

**Makale Geçmişi/Article History**

Alındı/Received:22.02.2019

Düzeltilme alındı/Received in revised form:22.05.2019

Kabul edildi/Accepted:30.05.2019

## **REKREATİF AKTİVİTELERE PSİKOLOJİK AÇIDAN YAKLAŞIM: VİKTOR FRANKL EKOLÜNÜN İNCELENMESİ**

Uğur KESKİN<sup>1</sup>

### **Özet**

Bu makalede, Avusturyalı psikiyatr Viktor Frankl'ın bakış açısı doğrultusunda rekreatif aktiviteler ele alınmıştır. Makalede öncelikle genel anlamda Frankl'ın psikoloji ekolü üzerinde durulmuş, özel olarak ise onun ekolü ekseninde rekreatif aktivitelere ilişkin yorum ve değerlendirmelerde bulunulmuştur. Makale, ağırlıklı olarak Frankl'ın birincil kaynak eserleri kapsamında gerçekleştirilmiş fakat yazarın düşünce dünyasında etkili olan Adler, Tolstoy ve Kafka'nın görüşlerine de yer verilmiştir. Makalede, nitel araştırma yöntemlerinden içerik incelemesi tekniği benimsenerek; Frankl tarafından yazılan eserler, hem ayrıntılı bir taramaya hem de "rekreatif aktiviteler" gözlüğü takılarak profesyonel bir okumaya tabi tutulmuştur. Bir başka ifadeyle, literatür incelemesi üzerinden kuramsal tartışma yöntemi kullanılmıştır. Makalede genel anlamda dört temel bulguya ulaşılmıştır. Ulaşılan bulgulara göre Frankl, rekreatif aktiviteleri, aşağıda sıralanan türden mekanizma/faaliyet/fenomen olarak izah etmiştir: (1) "Varoluşsal boşluk" hissini düzenleyici mekanizma (2) Bireyin anlam arayışını karşılayan faaliyet (3) Merkeze yönelmiş boş zaman faaliyeti (4) Niyete bağlı fenomen. Keşifsel bir çalışma olma niteliği taşıyan bu makale, farklı psikoloji ekolleri ekseninde yapılacak gelecekteki çalışmalara katkı sağlamayı hedefleyen anlatım ve değerlendirmeleri okuyucunun dikkatine sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatif Aktiviteler, Psikoloji, Viktor Frankl.

## **PSYCHOLOGICAL APPROACH TO RECREATIONAL ACTIVITIES: INVESTIGATING THE VIKTOR FRANKL SCHOOL**

### **Abstract**

This article deals with recreational activities in accordance with Austrian psychiatrist Viktor Frankl's point of view. In the article, first of all, Frankl's psychology school was emphasized and in particular, comments and evaluations were made about recreational activities in the axis of his school. The article is based on the primary source works of Frankl, but it also includes the views of Adler, Tolstoy and Kafka who are influential in the author's world of thought. In this article, by using content analysis technique of qualitative research methods; the works written by Frankl were subjected to both detailed reading and professional reading with "recreational activities" glasses. In other words, theoretical discussion method was used on literature review. In the article, four main findings have been reached. According to the findings, Frankl explained recreational activities as mechanism / activity / phenomenon: (1) Regulatory mechanism of the feeling of existential gap (2) Activity meeting the individual's search for meaning (3) Leisure activity directed to the center (4) Intention-related phenomenon. This paper, which is an exploratory study, presents the narrative and evaluations that aim to contribute to the future studies on the basis of different psychology schools.

**Keywords:** Recreative Activities, Psychology, Viktor Frankl.

<sup>1</sup> Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi, İşletme Fakültesi; ugurkeskin@anadolu.edu.tr.

## GİRİŞ

Teknolojik ilerleme, dünya genelindeki kültürel değişimin önde gelen nedenleri arasında yer almaktadır. Makineleşme, otomasyon süreçleri ve zaman kazandıran aletler/cihazlar, hem işyerinde hem de evde geçirilen zamanın daha etkin kullanılabilmesine katkı sağlamaktadır. Zamandan etkin olarak yararlanma ise bireyin kullanabileceği boş/serbest zamanın artması gibi doğal bir sonucu ortaya çıkarmaktadır.

Zamanın etkin kullanımı ve boş/serbest zaman söz konusu olduğunda ilk akla gelen kavram ise “rekreatif aktiviteler” olmaktadır. Bireyin kendini iyi hissetmesi, yenilendiğini, çalışma zamanı dışında kendine zaman ayırarak hoşça zaman geçirdiği duygusunu yaşaması gibi anlatımların hepsi, rekreatif aktiviteler kapsamına girmektedir. Rekreatif aktiviteler, kendi literatürünü oluşturmuş geniş bir alanı ifade etmektedir. Alanın geniş olması, rekreatif aktivitelere dönük olarak biyoloji, fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji gibi açılardan ele alan çok sayıda araştırma ve inceleme yapılabilmesine olanak sağlamaktadır. Rekreatif aktiviteleri psikolojik bakış açısıyla ele alan bilimsel çalışmalara rastlanmasına karşılık (Karaküçük ve Başaran, 1996; Demirel ve Harmandar, 2009; Ekinci ve Diğ., 2014), belirli bir psikoloji ekolü kapsamında rekreatif aktivitelerin ele alındığı çalışmalar çok daha sınırlıdır. Bu makalede rekreatif aktiviteler, üçüncü kuşak Viyana ekolü temsilcisi olan Viktor Frankl’ın bakış açısı ekseninde ele alınmış ve inceleme bu doğrultuda yürütülmüştür.

