

ENGELLİLERDE
SPOR VE
BOŞ ZAMAN

DR. ÇAĞRI ARI
PROF. DR. BEYZA MERVE AKGÜL

EĞİTİM
yayınevi

ENGELLİLERDE SPOR VE BOŞ ZAMAN

Dr. Çağrı Arı, Prof. Dr. Beyza Merve Akgül

Genel Yayın Yönetmeni: Yusuf Ziya Aydoğan (yza@egitimyayinevi.com)

Genel Yayın Koordinatörü: Yusuf Yavuz (yusufyavuz@egitimyayinevi.com)

Sayfa Tasarımı: Kübra Konca Nam

Kapak Tasarımı: Eğitim Yayınevi Grafik Birimi

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı

Yayıncı Sertifika No: 76780

ISBN: 978-625-385-049-4

E-ISBN: 978-625-385-050-0

1. Baskı, Aralık 2024

Baskı Cilt: Sayfa Basım Sanayi

Tevfik İleri Mah. Emek Cad. Polat Sok. No: 2 Pursaklar / Ankara

Matbaa Sertifika No: 77079

Kütüphane Kimlik Kartı

ENGELLİLERDE SPOR VE BOŞ ZAMAN

Dr. Çağrı Arı, Prof. Dr. Beyza Merve Akgül

VI+86 s., 135x215 mm

Kaynakça var, dizin yok.

ISBN: 978-625-385-049-4

E-ISBN: 978-625-385-050-0

Bu çalışma, Prof. Dr. Beyza Merve Akgül'ün danışmanlığında yürütülen ve Çağrı Arı'nın hazırlanmış olduğu "Engelli Sporcularda Boş Zaman Davranışları" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

Copyright © Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Eğitim Yayınevi'ne aittir. Bütün hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre kitabı yayımlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik/mekanik yolla, fotokopi yoluyla ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

EĞİTİM

yayınevi

Yayınevi Türkiye Ofis: İstanbul: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Atakent mah.

Yasemen sok. No: 4/B, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

Konya: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok,

No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye

+90 332 351 92 85, +90 533 151 50 42, 0 332 502 50 42

bilgi@egitimyayinevi.com

Yayınevi Amerika Ofis: New York: Egitim Publishing Group, Inc.

P.O. Box 768/Armonk, New York, 10504-0768, United States of America

americaoffice@egitimyayinevi.com

Lojistik ve Sevkiyat Merkezi: Kitapmatik Lojistik ve Sevkiyat Merkezi, Fevzi Çakmak Mah.

10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye

sevkiyat@egitimyayinevi.com

Kitabevi Şubesi: Eğitim Kitabevi, Şükran mah. Rampalı 121, Meram, Konya, Türkiye

+90 332 499 90 00

bilgi@egitimkitabevi.com

İnternet Satış: www.kitapmatik.com.tr

+90 537 512 43 00

bilgi@kitapmatik.com.tr

 **kitapmatik**
İnternetteki kitabınız

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| ÇİZELGELERİN LİSTESİ | IV |
| ŞEKİLLERİN LİSTESİ | V |
| GİRİŞ | 1 |
| KAVRAMSAL AÇIDAN BOŞ ZAMAN | 5 |
| BOŞ ZAMANIN ÖNEMİ | 16 |
| BOŞ ZAMAN HAKKI | 18 |
| BOŞ ZAMAN DAVRANIŞI | 25 |
| DAVRANIŞ | 25 |
| BOŞ ZAMAN DAVRANIŞI | 31 |
| ENGELLİLERDE SPOR VE BOŞ ZAMAN | 39 |
| ENGELLİLİĞİN TANIMI | 39 |
| ENGELLİLİK NEDENLERİ | 44 |
| ENGELLİLİĞİN SINIFLANDIRILMASI..... | 45 |
| ENGELLİLERDE SPOR | 49 |
| ENGELLİLERDE BOŞ ZAMAN | 55 |
| KAYNAKLAR | 60 |

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Çizelge 1. Ulusal veri tabanına kayıtlı engelli vatandaşların engel grubuna göre istatistikleri..... | 46 |
|--|----|

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Şekil 1. Boş zamanın tarihsel gelişim süreci | 6 |
| Şekil 2. Planlı davranış teorisi | 33 |
| Şekil 3. Akış deneyiminin özgün modeli | 35 |
| Şekil 4. Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi | 37 |
| Şekil 5. Engellilik sürecinin kavramsallaştırılması | 41 |

KISALTMALAR

| Kısaltmalar | Açıklama |
|--------------------|----------------------------------|
| BES | Bedensel Engelli Sporcu |
| BM | Birleşmiş Milletler |
| DSÖ | Dünya Sağlık Örgütü |
| GES | Görme Engelli Sporcu |
| IPC | Uluslararası Paralimpik Komitesi |
| İES | İşitme Engelli Sporcu |
| WLO | Dünya Boş Zaman Örgütü |

GİRİŞ

Bireyler, bilişsel, sosyal ve duygusal farklılıkları ile toplumsal yaşamın önemli bir üyesi olarak yaşamlarını sürdürmektedir. Bireylerin bu yetersizliklerden etkilenmesi ve bu yetersizliğin durumuna bağlı olarak hareket kısıtlılığı ve duysal kayıpların yarattığı eksiklik onu toplumdaki diğer bireylerden farklı kılmaktadır. Diğerlerinden farklı olma durumunu ise “engelli olma hâli, yeti yitimi” olarak açıklanmaktadır (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019). Engelli bireyler toplumsal yaşamın önemli oranını oluşturan ve Türkiye’de nüfusun yaklaşık %12,9’una karşılık gelen 8 milyon civarında kişiden oluştuğu düşünülmektedir (Kaya ve Sarı, 2018). Bedensel, görme ve işitme engelli bireyler de bu grubun içindedir. Toplumun önemli bir kısmını oluşturan bu engel grupları ile alakalı son yıllarda birçok araştırma yapılmıştır (Avcı, Karakullukçu ve İlhan, 2020; Ay, Baykuş ve Ekinci, 2017; Çil, Yılmaz ve İlhan, 2023; Karasu, Aykut ve Yılmaz, 2014; Süzen ve Taşdelen, 2012; Şahin ve Güldenoğlu, 2013).

Toplumun sadece sağlıklı bireylerden değil, aynı zamanda engelli bireylerden oluştuğu göz ardı edilmemelidir (Çevik ve Kabasakal, 2013). Küresel entegrasyonlara geçişin sağlandığı bu yüzyılda, engelli bireylere de spor yapma imkânının sağlanması konusu son yıllarda tüm dünyada ilgi çeken bir konu haline gelmiştir (Blauwet ve Willick, 2012). Spor sayesinde çevre ile iletişim kuran engelli sporcular, paylaşma ve özgüven duygularının da geliştireceği sosyal bir ortama kavuşmuşlardır. Ayrıca spor, engelli bireyler için başlı başına sosyal ve psikolojik bir destek unsuru olarak da göze çarpmaktadır (Mazzeo, 2019). Bununla birlikte, sporun yanında engelli bireylerin topluma katılımını kolaylaştıran ve yaşam kalitelerini artırarak fiziksel, sosyal ve psikolojik fayda sağlayan boş zaman aktivitelerinin de önemli bir ihtiyaç olduğu bilinmelidir.

Sosyal yaşamın temel düzenleyicilerinden olan ve toplumsal zaman çerçevesinde değerlendirilen boş zaman kavramı (Karaküçük ve Akgül, 2016: 65), bireyin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir uğraşı ile geçireceği bağımsız ve özgür olduğu zaman dilimini ifade eder (Tezcan, 1994: 9). Boş zaman, alternatif bir var olma durumu sunar. Artan zamanı değerlendirme biçimi, kişinin doğası, ilgisi, gereksinimi, deneyimi ve kişiye etki eden çevresel etkenler vb. geniş bir yelpazede değişiklik göstermektedir (Kılbaş, 2010: 47). Boş zaman faaliyetlerine katılım zevkli, gönüllü, rahatlatıcı, ilginç, eğlenceli, ödüllendirici, olumlu ve canlandırıcı olmalıdır. Ayrıca boş zaman aktivitelerine katılımın, zihinsel ve fiziksel sağlığa katkıda bulunduğu, benlik saygısını geliştirdiği, yaşam kalitesini arttırdığı, sosyal etkileşimi ve iletişimi arttırdığı, yaratıcılığı teşvik ettiği söylenebilir.

Engelli bireylerin boş zaman alışkanlıkları, davranışları ve deneyimleri üzerine yapılan araştırmalar, engelli bireylerin boş zamanlarını genellikle spor faaliyetleri, sanat etkinlikleri, doğa yürüyüşleri ve sosyal etkinliklerle değerlendirdiğini göstermektedir. Bu faaliyetlere katılımlarının engelli insanların yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu, yaşamlarını daha katlanılabilir hale getirmeye yardımcı olduğunu, gerginlikleri azalttığını ve aile ve arkadaşlarla ilişkiler kurup sürdürdüğünü göstermiştir (Dattilo, 2012: 160; Levitt, 1991: 164; Smith ve ark., 2001). Ayrıca, onların sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal dahil olma düzeylerini yükseltmektedir. Bu bağlamda, boş zaman faaliyetleri engelli bireyler için hem fiziksel sağlığın korunmasına yardımcı olmakta hem de psikolojik destek sağlayan önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Durstine ve ark., 2000). Bu tür etkinlikler, özgüveni artırmakta, stresi azaltmakta, iletişim ve karar verme becerilerini geliştirmekte, öğrenme deneyimlerini zenginleştirmekte ve sonuç olarak genel iyilik halinin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır

(Dunstan, 2003; Lord, 1997; Peniston, 1998; Rimmer ve ark., 2004; Shank ve ark., 1996).

Ancak engelli bireylerin, boş zaman etkinliklerine katılımda çeşitli fiziksel, sosyal ve psikolojik engellerle karşı karşıya kalmaktadır (Carter ve ark., 1985: 260; Lundberg ve ark., 2011). Engelli bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını engelleyen başlıca faktörler, fiziki erişim zorlukları (Lundberg ve ark., 2011), ulaşım yetersizlikleri (McAvoy, 2001), sosyal dışlanma (Sherrill, 2004: 35), sosyal destek eksikliği (Shields ve Synnot, 2016), ekonomik kısıtlamalar (Darcy ve Dowse, 2013), psikolojik engeller (Devine ve Dattilo, 2001), yetersiz bilgilendirme ve farkındalık (Rimmer ve ark., 2004), engelli dostu tesislerin eksikliği ve bireylerin tercih ve beklentilerinin karşılanmaması olarak sıralanmaktadır. (Glatt ve Perish, 2017; Lord ve Hutchison, 1993). Bu engeller, engelli bireylerin toplumsal hayata aktif katılımını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Engelli bireylerin fiziksel aktivitelere ve boş zaman etkinliklerine katılım oranlarına baktığımızda ise, genel popülasyona kıyasla %30 daha düşük olduğunu tespit edilmiştir (Rimmer ve ark., 2004). Katılım oranını etkileyen faktörlerin engel türüne göre değiştiği belirlenmiş; özellikle hareket kabiliyeti sınırlı bireylerde katılım oranlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Yardımcı teknolojiler kullanan engelli öğrencilerde dahi boş zaman etkinliklerine katılım oranının %50'nin altında olduğu, bu oranların yardımcı teknolojiler kullanmayan bireylerde ise daha da düşük olduğu rapor edilmiştir (Shields ve Synnot, 2016). Genel olarak, fiziksel engeli olan bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım oranlarının düşük seyretmesi, bu alanda katılımı artıracak stratejik müdahalelere ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Rimmer ve Rowland, 2008; Schwab ve ark., 2022).

Boş zaman ve spor aktivitelerini katılımı etkileyen faktörlerden birinin de engel türüne göre değişiklik gösterdiği bilinmektedir (Shields ve Synnot, 2016). Engelli bireyler

arasında yapılan çalışmalar, bedensel, görme ve işitme engelli grupların spor motivasyonları, fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kaliteleri gibi çeşitli değişkenler açısından farklılıklar göstermektedir (Łabudzki ve Tasiemski, 2013). Örneğin, bedensel engelli bireylerin işitme engelli bireylere kıyasla daha yüksek içsel ve dışsal motivasyon seviyelerine sahip oldukları, ancak işitme engellilerin fiziksel aktivitelere daha sık katıldıkları bulunmuştur. Aynı zamanda, görme engelli bireylerin yaşam memnuniyetleri, diğer engel gruplarına göre daha yüksek olarak rapor edilmiştir (Ayyıldız ve ark., 2024; Łabudzki ve Tasiemski, 2013). Bu tür karşılaştırmalı çalışmalar, engelli bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye katılımında hangi grupların daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğunu anlamak için önemli veriler sunmakta ve her engel grubunun kendine özgü ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu alanlarda daha derinlemesine araştırmaların yapılması gerektiği de vurgulanmaktadır.

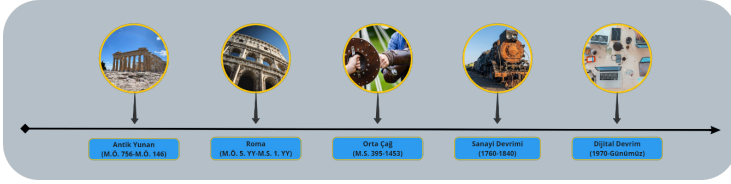
KAVRAMSAL AÇIDAN BOŞ ZAMAN

Boş zaman kavramı, insanlık tarihi boyunca toplumların sosyokültürel yapılarını şekillendiren ve bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramın tarihsel süreç içerisindeki gelişimi ve farklı kültürlerdeki algılanış biçimi toplumların sosyo-ekonomik yapılarına, teknolojik ilerlemelerine ve felsefi bakış açılarına bağlı olarak şekillenmiştir. Antik çağlardan günümüze kadar geçen sürede önemli değişimler geçiren ve kültürden kültüre farklı anlamlar kazanan boş zaman kavramı sosyal bilimlerin çeşitli disiplinleri tarafından incelenen karmaşık bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, boş zamanın etimolojik kökenleri, kavramın geçirdiği anlamsal dönüşümler ve günümüzdeki çok yönlü tanımlamaları modern toplumların zaman algısını anlamak açısından önemlidir.

Boş zamanın etimolojik kökenleri kavramın çok yönlü ve karmaşık doğasını yansıtmaktadır. Blackshaw ve Crawford (2009: 118), modern boş zaman anlayışının birbiriyle ilişkili üç farklı etimolojik kökenden geldiğini ileri sürmüştür. Bunlar arasında en belirgin olanı Latince “licere” kökünden türeyen eski Fransızca “loisir” terimidir. Licere terimi özellikle önemlidir çünkü boş zaman fikrinin içerdiği çelişkileri yansıtır; bir yandan özgürlüğü ifade ederken diğer yandan izin anlamını taşımaktadır. Torkildsen’in (2005: 50) belirttiği gibi, İngilizce “leisure” kelimesi de bu kökten gelmekte olup Fransızca “loisir” ve İngilizce “licence” kelimeleriyle etimolojik bir bağ kurmuştur. Diğer iki etimolojik kökenin kaynağı ise “otiosus” ve Yunanca “schole” terimleridir. Otiosus, 18. yüzyıla kadar sadece boş zaman anlamına gelen eski Latince “otium” teriminin evrilmiş halidir ve “serbest bırakılma” anlamına gelmektedir. “Schole” ise temel düzeyde yükümlülükten muaf olmayı ifade ederken aynı zamanda öğrenme ve kültürle ilişkilendirilmiştir.

Bu etimolojik çeşitlilik, boş zaman kavramının özgürlük, izin, kişisel gelişim ve yükümlülüğten muaf olma gibi farklı boyutlarını ortaya koymaktadır (Blackshaw, 2010: 4).

Konuya ilişkin bütüncül bir anlayış geliştirebilmek için boş zaman kavramının batı düşünce sistemi içerisindeki gelişimini incelemek gerekmektedir. Boş zamanın doğasına ilişkin bu çok yönlü yaklaşımlar, bireylerin boş zaman algısını ve deneyimini şekillendiren temel faktörlerdir (Juniu, 2009). Şekil 1’de boş zaman kavramının antik yunan medeniyetinden günümüz dijital devrim çağına kadar uzanan geniş çerçevede nasıl bir tarihsel süreçten geçtiği gösterilmektedir. Bu kronolojik çerçeve, boş zamanın sosyal, kültürel ve teknolojik değişimlerle nasıl bir dönüşüme uğradığını ortaya koymaktadır. Nitekim her dönemin kendine özgü sosyo-ekonomik koşulları, felsefi akımları ve teknolojik olanakları boş zaman anlayışının yeniden şekillenmesine neden olmuştur.



Şekil 1. Boş zamanın tarihsel gelişim süreci

Antik Yunan toplumunda boş zaman, dünyanın en yüksek değerleri olan hakikat, iyilik, güzellik ve bilgi üzerine düşünmek olarak ifade edilmiştir. Bu düşünce, “schole” olarak tanımlanan bir boş zaman yaşamını beraberinde getirmiştir. Schole, insanın ruhunu dinginliğe ve yaratıcılığa kaptırdığı bir düşünce hali olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde boş zaman sadece dinlenme veya eğlenme amacıyla değerlendirilmemiş, aynı zamanda entelektüel ve ahlaki gelişim için bir fırsat olarak görülmüştür (Juniu, 2000). Bununla birlikte, Platon ve Aristoteles gibi antik yunan düşünürleri toplumdaki boş zaman algısının şekillenmesinde etkili bir rol oynamış ve mutluluğa (eudaimonia) ulaşmada gerekli olduğunu savunmuşlardır (Sylvester, 1999; Samaras, 2017: 229). Bu düşünürlere göre,

boş zaman bireylerin düşünsel faaliyetlerde bulunmaları ve erdemlerini geliştirmeleri için fırsat sağlamaktadır (Russel, 2017: 7). Buna rağmen, boş zaman sadece aristokrat sınıfın erişebileceği bir ayrıcalık olarak görülmüştür (Anastasiadis, 2004). Antik Yunan'da boş zaman bireylerin entelektüel tartışmalar, müzik ve şenliklerle meşgul olduğu "symposium" gibi kültürel uygulamalardan da etkilenmiştir. Symposium'un felsefi söylem ve sosyal etkileşimi bir araya getirmesi, eğlence ve entelektüel arayışlar için eşsiz bir alan sağlamıştır (Henderson, 2014). Antik Yunan dönemindeki boş zaman düşüncesi spor, symposium ve kültürel etkinliklerde dahil olmak üzere modern boş zaman anlayışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur (Lee, 1989).

Roma döneminde boş zaman olgusu, toplumun sosyal, kültürel ve politik yapısının önemli bir parçasıdır. Bu dönemde boş zaman etkinlikleri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkili olmuştur. Roma'da boş zaman genellikle "otium" terimiyle ifade edilmiştir. Otium, çalışmadan uzaklaşp dinlenme, eğlenme ve ahlaki değerler için ayrılmış bir zaman dilimi olarak algılanmıştır (Petrova, 2020). Roma döneminde boş zaman, toplumsal bütünleşmeyi teşvik etmede, toplumsal bölünmeyi önlemede ve aynı zamanda devlet ideolojisini güçlendirmede hayati bir rol oynamıştır (Korstanje, 2009). Romalılar boş zamanlarını çeşitli sosyal etkinlikler ile değerlendirmiştir. Bu etkinlikler arasında tiyatro oyunları ve özellikle yarışlar (at yarışı vb.) oldukça önemlidir. Circus Maximus gibi büyük arenalarda düzenlenen yarışlar Roma'nın sosyal yaşamının merkezinde yer almış ve halkın bir araya gelmesini sağlamıştır (Baldson, 2004: 268). Romalılar ayrıca tiyatrolar, amfitiyatrolar ve hamamlar da dahil olmak üzere kentsel yaşamın ve sosyal etkileşimin merkezi haline gelen birçok bina inşa etmişlerdir (El-Harami, 2015). Roma hamamları özellikle dinlenmek ve sosyalleşmek için kullanılan bir boş zaman merkezi olarak işlev görmüştür. Bu hamamlar sadece temizlenme amacıyla kullanılmamış aynı zamanda Roma eğlence kültürünün de bir simgesi olmuştur (Tuero

de Prado, 2012). Bu dönemde boş zaman etkinlikleri sosyal statü ve sınıf farklılıklarını da ortaya çıkarmıştır. Üst sınıflar boş zamanlarını lüks villalarda geçirirken, alt sınıflar kamusal alanlarda daha fazla zaman geçirmiştir. Bu villalar hem boş zamanların geçirildiği gösterişli yapıları hem de çeşitli ekonomik faaliyetlerin yürütüldüğü alanları kapsamaktadır (Marzano, 2007: 9). Sonuç olarak, Roma döneminde boş zaman etkinlikleri günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bu dönem toplumun farklı ilgi alanlarına ve isteklerine hitap eden çok çeşitli eğlence biçimlerini içermektedir. Bununla birlikte, Roma'nın modern kültürel uygulamalar ve eğlence biçimleri üzerindeki etkisi günümüzde halen devam etmektedir.

