgulamaktadır (Creeber ve Martin, 2009).



Mağara Resimleri,
MÖ 38.000



Taş Tabletler,
MÖ 30.000



Geleneksel Kâğıt,
MÖ 100



Telgraf, 1843



Telefon, 1876



Televizyon, 1927



PC, 1965



Akıllı Telefon, 1999



Sosyal Medya, 2004

Resim 3: Evolution of Traditional to New Media (Medium, 2025).

Yeni medyanın hızla gelişmesi sonucunda oluşan sosyal medya kavramı ilk kez San Fransisco merkezli Guidewire Group’ un kurucularından Chris Shipley tarafından kullanılmıştır. Bu kavram sosyal medyanın online olarak iletişim ve bilgiyi mümkün kılan, katılım ve işbirliğini destekleyen tüm araçları kapsadığını belirterek daha geniş anlamda yaygınlaşmıştır. Bir diğer tanıma göre sosyal medya, “kullanıcılara enformasyon, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşım imkânı tanıyarak karşılıklı etkileşim yaratan çevrimiçi araçlar ve web siteleri için ortak kullanılan bir terimdir. Sosyal medya, bilginin, farklı bakışların/düşüncelerin ve deneyimlerin kamu oluşumlu web sitelerince

paylaşımına olanak sağlayan ve internet dünyasını hızla hayatımıza yerleştiren bir uygulama alanıdır (Alakuş, 2019).

Hebblethwaite'e göre, medyalaşma (mediatisation), teknolojideki değişimin bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır ve neredeyse tüm sosyal ve kültürel yaşam alanlarını etkileyen aşağıdaki süreçleri kapsayan bir hal almıştır;

- **Günlük Pratikleri ve Sosyal İlişkileri Şekillendirme:** Medyalaşma, günlük pratiklerin ve sosyal ilişkilerin arabulucu teknolojiler ve medya kuruluşları tarafından şekillendirildiği bir artışı yansıtır. Bu, insanların iletişim kurma, etkileşimde bulunma ve dünyayla ilişki kurma biçimlerinin medya aracılığıyla dönüştürüldüğü anlamına gelir.
- **Hayat Boyu Etkiler:** Genellikle gençlik kültürleri bağlamında incelenen de, Medyalaşmanın yaşam boyu etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Bu, yaşlı yetişkinler de dahil olmak üzere her yaştan bireyin bu süreçten etkilendiğini ve ona katkıda bulunduğunu göstermektedir.
- **Yeni Kültürel Alanların Ortaya Çıkışı:** Medyalaşma, sosyal aktivizm, elektronik bloglar, sosyal ağlar, üçüncü yaşa yönelik niş dergiler, yaşlı odaklı kablolu TV ağları ve performans gruplarını içeren şaşırtıcı bir kültürel alan yelpazesinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu, medyanın farklı ilgi alanlarına sahip topluluklar ve ifade biçimleri için yeni platformlar yarattığını göstermektedir.
- **Dönüştürücü ve Pasif Olmayan Bir Etki:** Medyalaşma pasif bir süreç değil, toplumu ve kültürü dönüştürücü bir etkiye sahiptir. İnsanların çevreyi ve kendilerini inşa etme, kimliklerini geliştirme ve hayatlarına anlam verme yollarını değiştirir (Hebblethwaite, 2017).

Bu teknolojik değişimler, gündelik pratiklerin ve toplumsal ilişkilerin aracı teknolojiler ve medya kuruluşları tarafından şekillendirildiği artan bir 'medyatikleşmeyi' yansıtmaktadır. Bu süreç; iş, aile, serbest zaman, siyaset, sağlık, öğrenme ve kültür dâhil olmak üzere toplumsal ve kültürel yaşamın neredeyse tüm alanlarını etkilemektedir. Dolayısıyla bilgi ve iletişim teknolojilerinin, terapötik rekreasyon (TR) profesyonelleri, eğitimciler, öğrenciler ve araştırmacılar için önemli sonuçları bulunmaktadır. Bugüne kadar engelli bireylere yönelik teknolojiler üzerine yapılan araştırmalar, ağırlıklı olarak yardımcı ya da uyarlayıcı teknolojilere odaklanmıştır (örn. demans hastaları için ev sensörleri, kan şekeri ölçüm cihazları, işitme engelli bireyler için kapalı devre televizyon sistemi (CCTV sistemleri)). Şüphesiz bu araştırma alanı, terapötik rekreasyon (TR) kapsamında önemli bir çalışma ve uygulama sahasını temsil etmektedir. Bununla birlikte, bu yaklaşım çoğunlukla fiziksel ve bilişsel uyarlamalara vurgu yapmakta; ancak bu dezavantajlı toplulukların sosyal katılımı boyutunu göz ardı etmektedir (Hebblethwaite, 2018).

Terapötik Rekreasyon

Terapötik rekreasyon (TR), literatürde “terapatik rekreasyon” ve “rekreasyon terapisi/rekreasyonel terapi” gibi eşdeğer terimlerle de kullanılan; bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevselliğini iyileştirmeyi hedefleyen, rekreatif etkinlik temelli bir uygulama alanıdır. Terim kullanımındaki çeşitlilik alanın disiplinler arası yapısıyla ilişkilidir; çağdaş tanımlar TR’yi, yaşam kalitesini artırmaya yönelik amaçlı, planlı ve uzmanlık temelli rekreatif müdahaleler bütünü olarak çerçevelemektedir (Yılmaz ve Altunöz, 2022; Tayfun, 2017).



Resim 4. 1945 - Ward 30 tek kollu softball takımı, yeni post cimmazyumunda grup egzersizleri (Weebly, 2025).

Therapeutic kelimesi, 17. yüzyıla uzanan kullanımıyla “iyileştirme, şifa verme” anlamına gelir. Modern Latince therapeuticus “iyileştirici”, Eski Yunanca therapeutikos “ilişkin olarak hizmet eden, iyileştirici” kelimesinden gelir. Bu terimler de therapeuein “hizmet etmek, bakmak, şifa vermek” ve yine Yunanca therapon “hizmetçi, refakatçi” köklerine dayanmaktadır (Online Etymology Dictionary, 2025).

Terapötik Rekreasyonun gelişimi antik çağlardan itibaren görülmektedir. M.Ö. 2000-1500 Mısırlılar, hastaları tedavi etmek için eğlence ve rekreasyonu bir yöntem olarak tanımlamışlardır. M.Ö. 359 Hipokrat (460-361), tıbbın babası, hastalarının hastalıktan iyileşmek için spor salonunda egzersiz yapmalarını önermiştir (Recreationtherapy, 2025).

Tarihsel olarak TR’nin düşünsel kökleri erken dönem sağlık-rekreasyon ilişkisine uzanırken, alanın meslekleşmesi modern çağda şekillenmiştir. Avrupa’da 18. ve 19. yüzyılda ortaya çıkan insancıl tedavi yaklaşımları, doğal ortam ve etkinliğin (bahçe işleri, egzersiz, sosyal-kültürel etkinlikler) iyileştirici rolü-

nü sistematik biçimde gündeme taşımış; bu yaklaşım, 20. yüzyılda özellikle II. Dünya Savaşı sırasında/sonrasında hastane rekreasyonu ve rehabilitasyon programlarıyla kurumsallaşmaya yön vermiştir. Savaş dönemleriyle görünürleşen bu uygulamalar, sonraki yıllarda ruh sağlığı, gelişimsel yetersizlikler ve kronik hastalık yönetimi gibi farklı bakım alanlarına uyarlanarak TR'nin özgün hizmet alanı olarak farklı kurumsal yapılarda yer bulmasına zemin hazırlamıştır (Yılmaz ve Altunöz, 2022; Tayfun, 2017).

Türkiye bağlamında TR'nin akademik ve uygulamalı görünürlüğü 2000'li yıllardan itibaren belirginleşmiştir. Sağlık rekreasyonu ekseninde yürütülen kavramsal çalışmalar, TR'nin bireysel/toplumsal sorunların önlenmesi ile tedavi-rehabilitasyon süreçlerine katkı sağlayan planlı programlara dayandığını vurgulayarak alanın çerçevesini yerelleştirmiştir (Çetiner, 2019). Bu çizgi, üniversite programlarında, kamu kurumlarında ve özel eğitim/rehabilitasyon ortamlarında TR uygulamalarının genişlemesiyle eşzamanlı ilerlemiştir (Yılmaz ve Altunöz, 2022).

Küresel ölçekte ise TR, tıbbî/klinik ortamlardan topluluk temelli mekânlara doğru genişleyen bir hizmet evrimi geçirmiştir. Toplum odaklı modeller, çocuk ve gençlerin toplumsal katılımını artırmak için erişilebilir programlar, kapasite geliştirme ve paydaş işbirliklerini dört sütun üzerinde sistemleştirirken; gençlerde duygusal-davranışsal güçlükler için nontedavi odaklı topluluk ortamlarında TR müdahalelerinin uygulanabilirliğini ve işbirliği modellerini de örneklemektedir (King vd., 2012; McGhee vd., 2005). Böylece TR, hastane temelli köklerinden, sosyal içerme ve katılıma vurgu yapan kapsayıcı, topluluk-merkezli bir uygulama alanına doğru evrilmiştir (King vd., 2012).

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için serbest zaman aktivitelerini amaçlı ve sistematik bir şekilde kullanan bir yaklaşımdır. Genel sağlık, refah ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlamaktadır. Araştırmalar, serbest zaman etkinliklerinin günlük yaşam ve rutinlerinden arta kalan zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler çıktıları ile değerlendirildiğinde bireylerin yaşam kalitesine olumlu yönde katkı sağladığını göstermektedir (Habeş Gümüş vd., 2023). Özellikle hastalık, engellilik veya dezavantajlı durumlardan dolayı yaşam kalitesi olumsuz etkilenen bireyler için önemli faydalar sağlamaktadır. Sağlığın ve işlevselliğin korunması, iyileştirilmesi ve geri kazanılmasına destek olurken, topluma entegrasyonu da teşvik eder. Terapötik rekreasyon, yalnızca hastalık veya engelliliğin hafifletilmesine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin bağımsızlığını, sosyal katılımını, psikolojik dayanıklılığını ve sosyal etkileşimini teşvik etmeyi de amaçlar. Bu yaklaşım, bireylerin önceki ilgi alanlarına geri dönmelerini veya yeni ilgi alanları geliştirmelerini sağlayarak, yaşam boyu aktif ve anlamlı katılımı teşvik eder (Rize ve Deveci, 2024).

Terapötik Rekreasyonun Özellikleri

Terapötik rekreasyon (TR), bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek için sağlık odaklı, planlı ve uzmanlık temelli rekreatif etkinlikleri kapsayan özgün bir hizmet alanıdır. Literatürde TR'nin en temel özellikleri; amaçlılık, uzman rehberliği, katılımcı merkezlik ve disiplinler arası işbirliği olarak öne çıkmaktadır (Yılmaz ve Altunöz, 2022; Çetiner, 2019).