Çalışma yaşamını, “dışsal/nesnel başarı dünyası” olarak nitelendiren ve günümüzde bu tür bir başarıyı olumlayan toplum genelinde tek yanlı bir vurgulamanın söz konusu olduğunu ifade eden Frankl (2018a: 99; 157), okuyucuyu “başarılı bir hayat mı yoksa hayatın mı başarılı olması” gibi düşünsel bir soruya yöneltmektedir. Bu yaklaşımla Frankl, çalışma yaşamında edinilen mevki ve makam gibi dışsal başarı göstergelerinin yalnız başına yeterli olmadığı, bireysel keşifler neticesinde erişilecek dünyanın daha anlamlı olduğu vurgusunu yapmaktadır. Bireysel keşiflerin ortaya çıkabilmesi için ise bireyin kendine zaman ayırarak belirli uğraşlara yönelmesi gerekmektedir. Olumlu ve geliştirici anlamdaki yönelimler, bireyin yaşamında anlam bulma çabası bakımından vazgeçilmez bir yere sahip bulunmaktadır. İşte Frankl’ın bakış açısından ele alındığında rekreatif aktiviteleri, anlam bulma çabası olarak ifade edebilmek mümkün olmaktadır. Frankl, konuyu kısaca şu sözlerle ifade etmektedir: “Anamlar keşfedilir, icat edilmez” (Frankl, 2018b: 79).

Frankl, zaman zaman eserlerinde Tolstoy’un *İvan İlyiç’in Ölümü* adlı eserine göndermede bulunmaktadır. Tolstoy’un bu kitabı incelendiğinde gerçekten de insanın, hayatında kendini

mutlu hissedeceği ve anlam bulabileceği bir rekreatif aktiviteye yönelmediği takdirde çok büyük yaşamsal sorunların içine sürükleneceğine yönelik anlatımlara yer verilmekte olduğu görülmektedir. İş dışındaki herhangi bir rekreatif aktiviteye yönelmeyen birey, bu defa rekreatif aktiviteye karşıtı bir psikolojiye girebilmekte, işini merkeze alarak işkolik olabilmektedir. Tolstoy (2018: 21-22) bu durumu şu sözlerle ifade etmektedir: "... işini merkeze alarak yarattığı özel dünyaya çekiliyor ve kendini mutlu edecek hoşluğu, neşeyi orada buluyordu... İvan İlyiç'in bir görevi vardı ve onun için bundan daha önemlisi yoktu. Hayata duyduğu bütün ilgi, memuriyet dünyasıyla sınırlıydı. Kendini tümüyle buna vermişti. O, görevinden ibaretti".

Kendini iş dışındaki herhangi bir alana kanalize edemeyen birey, rekreatif aktivite geliştirme konusundaki eksikliklerinin hoş görülmesini sağlayabilecek bir özür olarak çalışma yaşamı ile ilgili konularına öncelik vermekte ve kendini tutkuyla işine adamaktadır. İşkolik hâle genel birey, zamanla dostlarını da kaybetmeye başlamakta, diğer insanları önemsememekte, sürekli olarak işleriyle uğraşmaktan ve iş düşünmekten kendini alamamakta, akli fikri işinde olmakta, işi rüyalarına girmekte ve adeta işiyle evlenmektedir (Adler, 2011: 88; Adler, 2012: 249).

Yukarıdaki iki paragrafın ilki, Frankl'in eserlerinde sıklıkla görüşlerine yer verdiği Tolstoy'dan yapılan alıntıdan, ikincisi ise bir dönem kendisi ile aynı psikoloji ekolü içinde yer almış olduğu, Alfred Adler'den yapılan alıntılardan oluşturulmuştur. Bu iki paragraf, Frankl'in görüşlerine de yansımış olan ortak bir noktada birleşmektedir. Bu ortak nokta, kendine özgü bir rekreatif aktivitesi bulunmayan bireyin, yaşamında mutluluk ve anlam bulma konusunda çok büyük sorunlar yaşadığıdır. Tolstoy, Adler ve Frankl'in aktif yazarlık yaptıkları dönemlerde rekreasyon alanı ile ilgili oluşmuş bir literatür bulunmadığı için bu kavramı doğrudan doğruya kullanmadıkları anlaşılmaktadır. Buna karşılık söz konusu üç düşünce insanı, bireyin rekreatif bir aktiviteye yönelmesi gerekliliğini kendi ifade biçimleriyle eserlerine aktarmışlardır. Bu makalede, öncelikle Frankl olmak üzere, Frankl'in düşüncelerine öncülük etmiş olan düşünürlere de (mikroanalitik bir çalışma olan bu makalenin hacmi ve amacını aşmayacak ölçüde) yer verilmeye gayret edilmiştir. Örneğin Frankl, eserlerinde bahsetmemiş olmasına karşın, Tolstoy'un edebiyat alanında etkilendiği yazarlardan biri olan Gogol'ün (2018: 60-63) *Kaput* adlı hikâyesinin kahramanı da rekreatif aktivitesi olmadığı için işkoliklik/gayretkeşlik girdabından kurtulamayan bir kişilik olarak betimlenmektedir. Benzer anlatımlara Kafka'nın *Değişim* (1995: 6-7) ve *Bir Çiftliğin Savunulmasından Sahneler* (1994: 235) adlı hikâyeleri ile *Mezar Bekçisi* (1966: 17-18) adlı tiyatro eserinde de rastlanmaktadır.

## ÇALIŞMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

Ortaya çıkan boş zaman oryantasyonu konusunda bireyin kişiliği başta olmak üzere pek çok etken devreye girmektedir. Zamanını etkin bir biçimde yönetmek için bireyin bunu yapabileceğine kanaat getirmesi ve zaman kullanımına yönelik çevresel unsurlara karşı belirli bir kontrolünün olması gerekmektedir. Psikoloji alanı içinde kalınarak da bireylerin, zamanlarını kontrol altında tutabilmek bakımından, çevresel faktörleri kontrol etme tutumlarını analiz etmeye yönelik çalışma yürütmek mümkün olabilmektedir (Yılmaz, 2015: 33). Bu makalede, Frankl'ın psikoloji ekolünün bakış açısı doğrultusunda bireyin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini ifade eden rekreatif aktivitelerin ele alınması amaçlanmıştır. Söz konusu amaca işlerlik kazandırılabilirdiği ölçüde, makalenin açıklayıcılığının artacağı ön kabulü yapılmış ve incelemeler bu doğrultuda yürütülmüştür. Dolayısıyla yöntem olarak bu makale, belirli bir psikoloji ekolü kapsamında yürütülen literatür incelemesi üzerinden teorik tartışmaların yapıldığı keşifsel bir inceleme tasarımına sahip bulunmaktadır. Netice itibariyle kısaca ifade etmek gerekirse bu makalede, literatür incelemesi üzerinden kuramsal tartışma yaklaşımı benimsenmiştir.

Bu makale çalışması kapsamında, çok sayıdaki veri tabanına ulaşım imkânı tanıyan üniversite bağlantılı toplu arama motorları üzerinde ilgili anahtar kavramlar kullanılarak bilimsel kaynaklara ulaşılmaya çalışılmıştır. Türkçe ve İngilizce olarak yapılan taramalarda, bu makaleye benzer bir içerikte yürütülmüş geçmiş tarihli bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Öncül bir bilimsel çalışmaya rastlanılmadığı için bu makale, asli kaynak olarak Frankl tarafından yazılan birincil kaynak eserler üzerinden yürütülmüştür.

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE FRANKL EKOLÜ

Aşağıdaki alt başlıklarda, makalenin kavramsal çerçevesi ve üzerine odaklanılan Frankl'ın psikoloji ekolüne ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### Rekreatif Aktiviteler

Rekreasyon, zamanın planlı ve iyi kullanılması sonucu ortaya çıkan bir zaman kullanım bölümü olan boş zamanın, birey tarafından özgürce seçilen etkinliklerle değerlendirilmesi (Karaküçük ve Akgül, 2016: 43) olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman, zorunlulukların olmadığı, özgür bir zaman birimidir. Boş zaman, kişinin eğilim ve arzu yönünden kendi yaşam tarzına uygun şekilde başkaları ile birlikte veya tek başına, meşguliyeti ve dinlenmesi için hak ettiği zamanı ifade etmektedir (Gökdeniz, 2003: 18).

İnsanlar, sahip oldukları boş zamanlarında; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi amaçlarla ev dışında veya ev içinde açık veya kapalı alanlarda pasif-aktif şekillerde etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu tür etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük, 1997: 51). Rekreatif aktiviteler, geniş bir kapsama sahip bulunmaktadır. Bu alanda ön plana çıkan başlıca aktiviteler şunlardır: Açık alan rekreasyonu, kapalı alan rekreasyonu, spor rekreasyonu, turizm rekreasyonu.

Bireylerin boş zamanlarında katıldıkları rekreatif aktiviteler çeşitlilik göstermektedir. İnsanların boş zaman deneyimleri gibi, rekreatif aktivite tercihleri de bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Örneğin ağaç bakımı yapmak biri için ideal bir rekreatif aktivite iken, başkası için zorunlu bir iş olabilmektedir (Yüncü, 2015: 11). Bu açıdan bakıldığında boş zaman kavramı, bir “zaman” dilimini içine almakta, rekreasyon ise bir “aktivite” olarak ifade edilmektedir. Ancak rekreasyonu ifade ederken yalnızca boş zaman aktivitesi olarak tanımlamak yeterli olmamaktadır. Çünkü sıradan bir aktivitenin rekreasyon olabilmesi için gerekli birtakım koşulların yerine gelmesi gerekmektedir. Örneğin herhangi bir aktivitenin rekreasyon olabilmesi için, o aktivitenin boş zaman süreci içinde gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Sevil, 2013: 6).

Rekreatif aktivitelerle ilişkin olarak ortaya çıkan kuramlar sırasıyla şunlardır (Hazar, 2003: 10-11): (1) İçgüdü kuramı, (2) Deşarj olma (boşalma) kuramı, (3) Dinlenme kuramı, (4) Yeniden yaratma kuramı, (5) Kendini ifade etme kuramı. Frankl’ın psikoloji ekolü, sıralanan beş psikoloji kuramından da farklı bir konum teşkil etmekte ve kendine özgü bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Frankl’ın özgün yönlerini daha belirgin bir biçimde ortaya koyabilmek için aşağıdaki alt başlıklarda öncelikle Frankl hakkında genel bilgilere, daha sonra ise onun psikoloji ekolü hakkındaki bilgilere yer verilmiştir.

### **Frankl ve Psikoloji Ekolü Hakkında Genel Bilgiler**

Frankl, psikoterapinin özgün bir biçimi olan logoterapi yöntemini literatüre kazandırmasıyla dünya çapında bilinirliğe ulaşmıştır. Logoterapi kavramı, Latince logos (anlam) kökünden türetilmiş ve aynı kökten gelen logic (mantık) kavramından farklılaştırılarak psikoloji literatüründeki yerini almıştır. Frankl; Heidegger, Sartre ve Jaspers gibi varoluşçulardan aşına olunan bakış açısına, kendi özgün yaklaşımını yansıtmıştır. Frankl, kendi bakış açısını şu sözlerle dile getirmektedir (Frankl, 2018a: 133; 2018b: 12): “Birçok varoluşçu ekolün tersine logoterapi, hiçbir biçimde kötümser değildir. Logoterapi gerçekçidir.” Frankl, psikoloji alanındaki bakış açısının, klinik ötesi içerimleri kapsadığını ifade etmekte (Frankl,

2018b: 27), söz konusu yaklaşımın, insan ve yaşam felsefesi kavramlarına gönderme yaptığını belirtmektedir (2018b: 19).