Orta Çağ'da boş zaman anlayışı dönemin sosyal, kültürel ve dini yapıları ile yakından ilişkilidir. Bu dönemde etkili olan feodal yönetim anlayışı, toplumun yapısını şekillendiren bir sistem olmuştur. Soylular ve köylüler arasındaki hiyerarşik ilişkinin boyutu boş zamanın nasıl değerlendirileceğini de büyük oranda etkilemiştir. Soylular büyük mülklerde çeşitli eğlenceler ve ziyafetler düzenlerken, köylülerin genellikle boş zamanları kısıtlı olmuş ve tarımsal faaliyetler ile uğraşmışlardır. Buna rağmen, köylülerde düzenledikleri yerel festivaller aracılığıyla boş zamanlarını değerlendirme olanağına sahip olmuşlardır (Spracklen, 2011: 85). Orta Çağ'da toplumsal yaşamı etkileyen en önemli olgulardan biri de dini uygulamalardır. Buna göre, Orta Çağ Avrupası'nda katolik kilisesinin oynadığı rol oldukça önemlidir. Kilise dini bir kurum olmanın ötesinde sert ve baskıcı tutumuyla siyasi ve toplumsal yaşamı da şekillendiren bir güç haline gelmiştir. Örneğin, din adamları devlet yönetiminin çeşitli kademelerinde önemli görevler üstlenmiş ve çoğu zaman kralların kararlarını etkileyebilecek düzeyde etkili olmuşlardır. Manastırlarda yaşayan gruplar kilisenin egemenliği sayesinde sıradan işlerden muaf tutulmuş ve sivil yaşamdan uzaklaşmışlardır. Bu durum, manastır üyelerinin insan ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik faaliyetlerini (Vita Activa) ve Tanrı'ya yönelik zihinsel

ve ruhsal faaliyetlerini (Vita Contemplativa) kapsayan bir yaşam dengesi kurmayı gerektirmiştir (Hunnicut, 2006: 67). Bu kapsamda, insanların boş zaman yönelimleri çoğunlukla dinle özdeşleştirilmiştir. Boş zaman insanların Tanrı'ya şükranlarını ve minnettarlıklarını ifade etmeleri için ayrılmış bir zaman olarak ele alınmıştır. Bu dönemde insanların günlük yaşamlarından siyasi yapılanmalarına kadar her alanda dinin etkisini görmek mümkündür. Ek olarak, insanlar fiziksel güç ve çevikliği test eden futbol ve golf benzeri sportif etkinliklerden, zekâ ve akıl yürütme becerilerini sınavan satranç gibi karmaşık oyunlara kadar çok çeşitli boş zaman aktivitelerine de katılmışlardır (Wu, 2023).

Sanayi Devrimi sırasında boş zaman, toplumun tarım ekonomisinden endüstriyel ekonomiye geçiş sürecine bağlı olarak önemli değişikliklere uğramıştır (Voth, 2001). Sanayi Devrimi sadece üretimde dönüşüm yaratmamış aynı zamanda boş zaman deneyimlerini etkileyen sosyal ve ekonomik değişimleri de beraberinde getirmiştir (Ramakrishna, 2022). Çalışma ve boş zaman arasındaki ayrım sanayi toplumunun büyümesiyle daha da belirginleşmiştir (Shpayer-Makov, 2002). Bu dönem ile çalışma süreleri artmış ve düzenli hale getirilmiştir. İşçiler genellikle uzun saatler çalışmak zorunda kaldıklarından dolayı yeterli düzeyde boş zamana erişim sağlayamamıştır. İşçiler sadece hafta sonları ve akşam saatlerinde zamanlarını değerlendirebilme fırsatı bulabilmiştir (Cunningham, 2014: 51). Boş zaman ayrıca toplumsal yapının ve sınıf ilişkilerinin yeniden şekillenmesine de katkıda bulunmuştur. İşçi sınıfının boş zaman faaliyetleri, sanayileşmenin getirdiği stres ve zor çalışma koşullarına bir tepki olarak şekillenmiş ve toplumsal dayanışmayı güçlendirmiştir. İşçilerin boş zamanlarında katıldıkları sosyal ve kültürel faaliyetler, sosyal kimliklerini ve sınıf bilinçlerini güçlendirmiştir (Cunningham, 1980: 155). Modern boş zaman alanları olarak ifade edilen kamusal parklar, müzeler ve diğer boş zaman alanları da bu dönemde ortaya çıkmıştır (Mowatt, 2017). Bununla birlikte, Sanayi Devrimi'nin boş zaman üzerindeki etkisi yalnızca fiziksel

alanlar ve faaliyetlerle sınırlı kalmamış aynı zamanda iş ve boş zaman kavramlarının gelişimini de etkilemiştir (Smith ve ark., 2021). Özetle, sanayi devrimi süreç içerisinde çalışma koşullarını iyileştiren ve sosyal sınıflar arasında rekreasyonel faaliyetlere erişimi genişleten uygulamaları ile bir boş zaman toplumu ortaya çıkarmıştır. Endüstriyel gelişmeler, toplumsal değişimler ve teknolojik ilerleme arasındaki etkileşim günümüzde boş zaman endüstrilerini ve uygulamalarını etkilemeye devam etmektedir.

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi ve yaygınlaşması günlük yaşamın birçok alanında olduğu gibi insanların boş zaman tercihlerini de sosyal ve ekonomik yönden köklü biçimde etkilemiştir. Dijital teknolojiler geleneksel boş zaman etkinliklerini değiştirmiş ve yeni eğlence biçimlerini ortaya çıkarmıştır (Rojas de Francisco, López-Sintas ve García-Álvarez, 2016). Bu bağlamda, geleneksel boş zaman etkinliklerinin geçirdiği bu değişim dijital boş zaman kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Dijital boş zaman video oyunları oynama, film izleme ve internette gezinme gibi birçok farklı sanal etkinliği kapsayan çok yönlü bir kavramdır (Tutar ve Turhan, 2023). Dijital boş zaman aktiviteleri ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve yeni insanlarla etkileşimde bulunmasına olanak tanımaktadır. Özellikle sosyal medya platformları kullanıcıların arkadaşları ve aileleri ile iletişim kurmasını kolaylaştırmıştır (Silk ve ark., 2016). Buna karşın, sosyal medya gibi dijital teknolojilerin aşırı kullanımı fiziksel aktivitenin azalmasına, sosyal izolasyona ve bağımlılık gibi olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Blanco, 2013). Sonuç olarak, dijital çağda boş zaman teknolojik gelişim, sosyal etkileşim ve bireysel tercihler arasında karmaşık bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Günümüzde her yaşta ve kültürden bireyin daha fazla dijital platformlara yönelmesi değişimin çok yönlü etkilerini anlamamız açısından önemlidir.

Boş zaman kavramının evrensel olarak üzerinde uzlaşmış bir tanımı henüz ortaya konmamıştır. Boş zaman farklı disiplin ve kültürler göre değişkenlik gösteren çok boyutlu bir yapıya

sahiptir. Boş zamanın fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarını içeren çok boyutlu ve karmaşık doğası bu kavrama yönelik tekil bir tanımın yetersiz kalacağını göstermektedir. Neulinger (1981: 30), herhangi bir araştırmanın temel gerekliliği olarak kullanılan terimlerin yeterli bir şekilde tanımlanabilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu görüş terim karmaşasının fazla olduğu boş zaman alanı için oldukça önemlidir. Boş zaman konusu üzerine çalışan araştırmacılar uzun zamandır bu kavramı tanımlamaya yönelik çeşitli bakış açıları sunmuştur. Ancak boş zaman olgusunun net bir kavramsallaştırmasını üretme çabaları özellikle zorlayıcı olmuştur. Oldukça farklı veya çelişkili anlamlar içeren çeşitli boş zaman tanımları önerilmiştir (Kelly, 1996: 17). Buna göre boş zaman çoğunlukla zaman olarak (Brightbill, 1960: 4; Parker, 1976: 12; Soule, 1957), aktivite olarak (Dumazedier, 1960, 1967:16; Kaplan, 1975: 26; Kelly, 2012: 3), ruh hali veya deneyim olarak (Cushman ve Laidler, 1990: 1; Hamilton-Smith, 1985; Hurd ve Anderson, 2011: 10; Kraus, 2001: 38; Neulinger, 1974: 24), rekreasyon olarak (Super, 1984; Torkildsen, 2005: 57; Venkatesh, 2006), kültür olarak (Davidovitch, 2014; Pieper, 1998: 163) ve bir yaşam biçimi olarak (Godbey, 1999: 12) kavramsallaştırılmıştır.

Zaman olarak boş zaman: Brightbill (1960: 4) boş zaman kavramını, dinlenmek veya istediğimiz şeyleri yapmak için özgür olduğumuz bir zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Biyolojik olarak hayatta kalmak için yapılması gereken şeyler (yemek, uyumak vb.) ve geçim sağlamak için çalışmak ya da okulda eğitim almak gibi zorunlu faaliyetlerde bu kapsamda değerlendirilmiştir. Ona göre, boş zaman zorunluluk hissini en az hissedildiği ve kişisel tercihlere göre şekillenen bir zamandır. Benzer şekilde bir tanımlamada Parker (1976: 12) tarafından yapılmıştır. Parker'a göre, boş zaman iş ve diğer yükümlülüklerden bağımsız olarak geçirilen bir zaman dilimi olarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte, boş zaman özgürlük hissi ile karakterize edilen faaliyetleri de içermektedir. Soule (1957) ise boş zamanı farklı bir açıdan değerlendirmiş ve çalışma olgusuna odaklanmıştır. Buna göre, çalışmayı "ücretli

zaman” olarak değerlendirmişir. Bu durumda boş zaman satılamayan, başkalarının yönlendirmesi ile kullanılmayan ve kişinin kendi yaşamını yönetebildiği bir zaman olarak ele alınmıştır.

Aktivite olarak boş zaman: Dumazedier’e (1960, 1967: 16) göre boş zaman bir aktivitedir. Bireyin kendi özgür iradesiyle dinlenmek, eğlenmek ve becerilerini geliştirmek ya da mesleki, ailevi ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra toplum yaşamına gönüllü katılımını artırmak amacıyla katıldığı bir dizi aktiviteden oluşmaktadır. Kaplan’a (1975: 26) göre, boş zaman, psikolojik olarak keyif veren, kişisel gelişim için fırsat sağlayan ve kişinin kendisinin belirlediği aktivitelerden oluşmaktadır. Kelly (2012: 3) ise boş zamanı tatmin edici özellikleri nedeniyle nispeten özgür olarak seçtiğimiz aktiviteler olarak açıklamıştır. Ona göre, boş zaman iş dışıdır yani ücretli değildir. Sosyal beklenti, statü sağlama ya da hayatta kalmak için zorunlu bir durum olarak görülmemiştir. Ancak, iş dışı aktivitelerin tümünde boş zaman olarak kabul edilemeyeceğini ve ne kadarının boş zaman olarak tanımlanabileceği konusunda bir fikir birliğine varılamadığını ifade etmiştir.

Ruh hali veya deneyim olarak boş zaman: Boş zaman bir ruh hali ve varoluş biçimidir. Kişinin kendisi ve yaptığı şeyle barışık olmasıdır. Boş zaman kısıtlama veya zorlama olmaksızın özgürce seçilen faaliyetlerden elde edilen deneyimlerden oluşur (Neulinger, 1974: 24). Cushman ve Laidler’e (1990: 1) göre, boş zaman öncelikle bir durum, varoluş biçimi ya da deneyimdir. Bireyin eylemde bulunma özgürlüğü boş zamanı zorunluluğun getirdiği koşullardan ayırmaktadır. Keyifli olduğu varsayılır ve beklenen faydaları nedeniyle içsel motivasyona sahiptir. Hamilton-Smith’de (1985) benzer şekilde boş zamanı yorumlamış ve içsel motivasyon ve tatmin sağlayan, bireyin seçim yapma özgürlüğüne sahip olduğu öznel bir insan deneyimi olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda, boş zaman bireyin zamanını işe ve işle ilgili sorumluluklara ya da diğer yaşamsal gereksinimlere ayırmadığı kısmıdır.

Bireyin düşünme, kendini geliştirme, rahatlama veya keyifli zaman geçirme gibi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılmaktadır. Genellikle gönüllü seçilen bir faaliyete katılımı içerir; bütüncül bir varoluş durumu ve manevi bir deneyim olarak da görülebilir (Kraus, 2001: 38). Ruh hali ya da deneyim olarak boş zaman kavramının önemli bir bileşeni de olumlu duygulanımdır. Olumlu duygulanım, kişilerin seçim yapma özgürlüğüne ya da deneyime bağlı olarak süreç üzerinde belirli ölçüde kontrol sahibi olduğunda hissettikleri şeydir. Buna rağmen, bir kişi için boş zaman olarak değerlendirilen bir etkinlik, başka bir kişi için aynı şekilde algılanmayabilir. Etkinlikten elde edilen deneyimin boş zaman olup olmadığı birçok faktörle ilişkilendirilmiştir. Bunlar, etkinlikten keyif alma, motive olma ve seçme özgürlüğüdür. Bu bağlamda, farklı duygu durumunda bulunan kişiler aynı etkinliğe katıldıklarında ruh halleri büyük ölçüde farklılık gösterecektir (Hurd ve Anderson, 2011: 10). Bu durum, etkinliklerin bireyler üzerindeki etkisinin öznel olduğunu ve kişisel deneyimlerin çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Rekreasyon olarak boş zaman: Torkildsen'e (2005: 57) göre, anlambilimsel açıdan boş zamanın bir başka boyutu da rekreasyon kavramı ile eş anlamlı kullanımıdır. Ona göre, rekreasyon da boş zaman gibi kavraması ve anlaşılması basit olmayan bir kavramdır. Rekreasyon kelimesi, Latince "recreatio" yani sağlığın yeniden kazanılması kelimesinden türemiştir. Bu nedenle, rekreasyon insanları iş için yeniden hazırlayan bir faaliyet olarak ele alınmıştır. Buna rağmen, ele alınan yaklaşımın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bazı tanımlar rekreasyonu yenilenme olarak açıklarken, çoğu bir etkinlik biçimi olarak kavramsallaştırmıştır. Venkatesh'e (2006) göre rekreasyon, bireylerin veya grupların dinlenmesi ve eğlenmesi amacıyla işlev gören belirli faaliyetleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Boş zamanı ise rekreasyon fikri ile ilişkilendirmiştir. Rekreasyon genel anlamda rahatlama ve zorluklarla başa çıkabilme becerisinin yanı sıra sosyal, kültürel

ve entelektüel gelişimi destekleyen faaliyetleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler gönüllülük esasına dayanır. Katılımcılar açısından bir seçim yapma özgürlüğü sunar. Ayrıca, bireyin yaşam biçiminde serbest zamanın (free-time) etkin kullanımını ifade etmektedir. Bazı insanlar boş zamanlarını bir uğraşın peşinden gitmek ya da hiçbir şey yapmama isteğinden kaynaklanan bir rahatlama olarak görmekte ve bu süreci rekreasyon olarak değerlendirmektedir. Örneğin, tenis oynarken gösterilen fiziksel ve zihinsel çaba ile hamağın üstünde tembellik etmenin verdiği rahatlama hissi kendi içerisinde rekreasyondur (Super, 1984).

Kültür olarak boş zaman: Pieper'a (1998: 163) göre, boş zaman kültürün temelini oluşturmaktadır. Kültür varoluşu için boş zamana ihtiyaç duymaktadır. Boş zaman, ruhun dünyanın gerçekliğine cevap verme kapasitesinin azalmadığı bir sessizlik biçimidir. Bu görüşe göre boş zaman, zihinsel tutum ve ruhsal bir durum olarak ele alınmıştır. Boş zaman kültür ile ilişkilidir ve insanların boş zamana ilişkin etik yargılarını belirlemektedir. Kültürel değerler ve normlar, faaliyetin ne düzeyde meşru, iyi-kötü ya da toplumsal açıdan kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Buna göre, birçok toplum ve kültür boş zaman olgusuna yönelik farklı tutumlar geliştirmiştir (Davidovitch, 2014). Bu bağlamda, toplumu yansıtan kültürel değerler ve normlar boş zaman olgusunu şekillendiren önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşam biçimi olarak boş zaman: Godbey (1999: 12) boş zamanı bireyin kültüründen ve fiziksel çevresinin zorlayıcı etkilerinden görece özgür bir şekilde yaşaması olarak ifade etmiştir. İnsanlar kişisel olarak hoşnut edici, değerli ve inanç için bir temel oluşturacak şekilde hareket etmelidir. Godbey'e göre, boş zaman bir zaman dilimi ya da zihinsel bir durum olarak değerlendirilmemiş ve bir yaşam biçimi olarak ele alınmıştır. Bu durum, bireyin genel yaşam doyumuna katkıda bulunan boş zaman etkinliklerinin gündelik yaşama dahil edilme sürecini yansıtır.

Yukarıda verilen tanımlardan yola çıkarak boş zamanı, *“Bireylerin iş, temel ihtiyaçlar ve diğer zorunlu görevlerinden arta kalan, özgürce seçtiği, içsel motivasyon ve tatmin sağlayan; dinlenme, eğlenme, kişisel gelişim, yaratıcı uğraşlar ve toplumsal katılım gibi amaçlarla deneyimlediği değerli bir zaman dilimi”* olarak tanımlayabiliriz.

Boş zaman, kişinin kendisine nasıl zaman ayıracağını seçtiği ve bu süre zarfında kendisi olma ve tercih ettiği etkinliklere katılma fırsatına sahip olduğu zamandır. İşten ve görevden uzaklaşma boş zamanın tanımı haline gelmiştir (Cordes ve Ibrahim, 1999: 4). Karaküçük (2014: 34) ise boş zamanı, *“çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi”* olarak açıklamaktadır. Bir başka tanıma göre ise boş zaman, *“bireyin bütün zorunluluklardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı özgür zamanı”* ifade etmektedir (Tezcan, 1994: 9). Bireyler iş gibi hayatı fonsksiyonların sürdürülebilmesi amacıyla gerçekleştirilen ihtiyaçları yerine getirdikten sonra boş zamana sahip olurlar (Kelly, 1972; Murphy, 1974: 72). Bu kapsamda çalışmalar, bireylerin ihtiyaçlarının tanımlanmasına ve nelerin ihtiyaç olduğuna kimin karar verdiğine yönelmiştir (Witt ve Ellis, 1985). Bu çerçevede yapılan çözümlenmelerden biri de boş zamanı ekonomik olarak üretken ve genellikle ücretli işlere ayrılmayan zamana eşit tutmaktır. Boş zamanı ücretli emeğe ayrılmayan zamanla eşitlemek yalnızca ücretli emeğin geçim sağlamanın birincil araç olduğu toplumlar için faydalıdır (Gist ve Fava, 1974: 437; Parker, 1976: 67).

Boş zaman deneyimi ve kullanımındaki değişimler modern zamanların en dikkat çekici konuları arasında yer almaktadır. Bu konulardan en önemlisi çalışma saatlerinin önemli ölçüde azalması ve bireylerin boş zamanlarındaki artış olmuştur. Sanayi kapitalizminin erken dönemlerinde işçiler için haftada 6 gün ve 10-12 saatlik bir çalışma süreci mümkün olmamıştır (Thompson, 1967). Günümüzde ise çalışma saatleri günde 8

saat ve 5 iş günü ile sınırlandırılmıştır (Castells, 2000: 472). Batı toplumlarında standart tam zamanlı çalışma sürelerinin yaklaşık 60 saatten 40 saate düştüğü, ücretli yıllık izinlerin başladığı ve işçilerin gelirlerinde önemli bir artışın görüldüğü son yarım yüzyılın ardından ortaya çıkmıştır (Veal, 2011).

BOŞ ZAMANIN ÖNEMİ

Boş zaman sadece rahatlama ve eğlenmenin ötesinde insan refahı ve toplumsal gelişim sürecindeki katkıları nedeniyle de oldukça önemlidir. Boş zaman etkinliklerine katılım bireylerin yaşam kalitesini arttıran ve çok yönlü gelişimlerini destekleyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden birçok faydaları bulunmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılımın daha düşük kan basıncı, kortizol seviyesi (stres hormonu) ve vücut kitle indeksinin yanında uyku kalitesi üzerinde de olumlu etkileri bulunmuştur. Bunlar, bireylerde hastalık riskinin azalmasına ve sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulmasına olanak sağlayan önemli sağlık belirteçleridir (Pressman ve ark., 2009). Boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve bazı kanser türlerinin içinde bulunduğu çeşitli hastalıkların önlenmesinde de önemli bir faktördür. Fiziksel aktivite düzeyindeki artış hastalıklara yakalanma riskini ciddi ölçüde azaltmaktadır (Soares ve ark., 2023). Boş zaman fiziksel aktivite ile ölüm riski arasında da ciddi bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, haftada en az 7,5 saat boş zaman fiziksel aktivitesine katılanlar, hiçbir aktiviteye katılmayanlara göre %20 oranında daha az ölüm riski ile karşılaşmaktadır (Arem ve ark., 2015). Fancourt ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada boş zaman etkinliklerine katılımın fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini şu şekilde açıklamıştır;

- Genel sağlık durumunda iyileşme,
- Kardiyovasküler hastalık riskinde azalma,
- Bilişsel işlevlerde gerilemenin yavaşlaması,
- Demans riskinde azalma,

- Yaş'a bağlı fiziksel fonksiyon kaybında azalma,
- Kronik ağrı şiddetinde azalma,
- Kronik hastalık semptomlarının daha etkin yönetimi,
- Yaşlılarda fiziksel performans ve fonksiyonel kapasitede artış,
- Düşme ve kalça kırığı insidansında azalma,
- Yaşam süresinde uzama,
- Bağışıklık sistemi fonksiyonlarında güçlenme,
- Kardiyometabolik parametrelerde iyileşme,
- Fiziksel performansta artış olarak ifade edilmiştir.