TR uygulamalarındaki faaliyetler yalnızca serbest zaman değerlendirme etkinlikleri değil, aynı zamanda rehabilite edici ve eğlenceli işlevlere sahiptir. Katılımcıların kendilerini özgür hissetmeleri ve etkinliklere aktif biçimde katılmaları, sürecin iyileştirici niteliğini güçlendiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Bu yaklaşım, TR'nin bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkararak yaşam kalitelerini artırmaya hizmet ettiğini göstermektedir.

Ayrıca TR programları, bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal yönlerini birlikte ele alır; bu çok boyutlu yaklaşım, alanın ayırt edici özelliği olarak kabul edilmektedir (Tayfun, 2017).

Bir başka önemli özellik, TR'nin hedef kitleye göre uyarlanabilir olmasıdır. Çocuklardan yaşlılara, engelli bireylerden bağımlılıkla mücadele edenlere kadar geniş bir yelpazeye hitap eden bu uygulamalar, katılımcıların ihtiyaç ve beklentilerine göre çeşitlendirilir (Yılmaz ve Altunöz, 2022).

Uygulamalar açık hava kampları, spor etkinlikleri, sanatsal aktiviteler, oyunlar veya dijital ortamda yürütülen programlar şeklinde farklı formlarda gerçekleştirilebilir.

TR'nin özelliklerinden biri de çoklu ortam ve kurumlarda uygulanabilmesidir. Hastaneler, bakım evleri, huzurevleri, bağımlılık merkezleri, özel eğitim kurumları ve topluluk merkezleri, TR programlarının hayata geçirildiği başlıca alanlardır (Çetiner, 2019).

Bu çeşitlilik, TR'nin yalnızca sağlık bağlamında değil, sosyal hizmetler ve toplumsal katılım bağlamında da güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Terapötik Rekreasyonun Amaçları ve Hedefleri

Terapötik rekreasyonun (TR) temel amacı, bireylerin sağlık, işlevsellik ve yaşam kalitesini geliştirmektir. Bu amaç, yalnızca tıbbi rehabilitasyonla sınırlı olmayıp, sosyal, psikolojik ve duygusal boyutları da kapsar. TR, bireylerin mevcut sınırlılıklarını azaltmak, yeni beceriler kazandırmak, sosyal etkileşimlerini güçlendirmek ve bağımsız yaşamlarını desteklemek üzere planlanır (Yılmaz ve Altunöz, 2022; Çetiner, 2019).

1. Fiziksel ve Psikolojik İyileşme

TR'nin en belirgin amaçlarından biri, bireylerin fiziksel kapasitelerini artırmak ve sağlık fonksiyonlarını desteklemektir. Egzersiz temelli etkinlikler, motor becerilerin geliştirilmesine yardımcı olurken; sanat, oyun ve grup akti-

viteleri bireylerin ruhsal durumlarını iyileştirmektedir (Tayfun, 2017). Bunun yanı sıra, stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumların azaltılmasına da katkı sağlamaktadır (Çetiner, 2019).



Resim 5. *Terapötik Rekreasyon mezunları bocce oyunu düzenlerken alınan görüntü (NSCC, 2025).*

2. Sosyal Katılım ve Entegrasyon

TR, bireylerin topluma uyumunu ve sosyal ilişkiler kurmasını desteklemeyi hedefler. Özellikle dezavantajlı gruplar için katılımın sağlanması, sosyal dışlanmanın önlenmesi ve aidiyet duygusunun geliştirilmesi, TR'nin önemli hedefleri arasındadır (Mahut ve Fortune, 2021; McGhee vd., 2005). Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de güçlenmesine olanak tanır.

3. Bağımsız Yaşamın Desteklenmesi

TR'nin bir diğer amacı, bireylerin mümkün olduğunca bağımsız yaşam sürdürmelerini sağlamaktır. Programlarda yer alan etkinlikler, katılımcıların günlük yaşam becerilerini geliştirmeyi, özgüvenlerini artırmayı ve kendi yaşamlarını yönetmelerine yardımcı olmayı hedefler.

Edinilmiş beyin hasarı (ABI – Acquired Brain Injury) yaşayan bireyler egzersiz programları ile rekreasyon temelli programlarına katıldığında, fiziksel faydaların yanı sıra, program sırasında başarı duyguları, artan enerji ve uyanıklık gibi kişisel refahın diğer yönlerinde de faydalar bildirmişlerdir. Katılımcılar, programa katılmanın “daha fazla hayal” verdiğini, “güven” verdiğini ve “daha iyi bir insan olmaya motive ettiğini” belirtmiştir (Mang vd., 2025).

4. Yaşam Kalitesinin ve İyi Oluşun Artırılması

Pozitif psikoloji ve “flourishing” (iyi oluş) kavramlarıyla ilişkili olarak, TR'nin hedefleri yalnızca hastalık veya kısıtlılığın ortadan kaldırarak sınırlı değildir. Bireylerin yaşamlarının anlamını keşfetmeleri, mutluluk ve doyum düzeylerinin artması da bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır (Wise, 2021). Bu yönüyle TR, bireyleri yalnızca iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda gelişimlerini destekleyen bir yaşam biçimi kazandırmayı amaçlar.

5. Toplumsal Sağlığa Katkı

TR uygulamaları, bireysel düzeyde sağlığı geliştirirken aynı zamanda toplumsal sorunların önlenmesi ve çözülmesine de katkıda bulunur. Özellikle bağımlılıkla mücadele, genç suçluların topluma kazandırılması ve yaşlıların sosyal hayata aktif katılımı gibi hedefler, alanın toplumsal boyutunu göstermektedir (Çetiner, 2019; Yılmaz ve Altunöz, 2022).

Terapötik Rekreasyonun ve Dezavantajlı Gruplar

Terapötik rekreasyon (TR), toplumun farklı kesimlerinde çeşitli dezavantajlı gruplarla çalışarak onların yaşam kalitelerini artırmayı amaçlayan kapsayıcı bir uygulama alanıdır. Bu gruplar arasında engelli bireyler, yaşlılar, bağımlılıkla mücadele edenler, ruh sağlığı sorunları yaşayanlar, genç suçlular ve sosyal dışlanma riski altındaki topluluklar yer almaktadır.

- *Engelli Bireyler*

TR, fiziksel, zihinsel veya gelişimsel engeli bulunan bireyler için önemli bir destek aracıdır. Planlanan rekreatif etkinlikler, bu bireylerin günlük yaşam becerilerini geliştirmelerine, motor fonksiyonlarını artırmalarına ve toplumsal katılımlarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Çalışmalar, gelişimsel yetersizliklere sahip yetişkinlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımının sağlık algısını ve sosyal uyumunu artırdığını göstermektedir (Burk, 2017).

Carruthers ve Hood (2007), 'Leisure and Well-Being Model' (Serbest Zaman ve Refah Modeli – LWM) aracılığıyla tüm insanların, engelli bireyler de dahil, refah dolu ve anlamlı bir yaşam arzuladığını vurgular. Bu doğrultuda TR'nin danışanları en iyi yaşamı yaratmaları için desteklemede kritik bir role sahip olduğu belirtilir. TR'nin rolü, sağlık ve insani hizmetlerdeki paradigma değişimiyle ilişkilendirilir; eski paradigma eksikliklerin giderilmesine, yeni paradigma ise güçlü yönlerin ve kapasitelerin geliştirilmesine odaklanır. Pozitif psikoloji ve güçlü yönlerle dayalı uygulamalar bu değişimi yansıtmaktadır.



Resim 5. Engelli Yüzücülerin Dahil Edilmesi (pdnet, 2025)

- *Çocuklar ve Gençler*

Çocuk ve gençler, özellikle duygusal ve davranışsal sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında TR'den fayda sağlayan gruplar arasında yer almaktadır. Topluluk temelli uygulamalar, gençlerin riskli davranışlardan uzaklaşmasına, sosyal beceriler kazanmasına ve aidiyet duygusunu geliştirmesine katkıda bulunur. McGhee ve diğerleri (2005) çalışması, duygusal-davranışsal bozukluklara sahip gençlerde TR programlarının olumlu davranış değişiklikleri sağladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, çocuk ve gençlere yönelik ekolojik modeller, bireysel gelişim ile toplumsal bağların bütüncül bir şekilde desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (King vd., 2012).

Rekreasyon Terapisi (RT), Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklar için özellikle geleneksel sağlık hizmetleri ile sağlığı teşvik eden toplum rekreasyon programları arasındaki boşluğu kapatmada kritik bir rol üstlenmektedir. OSB'li çocuklarda yüksek boğulma riski bu rolü su sporları programlamasında daha da önemli kılar. Sensory Enhanced Aquatics (SEA) programı, rekreasyon terapistleri, mesleki terapistler ve toplum sağlayıcılarının iş birliğiyle OSB'li çocuklara yüzme ve su güvenliği öğretimini içeren etkili bir modeldir. OSB'li çocukların iletişim, sosyalleşme ve tekrarlayıcı davranışlara bağlı zorlukları göz önünde bulundurulduğunda, RT'nin temel işlevi bu boşluğu kapatarak yaşam boyu rekreasyonel katılımı desteklemektir (Lawson vd., 2025).

- *Yaşlılar*

Yaşlı bireyler için TR uygulamaları, yalnızca fiziksel uygunluğu korumakla sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal izolasyonun önlenmesi, zihinsel sağlığın desteklenmesi ve anlamlı sosyal rollerin sürdürülmesi açısından da kritik rol oynamaktadır. Sosyal reçeteleme ile TR'nin ilişkilendirildiği modellerde, yaşlı bireylerin toplulukla bağlarının güçlendirilmesi, yalnızlığın ve izolasyonun azaltılması hedeflenmektedir (Mahut ve Fortune, 2021).

DeVries ve diğerleri (2025) pilot çalışması, demans tanısı olan yaşlı bireylerde bibliyoterapi tekniği 'shared reading' (paylaşılan okuma) uygulamasının etkilerini incelemiştir. Bulgular, sosyal katılım ve yaşam kalitesinde artış ile duygudurum ve davranışlarda olumlu değişimler ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, TR'nin yalnızca eksikliklerin giderilmesine değil, aynı zamanda bireylerin güçlü yönleri, hatıraları ve sosyal bağlarının harekete geçirilmesine odaklanması gerektiğini desteklemektedir.

- *Bağımlılıkla Mücadele Edenler ve Suçtan Etkilenmiş Gruplar*

TR, bağımlılıkla mücadele eden bireylerin rehabilitasyonunda planlı rekreatif etkinlikler aracılığıyla bağımlılık davranışlarının azaltılmasına, yaşam doyumunun artırılmasına ve topluma yeniden kazandırılmalarına katkı sağ-

lamaktadır. Bu yaklaşım, TR'nin yalnızca serbest zaman etkinlikleriyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda iyileştirici ve dönüştürücü bir rol üstlendiğini göstermektedir. Benzer şekilde, suç geçmişi olan ya da suç işleme riski taşıyan genç ve yetişkinlere yönelik TR programları sosyal entegrasyonu destekleyerek bireylerin toplumsal uyum süreçlerine önemli katkılar sunmaktadır. Böylece TR, hem bireysel rehabilitasyonu hem de toplumsal kapsayıcılığı güçlendiren bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Örnek vermek gerekirse Taylan (2024) çalışmasında, madde kullanım bozukluğu olan bireyler için terapötik bahçecilik uygulamaları incelenmiş ve dünya örnekleri üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Bulgular, bu yaklaşımın stresin azaltılması, duygusal denge ve yaşam kalitesinin artırılması ile sosyal entegrasyona katkı sağladığını göstermektedir.