Frankl, rekreatif aktivitelere yönelik olarak yalnızca psikolojik bakış açısını yansıtan hususları kaleme almakla kalmamıştır. Rekreatif aktivitelere dönük yazınsal eylemin ötesine geçen Frankl, yaşamı süresince düzenli olarak dağcılık ve tırmanış yapmıştır. Akademisyen olan Frankl (2014b: 29), rekreatif aktivitelere ayırdığı zamanlarını şu sözlerle ifade etmektedir: “Kayalara tırmandığım saatler, aklımı bir sonraki kitabımla ya da konferansıyla meşgul etmediğim yegâne saatlerdir kesinlikle”.

Frankl, rekreatif aktivitelerin ve benzeri arayışların, Freud’un haz ilkesi ile açıklanamayacağını ifade etmektedir. Frankl’a göre haz ilkesi, homeostasis ilkesinin (biyolojideki denge ilkesi) amacına hizmet etmektedir (Frankl, 2018b: 46). İnsanı, haz alma peşinde koşan bir varlık olarak değerlendiren Freud’un bu yaklaşımı, “insan, asıl olarak içsel dengeyi korumak ve onarmakla ilgilidir, bununla gerilimin dindirilmesi amaçlanır” şeklinde özetlenebilecek homeostasis ilkesi ile ortak yönler barındırmaktadır. Hem Freud’un haz ilkesine, hem de homeostasis ilkesine karşı çıkan Frankl, şunları ifade etmektedir (Frankl, 2018b: 47): “Son tahlilde haz ilkesi, kendi kendini boşa çıkaran bir ilkedir. Haz ne kadar çok amaçlanırsa o kadar çok ulaşılmaz olacaktır. Başka deyişle ‘mutluluğu kovalamak’ onu engelleyen şeydir”. Frankl’a (1999: 73) göre, mutluluk ve anlam gerçekleştirmenin kendiliğinden olması gerekmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi için de mutluluğun doğal bir biçimde ortaya çıkmasına müsaade edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun tersi durumlarda ise birey, mutluluğu doğrudan bir amaç olarak belirlediği ölçüde, salt bir hedef hâline getirdiği mutluluğu o ölçüde elinden kaçırmaktadır.

Davranışçı ekolde psikolojik savunma mekanizmaları şu başlıklar altında ele alınmaktadır: Kaçma, saldırganlık, bastırma, tepki oluşumu, yüceltme, kaydırma, inkâr etme, yansıtma, akla uygunlaştırma, gerileme, dönüştürme, özdeşleştirme, hayal kurma ve düşünce doyumu, yerine koyma, giderme (Eroğlu, 2006: 60-72). Savunma mekanizmalarına dayalı izahların özünde Latince kökeni, mantık anlamına gelen “logic” kavramı yer almaktadır. Mantık temelli savunma mekanizmaları anlayışının ele aldığı konulara bakıldığında, Frankl’ın anlam (logos) temelli olan yaklaşımına kıyasla, görece olarak daha insan altı alanları açıklama çabasına giriştiği görülebilmektedir.

Yukarıdaki anlatımlardan da anlaşılacağı üzere Frankl’ın özgün bakış açısı, doğal olarak rekreatif aktivitelere yönelik yaklaşımına da yansımaktadır. Söz konusu kendine has

yaklaşımın, rekreatif aktivitelere olan yansımalarını izah etmesi bakımından bu makalede ulaşılan bulguların analizi aşağıdaki anlatımlarda daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

## **ANALİZ: FRANKL'IN BAKIŞ AÇISINDAN REKREATİF AKTİVİTELER**

Bu makalede ulaşılan bulguların analizi, aşağıdaki dört alt başlıkta açıklanmıştır.

### **“Varoluşsal Boşluk” Hissini Düzenleyici Mekanizma Olarak Rekreatif Aktiviteler**

Frankl'a göre, son yıllarda büyük ölçüde hayal kırıklığına uğramış olan ve tatmin edilememiş olan duygu, bireyin “anlam” isteğidir. Anlamsızlık hissi, günümüz insanını giderek daha fazla ele geçirmiştir. Bu, genellikle “boşluk” duygusu olarak ortaya çıkmaktadır. Frankl (2014a: 99), söz konusu durumu “varoluşsal boşluk” olarak nitelendirmekte, varoluşsal boşluğun, çoğunlukla kendisini can sıkıntısı ve kayıtsızlık olarak dışa vurduğunu ileri sürmektedir.

Frankl'a (2018a: 120) göre birey, içindeki boşluk duygusunun altında ezildiği zamanlarda, varoluşsal boşluk (vakum) durumuna yakalanmaktadır. Bu ifadeler ile hemen hemen aynı olan bir anlatım, Frankl'ın yurттаşı Avusturyalı yazar Stefan Zweig'in (2017: 53) *Satranç* adlı eserinde yer almaktadır: “... en azından denemek zorundaydım, çevremi saran o korkunç hiçliğin altında ezilmemek için”. Frankl ile arasında 24 yaş olduğu için iki yazarı çağdaş kabul edebilmek mümkün gözükmemektedir. Zweig (2017: 12), günümüzde kapalı alan rekreatif aktiviteleri arasında kabul edilen satranç oyununu anlatırken “... can sıkıntısını öldürmek, duyuları bilemek, ruhu gergin tutan” bir oyun betimlemesi yapmaktadır. Bu yaklaşım ise, Frankl'ın (2014b: 138), bireyin gerilim arayışı/istemi içinde olduğu yönündeki izahlarıyla bütünüyle örtüşmektedir.