Boş zaman aktiviteleri, olumlu psikolojik durumlar ile güçlü bir bağlantıya sahiptir. Bu aktiviteler, bireylerin olumlu duygular deneyimlemelerine, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, öz yeterliliklerini artırmalarına ve genel olarak daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak ve rahatlamak içinde boş zaman etkinliklerine katılım önemlidir (Kim ve ark., 2014; Ramey, Lawford ve Rose-Krasnor, 2016; Stebbins, 2018). Boş zaman etkinlikleri özellikle grup ortamında gerçekleştirildiğinde bireylere sosyal olarak bağ kurma ve aidiyet duygusu geliştirme fırsatı da sunmaktadır. Bu faaliyetlerde yer almak bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlayarak benlik saygılarını artırır. Boş zamana katılım kişilerin yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri için fırsatlar sunarak öz farkındalık ve başarı duygusunu da geliştirmektedir. Buna göre, boş zaman etkinlikleri insanların yaşamında bir amaç ve anlam bulmalarına yardımcı olarak daha fazla tatmin ve motivasyon duygusu yaratmaktadır (Kim ve ark., 2015; Kuykendall, Lei ve Zhu, 2020; Liang, Guo ve Yang, 2023). Lee ve ark. (2023) ise boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğunu açıklamıştır. Özellikle açık havada düzenlenen etkinlikler ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Boş zaman faaliyetlerine katılımın bireysel olduğu kadar toplumsal açıdan da önemine değinmek gerekmektedir. Modern toplumlarda, boş zaman etkinlikleri genellikle bireysel tercihler ve kişisel tatmin ile sınırlandırılmakta ve toplumsal önemi göz ardı edilmektedir. Boş zamanı sadece kişisel bir etkinlik alanı olarak değil, toplumsal yapının şekillenmesinde aktif rol oynayan evrensel bir olgu olarak değerlendirmek gerekir. Boş zaman faaliyetlerine katılım, insanların sosyal uyum ve vatandaşlık bilincini etkileyen önemli bir faktördür (Tomasiello ve Giannotti, 2022). Boş zaman bireylere ortak amaçlar doğrultusunda bir araya gelme fırsatı sunarak toplumsal ilişkileri güçlendirmektedir (Hennessy, 2023). Bu tür ortak deneyimlerin toplumsal yaşamı canlandırdığı, aidiyet duygusunu pekiştirdiği ve toplumsal dayanışmayı artırdığını söylemek mümkündür. Parker'da (1983: 41) benzer şekilde, boş zamanın toplum açısından önemini sosyal sistemi sürdürmenin ve toplumsal hedeflere ulaşabilmenin bir yolu olarak ele alırken, birey açısından önemini ise rahatlatma, eğlenme ve kişisel gelişim boyutları ile açıklamıştır.

BOŞ ZAMAN HAKKI

İnsan hakları konusundaki tartışmalar, politikalar ve yasalar günümüzde modern toplumların sosyo-politik süreçlerinin ve kurumlarının temel özelliklerinden biri haline gelmiştir (Veal, 2023). Hak kavramı, bir şeye sahip olmak veya bir şeyi yapmak için ahlaki ve/veya yasal olarak gerekçelendirilmiş bir talebi ifade etmektedir. İnsan hakları ise kişilerin yalnızca insan olmalarından dolayı sahip olduklarını düşündükleri haklardır. Bu haklar evrensel, devredilemez ve bölünemez niteliktedir. İnsan haklarının felsefi temelleri insan onuru ve eşitlik ilkesine dayanmaktadır (Donnelly, 2013: 7). Bu kapsamda, eğitim, çalışma ve sağlık gibi boş zaman da temel bir insan hakkıdır ve hiç kimse cinsiyet, yaş, ırk, inanç, sağlık durumu, engellilik veya ekonomik durumu nedeniyle bu haktan mahrum bırakılmamalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000: 1). Boş zaman olgusu, tarihsel süreçte köklü bir değişim geçirmiştir.

Özellikle sanayi toplumlarında verimlilik ve üretim odaklı bakış açısıyla paralel olarak tembellik ve savurganlık gibi olumsuz çağrışımlarla anılan boş zaman, günümüzde insan hakları ve refah kavramlarının ön plana çıkmasıyla evrensel bir hak ve bireysel gelişim için vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 36). Boş zaman hakkı, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir; ayrıca kişisel gelişim ve yaşam kalitesini iyileştirme bağlamında en temel insan haklarından biri olarak kabul edilmektedir.

İnsan hakları bağlamında boş zaman hakkı, her bireyin dinlenmek, boş zaman aktivitelerine katılmak ve özgürce seçtiği eğlenceli uğraşlarda bulunmak için yeterli zamana ve olanaklara sahip olma hakkıdır. Boş zaman hakkı, 1948 tarihli Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin 24. Maddesinde açıkça belirtilmiştir. Buna göre, "Her şahsın dinlenmeye, eğlenmeye, bilhassa çalışma müddetinin makul surette sınırlandırılmasına ve muayyen devrelerde ücretli tatillere hakkı vardır." ifadesi ile insanların boş zamanları temel bir insan hakkı olarak tanınmıştır. Bununla birlikte, Dünya Boş Zaman Örgütü (WLO) tarafından ilk kez 1970 yılında yayımlanan "Boş Zaman Tüzüğü", İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi temel alınarak hazırlanmıştır. Bu tüzük, boş zaman hakkının küresel çapta kabul görmesinde önemli bir rol oynamıştır. Boş Zaman Tüzüğü, toplumsal değerler ve boş zaman anlayışındaki değişimleri yansıtılabilmek amacıyla 2020 yılına kadar bir dizi revizyondan geçmiştir. Bu süreç, boş zaman hakkının dinamik doğasını ve gelişen toplumsal bağlamlara uyum sağlama ihtiyacını göstermektedir. Boş Zaman Tüzüğü'nde yer alan yedi madde aşağıda gösterilmektedir (World Leisure Organization, 2020):

1. Herkes ister yetişkin ister çocuk olsun, dinlenmek ve boş zamanlarını değerlendirmek için gereken zamana sahip olmaya hakkı vardır.

2. Ücretli işlerde çalışanlar için 1. Madde, çalışma saatlerinin makul ölçüde sınırlandırılması ve ücretli periyodik tatil hakkının yanı sıra resmî tatiller için ücret ödenmesi hakkının tanınmasını gerektirmektedir. Bu hakların güvence altına alınması genellikle ulusal/il mevzuatının uygulanmasını gerektirir.
3. 1. Madde, örneğin evde bakım hizmeti verenler gibi ücretsiz işlerde çalışanlar için de geçerlidir.
4. Herkes toplumun kültürel yaşamına özgürce katılma hakkına sahiptir.
 - Kültür, BM Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Komitesi tarafından aşağıdaki hususları içerecek şekilde ele alınmaktadır: “müzik ve şarkılar, törenler, spor ve oyunlar, doğal ve insan yapımı alanlar” ve “bireylerin ve toplulukların varoluşlarına verdikleri anlamı ifade ettikleri sanatlar, gelenekler ve görenekler”. Bu faaliyetler aşağıdakilerin sağlanmasına bağlıdır: “kütüphaneler, müzeler, tiyatrolar, sinemalar ve spor stadyumları; folklor dahil üzere edebiyat ve her türlü sanat; parklar, meydanlar, caddeler ve sokaklar gibi kültürel etkileşim için gerekli olan ortak açık alanlar; denizler, göller, nehirler, dağlar, ormanlar gibi doğanın nimetleri ve buralarda bulunan flora ve fauna”.
 - Sosyal ve kültürel faaliyetlere katılım; aktif bir katılımcı, izleyici, seyirci ya da gönüllü katılımı içerir.
5. Boş zaman aynı zamanda İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi ve ilgili sözleşmelerde belirtilen diğer hakların kullanılabileceği bir araçtır: çocuğun oyun yoluyla fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi; aile yaşamının desteklenmesi, kişisel ifade ve gelişim; toplumun kültürel yaşamının sürdürülmesi, spor, fiziksel aktivite ve kültürel katılım yoluyla fiziksel ve zihinsel sağlığın ve esenliğin geliştirilmesi. Buna karşılık,

faydalı boş zaman faaliyetlerine zaman ayrılmaması, bireylerin ve toplumların refahı açısından ciddi sonuçlar doğurabilir.

6. Dolayısıyla bu haklar, ticari kuruluşlar, eğitim kurumları, meslek kuruluşları ve sivil toplum örgütleri de dahil olmak üzere toplumun tüm kurumları tarafından gözetilmeli ve desteklenmelidir. Ulusal, bölgesel ve yerel düzeydeki hükümetlerin, Birleşmiş Milletler anlaşmaları kapsamındaki taahhütleri ve bazı durumlarda ulusal anayasa ve yasalardaki hükümleri yansıtan özel sorumlulukları vardır.
7. Hükümetlerin her düzeyde, boş zamanlara yönelik tesis ve hizmetlerin tek sağlayıcısı olmadığını ve birçok zorlukla ve kaynaklar için rekabet eden taleplerle karşı karşıya kaldıklarını kabul etmekle birlikte, yine de özel sorumlulukları bulunmaktadır.
 - Yerleşim alanlarında rekreasyon amaçlı açık alan için arazi bulunmasını ve korunmasını sağlamak;
 - Doğal ve kültürel mirasın korunmasını ve halkın bunlara erişimini sağlamak;
 - Çocukların oyun oynaması için uygun alan ve tesislerin sağlanması;
 - Spor ve egzersiz tesisleri gibi sağlığı geliştiren olanakların sağlanmasını desteklemek;
 - Kültürel kurumları ve faaliyetleri desteklemek;
 - Yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, etnik köken, din, yetenek veya gelirden bağımsız olarak toplumun tüm üyelerinin faydalanabileceği boş zaman tesislerine ve hizmetlerine erişiminin sağlanması;
 - Boş zaman/spor/kültürel hizmet sektörleri için uygun teknik ve profesyonel iş gücü eğitimine destek vermek;

- Boş zaman faaliyetlerinin maliyetleri ve faydaları ile boş zaman tesis ve hizmetlerinin temin edilmesine ilişkin araştırmaları desteklemek;
- Kitle iletişimi ve dijital medyanın düzenlenmesi ile ilgili mevzuatlar da dahil olmak üzere, ilgili ulusal/il düzenlemelerinde boş zaman ile ilgili hakların tanınmasını sağlamak;
- Ulusal, bölgesel ve kentsel politika ve planlarda, boş zaman ile ilgili hükümlerin kişisel, sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınmaya yapabileceği katkıları dikkate almak;
- İnsan Hakları Evrensel Beyanname'si'nin 25. Maddesinde belirtildiği üzere, yiyecek, giyecek, barınma ve tıbbi bakım hakkı ile gerekli sosyal hizmetler ve güvenlik de dahil olmak üzere toplumun kültürel yaşamına katılımını kolaylaştıran diğer insan haklarını desteklemelidir.

Türkiye'de çalışanların boş zaman hakkını güvence altına alarak hem siyasi söylemlerde hem de yasal düzenlemelerde ön plana çıkarmıştır. Bu sayede, çalışanların boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebilmesini sağlamayı amaçlamıştır. 4857 sayılı İş Kanunu'nun 2. maddesine göre, "İşverenin işyerinde ürettiği mal veya hizmet ile nitelik yönünden bağıllığı bulunan ve aynı yönetim altında örgütlenen yerler (işyerine bağlı yerler) ile dinlenme, çocuk emzirme, yemek, uyku, yıkanma, muayene ve bakım, beden ve meslekî eğitim ve avlu gibi diğer eklentiler ve araçlar da işyerinden sayılır." ifadesinde geçen dinlenme, çocuk emzirme ve yemek yeme gibi aktiviteler için ayrılan süreyi çalışma süresinden sayarak çalışanların refahını ön planda tutmaktadır. Dahası, İş Kanunu'nun 46, 67, 68. maddeleri, hafta sonları, yıllık izinler ve iş arası dinlenme süreleri için ücretli izin olanakları sunarak çalışanlara boş zaman hakkı tanımıştır (İş Kanunu, 2003).

Kamusal boş zaman alanlarının ve hizmetlerinin oluşturulması, ulusal ve yerel yönetimlerin sorumluluğundadır. Bu durum, vatandaşların boş zaman alışkanlıkları ve kültürel

eğilimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu kurumlar boş zaman fırsatlarına eşit erişim sağlamada hayati bir rol oynarken, politikalarının kamusal boş zaman alanında eşitsizlikleri istemeden devam ettirebileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, eşitsizlikleri hafifletmeyi amaçlayan siyasi kararlar, farkında olmadan belirli grupları dezavantajlı duruma düşürerek, mevcut sosyal ayrımları daha da arttırabilir. Bu olasılık, boş zaman politikalarının geliştirilmesinde önyargıları, yapısal eşitsizlikleri ve güç dinamiklerini ele almanın kritik önemini vurgulamaktadır (Demirbaş, Tomlinson ve Turner, 2024).

BOŞ ZAMAN DAVRANIŞI

DAVRANIŞ

Davranış kavramı insan hayatı boyunca bilişsel ve duygusal süreçlerinin birleştiği noktada ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda gerçekleşen eylemler bireyin iç dünyasının yansımasına ve toplumla nasıl etkileşimde bulunduğu konusunda önem arz etmektedir. Dolayısıyla davranış, toplum dinamiklerini ve yapısını anlamak adına vazgeçilmez bir araçtır. Nitekim insan davranışları çevresini etkilediği gibi çevresel etmenlerden de etkilenir ve davranış olarak değişim içerisine gireceği ilgili literatürde belirtilmektedir (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2007: 18; Miley, O'Melia ve Dubois, 2014: 8).

Davranışları sürekli olarak gözlemliyorsak da bu kavram çeşitli bilimlerden yardım almadan ortaya koymak kolay değildir. İlgili kavram, içsel ve dışsal uyarıcılara organizmanın yanıt olarak verdiği eylem ve reaksiyonlar ile beyin fonksiyonları, sosyal etkileşim ve bilişsel süreçlerin bir etkileşimi olarak görülmektedir (Lieberman, 2013: 26). Davranış erişilmez olduğu için değil birçok disiplinle ilişkili olarak ifade edilebildiği için zor bir kavramdır (Skinner, 2005: 15). Nitekim davranış bilimleri ekonomiyi, insan biyolojisini, antropolojiyi, sosyolojiyi, davranış psikolojisini ve siyaset bilimini içeren geniş bir kavram olarak ifade edilmektedir (Gintis, 2004). Sosyal bilimlerin birbiri ile doğrudan ve dolaylı ilişkisi bir bütün olarak ele alınabilir. Bu geçişken ve ilişkili yapı öncelikli olarak davranış bilimi, insan davranışları ve toplumsal davranış bağlamında ilk olarak sosyoloji, psikoloji ve antropolojinin davranış odaklı olarak boyutlarını bir araya getirmektedir. Davranış bilimleri, temel disiplinler olarak psikoloji, sosyoloji ve antropolojiyi oluşturduğu fikri kabul görmekle birlikte ekonomi, psikiyatri, eğitim, hukuk, siyasal

bilimler, tarih, zooloji ve etoloji de bilimleri ile de ilişkilidir (Güney, 2020: 1; Kolasa, 1969: 9). Davranış bilimleri temelde deneysel yorumsal araştırma yöntemlerini konu alan araştırmalara dayanmaktadır. Davranış bilimlerine bir konum belirlenmesi gerekirse beşerî bilimler ve doğa bilimlerinin arasında bir yere konumlandırılabilir (Timon, 2020).

Bahsi geçen temel disiplinler her ne kadar insan davranışlarını gözlem ve araştırma yoluyla bir kalıba koyup tanımlamaya çalışsa da insan davranışlarının sınırları çok geniş olduğundan bu durumu ortaya koymak oldukça zor olabilir. Dolayısıyla insan davranışları neden ve sonuç ilişkisi içerisinde ele alınırsa nedenleri keşfedip analiz ederek davranışı da tahmin edilebilir ve nedenleri manipüle edildiği ölçüde davranışlar da kontrol edilebilir (Skinner, 2005). Farklı açılardan ele alınan davranış kavramı ilerleyen bölümde psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik açıdan detaylı olarak açıklanmıştır.

Fizyolojik açıdan davranış

İnsan davranışlarını anlamlandırmak, çözümlmek, durum ve vakalara nasıl tepki verdiği bilmek insanoğlu için önem arz etmektedir. Davranış biliminde temel prensipler ilk olarak laboratuvarında hayvanlarla keşfedilirken, ilk insan edimsel çalışması 1949'da gerçekleşmiş ve daha önce tepki vermeyen genç bir adamın kol kaldırma koşullandırmasını ortaya koymuştur (Fuller, 1949). Özellikle insan davranışının deneysel analizini inceleyen laboratuvarlar 1950'lerde ortaya çıkmaya başlamış ve genellikle pekiştirme programları veya caydırıcı kontrol gibi konuların tahmin edilmesine odaklanmıştır (Mace ve Critchfield, 2010).

Uygulamalı davranış analizi olarak kabul edilen, psikiyatri hemşirelerinin hastalarına laboratuvar tarafından doğrulanmış davranışsal teknikleri uygulaması ile başlamıştır (Ayllon ve Michael, 1959). İnsan sorunlarını ele almaya yönelik ilk davranışsal çalışmalar çoğunlukla, kronik akıl hastalığı olan veya zihinsel engelli olan bireyleri içeren, laboratuvarında geliştirilen prosedürlerin daha kolay kontrol edilebildiği

kurumlardaki tedavi edici ortamlarda gerçekleşmiştir (Honig, 1966). İlgili literatürde Baer, Wolf ve Risley (1968) tarafından yazılan yapılan araştırmada, uygulamalı davranış analizinin alanı karakterize eden özellikleri belirtilmiştir. Cooper ve ark. (2014: 40) ise uygulamalı davranış analizini, davranış ilkelerinden türetilen prosedürlerin, sosyal açıdan önemli davranışları anlamlı bir dereceye kadar iyileştirmek ve kullanılan prosedürlerin davranıştaki iyileşmeden sorumlu olduğunu deneysel olarak göstermek için sistematik olarak uygulandığı bilim olarak tanımlamıştır.

Davranış bilimciler elde ettiği tecrübeleri eğitim açısından da ortaya koyan formüller geliştirmişlerdir. Cooper ve ark. (2014: 40) eğitimde davranış analizini de tanımlayan, altı temel husus belirlemiştir. İlgili hususlar incelendiğinde, bilimin yöntemleri uygulamaya rehberlik etmek için kullanılması, davranış değişikliği prosedürleri sistematik olarak uygulanması ve teknolojik olarak tekrarlanabilir olması, yalnızca davranışın temel ilkelerinden kavramsal olarak türetilen prosedürlerin talep edilmesi veya kullanılması, sosyal açıdan önemli davranışlar odak noktası olması, bireye ilişkin davranışlarda anlamlı iyileşme sağlaması ve son olarak iyileştirmeden sorumlu faktörlerin analiz edilmesi olarak ifade edilmiştir. Uygulamalı davranış analizi özellikleri, eğitimde benzersiz görünen bir kanıt tabanının temellerini oluşturmaktadır. Yarım yüzyıldan fazla bir süredir davranış analistleri, çok çeşitli davranışlar sergileyen her tür öğrenciye önemli kazanımlar sağlayan, çok sayıda prosedür tasarlamıştır. Eğitimde davranış analizinin tarihi, meta-analizler, sistematik incelemeler, çalışmalar, tekrarlar ve etkililik ve sosyal geçerliliğin ampirik kanıtlarıyla doludur (Axelrod, 1991; Heward, 1997).

Davranışların fizyolojik kökenleri ve etkileri arasındaki karmaşık etkileşimleri göstermektedir. Davranış, genellikle fizyolojik olarak otonom sinir sistemi (Thayer ve Lane, 2000), davranış ve beslenme ilişkisi (Bourre, 2006), endokrin sistem (Nelson ve Kriegsfeld, 2017: 1; McEwen, 1998) ve son olarak

nöro biyolojik temeller (Herreras, 2010; Nestler ve Carlezon, 2006) bağlamında çok boyutlu bir yapıyı ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle, davranışsal tepkilerin ve adaptasyonların fizyolojik kökenlerini anlamak, bireysel sağlık ve refahın yanı sıra toplumsal düzeyde de önem arz etmektedir. Davranış analistlerinin araştırma yapma ve bireylerin ve çevrelerinin nasıl etkileşime girdiğine dair anlayışını geliştirme fırsatı oldukça önemli görülmektedir.

Psikolojik açıdan davranış

Psikolojik açıdan davranışlar, insanların duygu, düşünce ve sosyal ilişkileri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Psikolojik sağlık ve toplumsal uyum açısından büyük bir öneme sahip olan davranışların psikoloji alanında incelenmesi ve anlaşılması gerekmektedir.