- *Ruh Sağlığı Sorunları Yaşayanlar*

TR, depresyon, anksiyete ve diğer psikiyatrik rahatsızlıkları olan bireyler için de iyileştirici ve bütünüleyici bir yaklaşımdır. Katılımcılar, oyun, sanat ve grup etkinlikleri aracılığıyla hem duygusal rahatlatma hem de sosyal etkileşim fırsatı bulurlar. Bu süreç, bireyin ruhsal dayanıklılığını artırarak yaşam kalitesine doğrudan katkı sağlar (Tayfun, 2017).

Çakırlar ve Yaman (2022) çalışmasında, pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ile bireylerin iyi oluşu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Literatür taramasına dayalı bulgular, TR'nin bireylerin yaşamlarına anlam katmada, olumlu duyguları ve eylemleri desteklemede, kapasite gelişimini teşvik etmede ve karşılaşılan güçlükler karşısında cesaret kazandırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yazarlar, terapötik rekreasyonun yalnızca serbest zaman etkinliklerinden ibaret olmayıp, bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve iyi oluşunu güçlendiren çok yönlü bir müdahale aracı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Terapötik Rekreasyonun Etki Alanı

Terapötik rekreasyon (TR), yalnızca bireysel sağlık sonuçlarını değil, aynı zamanda toplumsal refahı da etkileyen çok boyutlu bir alan olarak öne çıkmaktadır. Etki alanı, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve toplumsal iyilik hâlleri üzerinde geniş bir yelpazeye uzanır.

- *Fiziksel ve Zihinsel Sağlık*

TR uygulamaları, katılımcıların fiziksel kapasitelerini geliştirmeye, motor becerilerini güçlendirmeye ve zihinsel sağlıklarını desteklemeye katkı sağlar. Özellikle ruh sağlığı sorunları yaşayan bireylerde, oyun, spor ve sanatsal etkinlikler aracılığıyla stresin azaltılması ve öz güvenin artırılması TR'nin doğrudan etkilerindendir (Tayfun, 2017).

- *Sosyal Katılım ve Toplumsal Bütünleşme*

TR, sosyal içirme ve toplumsal entegrasyon açısından da önemli bir etki alanına sahiptir. McGhee, Groff ve Russoniello (2005), TR'nin duygusal ve davranışsal sorunları olan gençlerde sosyal uyum ve davranış değişiklikleri sağladığını göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal reçeteleme ile desteklenen TR programlarının, özellikle yaşlılar ve yalnızlık yaşayan bireyler için aidiyet duygusunu güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Mahut ve Fortune, 2021).

- *Toplum Kapasitesi ve Dayanıklılık*

TR'nin etki alanı, bireylerin ötesine geçerek toplum kapasitesini ve toplumsal dayanıklılığı da geliştirmektedir. King ve diğerleri (2012), TR'nin ekolojik bir model üzerinden birey, aile ve topluluk düzeyinde çok katmanlı bir destek sağladığını ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, TR'nin sadece rehabilite edici değil, aynı zamanda önleyici ve güçlendirici bir işlev gördüğünü ortaya koyar.

Dijitalleşme ve Terapötik Rekreasyon

Teknolojinin gelişmesiyle artan hareketsizlik ve eylemsizlik bireyleri hantallaştırmaktadır. Hareketsizlik bireylerde kas kaybına bağlı olarak çeşitli hastalıklara ve hareket bozukluklarına da yol açmaktadır (Taş ve Bilgin, 2022). Dijital çağ, terapötik rekreasyonun (TR) hem teorik çerçevesini hem de uygulama biçimlerini yeniden şekillendirmektedir. Bu dönüşüm, yalnızca dijital araçların kullanılmasından ibaret olmayıp; aynı zamanda toplumsal katılım, sağlık eşitliği ve sosyal adalet boyutlarını da kapsamaktadır.

- *Karma ve Esnek Uygulamalar*

Dijital çağda TR, hibrit modeller üzerinden şekillenmektedir. Yüz yüze etkinliklerin dijital desteklerle bütünleştirilmesi, bireylerin farklı ortamlarda kesintisiz katılım göstermelerine imkân tanır. Bu esneklik, özellikle pandemi sonrası dönemde TR uygulamalarının sürdürülebilirliği için kritik görülmektedir (Kılıç, 2024).

- *Dijital Terapötik Araçların Yaygınlaşması*

Dijital terapötikler, TR'nin geleceğinde önemli bir rol oynamaktadır. Avrupa'da dijital sağlık ve dijital terapötiklerin artan kabulü, TR'nin klinik rehabilitasyon süreçlerinde dijital araçlardan yararlanmasını hızlandırmaktadır. Bu durum, hem sağlık çıktılarının geliştirilmesine hem de dezavantajlı grupların daha kapsayıcı biçimde desteklenmesine katkı sağlar (Adoption of Digital Therapeutics in Europe, 2020).

- *Topluluk Temelli Dijital Katılım*

Dijitalleşme topluluk temelli TR uygulamalarını da yeniden biçimlendirmektedir. Çevrim içi sosyal ağlar, dijital topluluklar ve destek grupları, yal-

nızlık ve izolasyonla mücadele için güçlü bir kaynak haline gelmiştir. Sosyal reçeteleme süreçlerinde TR'nin dijital platformlara entegre edilmesi, bireylerin topluluk aidiyetini artırmaktadır (Mahut ve Fortune, 2021).

- *Dijitalleşme ile Genişleyen Alan*

Günümüzde TR'nin etki alanı, dijitalleşmeyle daha da genişlemiştir. Hebblethwaite (2018), dijital medya aracılığıyla yürütülen TR uygulamalarının, sosyal bağları güçlendirdiğini ve bireylerin çevrim içi topluluklarda destek bulmasını kolaylaştırdığını belirtmektedir. Böylece TR, coğrafi ve mekânsal sınırlamaları aşarak daha geniş kitlelere ulaşabilmektedir.

- *Dijital Kaçış ve Psikososyal Destek*

Dijital çağda “dijital kaçış” kavramı, TR'nin psikososyal destek boyutunda da kullanılmaktadır. Sanal ortamlar, bireylerin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasını sağlarken aynı zamanda yaratıcı, eğlenceli ve iyileştirici deneyimlere aracılık etmektedir. Bu durum, TR'nin bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için dijital serbest zaman pratiklerini daha bilinçli kullanması gerektiğini ortaya koymaktadır (Bindesen, 2025).

- *Katılımı Kolaylaştırma ve Erişilebilirlik*

Teknolojinin TR üzerindeki en önemli etkilerinden biri, erişilebilirliği artırmasıdır. Dijital araçlar, engelli bireyler için katılımı kolaylaştırmakta ve etkinliklerin kişiselleştirilmesine imkân tanımaktadır. Örneğin, iletişim uygulamaları afazi yaşayan bireylerin kendilerini ifade etmesini desteklerken; sanal gerçeklik uygulamaları otizmli bireylerde duygu tanıma becerilerini geliştirebilmektedir (Hebblethwaite, 2018).

- *Sosyal Bağlantılar ve Topluluk Oluşturma*

Teknoloji, TR kapsamında bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine de katkıda bulunmaktadır. Çevrim içi oyunlar ve forumlar, sosyal izolasyon yaşayan bireylerin topluluklarla etkileşim kurmasına olanak sağlar. Çalışmalar, dijital oyunların engelli bireyler için sosyal becerileri artırıcı ve toplumsal katılımı destekleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Hebblethwaite, 2018).

Sanal Rekreatyon Kavramı

Teknolojinin gelişimiyle birlikte, televizyon, kişisel bilgisayarlar, internet, tablet ve cep telefonu gibi cihazlar günlük yaşamda köklü değişiklikler yaratmıştır. Bireyler, zamanlarının çoğunu elektronik ortamlarda geçirmeye başlamış ve bu durum, serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarını da etkilemiştir. Bu tür etkinlikler, “elektronik serbest zaman uygulamaları” olarak adlandırılmakta olup, sanal turlar, elektronik oyunlar, çevrimiçi eğitimler, internet

alışverişleri ve sosyal medya kullanımı gibi pek çok faaliyeti kapsamaktadır. Elektronik serbest zaman uygulamalarını kapsayan rekreasyon olgusu ise “sanal rekreasyon” olarak değerlendirilmektedir (Günçan, 2021).

Sanal sözcüğünün İngilizce “virtual” kelimesinden geldiği ve İngilizce sözlükte bilgisayar teknolojisi tarafından oluşturulmuş ve fiziksel dünyada var olmayan ancak varmış gibi görünen şeklinde tanımlanıyor (Cambridge Dictionary, 2025). Türk Dil Kurumu, ‘sanal’ kelimesini gerçekte yeri olmayıp zihinde tasarlanan, bilgisayar, tablet, cep telefonu vb. kullanılarak genel ağ ortamında oluşturulan olarak tanımlanıyor (TDK, 2025).



Resim 6. Öğrenme Süreçlerinde Yenilik (Vection Technologies, 2025)

Sanal gerçeklik sistemi, kullanıcıları bilgisayar tarafından oluşturulan üç boyutlu bir ortama daldıran, insan-bilgisayar arayüzü olarak işlev gören etkileşimli bir teknoloji kurulumudur ve yazılım, donanım, çevre birimleri ve diğer öğelerden oluşur. Sanal gerçeklik, kullanıcının böyle bir sistemi kullanırken deneyimlediği ortam veya dünyadır. Sanal terimi, bu simüle edilmiş dünyanın var olmadığını ima etse de, gerçeklik terimi, kullanıcının simüle edilmiş ortamı gerçek olarak deneyimlemesini ifade eder. Sistem duyuları ne kadar etkileyici şekilde dahil ederse, algılanan deneyim o kadar gerçekçi olur ve hayal gücü o kadar yoğunlaşır. Çoğu sanal gerçeklik sistemi, görme, işitme, dokunma ve denge algısı, tork ve hatta sıcaklık gibi diğer dokunsal-kinestetik duyuları uyarır. Daha az sıklıkla koku duyusunu da içerirler ve bazıları tat duyusuyla denemeler yapmıştır. Sanal gerçeklik, pilot eğitimi gibi bazı uygulamalarda gerçeklikten neredeyse ayırt edilemez olmalıdır, ancak örneğin oyunlarda gerçek dünyadan önemli ölçüde farklı olabilir (Meinhold, 2025).

Sanal rekreasyonda, elektronik uygulamalar gerçek dünyadaki fiziksel aktiviteler olmamasına rağmen, insanlarda gerçekmiş hissi yaratarak “-mış gibi” deneyimler yaşatır. Katılımcılar, zihinlerinde bu kurgusal gerçekliği hissedebilmektedirler. Sanal dünyalarda yaratılan elektronik uygulamalar, zaman ve mekan sınırlılığından bağımsızdır. Bireyler, elektronik cihazlar

sayesinde yerlerinden kalkmadan sanal turlara katılabilir, Mars'a yolculuk yapabilir veya Ay'da yürüyebilirler. Katılımcılar, herhangi bir zaman baskısı olmadan ve mekan sınırlamalarıyla karşılaşmadan elektronik aktiviteleri deneyimleyebilirler (Güncan, 2021).