Psikolojide davranışçı yaklaşım, her türlü bireysel uğraşmayı olduğu gibi rekreatif aktiviteleri de belirli şartlanma süreçleri kapsamında açıklamaktadır. Şayet birey, boş zamanının veya örneğin Pazar gününün sıkıcı geçeceğine şartlanmışsa davranışçı yaklaşım, bu tür bir rahatsızlığın, kişi üzerinden kaldırılabilmesi için yeniden bir şartlanmayı öngörmektedir. Oysa Frankl, bu konudaki kendi bakış açısının, davranışçı düzlemin baktığı insan altı (hayvan davranışlarına özgü) düzlemi çok fazla dikkate almaksızın, insanı, insan boyutuyla izlediğini ve sadece bu boyutta bulunan kaynaklara (kendini aşma gibi), sadece insanda bulunan potansiyelleri besleyen kaynaklara ulaşılacağı görüşünü desteklediğini ifade etmektedir (Frankl, 1999: 11). Frankl'ın bakış açısıyla değerlendirildiğinde, Pazar günü sendromu olarak adlandırılan can sıkıcı süreci, kişinin içine düştüğü varoluşsal boşluk ile izah edebilmek,

rekreatif aktiviteleri ise söz konusu varoluşsal boşluğu gideren bir mekanizma biçiminde açıklamak mümkün olabilmektedir.

### **Bireyin Anlam Arayışını Karşıllayan Faaliyet Olarak Rekreatif Aktiviteler**

Anlam arayışı, bireyden bireye çeşitli farklılıklar ortaya koymaktadır. Söz konusu arayışlar; sportif, turistik, rekreatif gibi alanlarda farklılıklar göstermekle birlikte, bireyin anlam istenci/arayışı perspektifinde özleri bakımından benzerlik sergilemektedir. Bugünü daha az gerçek kılmaya yönelik eğilim, (bugün eğer sıkıcı ve tekdüze ise, bunu daha az gerçek kılma eğilimi) söz konusu olumsuz etkilerden uzaklaşmaya yönelik rekreatif aktiviteleri tetiklemektedir. Bugünü, gerçekliğinden koparmanın ödülü; sıkıcılıktan ve tekdüzelikten uzaklaşarak daha farklı eylemlere kanalize olmayı sağlamaktadır.

Frankl'a göre, ilerleyen otomasyon, ortalama çalışanın boş zamanında artışlara neden olmuş ve olmaya da devam edecek gibi görünmektedir. Bunun üzücü yanı, bireylerin, yeni kazandıkları boş zamanlarında ne yapacaklarını bilememeleridir (Frankl, 2018a: 121). Sanayi toplumu pratikte insanların bütün ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Hatta tüketim toplumu denilen olgu, ihtiyaçlar da üreten bir toplumu ortaya çıkarmıştır. Teknoloji, insan yeteneklerini harekete geçirme gerekliliğini büyük ölçüde ortadan kaldırmıştır. Dolayısıyla insan, kişisel çaba ve zahmete gerek kalmaksızın hayatta kalmayı mümkün kılan bir bolluk dünyası kurmuştur (Frankl, 2014b: 141).

Yukarıda ifade edilen bolluk dünyası kavramına ilişkin aktarım, Forster'ın *Makine Duruyor* adlı hikâyesinde, düşündürücü bir anlatıma dönüşmüştür. Hikâyede, kapsamlı donanımlara sahip bir makine, insanın her türlü gereksinimini karşılamaktadır. İnsanların, ihtiyaçlarının karşılanması için kendilerine ait hücrelerde sadece düğmelere basmaları yeterli olmaktadır (Forster, 2002: 128-129). Benzer bir anlatım, anti ütopyacı gelenekteki birçok yazarın olduğu gibi Bellamy'nin *Geçmişe Bakış* adlı eserine de yansımış fakat onun anlatımında, gereksinimleri karşılanan belirli bir grup insan, faiz gibi enstrümanlarla aylakça yaşamalarının yükünü diğer bir grup insanın omzuna kurnazca yüklemekte, bu sayede de çalışma zahmetine katlanmaksızın bolluk içinde yaşamaktadırlar (Bellamy, 2011: 26). Oysa karşıt görüşte yer alan Frankl'ın bu konudaki bakış açısı oldukça nettir ve bollukçu bakış açısını, dünyanın refah/bolluk toplumları olarak bilinen ülkeleri üzerinden verdiği örneklerle çürütme çabasına girişmektedir. Zaten Bellamy de aslında Frankl ile aynı doğrultuda düşünmektedir fakat o, söylemek istediklerini hiciv yoluyla tersten ifade etmeye çalışmaktadır. Bilimsel bir yaklaşıma sahip olan Frankl'a (2014b: 141) göre yaşam, birey açısından ne kadar iyi akıp gidiyor olsa da, *anlam sunmayan* böyle bir hayatın herhangi bir değeri



bulunmamaktadır. İnsan, bir an gelmekte, refaha ve bolluğa rağmen vazgeçebilmektedir bu hayattan (Frankl, burada belirli bir kısmına yer yer verilen anlatımının genelinde, refah devletlerindeki intihar olaylarının fazlalığını vurgulamaktadır).

Frankl 15 yaşında iken hayata gözlerini kapayan öncül sosyologlardan olan Weber, yalnızca insanların “anamlı hayatlar” kurma mücadelesi içinde olduğunu ve bu uğurda yaptıkları tercihlerden anlamın doğabileceğini vurgulamıştır. Weber’e göre, anlam arayışındaki bireyin incelenmesi ve realitede sıkıca temellendirilmesi gerekmektedir (Kalberg, 2009: 31). Weber tarafından öne sürülen bu gereklilik üzerine dünya çapında en büyük katkının Frankl tarafından sağlanmış olduğunu ifade etmek abartılı görünmemektedir. Zira bu durum, Frankl’ın yazdığı eserlerin isimlerinden bile kolayca anlaşılabilen, içerik bakımından ise yaşamı boyunca yaptığı klinik ve bilimsel çalışmaların merkezine anlam arayışı/istencini koymuş olmasından dolayı kolayca bu doğrultuda aynı hükme varılabilmektedir.