Psikolojinin bir bilim olarak ortaya konulmasının temelinde, insan davranışlarını anlamak insanın zihinsel süreçlerini bilimsel yöntemlerle çözümlene çalışma yatmaktadır. Psikoloji insan davranışlarının altında yatan düşünce, algı, duygu, tutum, akıl yürütme gibi biyolojik faaliyetleri de kapsamaktadır. İnsan psikolojisi üzerine “psikanaliz kuramı” ve “topografik model” gibi çalışmaları olan ve otorite kabul edilen Sigmund Freud, insanın varoluşundan itibaren devam eden insan davranışlarının, güdüler, cinsellik doğuştan gelen faktörler ve saldırganlık çerçevesinde meydana geldiğini ifade etmektedir. Bununla birlikte davranışlarımızın topografik modelde bahsedilen, zihnin bilinçdışı katmanı tarafından yönetildiğini ve insanların davranışlarını anlamlandırmada ya da çözümlenmede yeterince iyi olmadığını belirtmektedir (Freud, 1960). İlgili literatürde psikolojik açıdan davranışların, dışsal uyaranlara verilen davranış tepkileri (Skinner, 2005), gözlem yoluyla öğrenilen davranışlar (Bandura, 1977) ve son olarak beyin, duygu ve bilinç arasındaki ilişkilerin davranışlara yansımalarıyla şekillendiği ifade edilmektedir. Başka bir literatürde ise insan davranışları ahlaki gelişim seviyelerine göre aynı durumlara benzer davranışlar sergilediğini ortaya

koymuştur (Kohlberg, 1968, Kohlberg, 1976; Kohlberg ve Hersh, 1977).

Psikolojik davranışlarda ahlaki gelişimin önemi unutulmamalıdır. İyi bir ahlaki akıl yürütmeye sahip bir kişinin, bir davranışı seçerken kullandığı muhakeme, yalnızca seçiminin kendisi için karlı veya zevkli olması nedeniyle değil, aynı zamanda o davranışı seçme konusundaki düşüncesi, ahlaki değerlerde yer alan ilkelere dayanmaktadır (Sham, Yaşın ve Wachidah, 2021). Bilişsel ahlak teorisinin görüşüne göre, ahlak sorununa içsel benliğin perspektifinden bakılmakta ve bireyin dünyayı nasıl gördüğünü, kaygılarının neler olduğunu ve davranışlarının neler olabileceğini anlaşılmasına çalışılmaktadır. Tabii ki, bu görüş davranışçılıktan farklıdır çünkü ahlaki yaklaşımı, çevrede nesnel olarak gözlemlenebilen davranışlarla ilgili olarak insan davranışının düzenliliğini dışsal bir perspektiften keşfetmeyi amaçlamaktadır (Rest, 1979). Bilişselcilik bireyin ahlaki gelişimini onun ne düşündüğünden (akıl yürütme bakış açısı) anlamaya çalışırken, davranışçılık bireyin ahlaki gelişimini düzenli veya sürekli olarak yaptıklarından anlamaya çalışır. Bu nedenle bilişsel teoriye göre ahlaki gelişim, davranışçılıktan ziyade kişinin ahlaki muhakemesini geliştirerek yapılmaktadır (Sham ve ark., 2021).

Bu perspektifler bağlamında ilgili alan yazında davranış psikolojisi üzerine geniş çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu kapsamda sağlıklı yaşam davranışlar Havigerova Dosedlova ve Burešova (2018), sözlü davranışlar (Salzinger, 2003), öz düzenleme ile hedeflenen davranışların gelişimi, davranış bozukluklarının çevresel etkenler belirlenmesi (Smith ve Churchill, 2002), olumlu örgütsel davranışın psikolojik yönleri (Luthans, 2002), psikolojik faktörler bağlamında yaşlanma ve davranış hızı (Birren ve Fisher, 1995) ve son olarak çevresel davranış psikolojisi (Klöckner, 2013) bağlamında birçok faktörün psikolojik bağlamda incelendiği görülmektedir. Nitekim davranışların psikolojik açıdan değerlendirilmesi, bireysel farkındalıkların, zihinsel sağlık, kişilerarası ilişkiler, davranış

değişikliği, motivasyon ve toplumsal uyumun anlaşılması için önemli görülmektedir. Bu durumların anlaşılması bireyin kendi iç dünyası ve çevresiyle olan etkileşimine katkıda bulunacaktır.

Sosyolojik açıdan davranış

İnsan sosyal bir varlıktır ve birey, toplum ve zümreler arasındaki etkileşim insan hayatı süreci boyunca devam etmektedir. Sosyoloji alanındaki araştırmalar, bireysel davranışların sadece bireyin iç dünyasıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler tarafından da derinden etkilendiğini göstermektedir. Özellikle teknolojik devrimler ve bireyler arasındaki etkileşimlerle birlikte toplumsal dinamikler daha fazla karmaşık hale gelmiştir. Bireylerin dijital platformlarda sergilediği kimlik oluşumu, gerçek dünyadaki davranışlarına yansımaları ve bu yansımaların modern toplumu nasıl değiştirdiği giderek önemli hale gelmektedir.

Sosyoloji, insanların sosyal davranışlarının, sosyal hayat içerisinde ne anlamaya geldiğini neden ve sonuçlarının bilimler yöntemler kullanılarak araştırılmasıdır. Sosyoloji, grupların, organizasyonların ve toplumların yapılarını nasıl oluştuğunu ve nasıl bir etkileşim içerisinde olduğunu inceler. Kısaca sosyoloji insanın merkezinde olduğu hayatın tamamı ile ilgilenmektedir (Giddens, 2012: 38).

Sosyolojik açıdan davranışın analizi, toplumun nasıl işlediğini ve bireylerin bu toplumsal yapı içerisinde nasıl konumlandığını anlamak önem arz etmektedir. Davranışın sosyolojik incelenmesi, birçok klasik ve çağdaş sosyoloğun katkılarıyla derinlemesine gerçekleştirilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, bireylerin davranışlarının toplumun belirlediği normlar ile şekillendiği (Durkheim, 1982), toplum içinde gerçekleşen sosyal roller ile belirlendiğini (Goffman, 1956), sosyal sınıf ve erişebildiği kaynaklar ve genel yaşam tarzının etkili olduğu (Bourdieu, 1984), bireylerin birbirleri ile olan ilişkileri, davranışları ve tutumları (Mead, 1934) ve son olarak teknolojinin gelişmesi, kentleşme ve küreselleşme gibi faktörlerin (Castells, 2000) davranışın sosyolojik açıdan nasıl

incelendiğini ve bireyin toplumsal yapısıyla olan ilişkisini göstermektedir. Bu nedenle sosyoloji, davranışı derinlemesine anlamamız için kritik bir perspektif sunmaktadır. Bununla birlikte davranışın sosyolojik açıdan analizi, toplumsal sorunların çözümünde, politika yapımında ve toplumun genel refahını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak hem bireylerin hem de toplumların birbirleriyle etkileşimini anlamak için hayati öneme sahiptir. Yapılan ve değerlendirilen analizler, toplumun daha bilinçli, anlayışlı ve entegre bir şekilde işlemesine katkıda bulunmaktadır.

BOŞ ZAMAN DAVRANIŞI

Tarihsel süreç içerisinde bireylerin ve toplumların boş zaman davranışları büyük değişim göstermiştir. Buna rağmen, tarihçiler bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini açıklama konusuna çok az ilgi göstermiştir. Son yıllarda sosyal tarih bu boşluğu sıklıkla doldurmaya çalışmıştır. Sosyal tarihçiler boş zamanda ailenin, toplumun ve işin uzun süredir ihmal edilen özel yönlerini keşfetmiş ve bu sosyal alanları popüler kültürle giderek daha fazla ilişkilendirmişlerdir (Cross, 1990: 2).

Boş zaman davranışı, bireyin boş zamanını nasıl değerlendirdiğini, hangi aktivitelere katıldığını ve bu süreçten elde edilen sonuçları inceleyen çok boyutlu bir kavramdır. Bireyin boş zaman tercihleri ve alışkanlıkları, demografik özelliklerinden (dil, din, ırk, yaş, cinsiyet gibi) sosyo-kültürel yapısına (sosyal sınıf, kültür gibi) ve kişisel özelliklerine (kişilik, ihtiyaçlar, değerler, roller gibi) kadar geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Bu faktörler arasındaki karmaşık etkileşim, boş zaman davranışının dinamik ve sürekli değişen bir yapı sergilemesine yol açmaktadır. Sosyal çevre ve toplumsal değerler de bireyin boş zaman seçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Birey, yaşamı boyunca farklı sosyal çevrelere dahil olur ve bu çevrenin beklentilerine ve sunduğu olanaklara göre boş zaman aktivitelerini yeniden şekillendirir. Bunun yanı sıra, bireyin sosyal etkileşimleri, yaşadığı deneyimler ve

zamanla gelişen boş zaman kimliği de bu süreçte belirleyici rol oynamaktadır (Akyıldız Munusturlar, 2016: 50).

Hutchinson ve Robertson'a (2012) göre boş zaman davranışı, kişinin aktivite, eğlenme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaya hizmet eden boş zaman faaliyetlerini ifade etmektedir. Bu faaliyetler kişinin boş zamanlarındaki amaçlarını oluşturur ve bu amaçlar altı koşuldan etkilenir: değerlerimiz, tutumlarımız, bilgimiz, ilgi alanlarımız, deneyimlerimiz ve becerilerimiz. Bireyler, araya giren iç (motivasyon, güven vb.) veya dış (zaman, para, ulaşım vb.) kısıtlayıcıları belirledikten sonra mevcut koşulları karşılıyorsa bir faaliyete katılmaya çalışacaktır. Boş zaman davranışı sadece başı ve sonu belli olan bir süreç değildir. Aynı zamanda sürekli değerlendirme gerektiren bir döngüyü ifade etmektedir.

İnsanların karar verme süreçlerinin diğer yönlerinde olduğu gibi boş zaman davranışının açıklanması da oldukça karmaşıktır. Hem boş zaman hem de rekreasyon için ortak olan temel faktör seçme özgürlüğü ve seçimin uygulanması aşamasıdır. Seçme özgürlüğünün rastgele bir süreç olmadığı ve herhangi bir bireye özgü olmayan bir dizi etkiye tabi olduğunu söylemek mümkündür. Burada dikkat edilmesi gereken husus, bireylerin çoğu kez boş zaman tercihlerini içinde yaşadıkları toplum tarafından dayatılan kısıtlamalar dahilinde yaptıklarıdır. Bireyler ait oldukları sosyal gruba uygun öğrenilmiş normlar, değerler ve roller yoluyla topluma entegre olurlar ve sonuç olarak boş zaman davranışları sosyal grupların üyeleri için uygun görülen davranışları gösterme eğilimindedir. Bu bağlamda, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılabilme özgürlüğü boş zaman davranışının önemli bir unsurudur (Bull, Hoose ve Weed, 2003: 40; Page ve Connell, 2010: 131).

Cutten ise (1972: 114) boş zamanın olumsuz bir şekilde değil, hoş veya oyalayıcı, kültürel veya faydalı bir şey yaparak geçirilmesi gerektiğini savunmuştur. Karaküçük (2014: 50) ise bu durumu şöyle açıklamaktadır: “Boş zamanı iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa, bunalım,

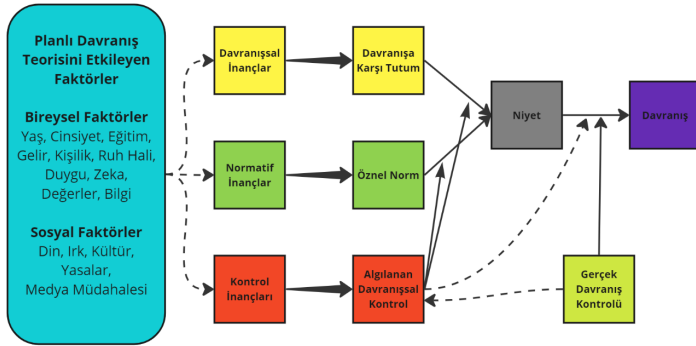
başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir.” Bu çerçevede, sosyal olarak kabul edilemeyecek herhangi bir boş zaman davranışından kaçınılması gerekmektedir.

Boş zaman davranış kuramları

Bu bölümde, boş zaman davranışlarını anlamada yaygın olarak kullanılan teorik modellerden Planlı Davranış Teorisi, Akış Teorisi ve Hiyerarşik Boş Zaman Kısıtlar Teorisi ele alınmıştır.

Planlı davranış teorisi

Gerekçeli Eylem Teorisi'nin (Ajzen ve Fishbein, 1980; Fishbein ve Ajzen, 1975: 14) bir uzantısı olan Planlı Davranış Teorisi (Ajzen, 1985, 1991), bireylerin belirli bir eyleme karar verme ve harekete geçme sürecini açıklamak için geliştirilmiştir. Teoriye göre, bireyin bir davranışı gerçekleştirme niyeti davranış seçiminin en temel belirleyicisidir. Bir davranış gerçekleştirme niyeti ise tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol olmak üzere üç temel unsurun bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Şekil 2).



Kaynak: Ajzen'in (2019) Planlı Davranış Teorisine ilişkin oluşturduğu diyagramdan uyarlanmıştır.

Şekil 2. Planlı davranış teorisi

Davranışa karşı tutum, bireyin belirli bir eyleme ilişkin olumlu ya da olumsuz yargılarından oluşur. Bu yargılar, eylemin sonuçlarına ilişkin görüşler olan davranışsal inançlar tarafından şekillenir (Conner ve Norman, 2005: 10). Örneğin,

düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı bir yaşam biçimine katkıda bulunduğuna inanan bir kişi egzersize karşı olumlu bir tutum sergileyebilir. Öznel normlar, bireyin sosyal çevresindeki kişilerin (aile, arkadaşlar, rol modelleri) bir davranışı onaylayıp onaylamadığına dair algısını ve bu algıya uyum sağlama konusundaki motivasyonu kapsar (Ajzen, 2020). Bu normlara yön veren temel faktör, toplumun belirli davranışlara yönelik beklentisini yansıtan normatif inançlardır. Örneğin, bir kişinin ailesi veya arkadaşları sağlıklı beslenmeye teşvik ediyorsa, sağlıklı beslenmeye ilişkin öznel normlar geliştirmesi daha olasıdır. Algılanan davranışsal kontrol ise kişinin bir eylemi gerçekleştirirken karşılaştığı kolaylığı ya da zorluğu algılaması anlamına gelir. Bu algılama, eylemi zor ya da kolay hale getiren faktörlere ilişkin inançlardan oluşan kontrol inançları tarafından belirlenmektedir (Tornikoski ve Maalaoui, 2019). Örneğin, kişinin evinin yakınında bir spor salonu varsa ve egzersiz yapmak için yeterli zamanı olduğunu hissederse, egzersiz yapma konusunda daha yüksek algılanan davranışsal kontrol deneyimi yaşama ihtimali bulunmaktadır.

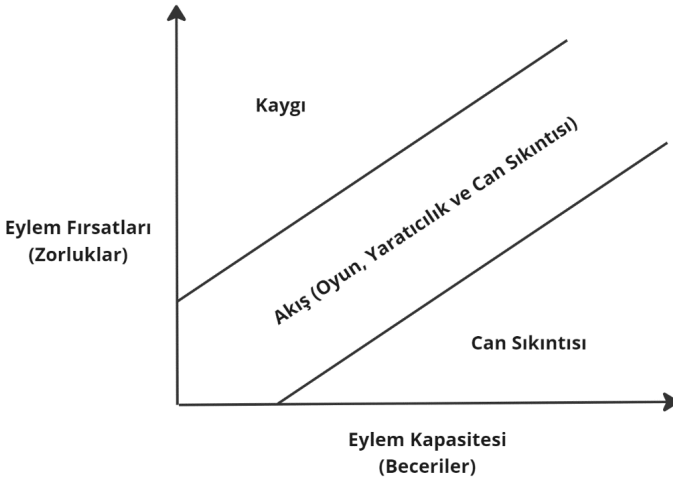
Bu çerçevede niyetin, tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrolün davranış üzerindeki etkisine aracılık edeceği varsayılmaktadır. Davranışın karmaşıklığına bağlı olarak, algılanan davranışsal kontrol de davranışın gerçekleşmesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olabilir. Buna göre, algılanan davranışsal kontrol etkin olduğunda ve gerçek davranış kontrolünü yansıttığında niyet daha etkili olmaktadır (Conner, 2019: 58).

Akış teorisi

Akış teorisi (Csikszentmihalyi, 1988), insanların yüksek düzeyde heyecan ve tatmin duygusuyla bir faaliyete tamamen odaklandıkları zihinsel bir durumu ifade etmektedir (Şekil 3). Bu durum oldukça olumlu bir bilinç durumu yaratır ve son derece keyifli ve içsel olarak motive edici bir deneyime yol açmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2021: 280). Csikszentmihalyi (2000) akış deneyiminin altı bileşeni olduğunu belirtmektedir. Bu bileşenler, bireylerin neden dışsal ödüller

olmadan faaliyetlere yüksek düzeyde katılım gösterdiklerini açıklamaktadır. Eylem ve farkındalığın birleşmesi, dikkatin toplanması ve özbilincin kaybolması faaliyete tamamen yoğunlaşmanın boyutlarını temsil etmektedir. Buna göre, akış teorisinin temel bileşenleri aşağıda listelenmiştir (Engeser ve Schiepe-Tiska, 2012: 3):

1. Eylem ve farkındalığın birleşmesi: Kişi eylemlerinin farkındadır ancak kendi farkındalığının bilincinde değildir,
2. Özbilinç kaybı: Benlikle ilgili düşünceler önemsiz hale gelir,
3. Tutarlı, çelişmeyen talepler ve net geribildirim: hedefler ve bunlara ulaşma yolları mantıksal olarak sıralanmıştır. Eylem ve tepki otomatiktir,
4. Ototelik karakter: dış hedeflere ya da ödüllere ihtiyaç yoktur,
5. Dikkatin sınırlı bir uyarı alanına odaklanması: yüksek derecede konsantrasyon,
6. Kişinin eylemleri ve çevrenin talepleri üzerindeki kontrol hissidir.

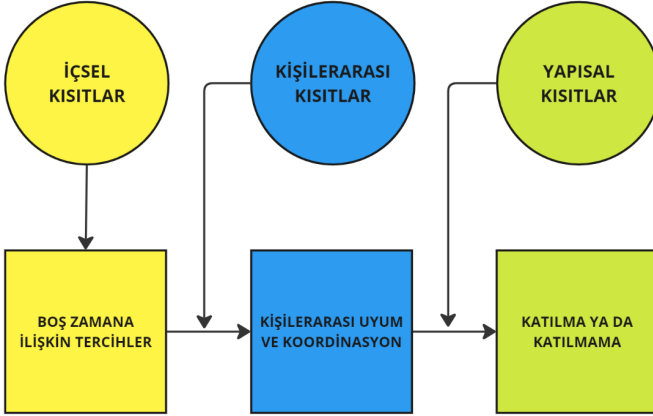


Şekil 3. Akış deneyiminin özgün modeli

Akış deneyimi ilk olarak Csikszentmihalyi (1975) tarafından “optimal deneyim” olarak tanımlanmıştır. Csikszentmihalyi’nin yaptığı araştırma, insanların neden dıŖsal ödülleri olmayan faaliyetlere sıklıkla yüksek oranda katılım sağladıklarını açıklamaktadır. Csikszentmihalyi’nin ilk çalışmaları sporcular, satranç oyuncularını, kaya tırmanışçıları, dansçılar, besteciler ve farklı geçmişe sahip insanlarla yapılan görüşmelerden elde edilen deneyimlerin yorumlanmasıyla ortaya çıkmıştır (Ottiger ve ark., 2021). İnsanlar akış halini deneyimlediklerinde, çevredeki uyarıcıları algılamaları sınırlanır. Çevredeki ilişkisiz uyarıcılar filtrelenir. Bu sırada insanlar benlik algılarını kaybeder. Bunun yerine, sadece hedefe ve geri bildirim yanıt verir ve çevre üzerinde kontrol hissine sahip olurlar. Ayrıca akış teorisi, tam konsantrasyon halinin nasıl heyecan ve tatmine neden olduğunu da açıklamaktadır (Huang ve ark., 2023).

Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi

Crawford ve Godbey (1987) ve Crawford, Jackson ve Godbey (1991) tarafından geliştirilen ve daha sonra Jackson (1993) tarafından genişletilen hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi, boş zaman davranışını değerlendirmede önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisine göre, boş zaman etkinliklerine katılıma yönelik kısıtlar içsel, kişilerarası ve yapısal düzeyler olmak üzere üç aşamada sınıflandırılmaktadır (Şekil 4.). Godbey, Crawford ve Shen’e (2010) göre, insanların tatmin edici boş zaman deneyimleri yaşamasının içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtların sıralı ve başarılı bir şekilde üstesinden geldiği durumlarda mümkün olduğunu öne sürmüşlerdir.