Dijital çağda serbest zaman anlayışının dönüşümünü ele alan Nimrod ve Adoni (2012), 'e-leisure' kavramını kuramsal bir çerçevede açıklamaktadır. Çalışmada, internet ve dijital teknolojilerin yalnızca gündelik yaşamı değil, aynı zamanda bireylerin serbest zaman deneyimlerini de köklü bir biçimde dönüştürdüğü vurgulanmaktadır. Bu bağlamda e-leisure iki temel boyut üzerinden tanımlanır: entegrasyon ve daldırma. Entegrasyon, çevrimiçi teknolojilerin geleneksel serbest zaman etkinlikleriyle bütünleşmesini ifade ederken; daldırma, bireylerin sanal ortamlarda gerçeklikten bağımsız ve yoğun deneyimler yaşamasına karşılık gelmektedir. Yazarlar, e-leisure'in salt bir teknolojik yenilik olarak değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri, kültürel pratikleri ve serbest zaman algısını dönüştüren yeni bir olgu olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Dolayısıyla e-leisure; mekân ve zaman bağımsızlığı, gönüllülük, deneyimsel yoğunluk ve teknolojik aracılığın birleşimiyle tanımlanan, çağdaş serbest zaman anlayışının temel unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır.

Şu anda, dünya genelinde 171 milyondan fazla insan VR (Virtual Reality) teknolojisini kullanılmaktadır. VR kullanıcı sayısının önemli ölçüde artması muhtemeldir. Ancak, mevcut yıl için toplam kullanıcı sayısına dair kesin veriler henüz mevcut değildir (Drawandcode, 2025).

Sanal gerçeklik tüketicilerinin %88'i VR başlıklarını ayda birden fazla kez kullanmaktadır. Aynı zamanda, sanal gerçeklik tüketicilerinin %60'ı VR başlıklarını haftada birden fazla kez kullandıklarını bilinmektedir. Ancak, bu VR oturumları haftada iki ila dört kez, yaklaşık 30 ila 45 dakika sürmektedir (Arpost, 2025).

Artırılmış Gerçeklik - Augmented reality (AR)

Artırılmış gerçeklik (AR), metin, grafikler, ses ve diğer sanal geliştirmelerin gerçek dünya nesneleriyle entegre edilerek gerçek zamanlı kullanımınıdır. AR'yi sanal gerçeklikten ayıran unsur, bu "gerçek dünya" ögesidir. AR, kullanıcının gerçek dünya ile etkileşimini simülasyona kıyasla entegre eder ve değer katar (Gartner, 2025).

Azuma'nın (1997) artırılmış gerçeklik (AG) sistemleri için belirlediği temel özellikler şu şekildedir;

-*Gerçek ve sanal nesnelerin birleştirilmesi*: AG sistemleri, fiziksel dünyanın unsurlarını dijital içeriklerle bütünleştirerek kullanıcıya zenginleştirilmiş bir deneyim sunar. Bu birleşim, fiziksel ortamda bulunan nesnelere sanal bil-

gilerin eklenmesiyle gerçekleşir ve kullanıcılar için daha interaktif bir dünya yaratır.

-Kullanıcının Gerçek Zamanlı Etkileşim Kurması: AG teknolojileri, kullanıcıların gerçek dünya ile dijital içerik arasında anlık etkileşim kurmasını sağlar. Örneğin, bir mobil uygulama aracılığıyla çevredeki nesnelerin üzerine yansıtılan dijital bilgiler, kullanıcıların bilgiye erişim ve etkileşim sürecini hızlandırır.

-Gerçek ve Sanal Nesneler Arasında Mekânsal Uyum Sağlanması: AG sistemlerinin başarılı bir şekilde çalışması için sanal nesnelerin fiziksel dünya ile doğru bir şekilde hizalanması gerekir. Bu mekânsal uyum, sanal nesnelerin gerçek dünyada belirli bir perspektife uygun bir biçimde yerleştirilmesiyle sağlanır. Bu özellik, kullanıcı deneyiminin doğruluğunu ve inandırıcılığını artırır (Tezcan Kardeş, 2024).

Artırılmış Gerçeklik uygulamaları özellikle eğlence sektöründe öne çıkmaktadır. Küreselleşmenin etkisiyle kültürel alışkanlıkların değişmesi, teknolojinin bu alandaki etkisini daha görünür kılmıştır. Mobil oyunlardan tematik parklara kadar pek çok farklı alanda AG'nin kullanımının dikkat çekici biçimde arttığı görülmektedir.

Terapötik Rekreasyon Kapsamında Sanal Gerçeklik

Fiziksel engelli bireyler için sanal gerçeklik (VR), gündelik dünyada erişim kısıtlaması olan deneyimleri benzer şekilde yaşama imkânı sunar. Ayrıca terapi ve rehabilitasyon süreçlerine aktif katılımı artırarak bir tercih haline gelir.

Engelli bireyler için VR ile ilgili en büyük zorluklardan biri, birçok VR sisteminin sanal ortamda gezinmek ve etkileşimde bulunmak için elde tutulan bir kontrol cihazının kullanılmasını gerektirmesidir. Bu durum, ellerini kullanmakta zorluk yaşayan serebral palsi veya multipl skleroz gibi hareket kısıtlılığı olan kişiler için sorun teşkil edebilir. Bu sorunu çözmek için araştırmacılar, kullanıcıların gözleri veya düşünceleriyle VR sistemlerini kontrol etmelerini sağlayan göz takibi ve beyin-bilgisayar arayüzleri gibi yeni giriş yöntemleri geliştirmektedir. Ayrıca, ses tanıma teknolojisi VR ve AR arayüzlerine giderek daha fazla entegre edilmekte olup, kullanıcıların ellerini kullanmadan sanal ortamda gezinmelerine ve içerikle etkileşimde bulunmalarına olanak tanımaktadır. Bu teknoloji, hareket zorlukları veya ince motor beceri bozuklukları olan kullanıcılar için özellikle faydalıdır. VR'nin faydalı olabileceği bir diğer alan ise rehabilitasyon ve terapidir. VR, fiziksel veya bilişsel engelleri olan kişilerin kaybettikleri fonksiyonları yeniden kazanmalarına veya yeni beceriler öğrenmelerine yardımcı olmak için kullanılabilir. Örneğin, VR, felç geçiren kişilerin uzuvlarındaki hareketi yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir veya otizm gibi bilişsel bozuklukları

olan kişilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine destek olabilir. VR, aynı zamanda telerehabilitasyonda da kullanılabilir; bu sayede engelliler, özellikle kırsal veya uzak bölgelerde yaşayanlar, uzaktan terapi alabilirler ki bu durum oldukça faydalıdır (Virtual Speech, 2025).

Kuhlen ve Dohle (1995) tarafından yapılan çalışmada, sanal gerçekliğin fiziksel engelli bireylerin terapi ve rehabilitasyon süreçlerinde inovatif bir araç olarak kullanılabileceği vurgulanmıştır. VR sayesinde fiziksel hareketleri simüle ederek bireyler, mobilite kısıtlamalarına rağmen tedavi odaklı aktiviteleri gerçekleştirebilirler. Bu çalışmada, VR'nin yalnızca tedavi ve egzersiz alanında değil, aynı zamanda eğitim, iletişim ve eğlence amaçlı kullanımlarının da engelli bireylerin yaşam kalitesini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Rizzato ve diğerleri (2023) omuz rehabilitasyonu üzerine yürüttükleri randomize kontrollü çalışmada, Playball® cihazıyla uygulanan dijital terapi incelenmiştir. Çalışma, geleneksel rehabilitasyon yöntemleri ile dijital terapinin etkinliğini karşılaştırmış ve her iki yaklaşımın da ağrıyı azaltmada, gücü artırmada ve fonksiyonel iyileşme sağlamada benzer derecede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte dijital terapinin, özellikle katılımcıların motivasyonu ve sürece dâhil olma düzeyleri açısından ek faydalar sağladığı görülmüştür. Playball® ile yapılan uygulamalarda bireylerin öz yeterlik algıları ve evde egzersiz yapma eğilimleri güçlenmiş; bu durum, denetimli rehabilitasyon süreci sonrasında kendi kendine egzersize devam etme olasılığını artırmıştır. Ayrıca, cihazın kullanılabilirliği yüksek bulunmuş ve terapi sürecine eğlenceli, etkileşimli bir boyut katmasıyla dikkat çekmiştir.

Digital Therapy



Resim 7. PlayBall® exercise (Rizzato vd., 2023)

Nintendo Wii Uygulaması

Nintendo Wii, Nintendo tarafından piyasaya sürülen elektronik oyun konsolu Nintendo, 2006 yılında Japonya merkezli bir Nintendo Şirketi'nin piyasaya sürülmesiyle birlikte, Microsoft Corporation'ın Xbox 360'ı ve Sony Corporation'ın PlayStation 3'ü (PS3) gibi rakip video konsollarıyla işlem gücü ve grafik görüntüleme açısından doğrudan rekabet etmek yerine, çok

oyunculu “parti” oyunları içeren yenilikçi ve düşük maliyetli bir konsol üretmiştir. Xbox 360 ve PS3, geleneksel veya “hard-core” oyuncular için rekabet ederken, Wii tüm video oyun konsolu pazarını genişletmiş ve bu süreçte en büyük kullanıcı tabanını oluşturmuştur. Wii kumandası, bir joystick’e veya başka bir giriş cihazına bağlanan kablosuz bir uzaktan kumandadır. Uzaktan kumanda, konsola bağlı kablosuz bir sensöre bağlanır, böylece oyunlar cihazın hareketini ve cihazın düğmelerinden gelen girdiyi algılar. Denge tahtası, yarış direksiyonu ve yer matı gibi çeşitli kumandalar mevcuttur. Wii’nin uzmanlık alanı, deneyimsiz oyuncular için yeterince basit ama sıkı oyuncular için yeterince keyifli olan çok çeşitli oyunlar ve modlarla grup oyunudur. Wii partileri, sisteme yönelik tüketici talebinin oluşmasına yardımcı olurken, bu da Amerika Birleşik Devletleri’ndeki birkaç tatil sezonunda konsol ve bazı oyunları için pazar sıkıntısına dönüşmüştür (Britannica, 2025).



Resim 8. Nintendo Wii (Britannica, 2025)

Santos ve diğerleri (2019) yürüttüğü randomize kontrollü çalışmada, Parkinson hastalarında Nintendo Wii (NW) uygulamaları ile geleneksel egzersizlerin (GE) ve bunların kombinasyonunun etkinliği araştırılmıştır. Çalışmada hastalarının denge, yürüyüş ve fonksiyonel hareketliliğinde iyileşmeler sağladığını açıkça göstermiştir. Ancak, NW ve GE kombinasyon grubunun tüm değerlendirilen parametrelerde daha büyük bir terapötik etki büyüklüğü sergilemesi, bu kombinasyonun diğer gruplara göre üstün bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. NW, geleneksel egzersizlerin yorucu ve tekrarlayıcı doğasından dolayı hastaların ilgisini kaybetmesini engellemeye yardımcı olarak, motivasyon ve tedaviye katılımı artırma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, NW’nin mevcut terapileri değiştirmek yerine zenginleştiren etkili bir araç olduğu belirtilmiştir.