Frankl’ın (1999: 93) boş zaman aktivitelerine bakışını yansıtmaya bakımından aşağıdaki aktarımlar, oldukça anlamlı ipuçları sunmaktadır:

Boş zamanı bol bir toplumda yaşıyoruz; daha çok sayıda insanın, harcanacak daha çok zamanı var ama bu zamanı harcayacak anlamlı bir şeyi yok. Bütün bunlar, insanın ihtiyaçtan ve gerilimden kurtulmasının, bunlara dayanma becerisini kaybetmesine neden olduğu sonucunu destekler... Zengin toplum çok az gerilim sunduğu için insan gerilimler yaratmaya başlar. Birey, zengin toplumun ortadan kaldırdığı gerilimi yapay olarak yaratır! Kendini kasıtlı olarak beklentiler altına sokarak, yani geçici de olsa kendini gönüllü olarak stres durumlarına sokarak gerilim yaratır.

Maslow (1943: 372-382), insan ihtiyaçlarını beş basamakta gruplandırmıştır. İhtiyaçlar hiyerarşisinin/piramidinin en alt basamağından itibaren giderilen (karşılana) bir ihtiyaç düzeyi, güdüleyicilik etkisini kaybetmektedir. Bu durumda birey, bir sonraki ihtiyaç düzeyi tarafından güdülenmektedir. Herhangi bir düzeydeki ihtiyacın giderilmesi, sıradaki ihtiyacı harekete geçirmektedir. Bu şekilde birey, her zaman aktif bir ihtiyaca sahip olmaktadır.

Geleneksel güdüleme/motivasyon teorilerine göre, bireyde (organizmada) bir “ihtiyaç” belirdiğinde, bu ihtiyacı psikolojik yönü bulunan “dürtü” takip etmekte, birey bu ihtiyaç doğrultusunda güdülenmekte ve davranışa yönelmektedir. Güdüleme teorisyenleri tarafından genel kabul görmüş söz konusu süreç; ihtiyaç, dürtü, güdü, davranış biçiminde sıralanan ve sonlandıkça başa dönen bir çevrim olarak kabul edilmektedir (Koçel, 2015: 734).

Frankl, Maslow tarafından öne sürülen ve yukarıda kısaca açıklanan ihtiyaçlar hiyerarşisi anlayışına karşı çıkması bakımından dikkat çekici bir yaklaşıma sahip bulunmaktadır. Frankl,

güdülemeye ilişkin olarak ileri sürülen süreçlerin, gerçekte tam tersine işlediğini savunmaktadır. Geleneksel güdüleme teorisine göre; ortaya çıkan ihtiyaç, birey üzerinde bir gerilime neden olmakta, bu gerilim ise bireyi, davranışla sonuçlanan bir dizi eyleme yönlendirmektedir. Dolayısıyla birey, ihtiyacın sonucu olarak gerilim hissetmemekte, tam aksine, sırf gerilim istediği için “ihtiyaç” denilen olgu ortaya çıkmaktadır (Frankl, 2014b: 138). Frankl, denge (homeostasis) anlayışına dayanan bu yaklaşıma yönelik karşıt görüşlerini şu şekilde sıralamaktadır (Frankl, 1999: 92):

- (1) İnsan, temelde gerilim gidermeye çalışmaz, hatta gerilime ihtiyaç duyar.
- (2) Bu nedenle gerilim arayışındadır.
- (3) Arayışları sonucu yeterli gerilimi bulamaz.
- (4) Kendisine yapay hedefler koyarak gerilim yaratmasının sebebi budur.

Maslow’un öncülük ettiği güdüleme teorileri, literatürde Khun’un (2003: 75) deyiimiyle “güçlü paradigma” olduğu için, bu teorilerin aksi görüşler, ilk bakışta aykırı görüş gibi algılanabilmektedir. Güdüleme teorilerinin literatürdeki tahakkümüne karşı çıkan Frankl’in yaklaşımını, aslında hiç de aykırı görüşler içermediğini ifade eden Maslow, şunları söylemektedir (Frankl, 2014b: 152): “Frankl’a tamamen katılarak insanın birincil amacının anlam bulma iradesi olduğunu kabul ediyorum”. Literatürdeki güçlü paradigmanın öncülerinden Maslow’un bu sözleri aslında, insanın anlam arayışına vurgu yapan Frankl’in görüşlerinin ne denli etkili olduğunu açık bir biçimde itiraf etmektedir.

“Önce gırtlak sonra ahlak gelir” anlayışına karşı olduğunu ifade eden Frankl (2014b: 155), açıklamalarını şu şekilde sürdürmektedir: Demek ki anlam bulma iradesi, Maslow’un dediğinin aksine, alt düzeydeki ihtiyaçlar tatmin edilip üst düzeydeki ihtiyaçlara yer açtıktan sonra ortaya çıkar düşüncesi yanlıştır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi, bize bu konuda herhangi bir katkıda bulunmamakta, önümüzü açmamaktadır. Alt düzeydeki ihtiyaçların giderilmesi, hiçbir şekilde anlamı isteyen iradenin çabalarının zorunlu ön koşulu değildir (Frankl, 2014b: 155-156).