Şekil 4. Hiyerarşik boş zaman kısıtlar teorisi

İçsel kısıtlar, bireyin boş zaman katılımına yönelik tercih, istek ve motivasyonunu biçimlendiren kendisine ilişkin algısını ifade etmektedir. Bireyin yetkinlik ve faaliyetin uygunluğuna ilişkin değerlendirmesi, stres düzeyi ve belirli bir faaliyete ilişkin tutumu bu tür kısıtlamalara örnektir (Li ve ark., 2017). Bireyler içsel kısıtların üstesinden gelmeyi başarabilirse akran etkisi, değerler, beklentiler, kültürel ve sosyal normlar gibi kişilerarası kısıtlar ön plana çıkacaktır (Adam, 2014). Bireyin boş zamana katılma becerisi üzerinde daha geniş bir etkiye sahip olan yapısal kısıtlar da mevcuttur. Yapısal kısıtlar diğer unsurların yanı sıra tesis, zaman, para ve ulaşım olanaklarının yetersizliğini içermekte ve çoğunlukla bireyin boş zaman ilgisi ile boş zamana etkin katılımı arasında bir engel oluşturmaktadır. Bu kısıtların başarılı bir şekilde çözülmesi boş zaman etkinliklerine aktif katılımı arttırmaktadır (Adam, Hiamey ve Afenyo, 2015).

ENGELLİLERDE SPOR VE BOŞ ZAMAN

ENGELLİLİĞİN TANIMI

Engellilik kavramı, tanımı ve kapsamı bakımından oldukça karmaşıktır (Beudry, 2019: 4). Bu durum, kavramın bilimsel açıdan ele alınışının yanında içinde yaşanan toplumsal yapı, kültür, inanç, değer ve ihtiyaçlara duyarlı bir durumu tanımlama çabasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla kavramın herkesçe kabul gören net bir tanımı ve kavramsal bir yapısı bulunmamaktadır. Kavram durağan olmak yerine dinamikdir ve toplumun sosyal ve bilimsel evriminden etkilenmektedir (Barclay, 2019: 13; Siri ve ark., 2020: 4).

Engellilik kavramı genel olarak iki yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki engelliliği birey özelinde ele alan tıbbi yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre bireyin çeşitli sağlık bileşenleri yönüyle hayatlarında biyomedikal bazı dezavantajlar yaşaması ve bu sebeple engel sahibi olduğu görüşü yer almaktadır. Bu görüş çerçevesinde engelliler sahip olduğu sağlık sorunlarıyla yine kendi sorumluluk ve çabalarıyla alacakları tedavi, rehabilitasyon ve hayırsever bağışlar doğrultusunda bireysel açıdan yüzleşebilmektedir (Amudson, 2005: 101).

Engellilik konusu uluslararası politikalar ve insan hakları çerçevesinde tıbbi modelde ele alınmıştır. Ancak bu eğilim toplumsal unsurları göz önünde bulundurmadığı için engelli bireyleri ve uluslararası engelli örgütlerini memnun etmemiştir (Katsui, 2020: 8).

Engelliliğin sosyal modeli, tıp literatürü ve indirgemeci yaklaşımı yerine konunun sosyal yönleriyle değerlendirilmesi gerektiği ve ancak böylelikle konunun karmaşık yönlerini ortadan kaldıracak görüşlerin üretilebileceği fikrine dayanmaktadır. Ayrıca bu yaklaşım engelliliği ırk, cinsiyet,

din, cinsellik, ekonomi, politika ve sınıfsal açıdan karşılaşılan baskın sosyal tutum ve maddi ilişkiler çerçevesine irdeleyerek engellilerin yaşam deneyimlerini anlamaya odaklanmaktadır (Rembis, 2019: 4).

Engelliliği ele alan ikinci yaklaşım ise engelliliğin kaynak ve problemlerini sosyal yapı odaklı gören ve çözümlerinin yalnızca kolektif bir bakış açısıyla gerçekleşebileceğini ileri süren sosyal yaklaşım ya da diğer bir isimle sosyal engellilik modelidir. Bu yaklaşımın savunucuları konuyu birey veya kişi özelinde ele almaktan ziyade toplumsal baskı ve toplumun bu kitleyi maruz bıraktığı sosyal sorunlar çerçevesinde temellendirerek, onları dezavantajlı-engellenen insanlar olarak nitelendirdikleri “engelli insanlar” tanımını tercih etmiştir (Katsui, 2020: 10).

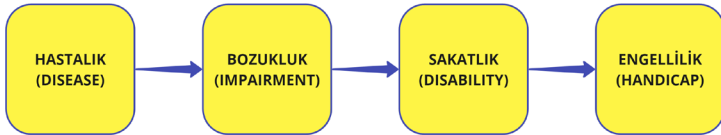
Engelliliğin sosyal modeli çerçevesinde yapılan engellilik tanımları, engelli bireylerin sosyal ihmal veya ayrımcılıkla karşılaştıkları ve dolayısıyla sosyal açıdan içinde buldukları organizasyonda işlevsiz olmalarına neden olabilecek unsurların sosyal sistem ve dinamiklerini göz ardı etmeksizin ele alınması gerektiğini savunarak güçlü bir temel oluşturmuştur. Bu çerçevede oluşturulan modelin, engelli bireylerin sosyal hayatta karşılaştığı damgalanma ve dışlanma gibi olumsuz durumları ortadan kaldırmak ve engelli bireylerin daha etkin bir yaşama sahip olmalarını sağlayacak çözümler sunmaya çalıştığı ileri sürülmüştür (Silvers, 2020: 29)

1980’lerden itibaren gelişmiş toplumların engelliliği açıklamada baskın olarak tercih ettikleri tıbbi ve sosyal modelleri tek başına yeterli bulmayıp karma bir engellilik modeline doğru evrildikleri görülmektedir. Karma modelde engellilik hem bireysel (tıbbi) hem de çevresel (sosyal) açıdan dikkate alınması gereken bir konu olarak tanımlanmaktadır (Siri ve ark., 2020: 6).

Buraya kadar ifade edilen yaklaşımlar çerçevesinde engellilik kavramına yönelik en fazla kabul gören tanımlamalardan biri Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1980: 14)

tarafından gerçekleştirilen engellilik tanımıdır. Kavram, karma modelin tıbbi ve sosyal yapısına atıfta bulunacak biçimde ve karmaşık yapısı sebebiyle daha anlaşılır biçimde ifade edilmesi gerekliliğinden hareketle “bozukluk, sakatlık ve engellilik” kavramları üzerinden ele alınan tanımlar şu şekildedir:

1. **Bozukluk (Impairment):** Herhangi bir nedenle (hastalık, kaza vb.) bireyin vücut yapısı ve görünüşünde meydana gelen normal dışı durumlar ve vücudun organ düzeyinde meydana gelen yeti yitimi ya da bozulmalarını ifade etmektedir.
2. **Sakatlık (Disability):** Bir bozukluk sonucunda bireyin işlevsel performansı, fiziksel ve zihinsel aktivitelerinde karşılaştığı yetersizlik ve kısıtlılığı yansıtır; bu nedenle sakatlık, kişi düzeyindeki ciddi düzeydeki bozuklukları temsil eder.
3. **Engellilik (Handicap):** Bireyin yaşadığı bozukluk ve sakatlıklar sonucu ortaya çıkarak bireyin toplumsal açıdan sergilemesi gereken roller ve sağlık bütünlüğünü olumsuz biçimde kısıtlamaktadır; bu bireyin hem öznel sağlık yönüyle hem de toplumsal açıdan uyum ve etkileşimi farklılaşmaktadır. Dolayısıyla DSÖ tarafından en hassas ve problemlili olabilecek durum engellilik olarak tanımlanmıştır.



Şekil 5. Engellilik sürecinin kavramsallaştırılması

Engellilik yaklaşımları perspektifinde ulusal ve uluslararası sivil toplum örgütleri tarafından çok çeşitli tanımları mevcuttur. Bu tanımlar incelendiğinde ise:

Birleşmiş Milletler Engelli Birey Hakları Bildirgesi (1975) engelli bireyi, doğuştan ya da sonradan ortaya çıkan sebeplerle bedensel veya zihinsel yeteneklerde meydana gelen eksiklik

nedeniyle normal olarak nitelendirilebilecek bireysel ya da sosyal yaşam gereksinimlerini kısmen ya da tümüyle tek başına yerine getiremeyen birey olarak tanımlamıştır.

DSÖ bünyesinde oluşturulan “Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması (ICF)” çerçevesinde yapılan benzer bir başka engellilik tanımı; bozukluk, aktivite sınırlaması ve katılım sınırlaması olarak bu üç bileşenden herhangi biri ya da tümünün varlığıyla engellilik kavramı ele alınmıştır. Bu tanımdaki bozukluk (impairment) kavramı vücudun işlevselliğinde ya da vücut bütünlüğünde ortaya çıkan problemleri ifade etmektedir (Örneğin felç ya da körlük gibi). Aktivite sınırlamaları, bireyin temel düzeyli rutin aktiviteleri gerçekleştirme sırasında yaşadığı kısıtlılıktır (Örneğin yürüme ya da yemek yeme gibi). Katılım sınırlaması ise bireylerin sosyal yaşama katılımı sırasında yaşadığı sorunlara işaret etmektedir (Örneğin iş yaşantısı ya da ulaşım sırasında ayrımcılığa uğramak gibi) (WHO, 2011: 5)

ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı’na bağlı bir örgütlenme olan “Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC)” engellilik kavramını bedensel ya da zihinsel bozukluklar, bu durumdaki bireyin çeşitli faaliyetleri yapmasını engelleyen sınırlamaların varlığı ve bireyin dünya ile etkileşimini sosyal açıdan sınırlayan katılım kısıtlamaların varlığı olarak ifade etmiştir (CDC, 2023).

Engellilik, beden işlevleri ve yapısında oluşan bozukluklar, herhangi bir yardım almaksızın temel faaliyetleri yürütebilme kapasitesi ve yaşamsal performansın çeşitli yönlerinde karşılaşılan olumsuz durumları ifade eden karmaşık ve gelişime açık bir kavramdır (UNICEF, 2023).

Sosyal araştırmalarda engelliliğin “işlevsel sınırlılık, yasal ya da idari düzenlemeler ve öznel engellilik” açısından üç farklı boyut altında tanımlandığı çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Hahn ve Pool Hegamin, 2001; Hedlund, 2000; Skogman Thoursie, 2004). Bu çerçevede ilk olarak bireyin körlük, sağırılık ve bedensel yapıda oluşan tıbbi bir

bozukluğuna dayanan işlevsel sınırlılığa (engelliliğe); ikinci olarak yasal düzenlemeler ya da idari uygulamalar açısından bireyin toplumdan engelli olarak aldığı destek ve kabulüne; son olarak ise bireyin kendisini engelli olarak algılaması ve kabullenişine dayanan engelli tanımlamasına rastlanmaktadır (Grövník, 2009).

Engellilik, bireyin fiziksel ve sosyal çevre içinde sosyal açıdan tanımlanan rolleri ve yaşam aktivitelerini gerçekleştirme açısından yaşadığı sınırlılık ve yetersizliğe bağlı olarak sahip olduğu roller ve talep ettiği görevleri gerçekleştirmede karşılaştığı boşluk olarak ifade edilebilir (Pope ve Tarlov, 1991).

5378 Sayılı Engelliler Hakkında Kanun başlıklı mevzuatın 3.md/c bendinde engelli tanımına yer verilmiştir: “Engelli: Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal yetilerinde çeşitli düzeyde kayıplarından dolayı topluma diğer bireyler ile eşit koşullarda tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenen bireyi” ifade etmektedir.

Engellilik kavramı bireyin sağlıklı kabul edilebilecek özellik ve işlev durumunda sapma meydana gelen durumun görünürlüğü (belirginliği), ortaya çıkış biçimi, başlangıç zamanı, engel durumunun seyri, bozulan işlevsellik ve yaşanan durumun şiddeti gibi faktörler çerçevesinde tanımlanabilmektedir. Ayrıca engellilik doğuştan ya da doğumdan sonra edinilen görülebilir ya da görülemeyen bir durum ya da bozulan işlevselliğe (yeti yitimine) işaret etmektedir. Engellilik başlangıcı itibarıyla akut (ani) bir duruma bağlı olabildiği gibi belirsiz (sinsi) biçimlerde de ortaya çıkabilen durumlardır. Bireyin engel durumu dengeli biçimde kalıcı, dönemsel (tekrarlı), giderek kötüleşen (ölümcül) ya da hem dönemsel hem de giderek kötüleşen seyre sahip dört türde seyredebilmektedir. Bununla birlikte engellilik tanımlaması kabul gören bazı test ve teşhislerin engelliliği derin, şiddetli, orta ve hafif düzeylerde tanımladığını ifade etmek mümkündür (ICD, 2011; Smart, 2019: 36).

Engelliliğin kavramsal yapı ve farklı tanımları incelendiğinde; Hahn (1993) tarafından yapılan tanımlamaya göre engellilik, tıbbi, sosyo-ekonomik ve sosyo-politik boyutlar çerçevesinde ele alınması gereken tıbbi bir işlev kaybı (yeti yitimi), çalışma yönüyle sosyo-ekonomik bir sorun ve toplumda ezilen (dezavantajlı) bireylerin varlığına işaret eden bir durum olarak tanımlanmıştır. Grövnik (2007) engelliliği, “bir engeli olan birey ile uyum sağlayamayan bir çevre arasındaki etkileşim” olarak tanımlamıştır.

ENGELLİLİK NEDENLERİ

Engellilik, bireyin katıldığı faaliyetlerde sergilemesi beklenen performans ve davranışsal açıdan açığa çıkan eksiklik ve aşırılıklarla karakterize edilir ve kişinin bu durumu geçici, kalıcı, iyileşebilir, iyileşemez, ilerleyen ya da gerileyen bir yapıda ortaya çıkabilmektedir (WHO, 1980: 143).

Engellilik, bireylerin yaşadığı hastalık, yaralanma ya da doğum sırasında yaşanan olumsuzluklara bağlı yaşanan akut süreç tamamlandığında kalıcı bir bozukluk oluşturabilmektedir. Bu bozukluk bireylerin bedensel, zihinsel ve psikolojik işlev problemleri sebebiyle engellilik durumunu meydana getirebilmektedir (Altman, 2014).

Diyabet, kalp ve damar hastalıkları, psikiyatrik hastalıklar, kanser ve solunum sistemi hastalıklarında dünya genelinde meydana gelen artış seyrinin engellilik üzerinde önemli etkiler oluşturan engellilik sebepleridir. Özellikle düşük ve orta gelişmişlik düzeyindeki ülkelerde ortaya çıkan engelli yaşam süresi istatistiklerinin %66.5’i bu hastalıklardan oluşmaktadır. DSÖ istatistiklerine göre salgın hastalıkların oluşturduğu kalıcı bozukluklar ise engelli yaşam yılı istatistiklerinin %9’unu meydana getirmektedir. Ayrıca kazalar, şiddet ve insani krizler sebebiyle yaşanan yaralanmaların da engelliliğe neden olan faktörler arasında yer aldığı kabul edilmiştir (WHO, 2011).

Engellilik nedenleri çok çeşitli olmakla birlikte bu nedenleri birlikte ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çerçevede engellilik nedenleri şu şekilde ifade edilmiştir (Baykan, 2000):

1. “Doğum Öncesi ve Doğum Dönemi Nedenler,
2. Bulaşıcı Hastalıklar,
3. Kazalar,
4. Mental Bozukluklar,
5. Beslenme Bozuklukları,
6. Yaşlılık ve Kronik Hastalıklar” olarak belirtilmiştir.

Zihinsel engellilik için literatürde belirtilen engellilik nedenleri incelendiğinde ise doğum öncesi engellilik nedenleri (1) kromozomal bozukluklar, (2) doğuştan metabolizma hataları, (3) beyin oluşumunu etkileyen gelişimsel bozukluklar ve (4) çevresel etkiler olarak ifade edilmiştir. Doğum sırasında bebekte meydana gelen beyin hasarları, oksijen yetersizlikleri, düşük doğum ağırlığı, anneden geçen zührevi hastalıklar sebebiyle meydana gelebilmektedir. Doğum sonrası zihinsel engel sebepleri genellikle biyolojik nedenler (enfeksiyonlar, toksinler ve yetersiz beslenme) ve psiko-sosyal nedenler (kötü çevre koşulları, istismar, ihmal, yetersiz yetişkin etkileşimi, eğitim ve öğretim eksiklikleri) bağlamında ortaya çıkmaktadır (Hallahan, Kauffman ve Pullen, 2013: 134).

ENGELLİLİĞİN SINIFLANDIRILMASI

Türkiye’de engelli nüfus ve sınıflandırmasına ilişkin yapılan en kapsamlı araştırma 2002 yılında Devlet İstatistik Enstitüsü (DİE) tarafından hazırlanan Türkiye Özürlüler Araştırması Raporu’dur. Bu raporun 2006 yılında TÜBİTAK tarafından “İkincil Analiz” başlığı altında genişletildiği görülmüştür (Arslan, 2017: 119).

Daha sonra ise 2008 yılında T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı’nca yayınlanan Aile Eğitim Rehberi’nde, “2011 yılı Nüfus ve Konut Araştırması” sonuçlarına dayalı TÜİK (2015) raporlarında konuya ilişkin detaylara yer verilmiştir (Duru ve Duyan, 2017: 25).

2020 yılı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni'nde Türkiye'de engellilere ilişkin sınıflandırma görme, İşitme, dil ve konuşma, ortopedik, zihinsel, ruhsal ve duygusal, süreğen hastalığa bağlı engel grupları altında ele alınmıştır. Burada sınıflandırmada tanımlama güçlüğü çekilen engelliler diğer engel grubu başlığı altında yer almıştır. Vatandaşların engel grubu başlıkları altındaki istatistiklerine Çizelge 1.'de yer verilmektedir.

Çizelge 1. Ulusal veri tabanına kayıtlı engelli vatandaşların engel grubuna göre istatistikleri

| Engel Grubu | Kişi Sayısı | Oranı (%) |
|--------------------|-------------|-----------|
| Görme | 215.076 | 9,53 |
| İşitme | 179.867 | 7,97 |
| Dil ve Konuşma | 33.686 | 1,49 |
| Ortopedik | 311.131 | 13,78 |
| Zihinsel | 385.313 | 17,07 |
| Ruhsal ve Duygusal | 170.927 | 7,57 |
| Süreğen Hastalık | 917.259 | 40,63 |
| Diğer | 44.248 | 1,96 |

Kaynak: Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni, 2020.

Engellilik tanımları ve değerlendirmelerinin sunduğu modern bakış açısı engellilerin işlevsel, fiziksel ve ruhsal sorunları sebebiyle yaşadığı toplumda çevresel ve toplumsal kısıtlamalar olmaksızın onlara daha iyi yaşayabilecekleri yaşam koşullarını sunmaya odaklanmaktadır (Barton, 2009).

Bedensel engelliler

Dünya Sağlık Örgütü (2011) fiziksel engelliliği, bireyin belirli kalite ve verimlilik standartlarında fiziksel aktivite gerçekleştirmede karşılaştığı sorunlar ve aile ve sosyal hayata katılımında bireyin karşılaştığı kısıtlamalar olarak tanımlamaktadır.

Milli Eğitim Bakanlığı ise bedensel engelliliği “sinir sisteminin zedelenmesi, hastalıklar, kazalar ve genetik problemler nedeniyle kas, iskelet ve eklemlerin işlevlerini

yerine getirmemesi sonucunda meydana gelen hareket ile ilgili yetersizlikler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin günlük yaşamında çeşitli etkinliklere katılımını sınırlandıran tıbbi problemler nedeniyle sürekli tedavi ve bakıma ihtiyacı olması durumlarına da süreğen hastalık olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2013: 8).

Doğum öncesi, sırası ya da sonrasında sinir, kas ve iskelet sisteminde gelişimsel, bozulma ve yıpranmaya bağlı oluşan hareket işlevi kaybı, sosyal uyumsuzluk ve günlük ihtiyaçlarını karşılamada zorluk sebebiyle rehabilitasyon, korunma ve bakım hizmetlerine ihtiyaç duyan kişilere bedensel engelli adı verilmektedir (Ayhan ve İlhan, 2021).

Bedensel engellilik çeşitli örnekleri incelendiğinde (Smart, 2019):

- Körlük veya sağırılık gibi duyuusal kayıp veya çift duyuusal kayıp, örneğin körlük ve sağırılık (tek bir bireyde);
- Hareket bozuklukları ve felç;
- Felç, serebral palsi, nöbet bozuklukları ve travmatik beyin yaralanmaları gibi nörolojik bozukluklar;
- Kas distrofisi, multipl skleroz gibi kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları;
- Diyabet, kalp hastalığı ve lupus ve romatoid artrit gibi otoimmün hastalıklar gibi kronik hastalıklar çerçevesinde görülmektedir.

Bedensel engelli bireylerin karşılaştıkları hastalık ve olumsuzluklar göz önüne alındığında spor etkinlik ve faaliyetlerine düzenli katılımın onlar açısından oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Bu durum ise, fiziksel aktivite ve sporun bedensel engelli bireylerin gelişiminde gözlenebilir düzeyde ve normal gelişime sahip bireylere oranla daha belirgin fiziksel, ruhsal ve toplumsal kazanımlar oluşturduğu ifade edilmiştir (İlhan ve Esentürk, 2014).