Bu tür Terapötik Uygulamalar iyileştirmenin, bilişsel entegrasyonu teşvik etmenin ve yaşam kalitesini yükseltmenin temel taşlarından biridir. Nintendo Wii gibi dijital terapilerin geleneksel egzersizlerle birleşimi, bu müdahalelerin etkinliğini artırarak, hastalar için daha kapsamlı ve motive edici bir rehabilitasyon yolu sunmaktadır. Gelecekte bu hastalıkların ilerlemesiyle mücadelede ve hastaların bağımsızlığını sürdürmede kritik bir rol oynamaktadır.

Bugüne kadar yapılan çalışmalar, VR'nin farklı yeteneklere sahip bireyler arasında sosyal etkileşimler için fırsatlar sunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, VR'nin öznel yetkinliği ve sosyal kabul duygusunu desteklediği de açıktır (Reid ve Campbell, 2006).

Guzik'e (2018) göre hem artırılmış gerçeklik (AR) hem de sanal gerçeklik (VR) terapide kullanım açısından yararlıdır. Bu iki yöntem, fizik tedavi, ergoterapi, terapötik rekreasyon ve psikolojik müdahalelerin bir parçası olarak sunulmaktadır. AR ve VR kullanımının faydaların arasında üç tane ana madde bulunmaktadır:

- Motor kontrolün artırılması: Artırılmış ve sanal gerçeklik teknolojileri, özellikle Nintendo Wii gibi beden hareketlerini içeren sistemlerle, ince ve kaba motor becerilerin geliştirilmesine katkı sağlamakta ve rehabilitasyon süreçlerinde etkili bir destek sunmaktadır.
- Yeterlik ve ustalık: Bu uygulamalar, bireylerin daha önce katılamadıkları ya da sınırlı katılım gösterdikleri etkinliklere alternatif yollarla erişmelerini sağlayarak öz yeterlik, özgüven ve ustalık duygularını pekiştirmektedir.
- Varlık ve akış: Sanal ortamların sağladığı yoğun katılım, bireylerin anda kalma becerisini güçlendirirken, uygun zorluk-seviye dengesi sayesinde akış deneyimlerini artırarak terapötik süreci daha anlamlı kılmaktadır.

Guzik'e göre AR ve VR müdahaleleri aşağıdaki popülasyonlar için değerli terapötik yöntemlerdir:

-Serebral Palsili (CP) Çocuklar: VR'nin CP'li çocuklarda motor ve hareketlilik becerilerini geliştirmede ve eğitsel deneyimlere erişilebilirliği artırmada etkili olduğu kanıtlanmıştır. İnteraktif VR ortamları, çocuklara yeni becerileri güvenli, yargı ve beklentilerden uzak bir alanda keşfetme ve pratik yapma fırsatı sunar. Bu deneyimler motor performansında iyileşmeleri, öz yeterlilik hissini ve pozitif öz kavramını teşvik edebilir.

-Beyin Hasarından İyileşen Bireyler: AR ve VR, beyin hasarından iyileşen bireyler için değerli terapötik yöntemlerdir. Bu teknolojiler, motor yetenekleri artırma potansiyeline sahiptir.

-**Felç Hastaları:** Felç hastaları da AR ve VR uygulamalarından fayda gören popülasyonlar arasında sayılmaktadır.

-**Yaşlı Yetişkinler:** Yaşlı yetişkinler için AR/VR, azalan fiziksel yetenekler nedeniyle daha önce katıldıkları aktivitelere bir alternatif sunar. Nintendo Wii gibi teknolojiler, yaşlı yetişkinlerde ince motor kontrolünü, dikkati ve pozitif duygusal durumu artırdığı gösterilmiştir. Bu teknolojiler, özerklik, fayda ve kontrol tehditlerini önlemek için keyifli aktivitelere katılımı sürdürme amaçlı “telafi edici stratejiler” olarak kullanılabilir. Ayrıca, VR yaşlı yetişkinlerde öz yeterlilik inançları ve pozitif sağlık sonuçları arasında bir korelasyon olduğunu düşündürmektedir.

- **Mental Sağlık Tanısı Olanlar:** Yeme bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) gibi mental sağlık sorunları olanlar ile hayatlarında önemli kişisel değişiklikler yaşayanlar da incelenen popülasyonlar arasındadır. Fiziksel yeteneklerdeki düşüş sonucu ortaya çıkan mental sağlık sorunları yaşayanlar için de AR ve VR faydalı olabilir.

- **Sınırlı Motor Kontrolü Olan Bireyler:** Hem AR hem de VR, sınırlı motor kontrolü olan bireyler için işlevi iyileştirmek amacıyla fizik tedavi, ergoterapi ve terapötik rekreasyonda sunulmaktadır.

- **Algılanan Yeterlilik ve Ustalığın Azaldığını Yaşayan Bireyler:** Bu teknolojik yöntemler, algılanan yeterlilik ve ustalığın azaldığını yaşayan bireyler için de faydalıdır.

- **Genel Olarak Çeşitli Popülasyonlar:** AR ve VR müdahalelerinin çeşitli popülasyonlar için terapötik deneyimleri geliştirme potansiyeline sahip olduğunu genel olarak belirtir (Guzik, 2018).

Sanal Gerçeklik ve Yaşlı Bireyler

Wang ve Huang’ın (2023) çalışması, hafif engelli yaşlı bireylerin sağlıklarını desteklemek amacıyla ve “oyunlu yaşlanma”dan keyif almasını teşvik etmek için dijital teknolojiye dayalı etkileşimli nostaljik oyun sistemleri geliştirmeye odaklanmaktadır. Çalışmada, geleneksel pirinç harmanlama makinesinin simülasyonu üzerinden tasarlanan bu sistem, yaşlı bireylere hem fiziksel hem de bilişsel açıdan destek sunan eğlenceli bir deneyim sağlamaktadır. Basit kullanıcı arayüzleriyle tasarlanan sistem, karmaşık motor beceriler gerektirmediği için yaşlı bireyler tarafından kolayca kullanılabilir. VR terapi, yaşlıların bilişsel sağlığını desteklemekte ve hafıza hatırlama ile zihinsel katılımı teşvik etmektedir. Haftalık VR seanslarına katılan katılımcıların, eşyalarını nereye koyduklarını hatırlama (%21.1 artış), rasyonel ve mantıklı davranma (%19.3 artış) ve yeni fikirlerle açık olma (%12.3 artış) gibi bilişsel alanlarda iyileşmeler gösterdikleri belirtilmiştir. Bu sürekli uyarımın bilişsel gerilemeyi yavaşla-

tabileceği öne sürülmüştür. Bazı katılımcılarda, VR deneyimlerinin zihinsel yorgunluğa yol açtığı ve bunun da uyku kalitesini artırdığı gözlemlenmiştir. Sanki gerçek bir gezintiden sonra hissedilen yorgunluğa benzer bir etki yaratmıştır. Duygusal açıdan bakıldığında, VR rekreasyon terapisi katılımcılarının daha neşeli ve mutlu olduğu gözlemlenmiş olup, katılımcıların %64,9'u neşeli ve mutlu olduklarını bildirmiştir.

Foo ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir araştırmada Singapur, 2026 yılına kadar 'süper yaşlı' bir ulus haline gelmesi beklenen, Asya'da Hong Kong ve Tayvan ile birlikte yaşanan toplumlara dönüşme yarışında önde gelen ülkelerden biridir. 2030 yılına kadar Singapurluların yaklaşık dörtte biri 65 yaş ve üzerinde olması beklenirken, bu durum 2010 yılına göre on kat artış anlamına gelmektedir. Eve bağlı yaşlıların çoğu Singapur'da bir düzeyde bilişsel bozukluk tanısı almıştır; %54'ü yatalak, %18'i tekerlekli sandalyededir. Bu sonuç, onların sosyal etkileşim eksikliği, destek yoksunluğu ve bunun sonucunda depresyon, hastalık ve yalnızlık riskini artırmaktadır. Foo ve arkadaşlarını (2024), yaşlı bireylerin bilişsel sağlıklarını desteklemek amacıyla oyunlaştırılmış sanal gerçeklik (VR) uygulamalarının etkilerini incelendikten sonra ve bulgulara göre, oyunlaştırılmış VR deneyimlerinin yalnızca bilişsel işlevleri desteklemekle kalmadığını, aynı zamanda katılımcıların motivasyonunu, yaşam doyumunu ve sosyal katılımını da artırdığını gözlemlediler (Foo vd., 2024).

Uzun süreli bakımda yaşayan yaşlı yetişkinler, yüksek oranda bilişsel ve fiziksel bozukluklarla karşı karşıya olan en savunmasız nüfus gruplarından biridir. Ayrıca, sakinler sosyal izolasyonla ilgili birçok zorlukla karşılaşmaktadır; toplulukta yaşayan yaşlı bireylere kıyasla aidiyet duygusunun azalması ve sosyal desteklere daha az erişim gibi. Bu yüzden sanal gerçeklik (VR), yaşlı popülasyonlarda potansiyel olarak hem terapötik bir ajan hem de bir eğlence kaynağı olarak kullanılabilir (Hayden vd., 2022).

Tablo 1. VR'in Bir Rekreasyon Aracı Olarak Sunduğu Fırsatlar ve Faydalar (Hayden vd., 2022).

Rekreasyon aracı olarak -VR-	Hedef	Katkı Sağladığı Alan	Örnek Uygulamalar
Yeni Deneyimlere Erişim	VR, yaşlı bireylere coğrafi olarak artık erişemedikleri ortamları deneyimleme, farklı aktivitelere katılma ve sanal meditasyon deneyimleri yaşama fırsatı sunar.	Kültürel katılım, bilişsel zenginleşme	Sanal şehir turları, doğa yürüyüşleri, meditasyon deneyimleri
Yalnızlık ve Can Sıkıntısıyla Mücadele	VR, sosyal izolasyona eğilimli bireyler için sürükleyici ve erişilebilir bir katılım biçimi sağlar, can sıkıntısını azaltır.	Sosyal bağlanma, psikososyal destek	Aile ile sanal buluşmalar, grup VR aktiviteleri

Ruh Halini İyileştirme	VR kullanımının keyif, katılım ve rahatlama gibi olumlu etkiler yarattığı, olumsuz sonuçların ise sınırlı olduğu bulunmuştur.	Psikolojik iyilik hâli, stres azaltma	Sanal konserler, oyunlar, gevşeme programları
Kişisel Otonomi ve Etkileşim	VR, bireylerin özerklik, bağımsızlık, zihinsel uyanıklık ve fiziksel performansını artırır; kişiselleştirilmiş programlama sunar.	Bilişsel canlılık, fiziksel aktivite, özgüven	Bireye özel VR egzersizleri, interaktif eğitimler

Çocuklar için Bir Müdahale Olarak Video Oyun Terapisi

Zihinsel sağlık, çocuklar kadar yetişkinler için de genel sağlığın önemli bir bileşenidir. Çocukluk ve ergenlik döneminde fark edilmeyen veya ele alınmayan zihinsel bozukluklar, yetişkinlikte daha ciddi ve kalıcı sorunlara dönüşebilir. Bu nedenle, erken dönemde başlayan tedavi ve destekleyici müdahaleler büyük önem taşır (National Institute of Mental Health, 2025).

