



Rekreasyon

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Bu Eđitimde Neler Paylařacađız?

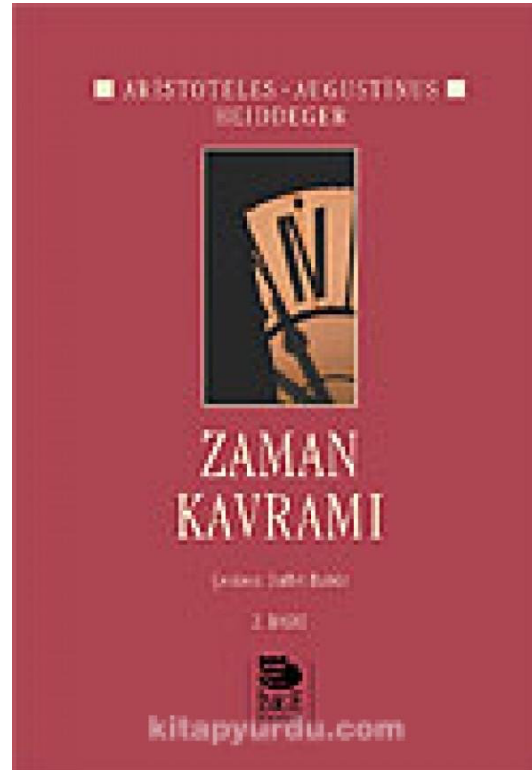
- ✓ Temel Kavramlar
 - ✓ Zaman Felsefesi
 - ✓ Zaman Nedir?
 - ✓ Zamanın Önemi?
 - ✓ Zamanı Hissetmek, Zaman Algısı

Zaman nedir? Neden Önemlidir?



Zaman Felsefesi

- Zaman düşünürleri
 - Aristo ve Pluto



Aristo ve Zaman nedir?

- Zamanla değişim arasındaki ilişkilerin ne şekilde olduğunu açıklar
- Zaman, hareketin sayımıdır ancak hareketle özdeş değildir
- Aristo'ya göre zaman, öncesine ve sonrasına nispetle hareketin sayımıdır (Başaran, 2019)

Zaman algısı?

- Yaşantıların duyguların ve deneyimlerin sayı ve süresinin, öznel olarak tahmin edilebilmesi ve/veya algılanması (Bahadırılı ve diğ., 2013)
- Zaman algısı/zamanı hissetmek ve başarılı davranış stratejilerinin geliştirilmesi ilişkisi

Zaman nedir?

- İnsanların kendilerini planlamak, yaşamları ile ilişkili işleri organize etmek için kullanılan yani insan yaşamının vazgeçilemez unsurudur
- Basit olarak saatler, günler ve haftalar olarak tanımlanabilir

Zamanın özellikleri

- Tasarruf edilemez
- Ödünç alınamaz veya kiralanamaz
- Satın alınamaz veya çoğaltılamaz
- Hammadde gibi depolanamaz veya toplanamaz
- Sadece kullanılır ve tüketilir

Zaman neden önemlidir?

- Uygarlaşmanın en belirleyici unsurudur (Jensen, 1995)
- Çalışma hayatı, sosyal hayat, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar arasındaki hassas dengenin sağlamasındaki en önemli faktördür

Neler Okuyabiliriz?