Görme engelliler

Görme engelli kavramı, genel bir değerlendirmeyle yeterli düzeyde görme yetisine sahip olmayan bireyleri ve onlara ilişkin koşulları ifade etmek üzere kullanılan bir kavramdır. Ancak bununla birlikte görme engelliliği kesin bir ifade ve tanım çerçevesinde açıklamak kolay değildir (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019).

Görme yetisi ve görme bozuklukları göz hastalıkları uzmanı doktorlar tarafından değerlendirilmektedir. Görme bozukluğu türü ve düzeyi bakımından göz doktorları tarafından yapılan temel değerlendirmeler (Aile Eğitim Rehberi, 2014: 17):

1. Hiç ışık görmeyen bireylerden oluşan, tamamen kör olarak ifade edilebilen en düşük seviyedir.
2. Işık gören, el hareketlerini algılayan bireyler ağır görme engellidir.
3. Altı metreden açılmış insan parmaklarını sayabilen bireyler az gören sınıftaki ağır az görenleri oluşturmaktadır.
4. Kitap, gazete okumada zorluk çeken ve okuyamayan ise az gören olarak ifade edilmiştir.

Bir göz rahatsızlığı, görme sistemini ve onun bir veya daha fazla görme işlevini etkilediğinde görme bozukluğu ortaya çıkar. Tipik olarak, nüfusa dayalı araştırmalar, görme bozukluğunu yalnızca görme keskinliğini kullanarak ölçer; ciddiyet, hafif, orta veya şiddetli uzak görme bozukluğu veya körlük ve yakın görme bozukluğu olarak sınıflandırılır. Ancak klinik ortamda kişinin görüş alanı, kontrast duyarlılığı ve renkli görme gibi diğer görsel işlevler de sıklıkla değerlendirilir (WHO, 2023). Görme engelliliği bireylerin görme keskinliği, görme alanları ve ekstra oküler hareket ölçümleri sonucunda tespit edilmektedir (Jeon, Oh ve Kyun, 2012).

İşitme engelliler

İşitme engellilik bireyin hem duyma hem konuşma yetisi bakımından yaşadıkları kısıtlılık ve bozukluklara dayanan bir

durumdur (Yılmaz ve Kahraman, 2023). İşitme engeli bireyin, normal işitme yetisine sahip bireylere göre duyma seviyesinde ortaya çıkan ve etkileri bakımından çok hafiften çok ileri derecelere kadar farklılaşabilen bir işitme yetersizliği durumu olarak ifade edilebilir (Yavuz, Baran ve Bıçakçı, 2010).

Genellikle doğuştan itibaren işitmeyen ya da henüz konuşma yetisi kazanmadan işitme yetisini kaybeden ve işitme durumunda ortaya çıkan sorunlar sebebiyle dil gelişimini sağlayamayan bireylere sağlar; doğuştan veya sonradan birtakım sebeplere bağlı işitme bozukluğu yaşayan bireylere işitme engelli adı verilmektedir (Arslan, 2021).

Bazı işitme engelliler hiç duymadığı, bazılarının yüksek tondaki sesleri duyabildiği ve bazılarının ise belli sesleri duyarken belli sesleri duymadıkları gözlemlenmiştir. Son grupta ifade edilen engellilerin belli belirsiz engel durumları sebebiyle kendi engellerinin farkında olmama ihtimalleri sebebiyle en tehlikeli sınıfta yer aldıkları düşünülmektedir (Boltyenkov, 2014: 5).

Dünya Sağlık Örgütü (1980) işitme engelinin, bireyin günlük yaşamında işitme duyusunun işlev bozukluğu ve kaybına bağlı tıbbi metotlarla ölçülebilen işitsel zorluk olarak tanımlamaktadır.

İşitme engellilik, bireyin sesleri algılama, özellikle olumsuz koşullarda konuşmayı tanıma ve ses kaynaklarını konumlandırma yetisinin kaybı ya da yokluğu sebebiyle günlük hayat ve çevre koşullarından etkilenmesini ifade etmektedir (Arlinger, 2003).

ENGELLİLERDE SPOR

Uluslar belirli bir refah düzeyine gelene kadar engelli bireylerin hayatın her kademesinde çok az destek gördüğü toplumlardan oluşuyordu ve engelli bireylerin hayatlarını devam ettirebilmeleri için çok çabalamaları ve hayırseverlerin desteklerinin olması gerektiği biliniyordu. Bu yüzden zamanla engelli bireylerin bazıları yalnızca toplumdaki çıkarlarını

temsil etmek için değil, aynı zamanda sosyalleşme ihtiyaçları için çeşitli sivil toplum örgütleri kurulmuştur (Sherrill, 1986: 147).

Engelliler tarafından yapılan sporların çoğu bu organizasyonlarla beraber doğmuştur. Bu örgütlenmelerin bazıları 1834'te oluşmuştur; Fransa'da Comité des sourds-muets (Sağır Dilsiz Komitesi), 1924'te işitme engelliler için oyunlar düzenleyecek olan uluslararası sağır dilsiz hareketinin öncüsü olmuştur. Diğer kuruluşlara bakıldığında ise, Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra engelli eski askerlere yardım etmek için ortaya çıktıkları görülmektedir. Öyle ki Birleşik Krallık'ta, kuruluşların çoğu, engelliler tarafından yönetilmeyen hayır kurumlarıydı. Örneğin görme engellilerin bakımı için 1915'te Regents Park'taki bir villada açılan St Dunstan's isimli kuruluş, 1930'da Ulusal Körler Spor Ligi kurulmasında rol almıştır (Silver, 2018).

Engelliler için spor konusundaki literatürün çoğu İkinci Dünya Savaşı sonrası döneme aittir (Ferez., Ruffié ve Bancel, 2016). Bununla birlikte, çeşitli kaynaklar Napolyon Savaşları sırasında bir kolu ve bir bacağı olan hastalardan oluşan bir takımın kriket oynadığını bildirmektedir (Mccann, 1996).

Bazı kaynaklarda engelli sporlarının İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra başladığını öne sürmesine rağmen, engelli sporlarının Birleşik Krallık, Almanya ve Fransa'da o tarihten önce de yapıldığını gösteren pek çok kanıt olduğu belirtilmektedir (Silver, 2018). Örneğin, işitme engellilere yönelik sportif faaliyetlerin 1888 yılında Berlin'de başladığı ve engelli sporuna ilişkin farkındalığın bu dönemde oluştuğu bilinmektedir. Bu durumla bağlantılı olarak, Alman cerrah August Bier jimnastik ve sporun faydalarına inanmış ve 1920 yılında Berlin Beden Eğitimi Okulu'nun ilk müdürü olarak ilk Alman spor hekimliği organizasyonunun kurulması için finansman sağlamıştır. Bu kuruluşun amacı öğrencilere spor tıbbının faydalarını, spor ve egzersiz yoluyla sağlık ve rehabilitasyonu öğretmek ve sporun çeşitli bozukluk ve

hastalıkları ortadan kaldırmak için kullanımını incelemektir. 1928 yılında Bier, sporun tedavi amaçlı nasıl kullanılabilceğini anlamak için bu kuruluşa atandı. Doktorlar, içgörü kazanmak için öncelikle kendilerinin söz konusu sporlara katılmalarını önermiş, ancak bu çabalar Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra azalmış ve engelli bireylerin tedavi amaçlı bile olsa fiziksel aktiviteye katılmalarını zorlaştırmıştır (McCrory, Zazryn ve Cameron, 2007).

Günümüzde Paralimpik oyunlara evrilen engelliler sporu için tarihçiler de bu alanın engelli bireyler için sosyolojik olarak birçok etkisinin olduğunu söylemiştir (Gold ve Gold, 2007). Çünkü 20. yüzyıldan önce, engelli bireyler genellikle toplumun üretken olmayan üyeleri olarak görülüyordu ve çoğu zaman kendi başlarının çaresine bakmaya zorlandılar. Bu anlamda dünyanın çeşitli coğrafyalarda engelliler için spor organizasyonlarının başlaması ve resmi programlar şeklinde düzenlenmesi bir devrim niteliği taşımaktadır. Bu tarihlerden önce yine işitme engelliler için ilk spor programlarının Berlin'de başlatıldığı ve bu programdaki klinisyenler tarafından rehabilitasyon programlarının iyileşme sürecinin bir parçası olarak fiziksel aktivite olarak kullanıldığı bilinmektedir (DePauw ve Gavron, 2005: 186).

1 Şubat 1944'te İngiltere'deki Stoke Mandeville Omurilik Yaralanmaları Merkezi'nin başkanı Dr. Ludwig Guttmann, fiziksel engellilerin rehabilitasyonuna yeni bir yaklaşım getirmeye karar verdi ve oyun ve yarışma şeklinde sporlar sunmaya başladı. Bu yeni yaklaşım hastalar ve çevrelerindeki insanlar tarafından ilgiyle karşılandı ve masa tenisi, bowling ve hedeflere küçük oklar atma gibi basit aktivitelerle geçen ilk birkaç yılın ardından 28 Temmuz 1948'de ilk Stoke Mandeville Oyunları düzenlendi (Bailey, 2008: 1). Oyunlara 16 felçli hasta katıldı. Bu ilk resmi organizasyon o kadar büyük ilgi ve heyecan yarattı ki, bunun uluslararası bir düzeye taşınması planlandı ve üç yıl gibi kısa bir süre içinde İngiliz ve Hollandalı engelli sporcuların birlikte yarışmasıyla bu başarıldı. O zamandan beri

yarışmaların sayısı ve katılımcı ülkelerin sayısı her yıl artmıştır (DePauw ve Gavron, 2005: 188).

1960 yılına gelindiğinde o yıl ilk kez Olimpiyat Stadyumunda Olimpik yarışma kurallarına uygun olarak bir engelli etkinliği düzenlendi. Roma Oyunlarının başarısından cesaret alınarak, bu kutlamanın mümkün olduğunca dört senede bir olimpiyatların yapıldığı stadyumlarda düzenlenmesine karar verildi. 1964 Tokyo Olimpiyatlarından sonra, Olimpiyat Stadyumunda çoğu engelli 400 kadar paraplejik atlet yarıştı 20.000 km uzaklıktaki zorlu yarışmalara katılarak 100.000 kişilik bir kalabalığa omurilik yaralanması gibi ağır bir engelin bile mutlu bir yaşamın önünde engel olamayacağını kanıtladı (Gold ve Gold, 2007).

İlk Paralimpik Kış Oyunları 1976 yılında İsveç'in Ornskoltsvik kentinde düzenlenmiştir (Bailey 2008: 360). Bu tarihten itibaren Paralimpik Hareket, Paralimpik Yaz ve Kış Oyunlarının organizatörü olan Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) olarak bilinen profesyonel bir organizasyona dönüşmüştür (Silver, 2018).

Engelli sporlarının zaman içinde geldiği nokta göz önüne alındığında, tüm bu gelişmelerin çok zor koşullar altında, sıkı bir çalışmayla gerçekleştiği görülmektedir: 1984 öncesinde ABD'de bile genç sporcular için yeterli spor tesislerinin bulunmaması, engelli bireylerin spor yapma koşulları hakkında bize bir şeyler anlatmaktadır. Ancak bu zorluklara rağmen, engelli sporcuların her yaş grubundan çeşitli spor organizasyonları tarafından işe alınmasının ve engelli sporlarına entegre edilmesinin zamanı gelmiştir. Bugün, tüm engellilik kategorileri birçok spor disiplinine dahil edilmekte ve bunun sonucunda engelliler hem sağlık hem de sosyal gelişim açısından gelişmektedir (Wilson ve Clayton, 2010).

Spor, engelli bireylere sportif faaliyetlere katılma ve özgüven duygusu kazanma fırsatı sunmakta, bu da onların kişiliklerinin gelişimi ve sosyal çevreye uyumları açısından büyük kolaylık sunmaktadır. Fiziksel aktivite ve sporun, tedavi

edici ve rehabilite edici etkilerinden dolayı engelli bireyler için tıbbi, psikolojik ve toplumsal açıdan faydalarının olduğu bilinmektedir (Durstine ve ark., 2000).

Ludwig Gutmann uzun zamandır fiziksel egzersiz terapötik kullanımını savunmaktadır. Almanya’da, özellikle I. Dünya Savaşı’ndan önce, işitme bozukluğu, görme bozukluğu ve uzuv kaybı olan kişilerin tedavisinde rehabilitasyon amacıyla sportif faaliyetlerin kullanıldığı kabul edilmektedir (Guttmann, 1976: 160). Sporun zaman içinde rekabeti yansıtan bir etkinliğe dönüşmesi engelli sporlarında da yaşanmıştır, ancak engelli sporlarının bir zamanlar tıbbi nedenlerle askerlere uygulanan rehabilitasyon uygulamalarından kaynaklandığı bilinmektedir (Anderson, 2001). Sporun bilimsel bir disiplin olarak tıpta uygulanmasının kökleri, 1912 yılında Alman Spor Doktorları Birliği’nin kurulduğu ve egzersiz fizyolojisi çalışmalarına ağırlık veren ilk spor laboratuvarının sergilendiği Almanya ve İsviçre’de yayılmıştır (Krüger, 2015). Öte yandan, Nazi Almanya’sında tıbbi araştırmalara destek almak için orduya katılan doktorların bile ameliyat sonrası iyileşme için egzersiz protokolleri uyguladıkları bilinmektedir (Silver, 2011). Tüm bu hususlar sporun insan organizması üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Tıbbi açıdan önemli olanlardan bazıları aşağıda listelenmiştir:

- Kardiyovasküler direnci artırır (Durstine ve ark., 2000).
- Kas gücü ve dayanıklılık ile kemik yoğunluğunda artış meydana gelir ve bunun sonucunda yaralanma riskini azaltır (Cooper ve ark., 2006).
- Hareket kabiliyetini geliştirir (Slater ve Meade, 2004).
- Düşme sıklığını azaltır ve çalışma kapasitesini artırır (Giacobbi ve ark., 2008).
- Ölüm oranını azaltır (Slater ve Meade, 2004).
- Herhangi bir vücut hareketine uyum sağlayabilmesi için vücudun gücünü, kuvvetini ve dengesini artırır (Murphy ve Carbone, 2008).

Spor faaliyetlerine katılımın bireyin psikolojik gelişimine olumlu katkı sağladığını ve bireyin hem sağlık durumuna hem de yaşam standardına olumlu bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Shephard, 1991). Bu doğrultuda, spor faaliyetlerinin özellikle engelli bireyler için fiziksel aktivite kapasitesinin artırılmasında ve zihinsel gelişimin sağlanmasında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Hareketsiz yaşam tarzına sahip engelli bireylerde özgüven eksikliği, obezite ve engellilik derecelerinde artış olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, ulusal ve uluslararası kuruluşların engelli bireyleri sportif faaliyetlere yönlendirmeleri oldukça önemlidir (Wilson ve Clayton, 2010).

Engellilerde sporun faydalarından bazıları şunlardır:

- Stres, gerginlik, kaygı ve depresyonu azaltmasıyla birlikte bireyin ruh halinin daha iyi olmasını sağlar (McVeigh ve ark., 2009).
- Bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlar (Gioia ve ark., 2006).
- Düşünce yapısını geliştirir ve iyileştirir böylelikle daha sağlıklı düşünmeyi sağlar (Giacobbi ve ark., 2008).
- Bireyin kişisel imajının iyileşmesine katkıda bulunur (Sousa, Corredeira ve Pereira, 2009).

Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir faaliyet olduğu düşünüldüğünde, sporla ilgilenen bireyler sportif faaliyetler aracılığıyla farklı gruplarla sosyal ilişkiler kuracaktır. Spor, bireylerin kendi dar dünyalarından çıkıp başka ortamlarla, başka insanlarla, inanç ve fikirlerle iletişim kurmalarını, onlardan etkilenmelerini ve onları etkilemelerini sağlar. Bu açıdan spor, yeni arkadaşlıkların ve sosyal uyumun kurulmasına ve güçlendirilmesine yardımcı olabilir ve özellikle engelli bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Engelli bireyler toplumdan uzak, marjinal ve izole olma eğilimindedir. Bunu önlemek için bireylerin sosyal faaliyetlere katılımının garanti altına alınması gerekmektedir. Özellikle

spor faaliyetleri, engelli bireylerin dış dünyaya açılmalarını ve toplumla iç içe olmalarını sağlar; bu da sadece topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda onları hayata bağlar, onlara yaşama sevinci verir ve sosyal sorumluluk duygusu geliştirir (Tasiemski ve ark., 2005). Spor, engelli bireylerin sosyal adaptasyonunda (entegrasyonunda) çok önemli bir işlev görmektedir. Nitekim sporun algısal-motor fonksiyonların gelişimine, sosyalleşmeye, arkadaş edinmeye, kabullenmeye ve olumlu benlik gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir. Böyle bir ortamda engelliler, toplumdaki diğer engellilerin sorunlarını gözlemleyerek kendilerine karşı olumlu tutumlar geliştirmekte, yaratıcılıkları uyarılmakta, yalnızlıkları en aza indirilmekte, daha geniş bir çevreye sahip olup ve hayatı daha anlamlı yaşama şansına sahip olmaktadır (Brouwer ve Ludeke, 1995).

Spor faaliyetleri, engelli bireylerin dengeli bir gelişim göstermelerini sağlar ve bireylerde liderlik, hoşgörü ve arkadaşlık gibi özelliklerin gelişimine katkı sağlar (Antia ve Kreimeyer, 1988). Ayrıca düzenlenen spor faaliyetlerin halka açık olması ve bireylerin bu faaliyetleri takip edebilmesi neticesinde toplumun engelli bireylere karşı farkındalıklarında da önemli değişiklikler oluşturacağı kaçınılmazdır (Barr ve Bracchitta, 2015).

ENGELLİLERDE BOŞ ZAMAN

Dünyada 100 milyondan fazla engelli insanın olduğu bilinmektedir ve bunların çoğunluğunun boş zaman, rekreasyon veya spor faaliyetlerine katılma fırsatları çok azdır veya hiç yoktur. Engelli bireyler için spor, fiziksel aktivite ve boş zaman aktivitelerine katılımı, engellerini kabul etmelerine, öz saygılarını yeniden kazanmalarına ve sosyal bütünleşmelerine yardımcı olabilir (Chawla, 1994). Ayrıca, engelli bireylerin, spor ve boş zaman aktivitelerinden önemli zihinsel, sosyal ve ruhsal faydalar elde ettiği bilinmektedir (Weiss ve ark., 2003).

Engelli bireylerin çoğu hem engelliğin getirmiş olduğu dezavantajlar hem de engelli bireylere yönelik olumsuz

toplumsal tutumlar göz önünde bulundurulduğunda birçok insana göre aktif bir yaşam tarzına sahip değildir. Bu dikkate alındığında engelli bireylerin yeterli miktarda boş zamana sahip olduklarını, fakat boş zamanlarını aktif olarak değerlendiremediklerini söylemek mümkündür. Aktif bir yaşam tarzını benimsemiş ve imkanlar doğrultusunda olumlu kullanılan boş zamanların engelli bireylerin yaşam kalitelerini de pozitif yönde etkilemektedir (Nhamo ve Sibanda, 2012). Engelli bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımı, tüm insanlar gibi beceri ve yetkinliklerini geliştirdikleri, sosyal ilişkiler kurdukları, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını kazandıkları, yaratıcılıklarını sergiledikleri, öz kimliklerini geliştirdikleri ve yaşamda anlam ve amaç belirledikleri bir ortam oluşturmaktadır (King ve ark., 2003).

Engelli bireylerin aktivite yoluyla sosyalleşmesi toplumsal açıdan kendini ifade etmesine yardımcı olur ve aynı zamanda benlik saygısının gelişimi içinde oldukça önemlidir (Dinomais ve ark., 2010). Skär ve Tamm (2002) yapmış olduğu araştırmada, engelli bireylerin sosyal yaşamlarında sosyal çevrelerinde önemli ölçüde daha az sayıda akranlarının olduğunu ve bunun bir sonucu olarak önemli ölçüde daha kısıtlı bir sosyal çevreye sahip olduklarını bulmuştur.

Boş zaman aktivitelerine katılmanın insanlar için sayısız faydaları bulunmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılımın fiziksel ve zihinsel sağlık açısından önemli katkılar sağladığının bilinmesine rağmen, bu katkılara fazla vurgu yapılmadığı ve engelli bireylerin boş zaman değerlendirme biçimlerine ilişkin çalışma sayısının alanyazında yeterli sayıda olmadığı aşikardır. Ayrıca, engelli bireylerin bu aktivitelerine katılımını engelleyen çok sayıda engel bulunmaktadır. Bu doğrultuda, engelli bireylerin spor, egzersiz, fiziksel aktivite ve boş zaman aktivitelerine yeterli düzeyde katılmamasının en önemli sebebi önlerine çıkan ve hayatlarını olumsuz etkileyen bu engellerin olduğu düşünülmektedir (Richardson, Smith ve Papatomas, 2017; Williams, Smith ve Papatomas, 2014).