Benzer şekilde, obezite ve fazla kilo çocukluk çağında hızla artan küresel bir sorun haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2025) verilerine göre, 2022 yılında 5–19 yaş arasında 390 milyondan fazla çocuk ve ergen fazla kilolu, bunların 160 milyonu ise obezdir. 2024 yılında 5 yaş altındaki 35 milyon çocuğun fazla kilolu olduğu tahmin edilmektedir. Bu durum, yalnızca yüksek gelirli ülkelerle sınırlı kalmamış, düşük ve orta gelirli ülkelerde de hızla artış göstermiştir. Özellikle Afrika ve Asya'da bu artış dikkat çekici düzeydedir. Fazla kilo ve obezite, tip 2 diyabet, kalp hastalıkları, belirli kanser türleri gibi kronik sağlık sorunlarının yanı sıra uyku, hareket ve yaşam kalitesini de olumsuz etkilemektedir.

Bu noktada, *video oyun terapisi* çocuklar için yenilikçi ve motive edici bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Video oyun terapisi, çocuklarda yalnızca zihinsel sağlık sorunlarının yönetiminde değil; aynı zamanda obezite ve hareketsiz yaşam tarzıyla mücadelede de kullanılacak potansiyele sahiptir. Aktif video oyunları, fiziksel aktiviteyi eğlenceli hale getirerek çocukların düzenli egzersize katılımını artırabilir. Bunun yanı sıra, sosyal etkileşim fırsatları sunması, özgüveni pekiştirmesi ve bilişsel işlevleri desteklemesiyle hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı güçlendirmede bütüncül bir rol üstlenebilir. Bu nedenle, video oyun terapisi, erken müdahale stratejilerinde önemli bir araç olarak değerlendirilmekte ve çocukların sağlıklı büyüme süreçlerine katkı sunmaktadır.



Resim 9. Akili Etkileşim Laboratuvarı (UCSF, 2025)

Video oyunları fiziksel terapi, psikolojik terapi, sağlık eğitimi, hastalık yönetimi, ağrıdan dikkat dağıtma ve fiziksel aktiviteyi artırma gibi çok farklı terapötik bağlamlarda uygulanmaktadır. Çocuklar ve ergenler için, özellikle kanser tedavisinin yarattığı ağrı veya fiziksel engellere bağlı hareket kısıtlılığı yaşayan bireylerde, video oyun terapisinin sağlığı desteklediği ve yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir (Primack vd., 2012).

Çevrimiçi oyunlar, yalnızca bir eğlence biçimi değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel açıdan önemli bir olgudur. Crawford ve diğerleri (2011), çevrimiçi oyunların bireylerin kimlik inşasında, sosyal ağlar geliştirmesinde ve topluluk hissi kazanmasında kritik rol oynadığını vurgular. Özellikle MMORPG (çok oyunculu bir rol yapma oyun tipidir) gibi oyunlar, milyonlarca oyuncuyu bir araya getirerek küçük ülkelerden daha büyük topluluklar yaratmakta ve katılımcılara sosyal sermaye, kültürel sermaye ve ekonomik değerler sunmaktadır. Ayrıca, çevrimiçi oyunların kültürel tüketim alışkanlıklarını dönüştürdüğü ve günlük yaşamla bütünleşerek bireylerin sosyal etkileşimlerini şekillendirdiği belirtilmektedir.

Concepcion'un (2017) çalışması, video oyun terapisini (video game therapy) çocuklarda obezite, otizm spektrum bozukluğu ve gelişimsel engeller gibi çeşitli durumlarda destekleyici bir müdahale yöntemi olarak ele almaktadır. Etkileşimli video oyunlarının yalnızca eğlence aracı olmadığının; aynı zamanda fiziksel aktiviteyi artırma, bilişsel işlevleri destekleme, sosyal katılımı güçlendirme ve yaşam kalitesini yükseltme potansiyeline sahip olduğunun altı çizilmektedir. Özellikle aktif video oyunları (Nintendo Wii, Xbox Kinect, PlayStation Move vb.) ile yapılan uygulamaların, çocukların hareketsiz yaşam tarzlarını dönüştürmede ve obeziteyi önlemede etkili olabileceği vurgulanmıştır. Ayrıca, gelişimsel gerilik veya zihinsel bozukluk yaşayan çocuklarda video oyun terapisinin, iletişim becerilerini geliştirme, sosyal etkileşim fırsatları yaratma ve özgüveni artırma yönünde olumlu çıktılar sunduğu gösterilmiştir.

Günümüzde sanal gerçeklik (VR), aynı yenilikçi bir terapötik müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, VR'nin fobi, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve kronik ağrı tedavisinde etkili olduğunu; kas-iskelet sistemi yaralanmalarının rehabilitasyonunda ve çocuklara yönelik fizyoterapi uygulamalarında ise motivasyonu artırıcı bir unsur sunduğunu göstermektedir. Rothbaum'un geliştirdiği uçuş fobisi tedavisinde kullanılan VR maruz bırakma terapisi, bu yöntemin klinik bağlamda ne denli başarılı olabileceğine dair dikkat çekici bir örnektir. Öte yandan, pediatrik rehabilitasyonda kullanılan FruityFeet (çocukların sanal bir çiftlikte meyve ve sebzeleri ezerek bacaklarını daha yükseğe kaldırmalarını sağlayan bir oyun) gibi oyunlaştırılmış uygulamalar, çocukların zorlayıcı egzersizleri eğlenceli bir deneyim olarak algılamalarını sağlamış; bu sayede tedaviye katılımın arttığı gözlenmiştir. Kronik bel ağrısı hastalarında da oyun temelli VR uygulamaları, hareket korkusunu azaltarak işlevselliği desteklemiştir (Mone, 2024).

Çocuklarda Otizm

OSB (Otizm Spektrum Bozukluğu) yaşamın ilk dönemlerinde ortaya çıkan sosyal iletişim ve etkileşim kurmada eksiklik ve obsesyon davranışlar ile kendini gösteren gelişimsel olarak ilerleyememe gibi başka bir neden ile de açıklanamayan nöro-gelişimsel bir bozukluk olarak ifade edilmiştir. Bebeklik ve çocukluk döneminde başlayan Otizm Spektrum Bozukluğu bireyin yaşamı boyunca bilişsel zekasına zarar vermekle birlikte yineleyici davranışlara sebebiyet veren olumsuz etkileyen bir rahatsızlıktır. Otizmli çocukların problemleri birbirinden farklı olabilmektedir çünkü otizme eşlik eden problemler çocukları farklı seviyelerde etkilemektedir. Otizmli çocukların yaşına ve gelişim düzeylerine göre yetenekleri birbirinden çok daha farklı olabilmektedir (Yaman vd., 2020).

Finke ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların ebeveynlerinin video oyunlarına ilişkin tutumlarını ve bu tutumların OSB semptomlarının şiddetine göre değişip değişmediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Ebeveyn raporlarına göre, OSB'li çocuklar haftada ortalama 5.99 gün video oyunu oynamaktadırlar. Bulgulara göre ebeveynlerin genel olarak video oyunlarına olumlu yaklaştıkları, oyunların çocuklarının sosyal becerileri, ince motor becerileri, dil gelişimi, okuma-yazma ve eleştirel düşünme gibi alanlarda fayda sağladığını düşündükleri saptanmıştır. Ayrıca, ebeveynlerin video oyunlarının çocuklarının gelişimine katkıda bulunduğuna inandıkları ölçüde, oyunlara karşı olumlu tutumlarının güçlendiği belirlenmiştir. Çalışmada, ebeveynlerin video oyunlarına verdikleri desteğin, özellikle eğitim ve terapötik bağlamlarda oyunların kullanılabilmesi açısından önemli bir potansiyel taşıdığı vurgulanmıştır.

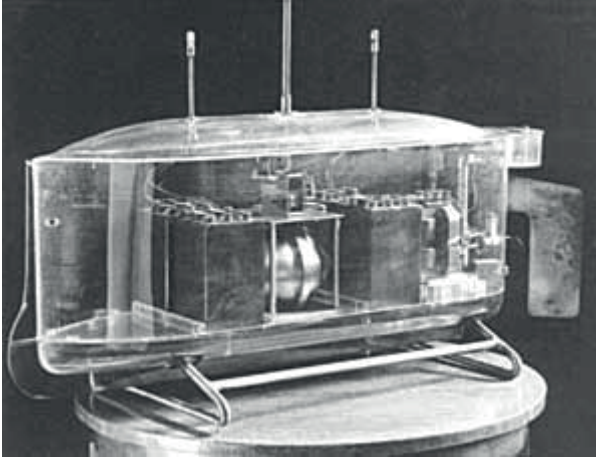
Sanal Oyun ve Katılımcı Riskleri

Rekreasyon terapistlerinin oyun teorisi konusunda bilgi sahibi olmaları önemlidir ve çevrimiçi oyunların toplumsal yaygınlığı göz önüne alındığında bu alanda akademik araştırmaların artırılması gerekmektedir. Günümüzde terapötik rekreasyonda kullanılan kanıta dayalı uygulamalar, genellikle psikoloji gibi diğer disiplinlerden elde edilen bulgulara dayanmaktadır. Çok disiplinli araştırmalar, oyunların iyilik halini artırarak terapötik rekreasyon ve oyun terapisinin hedefleriyle örtüştüğünü göstermektedir. Bu nedenle rekreasyon terapistlerinin, yalnızca başka disiplinlere bağımlı kalmak yerine oyunların doğrudan etkilerini araştırmaları gerekmektedir. Bununla birlikte, serbest zaman araştırmalarındaki eksiklikler tamamlanana kadar uygulayıcıların uygun müdahaleler geliştirmek için disiplinlerarası literatüre başvurmaları kaçınılmazdır. Vaka çalışmaları, aşırı oyun kullanımının sosyal ilişkileri zayıflatılabileceğini, akademik ve mesleki başarıyı düşürebileceğini ve bağımlılık riskini artırabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak dikkatli planlama ve terapist kontrolü altında oyun, olumsuzluklardan uzaklaştırılarak terapötik müdahale için değerli bir araç haline gelebilir (Sherk, 2020).

TR kapsamında terapötik araç olarak robotlar

Robot, insan çabasını yerine getiren, otomatik olarak çalışan herhangi bir makinedir; ancak görünüş olarak insanlara benzemeyebilir veya işlevlerini insan benzeri bir şekilde yerine getirmeyebilir (Britannica, 2025).

