



Rekreasyon

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Bu Eđitimde Neler Paylaşacağız?

- ✓ Bilimsel alıřmalar ve Teoriler
- ✓ Serbest Zaman Alanında Kullanılan Teoriler
 - ✓ Hiyerarřik Serbest Zaman Engelleri Kuramı
 - ✓ Ciddi Serbest Zaman Kuramı
 - ✓ Akış Kuramı
 - ✓ Planlı Davranış Kuramı

Serbest Zaman ve Teoriler

- Ciddi Serbest Zaman Kuramı
 - Bireyin serbest zamanlarını planlı, disipline olmuş, özel ilgi ve kariyer hedefi oluşturma gibi nedenlerle değerlendirmesi durumu
 - Bireyin katıldığı aktiviteyi, ciddiyet, samimiyet, önemli ve dikkatli olmak gibi kavramlarla ilişkilendirerek açıklamayı hedefler

Serbest Zaman ve Teoriler

- Ciddi Serbest Zaman Kuramı (Veal, 2016)
 - Serbest zamanı 3 farklı kategoride inceler
 - Kayıtsız serbest zaman
 - Proje merkezli serbest zaman
 - Ciddi serbest zaman

Serbest Zaman ve Teoriler

- Ciddi Serbest Zaman Kuramı
 - Ciddi Serbest Zamanın Temel Özellikleri
 - Katılımda azimli olmak
 - Kişisel (anlamalı) çaba ile katılım
 - Kariyer gelişimi beklentisi
 - Somut veya kalıcı bir beklenti
 - Aktiviteye katılım ile güç bağ kurmak
 - Özgün ahlaki değer değişim/kazanım

Serbest Zaman ve Teoriler

- Ciddi Serbest Zaman Kuramı
 - Aktiviteler 3 gruba ayrılır;
 - Amatör, hobi ve gönüllü
 - Sağladığı (Beklenen) Faydalar
 - Toplumsal;
 - Toplumsal saygınlık
 - Kişisel;
 - Kişisel güçlenme
 - Benlik saygısı
 - Kendini tanıma

Serbest Zaman ve Teoriler

- Akış Kuramı
 - Bireyin yer aldığı bir aktivitede, o aktivite dışında her şeyi boş verdiği bir durumu anlatır
 - Öz-farkındalığın kaybedilmesi durumu
 - Yapılan işi yüksek motivasyon durumu ve diğer uyarıcılardan etkilenmeme durumu
 - Yapılan aktivite esnasında beden ve zihnin mükemmel uyumu

Serbest Zaman ve Teoriler

- Akış Kuramı
 - Bireyin akış deneyimi ve meydan okuma durumu ilişkisi
 - Akış kuramı belli bir alana özgü değildir ve hayatın her anında olabilir
 - Eğitim
 - Müzik
 - Spor
 - Rekreasyon (Fiziksel Aktivite)

Serbest Zaman ve Teoriler

- Akış Kuramı
 - Akış deneyiminin alt boyutları
 - Net bir amaç
 - Eşit ve yüksek düzeyde beceriler ve zorluklar
 - Odaklanmış dikkat
 - Kontrol
 - Öz bilinç kaybı
 - Geribildirim
 - Zaman algısı değişimi
 - Ototelik deneyim (içsel amaçlı etkinlik)