Boş zaman, engelliler dâhil olmak üzere tüm toplum için önemli bir unsurdur. Boş zaman, engellilerin bilişsel yetenekleri kadar bağımsız hareket edebilme becerilerini de geliştirme eğilimindedir (Barnes ve Mercer, 2005). Bununla birlikte, engelli kişilerin bu faydaların farkına varabilmeleri için özgürce boş zaman geçirebilmeleri ve olumlu deneyimler alabilmeleri gerekir. Engelli insanların olumlu boş zaman deneyimleri yaşama yeteneklerinin merkezinde “kısıtlama” kavramı yatmaktadır. Boş zaman kısıtlaması, “insanların boş zaman faaliyetlerine katılma, bunu yapmak için daha fazla zaman harcama veya boş zaman hizmetlerinden yararlanma veya istenen bir tatmin düzeyine ulaşma becerisini engelleyen herhangi bir şey” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, boş zamanın “iyi” olduğu varsayılmakta ve kısıtlamalar istenen şeyin elde edilmesinin önündeki engeller olarak ifade edilmektedir (Jackson ve Henderson, 1995). Kısıtlamalarla karşılaşan engelli bireyler boş zamana katılabilecek olsalar bile katılım sıklıkları olumsuz etkilenir ve bazen istenen tatmin seviyesine ulaşamaz.

Alanyazında çok az çalışma (Çelik, Tercan ve Yerlisu Lapa, 2014; Henderson ve ark., 1995; Jeanes ve Magee, 2012; Uçar, Yıldız ve Yılmaz, 2023) engellilerde boş zaman kısıtlayıcıları üzerinde yürütülmüştür. Bununla birlikte, engellilerde boş zaman çalışmalarının odak noktası, daha geniş boş zaman değerlendirme ortamındaki kısıtlamalara girmeden daha dar kapsamlı boş zaman değerlendirme alanlarında (Örneğin yürüyüş, halka açık park aktiviteleri vb.) gerçekleştirilmesidir. Boş zamanın engelli insanların yaşamlarını olumlu yönde etkileme yeteneği düşünüldüğünde, bireylerin karşılaştıkları boş zaman kısıtlamalarının türlerinin ve doğasının tam olarak anlaşılmasına ihtiyaç vardır. Böyle bir anlayış, engelli insanları karşılaştıkları kısıtlamaların boş zamana katılımları ve deneyimleri üzerindeki etkisini en aza indirecek müdahalelerin başlatılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Adam, Boakye ve Kumi-Kyereme, 2017).

Stumbo, Wang ve Pegg (2011) engellilerin yaşadığı boş zaman kısıtlayıcılarını olumsuz toplumsal tutum ve boş zaman hizmet sağlayıcılarının olumsuz davranışları olarak bildirmişlerdir. Bazı çalışmalar engelli bireylerin karşılaştıkları kısıtlayıcıları şu şekilde ifade etmiştir (Armila, Rannikko ve Torvinen, 2018; Beart ve ark., 2001; Grady ve Andrew, 2002; Ramlan, 2019;

- Boş zaman hizmet sağlayıcılarının dostane davranmaması ve önyargılı olması,
- Erişilemeyen boş zaman hizmetleri,
- Boş zaman fırsatlarına ilişkin bilgilere erişememe,
- Aile üyelerinden destek alamama vb.

Schleien ve Werder (1985) engelli bireylerin genellikle boş zaman hizmetlerinden habersiz olduklarını ve bundan dolayı yeterli düzeyde aktiviteye katılamadıklarını ifade etmektedir. Diğer araştırmalar ise engellilerin (Badia ve ark., 2011; Imrie, 1999),

- Erişilemeyen alanlar,
- Tesislerin bulunmaması,
- Ulaşım maliyeti,
- Finansal durumun yetersizliği gibi kısıtlayıcılarla karşılaştıklarını ifade etmektedir.

Devine (2004) ve Devine ve Lashua (2002), sosyal damgalanmayı engelli bireyler için bir boş zaman kısıtlaması olarak tanımlarken, Anderson, Wozencroft ve Bedini (2008) ve Powrie ve ark. (2015), arkadaş ve sosyal destek eksikliğinin engellilerin en çok karşılaştığı boş zaman kısıtlayıcılarından biri olduğunu açıklamışlardır. Johnson (1992) ise engelli bireylerin aşağıda ifade edilen kısıtlayıcılardan dolayı boş zaman ve rekreasyon hizmetlerinden yeteri kadar faydalanamadığını ifade etmiştir;

- Ekipman, giysi veya aktivite maliyetini karşılayacak yeterli maddi imkânın olmaması,

- Bireyin ilgi ve yeteneklerine uymayan programlar ve aktiviteler,
- Boş zaman fırsatlarına ilişkin bilgi eksikliği,
- Tesislerin fiziksel olarak erişilemezliği, ulaşım eksikliği,
- Boş zamanın dar bir şekilde yorumlanması ve boş zamanın değerine ilişkin bilinç eksikliği,
- Rekreasyon uygulayıcılarından destek eksikliği vb.

Boş zaman ve rekreasyon açısından baktığımızda, her toplumsal meselede olduğu gibi, herkesin eşit bir oyun alanı ve fırsat eşitliği hakkına sahip olduğu açıktır. Engelli bireylerin karşılaştığı boş zaman kısıtlamaları, toplum içinde karşılaştıkları daha geniş kısıtlamaların bir yansımasıdır. Engellilerin karşılaştığı boş zaman kısıtlamalarının türü ve doğası, her zaman toplumdaki konumlarını yansıtacaktır. Böylece, toplumun sosyo-kültürel yapısı, engelli insanları içine alan boş zaman kısıtlamalarının bileşenlerini tanımlayacak ve şekillendirecektir. Boş zaman gündelik hayatın olumsuz yönlerinden bedensel yorgunluk ve psikolojik gerilimi azaltması, dinlenme imkânı ve tekdüze yaşamdan kaçıp kurtulmayı sağlaması, eğlenme fonksiyonu nedeniyle stres atmaya yardımcı olması ile psikolojik ve fiziksel kapasitenin gelişmesine yardım ederek kişiliğin gelişimine katkıda bulunmasından dolayı (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 15) engelli sporcular içinde önemli bir araç olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adam, I. (2014). Gendered perspectives of leisure patterns and constraints of university students in Ghana. *Leisure/Loisir*, 38(2), 181-198.
- Adam, I., Boakye, K. A. and Kumi-Kyereme, A. (2017). Are we our own enemies? Leisure constraints of physically and visually disabled people in Ghana, *World Leisure Journal*, 59(4), 272-293.
- Adam, I., Hiamey, S. E. and Afenyo, E. (2015). Leisure constraints in the university setting in Ghana. *Annals of Leisure Research*, 18(1), 145-158.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2014). *Aile eğitim rehberi: işitme engelli çocuklar*. Ankara, 17.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: a theory of planned behavior. In: J. Kuhl and J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behavior*, Heidelberg: Springer Berlin.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Ajzen, I. and Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Akyıldız Munusturlar, M. (2016). Boş zaman davranışı. M. Akyıldız Munusturlar (Editör). *Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 50-51.
- Altman, B. M. (2014). Definitions, concepts, and measures of disability. *Annals of Epidemiology*, 24(1), 2-7.
- Amudson, R. (2005). Disability, ideology, and quality of life: a bias in biomedical ethics. In Wasserman, D., Bickenbach, J. and Wachbroit, R. (Eds). *Quality of Life and Human Difference. Genetic Testing, Health Care, and Disability*. UK: Cambridge University Press, 101-124.

- Anastasiadis, V. (2004). Idealized $\sigma\chi\omicron\Lambda\eta$ and disdain for work: aspects of philosophy and politics in ancient democracy. *The Classical Quarterly*, 54, 58-79.
- Anderson, D. M., Wozencroft, A. and Bedini, L. A. (2008). Adolescent girls' involvement in disability sport: a comparison of social support mechanisms. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 183-207.
- Anderson, J. (2001). *The soul of a nation: a social history of disabled people, physical therapy, rehabilitation and sport in Britain 1918-1970*. Unpublished PhD Thesis. De Montfort University. United Kingdom.
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I. M. and Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959-967.
- Arlinger, S. (2003). Negative consequences of uncorrected hearing loss-a review. *International Journal of Audiology*, 42, 17-20.
- Armila, P., Rannikko, A. and Torvinen, P. (2018). Young people with intellectual disabilities and sport as a leisure activity: notions from the Finnish welfare society. *Leisure Studies*, 37(3), 295-306.
- Arslan, A. (2017). *Belediyelerin engellilere yönelik faaliyetlerinin kurum imajı açısından önemi: Samsun Büyükşehir Belediyesi örneği*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım. 119-121.
- Arslan, Y. (2021). Geçmişten günümüze işitme engellilerin eğitimi ve Türk işaret dilinin rolü. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 8(1), 163-178.

- Avcı, P., Karakullukçu, A. ve İlhan, E. L. (2020). İşitme engelli öğrencilerin sosyal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 89-94.
- Axelrod, S. (1991). The problem: American education. the solution: use behavior-analytic technology. *Journal of Behavioral Education*, 1(3), 275-282.
- Ay, S., Baykuş, N. ve Ekinçi, C. E. (2017). Bedensel engelliler açısından bir eğitim kurumunun ulaşılabilirlik ve kullanılabilirliğinin incelenmesi. *Engineering Sciences*, 12(4), 201-215.
- Ayhan, B. ve İlhan, E. L. (2021). Türkiye’de spor bilimi alanında bedensel engelli bireylere yönelik yapılan makalelerin içerik analizi (2015-2020). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 672-686.
- Ayllon, T. and Michael, J. (1959). The psychiatric nurse as a behavioral engineer. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 2(4), 323-334.
- Ayyıldız, E., Aras, D., Yagin, F. H., Güllü, M., Yapıcı, H. and Alwhaibi, R. (2024). Investigation of sports participation motivation in people with disabilities: a cross-sectional study of individuals with physical and hearing impairments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 1-9.
- Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullan, A. M. and Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32, 2055-2063.
- Baer, D. M., Wolf, M. M. and Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91-97.
- Bailey, S. (2008). *Athlete first: a history of the paralympic movement*. USA: John Wiley and Sons, 1-2.
- Baldson, J. P. V. D. (2004). *Life and leisure in Ancient Rome*. (Third Edition). London: Phoenix Press, 268-269.

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Barclay, L. (2019). *Disability with dignity: justice, human rights and equal status*. London: Routledge. 13.
- Barnes, C. and Mercer, G. (2005). Disability, work and welfare: challenging the social exclusion of disabled people. *Work, Employment and Society*, 19(3), 527-545.
- Barr, J. J. and Bracchitta, K. (2015). Attitudes toward individuals with disabilities: The effects of contact with different disability types. *Current Psychology*, 34(2), 223-238.
- Barton, B. (2009). Dreams deferred: disability definitions, data, models, and perspectives. *Journal of Sociology & Social Welfare*. 36(4), 13-24.
- Baykan, Z. (2000). Özürlülük, engellilik, sakatlık nedenleri ve korunma. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 9(9), 15-22.
- Beart, S., Hawkins, D., Kroese, B. S., Smithson, P. and Tolosa, I. (2001). Barriers to accessing leisure opportunities for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 29(4), 133-138.
- Beaudry, J. S. (2019). Theoretical strategies to define disability. In Cureton and Wasserman (Eds.) *The Oxford Handbook of Philosophy and Disability*, New York: Oxford University Press, 4.
- Birren, J. E. and Fisher, L. M. (1995). Aging and speed of behavior: Possible consequences for psychological functioning. *Annual Review of Psychology*, 46, 329-353.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. New York: Taylor and Francis Group, 4-5.
- Blackshaw, T. and Crawford, G. (2009). *The SAGE dictionary of leisure studies*. London: SAGE Publications, 118-119.
- Blanco, A. V. (2013). Social networks as digital leisure spaces, *Fonseca: Journal of Communication*, 6, 150-176.

- Blauwet, C. and Willick, S. E. (2012). The paralympic movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 4(11), 851-856.
- Boltyenkov, A. (2014). *A healthcare economic policy for hearing impairment*. Wiesbaden: Springer Gabler, 5.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Bourre, J. M. (2006). Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. part 1: micronutrients. *Journal of Nutrition Health and Aging*, 10(5), 377-385.
- Brightbill, C. K. (1960). *The challenge of leisure*. USA: Prentice-Hall, 4-5.
- Brouwer, J. ve Ludeke, W. (1995). *Felsefi Açıdan Engellilerde Spor*. Antalya Uluslararası Engellilerde Spor Sempozyumunda sunuldu, Ankara.
- Bull, C., Hoose, J. and Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited. 40-41.
- Carter, M. J., Van Andel, G. E. and Robb G. M. (1985). *Therapeutic recreation: a practical approach*. ST. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing, 258-262.
- Castells, M. (2000). *The rise of the network society*. (Second Edition). USA: Blackwell Publishing, 471-472.
- Chawla, J. C. (1994). Sport for people with Disability, *British Medical Journal*, 308(6942), 1500-1504.
- Conner, M. (2019). Theory of planned behaviour. In Llewellyn, C. D., Ayers, S., McManus, C., Newman, S., Petrie, K. J., Revenson, T. A. and Weinman, J. (Eds.). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, 58-59.

- Conner, M. and Norman, P. (2005). Predicting health behaviour: a social cognition approach. In M. Conner and P. Norman (Eds.), *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Maidenhead: Open University Press. 9-10.
- Cooper, D., McCausland, W. D. and Theodossiou, I. (2006). The health hazards of unemployment and poor education: the socioeconomic determinants of health duration in the European Union. *Economics & Human Biology*, 4(3), 273-297.
- Cooper, J. O., Heron, T. E. and Heward, W. L. (2014). *Applied behavior analysis*. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited, 40.
- Cordes, K. A. and Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & leisure for today and the future*. (Second Edition). Boston: McGraw-Hill, 2-4.
- Crawford, D. W. and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. and Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Cross, G. (1990). *A social history of leisure since 1600*. State College: Venture Publishing, 1-4.
- Csikszentmihalyi M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Cambridge: Cambridge University Press, 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play*. (Second Edition). San Francisco: Jossey Bass Publishers.

- Cunningham, H. (1980). *Leisure in the industrial revolution*. London: Croom Helm, 151-178.
- Cunningham, H. (2014). *Time, work and leisure: life changes in england since 1700*. Manchester: Manchester University Press, 51-57.
- Cushman, G. and Laidler, A. (1990). *Recreation, leisure and social policy. occasional paper no: 4*, Department of' Parks, Recreation and Tourism, Lincoln University, 1-2.
- Cutten, G. B. (1972). *The threat of leisure*. Washington: McGrath Publishing Company. 114-115.
- Çelik, G., Tercan, E. and Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure constraints and leisure satisfaction in the recreational activities of employees with disabilities. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 36(2), 33-46.
- Çevik, O. ve Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çil, H., Yılmaz, B. H. ve İlhan, E. L. (2023). Bedensel engelli sporcu perspektifinden: sporda özel gereksinimli bireyler. *SPORMETRE: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21, 141-152.
- Darcy, S. and Dowse, L. (2013). In search of a level playing field—the constraints and benefits of sport participation for people with intellectual disability. *Disability and Society*, 28(3), 393-407.
- Dattilo, J. (2012). *Inclusive leisure services: responding to the rights of people with disabilities*. (Third Edition). State College: Venture Publishing, 160.
- Davidovitch, N. (2014). The concept of leisure as culture-dependent—between tradition and modernity. *Cultural and Religious Studies*, 2(6), 307-317.

- Demirbaş, G., Tomlinson, A. and Turner, M. (2024). Leisure for all: reclaiming the right to leisure. *Annals of Leisure Research*, 1-10.
- DePauw, K. P. and Gavron, S. J. (2005). *Disability sport*. (Second Edition). USA: Human Kinetics, 185-199.
- Devine, M. A. (2004). "Being a 'doer' instead of a viewer": the role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 137-159.
- Devine, M. A. and Dattilo, J. (2001). Social acceptance and leisure lifestyles of people with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 34(4), 306-322.
- Devine, M. A. and Lashua, B. (2002). Constructing social acceptance in inclusive leisure contexts: The role of individuals with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 36(1), 65-83.
- Dinomais, M., Gambart, G., Bruneau, A., Bontoux, L., Deries, X., Tessiot, C. and Richard, I. (2010). Social functioning and self-esteem in young people with disabilities participating in adapted competitive sport. *Neuropediatrics*, 41, 49-54.
- Donnelly, J. (2013). *Universal human rights in theory and practice*. (Third Edition). USA: Cornell University Press, 7-8.
- Dumazedier, J. (1960). Current problems of the sociology of leisure. *International Social Science Journal*, 12(4), 522-531.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. New York: Collier-Macmillan, 16-17.
- Dunstan, K. (2003). *Therapeutic riding: learning and recovery for people with disabilities*. Unpublished Master Thesis, Brock University, Faculty of Education, Ontario.
- Durkheim, E. (1982). *Rules of sociological method*. New York: The Free Press.

- Durstine, J. L., Painter, P., Franklin, B. A., Morgan, D., Pitetti, K. H. and Roberts, S. O. (2000). Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine*, 30(3), 207-219.
- Duru, S. ve Duyan, V. (2021). *Engelli ailesinde şiddet*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi, 25.
- El-Harami, J. (2015). Entertainment and recreation in the classical world-tourism products. *Journal of Management and Sustainability*, 5(1), 168-178.
- Engeser, S. and Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and an overview of current research on flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research*, New York: Springer Publishing, 2-3.
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E. and Stepto, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *Lancet Psychiatry*. 8(4), 329-339.
- Ferez, S., Ruffié, S. and Bancel, N. (2016). From sport as an instrument in rehabilitation to the adoption of competitive sport: genesis of a delegatee sports federation in France for those with physical disabilities (1954–1972). *Sport History Review*, 47(2), 146-171.
- Fishbein, M. and Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: an introduction to theory and research*. USA: Addison-Wesley.
- Freud, S. (1960). *The ego and the id*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Fuller, P. R. (1949). Operant conditioning of a vegetative organism. *The American Journal of Psychology*, 62, 587–590.
- Giacobbi, P. R., Stancil, M., Hardin, B. and Bryant, L. (2008). Physical activity and quality of life experienced by highly active individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 189-207.

- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları, 38-41.
- Gintis, H. (2004). Towards the unity of the human behavioral sciences. *Politics, Philosophy & Economics*, 3(1), 37-57.
- Gioia, M. C., Cerasa, A., Di Lucente, L., Brunelli, S., Castellano, V. and Traballese, M. (2006). Psychological impact of sports activity in spinal cord injury patients. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(6), 412-416.
- Gist, N. P. and Fava, S. F. (1974). *Urban Society*. (Sixth Edition). New York: Thomas Y. Crowell Company, 436-438.
- Glatt, K. and Perish, T. (2017). *Leisure occupations for adults with physical disabilities: a guide for occupational therapy practice*. Unpublished Master Thesis, University of North Dakota, Occupational Therapy Department, North Dakota.
- Godbey, G. (1999). *Leisure in your life: an exploration*. (Fifth Edition). USA: Venture Publishing, 12.
- Godbey, G., Crawford, D. W. and Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life*. New York: Anchor Doubleday.
- Gold, J. R. and Gold, M. M. (2007). Access for all: the rise of the Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133-141.
- Grady, J. and Andrew, D. (2002). Legal implications of the Americans with disabilities act on recreation services: changing guidelines, structures, and attitudes in accommodating guests with disabilities. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 13(3), 231-252.
- Grönvik, L. (2007). *Definitions of disability in social sciences: Methodological perspectives*, Unpublished Doctoral Dissertation, Acta Universitatis, Faculty of Social Sciences, Swedish.

- Grönvik, L. (2009). Defining disability: effects of disability concepts on research outcomes. *International Journal of Social Research Methodology*, 12(1), 1-18.
- Guttmann, L. (1976). *Textbook of sport for the disabled*. Aylesbury: HM Publishers, 158-177.
- Güney, S. (2020). *Davranış bilimleri*. (On Üçüncü Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 1-2.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, (Birinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık, 15-18.
- Hahn, H. (1993). The political implications of disability definitions and data. *Journal of Disability Policy Studies*, 4(2), 41-52.
- Hahn, H. and Pool Hegamin, A. (2001). Assessing scientific measures of disability. *Journal of Disability Policy Studies*, 12(2), 114–121.
- Hallahan, D. E., Kauffman, J. M. and Pullen, P. C. (2013). *Exceptional learners: an introduction to special education*, UK: Pearson, 134.
- Hamilton-Smith, E. (1985). Can the arts really be leisure?, *World Leisure and Recreation*, 27(4), 15-19.
- Havigerova, J. M., Dosedlova, J. and Burešova, I. (2018). One health behavior or many health-related behaviors?. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 23-30.
- Hedlund, M. (2000). Disability as a phenomenon: A discourse of social and biological understanding. *Disability and Society*, 15(5), 765–780.
- Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L. and Shuler, R. (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Leisure Studies*, 14, 17-31.
- Henderson, W. J. (2014). Aspects of the ancient greek symposion. *Akroterion*, 45, 6-25.