“Robot” kelimesi, Çekoslovakya kökenli robota kelimesinden gelir ve “iş” anlamına gelir. Erken robot uygulamaları, hiç veya çok az özerkliği olan uzaktan kumandalı cihazlardı. 1898 yılında Nicola Tesla, “ödünc alınmış bir zihin” içerdiğini tanımladığı radyo kontrollü bir tekneyi (bkz. Resim 10.) gösterdi. Aslında Tesla, tekneyi uzaktan kumanda ile kontrol ediyordu. Robot mekaniğindeki gelişmeleri tamamlayıcı olarak, yapay zeka araştırmaları tam özerk robotlar geliştirmeye çalışmıştır. NASA ve diğer uluslararası uzay ajansları, aşırı ortamlar için sağlam robot platformları ve iletişim teknolojilerinin geliştirilmesini başarmıştır. Her robot uygulaması, “tam otonom” olarak kabul edilebilecek olanlar da dahil olmak üzere, bir tür etkileşime sahip gibi görünmektedir (Human-Robot Interaction, 2025).



Resim 10. *Tesla'nın teknesi (Human- Robot Interaction, 2025).*

Robotik teknolojiler, terapötik rekreasyon (TR) uygulamalarında son yıllarda giderek artan bir şekilde kullanılmakta ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yenilikçi çözümler sunmaktadır. Özellikle sosyal olarak destekleyici robotlar (Socially Assistive Robots – SAR), dijital terapötik araçlar ve pet-tipi robotlar, geleneksel TR yöntemlerine eklenerek sağlık, psikososyal destek ve toplumsal uyum alanlarında yeni fırsatlar yaratmaktadır (Stanojevic vd., 2023).

Robotların TR'de kullanımının en önemli katkılarından biri, sağlık çıktılarının iyileştirilmesidir. Araştırmalar, robot destekli rekreatif programların bilişsel, duygusal ve sosyal becerileri geliştirdiğini göstermektedir. Özellikle pet-tipi robotların kullanıldığı rekreasyon programlarında, yaşlı bireylerin hafıza, duygu kontrolü ve toplumsal uyum gibi yeteneklerinde anlamlı gelişmeler kaydedilmiştir (Hamada vd., 2008).

Ayrıca, depresyon yönetiminde kullanılan Therabot™ gibi robotlar, bireylerin duygusal destek ihtiyacına cevap verecek şekilde davranışsal ve duygusal tepkiler sunabilmektedir. Kullanıcıların tercihleri doğrultusunda kişiselleştirilen bu robotlar, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmakta, günlük yaşam aktivitelerine motivasyon kazandırmakta ve psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (Collins vd., 2024).



Resim 11. *Therabot™ robotu* (STaRS, 2025)

Robotların Terapötik Rekreasyondaki Öne Çıkan Özellikleri

- *Kişiselleştirme:* Therabot™ gibi SAR'lar kullanıcıların ses tonu, dokunuşu veya çevresel faktörlere göre davranışlarını uyarlayabilmektedir (Collins vd., 2024).
- *Risklerin Azaltılması:* Hayvan destekli terapilerin getirdiği alerji, enfeksiyon veya bakım sorumluluğu gibi riskler, robotlar aracılığıyla ortadan kaldırılabilir (Hamada vd., 2008).
- *Gerçek Zamanlı Veri Toplama:* Robot sensörleri, bireylerin sağlık durumunu ve davranış örüntülerini kaydederek klinisyenlere önemli bilgiler sunmaktadır (Stanojevic vd., 2023).
- *Duygusal Destek:* SAR'lar yalnızca davranışsal becerileri değil, aynı zamanda bireylerin ruhsal dayanıklılığını da güçlendiren bir “dijital terapötik araç” olarak işlev görmektedir (Collins vd., 2024).

Bu yönüyle robotik TR uygulamaları, özellikle dezavantajlı gruplar (demans hastaları, depresyonla yaşayan bireyler, yaşlı nüfus) için erişilebilir, güvenli ve sürdürülebilir bir alternatif sunmaktadır. Robotların terapötik rekreasyonda kullanımı, hem bireylerin fiziksel ve duygusal sağlıklarını desteklemekte hem de toplumsal düzeyde kapsayıcı ve sürdürülebilir modeller geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Özellikle demans, depresyon ve sosyal izolasyon gibi çağdaş sağlık sorunlarına yönelik robot destekli çözümler, gelecekte TR alanında standart uygulamalardan biri haline gelebilecek potansiyele sahiptir.

Sonuç

Terapötik rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hâllerini desteklemeyi amaçlayan önemli bir alandır. Dijitalleşme ise bu alanın erişilebilirliğini, etkililiğini ve çeşitliliğini artırarak terapötik uygulamalara yeni bir boyut kazandırmaktadır. Sanal gerçeklikten mobil uygulamalara, çevrim içi terapötik oyunlardan uzaktan danışmanlık hizmetlerine kadar dijital araçlar, özellikle hareket kısıtlılığı yaşayan bireyler veya kırsal bölgelerdeki kullanıcılar için büyük kolaylık sağlamaktadır. Ancak dijitalleşmenin sağladığı fırsatların yanında etik, mahremiyet ve dijital okuryazarlık gibi konuların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Sonuç olarak, terapötik rekreasyonda dijitalleşme, hem uygulayıcılar hem de kullanıcılar için dönüştürücü bir potansiyele sahiptir ve bu alandaki gelişmeler, daha kapsayıcı ve etkili bir hizmet sunumu için önemli bir zemin oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Abbonato, D. (2023). *Public sentiments on the fourth industrial revolution: An unsolicited public opinion poll from Twitter*. AI & Society. Advance online publication.
- Alakuş, S. (2019). *Sosyal medyanın gençlerin marka tercihlerine etkisi: Özel okul öğrencileri üzerine bir araştırma*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arpost. (2025). *NRG report: VR technology & consumer attitudes*. <https://arpost.co/2022/05/25/nrg-report-vr-technology-consumer-attitudes/> Erişim tarihi: 23.08.2025.
- Aslantaş, T. (2021). *Dördüncü Sanayi Devrimi (Endüstri 4.0)*. Yüksek lisans tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bal, H. Ç., ve Çavdar, S. S. (2023). Endüstri 4.0 teknolojilerinin ve değişen emek piyasalarının iktisadi kalkınmaya etkileri [Effects of Industry 4.0 technologies and changing labour markets on economic development]. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(99), 2484–2495. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8408862>
- Bindesen, M. A. (2025). Dijital kaçış: Teknolojiyle rekreasyonun yeni sınırları. In V. Alaeddinoğlu, Y. S. Biricik, M. H. Sivrikaya, & Ş. Dertli (Eds.), *Dijitalleşen dünyada rekreasyon ve spor yönetimi araştırmaları* (Bölüm 2, ss. 21–32). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub796>
- Britannica. (2025). *Nintendo Wii*. <https://www-britannica-com.translate.goog/topic/Nintendo-Wii> (Erişim tarihi: 24 Ağustos 2025).
- Britannica. (2025). *Robot*. <https://www.britannica.com/technology/robot-technology> (Erişim tarihi: 25 Ağustos 2025).
- Burk, R. (2017). Health and recreation perceptions of adults with developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2017-V51-I3-7550>
- Carruthers, C., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, Part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276–297.
- Castells, M. (2010). *End of millennium* (2nd ed., pp. 1–2). Wiley-Blackwell.
- Cézanne, C., Lorenz, E., & Saglietto, L. (2020). Exploring the economic and social impacts of Industry 4.0. *Revue d'économie industrielle*, 169(1), 11–35. <https://doi.org/10.4000/rei.8643>
- Collins, S., Henkel, Z., Henkel, K. B., Bennett, C. C., Stanojević, Č., Piatt, J. A., Bethe, C. L., ve Šabanović, S. (2024). The ins and outs of socially assistive robots: Sensors and behaviors of a therapeutic robot for depression management. In *Proceedings of the 33rd IEEE International Conference on Robot and Human Interactive Communication (RO-MAN)* (pp. 1624–1630). IEEE. <https://doi.org/10.1109/RO-MAN60168.2024.10731237>

- Concepcion, H. (2017). Video game therapy as an intervention for children with disabilities: Literature review and program protocol. *Therapeutic Recreation Journal*, 51(3), 221–228. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2017-V51-I3-8416>
- Crawford, G., Gosling, V. K., ve Light, B. (2011). The social and cultural significance of online gaming. In G. Crawford, V. K. Gosling, ve B. Light (Eds.), *Online gaming in context: The social and cultural significance of online games* (pp. 3–22). Routledge.
- Creeber, G., ve Martin, R. (Eds.). (2009). *Digital cultures: Understanding new media*. Open University Press/McGraw-Hill Education.
- Çakırlar, A., ve Yaman, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: Bir literatür taraması (Therapeutic Recreation and Well-Being in the Context of Positive Psychology: A Literature Review). *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(4), 47–58. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.108>
- Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapötik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405–411. <https://10.31771/jrtr.2019.42>
- DeVries, D., O’Leary, E., ve Wahl, N. (2025). Shared reading with older adults who have dementia: A pilot study. *Therapeutic Recreation Journal*, 59(1), 94–117. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2025-V59-I1-12006>
- Drawandcode (2025). <https://drawandcode.com/learning-zone/how-many-people-use-virtual-reality/> - Erişim Tarihi: 23.08.2025
- Erdem, R., ve Kutluk Bozkurt, M. (2023). *Dijital teknoloji destekli terapötik rekreasyonun zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*, Yüksek lisans tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Etymonline (2025). <https://www.etymonline.com/word/digitalize> - Erişim Tarihi: 20.06.2025
- Fassbender, A., Donde, S., Silva, M., Friganovic, A., Stievano, A., Costa, E., Winders, T., ve van Vugt, J. (2024). Adoption of digital therapeutics in Europe. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 20, 939–954.
- Finke, E. H., Hickerson, B., ve McLaughlin, E. (2015). Parental intention to support video game play by children with autism spectrum disorder: An application of the theory of planned behavior. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 46(2), 154–165. https://doi.org/10.1044/2015_LSHSS-13-0080
- Foo, J. J., Chew, K. H., Lim, P., Tay, J., ve Ma, C. H. K. (2024). Using virtual reality recreation therapy to enhance social interaction and well-being in homebound seniors. *Journal of Ageing and Longevity*, 4(4), 373–393. <https://doi.org/10.3390/jal4040027>
- Gartner. (2025). Definition of augmented reality (AR). *Gartner Glossary*. <https://www.gartner.com/en/information-technology/glossary/augmented-reality-ar> - Erişim Tarihi: 24.08.2025