### **Merkeze Yönelmiş Boş Zaman Faaliyeti Olarak Rekreatif Aktiviteler**

Frankl (2018b: 122), “merkeze yönelmiş boş zaman” kavramını ortaya atarak onu şu şekilde tanımlamıştır: “Tefekkür ve meditasyona izin verecek yeni tarzda bir boş zamana ihtiyacımız var. Bu uğruda insanın yalnız kalmaya cesaret etmesi gerekir”. Frankl, boş zaman aktivitelerinde bireyin, kendisine doğru yolculuğa çıkması gerektiğini vurgulamıştır. Buna karşın Frankl, insanların genelinin içinde yer aldığı gerçekliğin hiç de bu şekilde olmadığı konusunda ciddi bir farkındalığa sahip bulunmaktadır. Bunu da şu sözleriyle ifade etmektedir

(Frankl, 2018b: 121): “Merkeze yönelmiş boş zaman kavramına karşıt olarak günümüzde merkezden kaçan boş zaman anlayışı hâkimdir. Kendinden kaçmak, kendindeki beyhudelikle yüzleşmekten kaçınmaya olanak tanımaktadır”. Boş zaman aktivitesi olarak merkeze yani kendine yönelme; sorunların çözümüne, en başta onlarla yüzleşmeye olanak tanımaktadır diyen Frankl’ın (2018b: 121) bu yaklaşımı, boş zaman aktivitelerine bakışını da yansıtmaktadır.

Frankl, başka bir anlatımında şunları ifade etmektedir (1999: 71): “Büyük ölçüde ihtiyaç duyulan şey, yalnız olmaktan en iyi şekilde yararlanmak, yalnız olma “cesaretini” göstermektir. Olumsuz bir şeyi -insan yokluğunu- olumlu bir şeye -düşünme fırsatına- dönüştüren yaratıcı bir yalnızlık da vardır. İnsan bu fırsatı kullanarak sanayi toplumunun aktif yaşama verdiği aşırı önemi dengeleyebilir ve düşünce yaşamı için biraz zaman harcayabilir”. Bu yaklaşımıyla Frankl, rekreatif aktiviteleri sadece dışarıda (outdoor) yapılan faaliyetlerle sınırlamamış, sanayi toplumunun aşırı aktif olmaya yönlendiren bakış açısına alternatif bir yorum getirmiştir.

Frankl’a (2018a: 51) göre, zengin bir entelektüel yaşama alışmış olan bireyler, çalışma dünyasından kopup, içsel zenginlikler ve tinsel özgürlükten oluşan bir dünyaya çekilebilmek konusunda daha şanslıdırlar. Frankl, bu tür bireyleri, iç dünyalarına yönelme konusunda daha yetkin görmektedir. Onun bakış açısından rekreatif aktiviteleri de içsel zenginlik ve tinsel özgürlüğü serbest bırakan, ortaya çıkaran bir yönelim olarak görmek mümkündür. İçsel yaşamdaki bu yoğunlaşma, bireyin çalışma yaşamı dışındaki alanlara kaçmasını sağlayarak, varoluşunun boşluğundan, terk edilmişliğinden ve tinsel yoksulluğundan kurtulmasına yardım etmektedir (Frankl, 2018a: 54).

Frankl’ın yaklaşımıyla değerlendirildiğinde, yeterli gerilimi bulmakta zorlanan birey, yapay yollardan gerilim yaratma (gerilim arayışı) çabasına yönelmektedir. Frankl (2018b: 197), bu yönelişi ve geleneksel güdüleme teorilerine ilişkin görüşlerini şu sözlerle ifade etmektedir: “İnsanın temel güdüsü olarak alınan *anlam istenci* kavramı, geçerli tüm güdüleme teorilerinin başına tokat gibi inmektedir. Logoterapi yaklaşımının, insani varoluşun özü olarak aldığı *kendini aşkınlık*, mevcut güdüleme teorilerinin altında duran insan resminden bütünüyle çıkartılmıştır”.

Yukarıdaki paragrafta aktarılan bakış açısıyla Frankl, rekreatif aktiviteler gibi kendini aşkınlık içeren yönelişleri vurgulamakta ve geleneksel güdülenme teorileri ile arasına mesafe koymaktadır. Motivasyon teorilerinin, insanı ya uyarılara tepki veren (reacting), ya da dürtülerini boşaltan (ab-reacting) bir varlık olarak gördüğünü ifade eden Frankl, bu teorilerin, insanın gerçekte tepki vermektense boşalmaktan çok, yaşamın ona sunduğu sorulara cevap (karşılık) veren ve bu yolla yaşamın sunduğu anlamları gerçekleştiren bir varlık olduğunu

dikkate almadıklarını ileri sürmektedir (Frankl, 1999: 25). Bu yönüyle bakıldığında, rekreatif aktiviteler gibi amaç-yönelimli etkinlikler, Frankl'ın "anamlı deneyim arayışı" görüşünü destekleyen etkinlikler olarak ön plana çıkmaktadır.

### **Niyete Bağlı Fenomenler Olarak Rekreatif Aktiviteler**

Frankl'a göre, diğer yaşamsal eylemler gibi rekreatif aktiviteleri de sevmek, ilgi duymak, yapmaya istekli olmak gerekmektedir. Niyete bağlı fenomenler olarak bu tür aktiviteler ancak, uygun içerik ve konu ile birlikte ortaya çıkmaktadırlar. Frankl, bireyin, kendini herhangi bir şeyi sevmeye zorlayamayacağını ifade etmektedir. Frankl'a göre (2014a: 111), Bazı şeyler, birinin talebi veya emriyle yerine getirilemez. Basit bir örnek vermek gerekirse, birinin emriyle başka bir insan gülemez. Dolayısıyla rekreatif aktiviteler de birinin emri veya talebiyle ısmarlama bir şekilde yapılamaz (manüplatif değildir), aksine içseldir (kişinin içinden geldiği için yapılır). Frankl, eserlerinde niyete bağlı fenomenlerin yanı sıra, aşırı niyetlenmeye bağlı olarak ortaya çıkan durumları da anlatımlarına konu etmiştir. Niyetlenme konusunda aşırıya giden örneklere ilişkin anlatımlar aşağıda aktarılmış ve açıklanmıştır.