- Hennessy, C. (2023). The functions of leisure in later life: bridging individual-and community-level perspectives. *Ageing and Society*, 1-23.
- Herreras, E. B. (2010). Cognitive neuroscience; The biology of the mind. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 4(1), 87-90.
- Heward, W. L. (1997). Four validated instructional strategies. *Behavior and Social Issues*, 7(1), 43-51.
- Honig, W. K. (1966). *Operant behavior: areas of research and application*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Huang, Y., Li, N., Lee, H., Browning, M. and Yu, C. (2023). Surfing in virtual reality: An application of extended technology acceptance model with flow theory. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 1-10.
- Hunnicutt, B. K. (2006). The history of western leisure. In Rojek, C., Shaw, S. M., Veal, A. J. (Eds.) *A handbook of leisure studies*. London: Palgrave Macmillan, 55-74.
- Hurd, A. R. and Anderson, D. M. (2011). *The Park and recreation professional's handbook*. USA: Human Kinetics, 9-10.
- Hutchinson, S. and Robertson, B. D. (2012). Leisure education: a new goal for an old idea whose time has come. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*. 19, 127-139.
- Imrie, R. (1999). The role of access groups in facilitating accessible environments for disabled people. *Disability and Society*, 14(4), 463-482.
- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- İnternet: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2020). Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni. Web: https://www.aile.gov.tr/media/57045/istatistik_bulteni_agustos2020.pdf, adresinden 28 Ekim 2023'de alınmıştır.

- İnternet: Ajzen, I. (2019). Theory of Planned Behavior With Background Factors. Web: <https://people.umass.edu/aizen/tpb.background.html>. adresinden 12 Eylül 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Birleşmiş Milletler (1948). Universal Declaration of Human Rights-Turkish. Web: <https://www.ohchr.org/en/human-rights/universal-declaration/translations/turkish-turkce>, adresinden 19 Ekim 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Centers Disease Control and Prevention-CDC (2023). Disability and Health Overview. Web: <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html>, adresinden 22 Ekim 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi (2023). 5378 Sayılı Engelliler Hakkında Kanun, Web: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5378-20130425.pdf>, adresinden 05 Ocak 2024'de alınmıştır.
- İnternet: İş Kanunu (2003). 4857 sayılı İş Kanunu. Web: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=4857&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>. adresinden 14 Ekim 2023'de alınmıştır.
- İnternet: UNICEF (2023). Children with Disabilities. Web: <https://data.unicef.org/topic/child-disability/overview/>, adresinden 08 Ocak 2024'de alınmıştır.
- İnternet: United Nations (1975). Declaration on the rights of disabled persons. United Nations Human Rights, Office of the High Commissioner for Human Rights Web: <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/RightsOfDisabledPersons.aspx>, adresinden 26 Aralık 2023'de alınmıştır.
- İnternet: World Health Organization (2011). International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Web: <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>. adresinden 12 Aralık 2023'de alınmıştır.

- İnternet: World Health Organization (2011). World Report on Disability. Web: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/world-report-on-disability>, adresinden 16 Ekim 2023'de alınmıştır.
- İnternet: World Health Organization (2023). International Classification of Diseases 11th. (ICD-11) Web: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#30317704>, adresinden 07 Ocak 2024'de alınmıştır.
- İnternet: World Leisure Organization (2020). WLO Charter for Leisure. Web: <https://www.worldleisure.org/text-of-the-wlo-charter-for-leisure>, adresinden 16 Ekim 2023'de alınmıştır.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E. L. and Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Jeanes, R. and Magee, J. (2012). Can we play on the swings and roundabouts?: Creating inclusive play spaces for disabled young people and their families. *Leisure Studies*, 31(2), 193-210.
- Jeon, J., Oh, S. and Kyung, S. (2012). Assessment of visual disability using visual evoked potentials. *BMC Ophthalmology*, 12, 1-9.
- Johnson, R. (1992). It's no fun being disabled, *World Leisure and Recreation*, 34(3), 5.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 1-16.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: theory and policy*. New York: John Wiley and Sons, 26-27.

- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (Yedinci Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi, 34-35, 50.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon: rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi, 36-40, 65.
- Karasu, N., Aykut, Ç. ve Yılmaz, B. (2014). Zihin engelliler öğretmenlerinin hizmet içi eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 15(1), 41-52.
- Katsui, H. (2020). Introduction. In Katsui, H. and Chalklen, S. (Eds.). *Disability, Globalization and Human Rights*. Routledge, 10.
- Kaya, E. ve Sarı, İ. (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31.
- Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: a simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 50-62.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. (Third Edition). Boston: Allyn and Bacon, Needham Height, 17-18.
- Kelly, J. R. (2012). *Leisure*. (Fourth Edition). Urbana: Sagamore Publishing, 3-4.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: boş zamanı değerlendirme*, (Dördüncü Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi, 47.
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J. and Han, A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 1-9.
- Kim, S., Sung, J., Park, J. and Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70-76.
- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K. and Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors

- affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities, *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 23(1), 63-90.
- Klöckner, C. A. (2013). A comprehensive model of the psychology of environmental behaviour-A meta-analysis. *Global Environmental Change*, 23(5), 1028-1038.
- Kohlberg, L. (1968). The child as a moral philosopher. *Psychology Today*, 2, 25-30.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach. In T. Lickona (Ed.), *Moral Development and Behavior: Theory, Research and Social Issues*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kohlberg, L. and Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory Into Practice*, 16(2), 53-59.
- Kolasa, B. J. (1969). *Introduction to behavioral science for business*. New York: John Wiley and Sons. 8-9.
- Korstanje, M. E. (2009). The leisure in ancient rome: chronicles of an empire rise. *Journal of Tourism-Studies and Research in Tourism*, 8(8), 14-21.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society*, (Sixth Edition), Boston: Jones and Bartlett Publishers, 37-38.
- Krüger, M. (2015). History of sports medicine in Germany. Some preliminary reflections on a complex research project. *Historical Social Research*, 40(4). 331-349.
- Kuykendall, L., Lei, X. and Zhu, Z. (2020). Leisure choices and employee well-being: comparing need fulfillment and well-being during tv and other leisure activities. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 532-558.
- Łabudzki, J. and Tasiemski, T. (2013). Physical activity and life satisfaction in blind and visually impaired individuals. *Human Movement*, 14(3), 210-216.

- Lee, H. (1989). Reviewed work: sport and recreation in ancient greece: a sourcebook with translations by Waldo E. Sweet. *The Classical World*, 82(6), 474-475.
- Lee, J., Kim, Y., Kim, J. and Kim, J. (2023). Leisure activities, life satisfaction, happiness, and health perception of older korean immigrants. *Innovation in Aging*, 7(1), 941.
- Levitt, L. (1991). Recreation for the mentally III. In. B. L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson (Eds.). *Benefits of Leisure*. State College: Venture Publishing, 164-168.
- Li, Y., Luo, B., Huang, C. and Wu, J. (2017). Chinese seniors' leisure participation and constraints in five cities. *Asian Social Science*. 13(11). 24-33.
- Liang, Y., Guo, T. and Yang, J. (2023). Psychological need satisfaction, motivational regulation, and leisure-time physical activity of chinese college athletes: comparison across gender and competition level. *SCIREA Journal of Education*. 8(2), 64-88.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: why our brains are wired to connect*. UK: Oxford University Press. 26-27.
- Lord, J. and Hutchison, P. (1993). The process of empowerment: Implications for theory and practice. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 12(1), 5-22.
- Lord, M. A. (1997). Leisure's role in enhancing social competencies of individuals with developmental disabilities. *Parks and Recreation*, 32(4), 35-40.
- Lundberg, N. R., Taniguchi, S., McCormick, B. P. and Tibbs, C. (2011). Identity negotiating: Redefining stigmatized identities through adaptive sports and recreation participation among individuals with a disability. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 205-225.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.

- Mace, F. C. and Critchfield, T. S. (2010). Translational research in behavior analysis: historical traditions and imperative for the future. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 93(3), 293–312.
- Marzano, A. (2007). *Roman villas in central Italy: a social and economic history*. Boston: Brill, 9-10.
- Mazzeo, F. (2019). The role of sports activity for the formative development of disabled people. *Journal of the Romanian Sports Medicine Society*. 15(2), 3091-3096.
- McAvoy, L. (2001). Outdoors for everyone: opportunities that include people with disabilities. *Parks and Recreation*, 36(8), 24-36.
- Mccann, C. (1996). Sports for the disabled: the evolution from rehabilitation to competitive sport. *British Journal of Sports Medicine*, 30(4), 279-280.
- McCrory, P., Zazryn, T. and Cameron, P. (2007). The evidence for chronic traumatic encephalopathy in boxing. *Sports Medicine*, 37, 467-476.
- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 338. 171-179.
- McVeigh, S. A., Hitzig, S. L. and Craven, B. C. (2009). Influence of sport participation on community integration and quality of life: a comparison between sport participants and non-sport participants with spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 32(2), 115-124.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Miley, K. K., O'Melia, M., and Dubois, B. L. (2014). *Generalist social work practice an empowering approach*. (Seventh Edition). Harlow: Pearson Education Limited. 38.

- Milli Eğitim Bakanlığı-MEB (2013). *Çocuk gelişimi eğitimi, bedensel ve süreğen hastalıklar*, Ankara: MEB Yayınevi, 8.
- Mowatt, R. A. (2017). A people's history of leisure studies: early 1700s to the late 1800s. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 397-405.
- Murphy, J. F. (1974). *Concepts of leisure: philosophical implications*. New Jersey: Prentice-Hall, 72-74.
- Murphy, N. A. and Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*. 121(5), 1057-1061.
- Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2021). The experience of flow. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards and S. C. Marques (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press, 279-282.
- Nelson, R. J. and Kriegsfeld, L. J. (2017). *An introduction to behavioral endocrinology*. (Fifth Edition). Sunderland: Sinauer Associates, Inc. Publishers, 1.
- Nestler, E. J. and Carlezon, W. A. (2006). The mesolimbic dopamine reward circuit in depression. *Biological Psychiatry*. 59(12), 1151-1159.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: research approaches to the study of leisure*, Springfield: Charles-Thomas Publisher, 23-26.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. (Second Edition). USA: Charles C. Thomas Publisher, 30.
- Nhamo, E. and Sibanda, P. (2012). Reviewing benefits and barriers associated with the participation of persons with disabilities in sport, exercise, physical and leisure activities. *International Journal of Science and Research*. 3(8), 304-307.
- Ottiger, B., Van Wegen, E., Keller, K., Nef, T., Nyffeler, T., Kwakkel, G. and Vanbellingen, T. (2021). Getting into a "Flow" state: a systematic review of flow experience in

- neurological diseases. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 18, 1-21.
- Page, S. J. and Connell, J. (2010). *Leisure: an introduction*. Edinburgh Gate: Pearson Education Limited. 130-133.
- Parker, S. (1976). *The sociology of leisure*, New York: International Publications Service. 12-13, 67.
- Parker, S. (1983). *Leisure and Work*. London: George Allen & Unwin, 40-41.
- Peniston, L. C. (1998). *Developing recreation skills in persons with learning disabilities*. USA: Sagamore Publishing.
- Petrova, I. V. (2020). Ancient Roman otium as a cultural practice and theoretical reflection, *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald*, 1, 14-18.
- Pieper, J. (1998). *Leisure: the basis of culture*. USA: St. Augustine's Press, 163-164.
- Pope, A. M. and Tarlov, A. R. (1991). *Disability in America: Toward a national agenda for prevention*. Washington: National Academy Press.
- Powrie, B., Kolehmainen, N., Turpin, M., Ziviani, J. and Copley, J. (2015). The meaning of leisure for children and young people with physical disabilities: a systematic evidence synthesis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 57(11), 993-1010.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A. and Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732.
- Ramakrishna, G. N. (2022). Industry 4.0 and its impact on indian economy. *EPRA International Journal of Research and Development*. 7(8), 51-54.
- Ramey, H. L., Lawford, H. L. and Rose-Krasnor, L. (2016). Motivations for activity participation as predictors of emerging adults' psychological engagement in leisure activities. *Leisure Sciences*, 38(4), 338-356.

- Ramlan, M. A. (2019). *Outdoor recreation experiences among persons with disabilities (PWDs) in Klang valley, Malaysia: constraints, facilitators, and constraint negotiation strategies*. Unpublished Doctoral Thesis. Michigan State University, USA.
- Rembis, M. (2019). *Disability: a reference handbook*. USA: Bloomsbury Publishing, 4.
- Rest, J. (1979). *Developing in judging moral issues*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Richardson, E. V., Smith, B. and Papatthomas, A. (2017). Disability and the gym: experiences, barriers and facilitators of gym use for individuals with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 39(19), 1950-1957.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A. and Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine*, 26(5), 419-425.
- Rojas de Francisco, L., López-Sintas, J. and García-Álvarez, E. (2016). Social leisure in the digital age. *Society and Leisure*, 39(2), 258-273.
- Russell, R. V. (2017). *PASTIMES: The context of contemporary leisure*. (Sixth Edition). USA: Sagamore Publishing, 7-8.
- Salzinger, K. (2003). Some verbal behavior about verbal behavior. *The Behavior Analyst*. 26(1), 29-40.
- Samaras, T. (2017). Leisure in classical greek philosophy. In K. Spracklen, B. Lashua, and S. Swain (Eds.), *The Palgrave handbook of leisure theory*. London: Palgrave McMillan, 229-247.
- Schleien, S. and Werder, J. (1985). Perceived responsibilities of special recreation services in Minnesota. *Therapeutic Recreation Journal*, 19(3), 51-62.
- Schwab, S. M., Spencer, C., Carver, N. S., Andrade, V., Dugan, S., Greve, K. and Silva, P. L. (2022). Personal factors understood through the ecological-enactive model

- of disability and implications for rehabilitation research. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3, 1-14.
- Sham, F. M., Yaqin, A. and Wachidah, H. N. (2021). Moral reasoning theory: between Kohlberg's and al-Ghazali's perspective. *International Journal of Islamic Thought*, 20, 25-33.
- Shank, J. W., Coyle, C. P., Boyd, R. and Kinney, W. B. (1996). A classification scheme for therapeutic recreation research grounded in the rehabilitative sciences. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 179-196.
- Shephard, R. J. (1991). Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 23(2), 51-59.
- Sherrill, C. (1986). *Adapted physical education and recreation: a multidisciplinary approach*. USA: William C. Brown Publishers. 145-162.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan*. (Sixth Edition). New York: McGraw Hill, 35.
- Shields, N. and Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 1-10.
- Shpayer-Makov, H. (2002). Relinking work and leisure in late victorian and edwardian england: the emergence of a police subculture. *International Review of Social History*, 47(2), 213-241.
- Silk, M., Millington, B., Rich, E., and Bush, A. (2016). (Re) thinking digital leisure. *Leisure Studies*, 35(6), 712-723.
- Silver, J. R. (2011). Karl Gebhardt (1897-1948): a lost man. *Journal of the Royal College of Physicians Edinburgh*, 41, 366-371.

- Silver, J. R. (2018). The origins of sport for disabled people. *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 48(2), 175-180.
- Silvers, A. (2020). In pursuit of justice for disability: model neutrality revisited. In Cureton and Wasserman (Eds.) *The Oxford Handbook of Philosophy and Disability*, New York: Oxford University Press, 29.
- Siri, A., Leone, C., Bencivenga, R., Zavirsek, D. and Bezjak, S. (2020). *Women, disability, and culture*. New York: Nova Science Publishers, 4-6.
- Sivan, A. and Ruskin, H. (2000). Introduction. In A. Sivan and H. Ruskin (Eds.), *Leisure education, community development and populations with special needs*. UK: CABI Publishing, 1-12.
- Skär, L. and Tamm, M. (2002). Disability and social network. a comparison between children and adolescents with and without restricted mobility. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 4(2), 118-137.
- Skinner, B. F. (2005). Science and human behavior. Cambridge: The B.F. Skinner Foundation. 14-16.
- Skogman Thoursie, P. (2004). Occupational attainment and earnings: The case of the disabled. *Labour*, 18(3), 415-442.
- Slater, D. and Meade, M. A. (2004). Participation in recreation and sports for persons with spinal cord injury: review and recommendations. *NeuroRehabilitation*, 19(2), 121-129.
- Smart, J. (2019). *Disability definitions, diagnoses, and practice implications: An introduction for counselors*. London: Routledge, 36.
- Smith, R. G. and Churchill, R. M. (2002). Identification of environmental determinants of behavior disorders through functional analysis of precursor behaviors. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(2), 125-136.
- Smith, R. W., Austin, D. R. and Kennedy, D. W. (2001). *Inclusive and special recreation: opportunities for persons*

- with disabilities*. (Fourth Edition). Boston: McGraw-Hill, 10-11.
- Smith, T., Butts, M., Courtright, S., Duerden, M. and Widmer, M. (2021). Work–leisure blending: an integrative conceptual review and framework to guide future research, *Journal of Applied Psychology*, 21, 1-21.
- Soares, M. M., Caldeira, T. C. M., Sousa, T. M., Rezende, L. F. M. and Claro, R. M. (2023). Leisure time physical activity among older adults in Brazil: a time series analysis of a population-based survey (2009-2020). *Cadernos De Saude Publica*, 39(8), 1-11.
- Soule, G. (1957). The economics of leisure. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 313(1), 16-24.
- Sousa, A. I., Corredeira, R. and Pereira, A. L. (2009). The body in persons with an amputation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(3), 236-258.
- Spracklen, K. (2011). *Constructing leisure: historical and philosophical debates*. London: Palgrave Macmillan, 84-101.
- Stebbins, R. A. (2018). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8–17.
- Stumbo, N. J., Wang, Y. and Pegg, S. (2011). Issues of access: What matters to people with disabilities as they seek leisure experiences. *World Leisure Journal*, 53(2), 91-103.
- Super, D. E. (1984). Leisure: what it is and might be. *Journal of Career Development*. 11(2), 71-80.
- Süzen, A. A. ve Taşdelen, K. (2012). Kinect teknolojisi kullanılarak engelliler için ev otomasyonu. *Uluslararası Teknolojik Bilimler Dergisi*, 5(2), 122-131.
- Sylvester, C. (1999). The classical idea of leisure: cultural ideal or class prejudice?. *Leisure Sciences*, 21, 3-16.
- Şahin, F. ve Güldenoğlu, B. (2013). Engelliler konusunda verilen eğitim programının engellilere yönelik tutumlar

- üzerindeki etkisi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 214-239.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P. and Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20(4), 253-265.
- Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*, (Dördüncü Baskı), Ankara: Atilla Kitabevi, 9-10.
- Thayer, J. F. and Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201-216.
- Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Past and Present*, 38, 56-97.
- Timon, C. E. (2020). Defining the new behavioral science(s). *Signs and Society*, 8(3), 472-496.
- Tomasiello, D. and Giannotti, M. (2022). Unfolding time, race and class inequalities to access leisure. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 50(4), 927-941.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*, (Fifth Edition). London: Routledge, 50-70.
- Tornikoski, E. And Maalaoui, A. (2019). Critical reflections-the theory of planned behaviour: an interview with Icek Ajzen with implications for entrepreneurship research. *International Small Business Journal*, 37(5), 536-550.
- Tuero de Prado, E. (2012). Roman baths, precursors of present-day aquatic leisure centres. *Citius, Altius, Fortius*, 6(1), 61-87.

- Tutar, Ö. F. and Turhan, F. H. (2023). Digital leisure: transformation of leisure activities. *Shanlax International Journal of Education*, 11(1), 16–28.
- Uçar, D. E., Yıldizer, G. and Yılmaz, İ. (2023). Disability type and constraints to leisure-time physical activity in Türkiye. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(5), 411-417.
- Veal, A. J. (2011). The leisure society I: myths and misconceptions, 1960–1979. *World Leisure Journal*. 53(3), 206-227.
- Veal, A. J. (2023). Leisure and human rights... or social justice?. *Leisure Sciences*, 1-19.
- Venkatesh, U. (2006). Leisure-meaning and impact on leisure travel behavior. *Journal of Services Research*, 6, 87-108.
- Voth, H. J. (2001). The longest years: new estimates of labor input in England, 1760–1830. *The Journal of Economic History*, 61(4), 1065-1082.
- Weiss, J., Diamond, T., Demark, J. and Lovald, B. (2003). Involvement in Paralympics and its relations to self concept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*. 24(4). 281-305.
- Williams, T. L., Smith, B. and Papatomas, A. (2014). The barriers, benefits and facilitators of leisure time physical activity among people with spinal cord injury: a meta-synthesis of qualitative findings. *Health Psychology Review*, 8(4), 404-425.
- Wilson, P. E. and Clayton, G. H. (2010). Sports and disability. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 2(3), 46-54.
- Witt, P. A. and Ellis, G. D. (1985). Perceived freedom in leisure: implications for research and practice. *World Leisure and Recreation*, 27(4), 20-25.
- World Health Organization (1980). *International classification of impairments, disabilities, and handicaps*. World Health Assembly, 14.

- Wu, M. (2023). Study on leisure and sports in the middle ages from the perspective of daily life. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 8, 292-296.
- Yavuz, H., Baran, G. ve Bıçakçı, M. Y. (2010). İşitme engelli ve işitme engeli olmayan 9-17 yaş grubundaki çocukların sosyal uyumlarının karşılaştırılması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(1), 7-23.
- Yılmaz, İ. ve Kahraman, B. (2023). İşitme engelli bireyler ile ailelerinin gündelik yaşam sorunlarının ve stratejilerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 29-47.
- Zastrow, C. and Kirst-Ashman, K. K. (2007). *Understanding human behavior and the social environment*. (Seventh Edition). USA: Thomson Brooks/Cole. 18.