- Güncan, Ö. (2021). Elektronik boş zaman uygulamaları “sanal rekreasyon” mudur yoksa “dijital rekreasyon” mu? *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 163–181. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2021.647>
- Guzik, T. (2018). The benefits of augmented and virtual reality in therapeutic recreation: Tools for motor control, competence, and presence. *Therapeutic Recreation: Practice and Research*, 13, 77–86.
- Habeş Gümüş, B., Taş, M., Deveci, A., Özbey, S., Güzel Gürbüz, P., Yıldız, K., Esentaş Deveci, M., Dinç, N., Bilgin, Z., Çakıroğlu, E., Satılmış, S. E., Kıvrak, B., & Demir, A. (2023). The role of physical and recreational activities in smoking university students. *Research in Sports Science*, 13(1), 1-8. <https://doi.org/10.5152/rss.2023.23006>
- Hamada, T., Okubo, H., Inoue, K., Maruyama, J., Onari, H., Kagawa, Y., ve Hashimoto, T. (2008). Robot therapy as for recreation for elderly people with dementia – Game recreation using a pet-type robot. In *Proceedings of the 17th IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication* (pp. 174–179). Technische Universität München, Munich, Germany. IEEE.
- Hayden, L., Chaze, F., Kamath, A., Azevedo, A., Bucko, D., Jackson, A., Reyna, C., Kashlan, Y., Dube, M., De Paula, J., Warren-Norton, K., Dupuis, K., ve Tsotsos, L. (2022). Implementation of a virtual reality recreation program in long-term care. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.1177/20556683211070994>
- Hebblethwaite, S. (2017). The (in)visibility of older adults in digital leisure cultures. In S. Carnicelli, D. McGillivray, ve G. McPherson (Eds.), *Digital leisure cultures: Critical perspectives* (ss. 94–103). Routledge.
- Hebblethwaite, S. (2018). Opportunities and challenges for therapeutic recreation in a digital world. *Therapeutic Recreation Journal*, 52(2), IX–XII. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2018-V52-I2-9017>
- Hebblethwaite, S. (2018). The evolution of therapeutic recreation in a digital world. *Therapeutic Recreation Journal*, 52(1), IX–XIII.
- Human- Robot Interaction (2025). Early history of robotics and human-machine interaction. <https://humanrobotinteraction.org/2-early-history-of-robotics-and-human-machine-interaction/> - Erişim Tarihi: 25.08.2025
- King, G., Curran, C. J., ve McPherson, A. (2012). A four-part ecological model of community-focused therapeutic recreation and life skills services for children with disabilities. *Child: Care, Health and Development*, 38(6), 886–896. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01390.x>
- Kılıç, E. (2024). *Dijital teknoloji destekli terapötik rekreasyonun zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*, Yüksek lisans tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kuhlen, T. W., ve Dohle, C. (1995). Virtual reality for physically disabled people. *Computers in Biology and Medicine*, 25(2), 205–211. [https://doi.org/10.1016/0010-4825\(94\)00039-S](https://doi.org/10.1016/0010-4825(94)00039-S)

- Mahut, M. E., ve Fortune, D. (2021). Social prescribing and therapeutic recreation: Making the connection. *Therapeutic Recreation Journal*, 55(2), 135–149. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2021-V55-I2-10694>
- Mang, C. S., Bye, N., Janzen, J., James, G., ve Hopper, T. D. (2025). Collaborating to bridge the benefits of community exercise and recreation programming after acquired brain injury. *Therapeutic Recreation Journal*, 59(1), 19–38.
- McGhee, S. A., Groff, D. G., ve Russoniello, C. V. (2005). We care too: Providing community-based therapeutic recreation services for youth with emotional and behavioral disorders. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(1), 32–46.
- Medium (2025). <https://medium.com/@saltandpaper/evolution-of-traditional-to-new-media-9fd62b9a3098>. Erişim Tarihi: 15.04.2025
- Meinhold, R. (2025). Virtual reality. *Salem Press Encyclopedia of Science*, 1–3. EBS-COhost.
- Mische Lawson, L., Foster, L., Surber, C., ve Hamner, K. (2025). The essential role of recreational therapy in aquatics programming for children with autism. *Therapeutic Recreation Journal*, 59(1), 1–18. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2025-V59-I1-12558>
- Mone, G. (2024). Virtual reality as therapy: Leveraging precisely designed alternate realities as therapeutic tools. *Communications of the ACM*, 67(2), 14–15. <https://doi.org/10.1145/3638536>
- Nasiri, M., Ukko, J., Saunila, M., ve Rantala, T. (2020). Managing the digital supply chain: The role of smart technologies. *Technovation*, 96, 102121. <https://doi.org/10.1016/j.technovation.2020.102121>
- National Institute of Mental Health (2025). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/child-and-adolescent-mental-health> - Erişim Tarihi: 24.08.2025
- Nimrod, G., ve Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 35(1), 31–56. <https://doi.org/10.1080/07053436.2012.10707834>
- Online Cambridge Dictionary (2025). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/virtual> - Erişim Tarihi: 02.08.2025
- Online Cambridge Dictionary (2025). <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digitalization> - Erişim Tarihi: 20.06.2025
- Online Etymology Dictionary (2025). Harper, D. (n.d.). Etymology of therapeutic. – Erişim tarihi: 31.07. 2025
- Özçelik Baloğlu, Ö. (2023). Teknolojik bir dönüşüm olarak dijitalleşme kavramı ve etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(2), 1189–1210. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1276723>
- Parlak, B. (2017). Dijital çağda eğitim: Olanaklar ve uygulamalar üzerine bir analiz. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(Kayfor15 Özel Sayısı), 1741–1759.

- Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., Chan, C. W., ve Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 630–638. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.02.023>
- Recreationtherapy (2025). <https://www.recreationtherapy.com/history/rthistory1.htm> - Erişim Tarihi: 16.07.2025
- Reid, D., ve Campbell, K. (2006). The use of virtual reality with children with cerebral palsy: A pilot randomized trial. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(4), 255–268.
- Rize, C. F., ve Esentaş Deveci, M. (2024). Terapötik rekreasyon. In P. Güzel Gürbüz ve M. Esentaş Deveci (Eds.), *Spor ve rekreasyon araştırmaları* (ss. 141–168). Serüven.
- Rizzato, A., Paolucci, T., Agostini, F., Mangone, M., Bernetti, A., Russo, F., Santilli, V., Paoloni, M., ve Pezzi, L. (2023). Effectiveness of Playball® digital therapy versus conventional exercises in post-operative shoulder rehabilitation: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 12(6), 2397. <https://doi.org/10.3390/jcm12062397>
- Santos, P., Machado, T., Santos, L., Ribeiro, N., ve Melo, A. (2019). Efficacy of the Nintendo Wii combination with conventional exercises in the rehabilitation of individuals with Parkinson's disease: A randomized clinical trial. *NeuroRehabilitation*, 45(2), 255–263. <https://doi.org/10.3233/NRE-192771>
- Sherk, E. L. (2020). The digital world of online video game play: Modernizing therapeutic recreation facilitation techniques and interventions. *Therapeutic Recreation: Practice and Research*, 14, 44–53.
- Stanojevic, C., Bennett, C. C., Sabanovic, S., Collins, S., Baugus Henkel, K., Henkel, Z., ve Piatt, J. A. (2023). Conceptualizing socially-assistive robots as a digital therapeutic tool in healthcare. *Frontiers in Digital Health*, 5, 1208350.
- Taş, M., ve Bilgin, Z. (2022). Sağlıklı yaşam ve egzersiz uygulamaları. In P. Güzel Gürbüz ve M. Esentaş Deveci (Eds.), *Rekreasyon ve disiplinler yaklaşımları* (pp. 77–104). Serüven.
- Tayfun, K. (2017). Therapeutic recreation. *International Journal of Development Research*, 7(10), 15923–15925.
- Taylan, Z. (2024). Madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik terapötik bahçecilik: Dünya örnekleri. *Journal of Tourism and Recreation*, 10(4), 16–28. İnönü Üniversitesi.
- TDK (2025). <https://sozluk.gov.tr/?ara=dijitalle%C5%9Fme> - Erişim Tarihi: 20.06.2025
- Tezcan Kardaş, N. (2024). Sanal rekreasyon perspektifinde sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve yapay zeka. In M. Esentaş Deveci & P. Güzel Gürbüz (Eds.), *Spor ve rekreasyon araştırmaları* (ss. 251–276). Serüven.
- Türk Dil Kurumu (2025). <https://sozluk.gov.tr/?ara=sanal> - Erişim Tarihi: 29.07.2025

- Virtual Speech (2025). The current and potential uses of VR for accessibility and inclusion. https://virtualspeech.com/blog/vr-accessibility-inclusion?utm_source - Erişim Tarihi: 23.08.2025
- Wang, C.-M., ve Huang, C.-S. (2023). Using digital technology to design a simple interactive system for nostalgic gaming to promote the health of slightly disabled elderly people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 128. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010128>
- Wise, J. B. (2021). Relationships among conceptualizations of flourishing in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 55(3), 322–341. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2021-V55-I3-10967>
- World Health Organisation (2025). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> - Erişim Tarihi: 24.08.2025
- Yaman, Ç., Namlı, S. ve Şahan, S. (2020). Otizmli çocuklar için egzersiz uygulamaları ve amaçları. G. Hergüner & A. S. Yücel (Ed.), *Spor ve sağlık bilimlere multidisipliner bakış* (s. 318-350). Güven.

Oleksandra BLİDCHENKO

alexandra.blidchenko@gmail.com



1993 yılında Ukrayna'da Dnipro bölgesinde doğdu. Türkiye'ye 2014 yılında taşınıp Lisans eğitimini 2020 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümünde tamamlamıştır. 2024 yılı itibariyle Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon A.B.D.'de Yüksek Lisans öğrenimi devam etmektedir.

EDİTÖR
Prof. Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ
pnrguzel@yahoo.com



1979 yılında İzmir’de doğan Prof. Dr. Pınar Güzel Gürbüz, lisans eğitimini 2000–2004 yılları arasında Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümüne birincilikle girerek, Yüksekokul birincisi olarak tamamlamıştır.

Yüksek lisans eğitimini 2004–2007 yılları arasında Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Bilim Dalı’nda, “**Uluslararası spor organizasyonlarının Olimpik Eğitimin yaygınlaştırılması ile ilgili etkileri: 23. Üniversite Yaz Oyunları**” başlıklı tez çalışmasıyla başarıyla tamamlamıştır.

Doktora derecesini ise 2007–2011 yılları arasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı’nda, “**Herkes için spor anlayışı çerçevesinde Olimpik Dayanışma Programlarının uygulamaları ve Olimpik Değerlerin incelenmesi**” konulu araştırmasıyla almıştır.

Akademik kariyerine Manisa Celal Bayar Üniversitesi’nde başlamış; sırasıyla Araştırma Görevlisi, Okutman, Yardımcı Doçent ve Doçent unvanlarıyla görev yapmıştır. Halen Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde **Profesör** unvanıyla akademik çalışmalarını sürdürmektedir. Uzmanlık alanları arasında spor yönetimi, olimpik eğitim, rekreasyon, spor sosyolojisi ve dijital spor uygulamaları yer almaktadır.

Sporculuk kariyerine 1987 yılında başlayan Prof. Dr. Güzel Gürbüz, profesyonel düzeyde **Karate** branşıyla ilgilenmiş, Türkiye Karate Federasyonu Antrenörlük belgesine sahip olmuştur. Türkiye'nin **ilk kadın Avrupa ve Dünya klasmanı hakemi** unvanına sahiptir ve halen **Dünya Karate Federasyonu (WKF) Merkez Hakem Kurulu üyesi** olarak görev yapmaktadır.

Akademi ve uygulama alanlarını birleştiren yaklaşımıyla, spor bilimlerinin gelişimine çok yönlü katkılar sunmaya devam etmektedir.