Frankl, rekreatif aktivitelerin, peşinden koşulan bir uğraşı olarak görülmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Buna örnek olarak ise sağlık konusunu göstermektedir. Frankl'a göre, eğer bireyin kendini rahatlatmaya çalışması, onu riyakâr birine dönüştürmektedir. "Sağlığımızı ana kaygımız haline getirirsek hastalanırız, hastalık hastası oluruz" (Frankl, 2018b: 56) örneğinden yola çıkıldığında salt mutluluk/haz anlayışıyla yapılan rekreatif aktiviteler, asıl amacından sapmaktadır. Yakın geleceğe ilişkin yapay hedefler koyarak ("5 kilometre koşmam gerekiyor" gibi) ve bu hedefi/çıtayı giderek yükseltme çabasına girilerek bir performans sporuna dönüştürmek, rekreatif aktivite yapmanın özüne ters düşmekte, bireyin yaşamında olumlu/anamlı şeyler yapmasının önünde ciddi bir engel hâline gelebilmektedir. Bireyin, rekreatif aktiviteleri, zaman içinde bir nefis mücadelesine dönüştürmemesi gerekmektedir. Birey, nefesine yenilip, rekreatif aktiviteleri, performans sporuna dönüştürecek ölçüde bir aşırı yönelmişliğe tahvil etmesi durumunda, yarar yerine zarar görmeye başlaması kaçınılmaz olmaktadır. Öte yandan rekreatif aktiviteler, başlangıçta niyetlenilmeyen ilave getiriler de sağlayabilmektedir. Aktiviteler sürecinde edinilecek arkadaşlıklar, bu süreçte çıkılacak düşünsel yolculuklar gibi bireysel kazanımlar da kendiliğinden ortaya çıkabilmektedir. Makul ölçüler içinde gerçekleştirilen bu tür faaliyetlerin ödülü (Frankl'ın tabiriyle ihsanı), başlangıçta niyetlenilenden çok daha fazla olabilmektedir.

Frankl'a (2018b: 48) göre, "aslında haz asla insani çabanın hedefi değildir, o daha çok bir etkidir ve hep böyle kalmak zorundadır. Haz, daha özel olarak söylenirse bir hedefe varmanın

yan etkisidir.” Frankl’ın bakış açısına göre yorum yapmak gerekirse bireyin, rekreasyonel aktivitelerde kendine, erişilebileceği yakın hedefler koyarak ona ulaşmayı, bunun bir sonucu ve yan etkisi olarak haz elde etmeyi amaçlaması gerekmektedir. Örneğin bir rekreasyon alanının etrafında koşu yapıp kalori harcayarak zayıflamanın bir sonucu olarak mutlu olmayı, haz almayı hedeflemesi gerekmektedir. Bunun ötesine geçmeye yönelik tüm çabalar, bireyi aşırı niyet gibi bir olumsuzluğa sürüklemektedir.

İnsan, orta düzeydeki sağlıklı bir heyecan ve gerilime ihtiyaç duymaktadır. Çok büyük beklentiler de (aşırı niyetlenme), beklenti yokluğu da (niyet eksikliği) olumsuzluklara neden olabilmektedir (Frankl, 1999: 92). Yeterince heyecan ve gerilim bulamayan insan, bunu kendisi yaratmaktadır. İnsan, önüne kapasitesini zorlayacak, harekete geçirecek hedefler koymakta, böylelikle kendine yapay bir stres durumu oluşturmaktadır. Hatta sadece bir spor seyircisi olduğu ve pasif spor yaptığı durumlarda da heyecan ve gerilim aramaktadır (Frankl, 2014b: 138-139). Desteklediği spor takımı veya sporcu yenilince aşırı derecede üzülen bireyin (düz mantık olarak düşünüldüğünde), müsabaka/karşılaşma/maç olmayan haftalarda moralinin iyi olması beklenmektedir. Oysa gerçek durum bu şekilde olmamakta; birey, maç olmayan haftalarda çok daha fazla sıkılmaktadır. Canı sıkılan birey, gerilim aradığı için varoluşsal boşluğa düşmektedir. Bu durum ise bu anlatımdan üç alt başlık önce ele alınan “*Varoluşsal Boşluk*” *Hissini Düzenleyici Mekanizma Olarak Rekreatif Aktiviteler* başlığına gönderme yapmakta ve adeta Frankl’ın kavramları üzerinde döngüsel bir çevrim olarak okuyucunun karşısına çıkmaktadır.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bütün yaşamsal faaliyetlerde olduğu gibi rekreatif aktivitelerin de belirli bir denge gözetilerek gerçekleştirilmesi, aşırıya götürülmemesi gerekliliği sıkça vurgulanmaktadır. Özellikle son yıllarda teknolojinin gelişmesi, uydumcu (konformist) davranışları beraberinde getirmiştir. Gündelik yaşamında sevincin yerine “eğlence”yi koyan uydumcu insan, ilgisini makinelere, cihazlara, tekniğe, sosyal medyaya yöneltmiştir (Turan, 2001: 57).

Eski çağların aksine hiçbir adet, gelenek ve değer insana ne yapması gerektiği konusunda yönlendirme yapmamakta, diğer canlılardan farklı olarak insana, hiçbir içgüdü ne yapmak zorunda olduğunu söylememektedir (bu iki unsur, insanın varoluşsal boşluğa düşmesinin başlıca nedenleridir); ayrıca insan sıklıkla aslen ne yapmak istediğini de bilmemektedir. Bunun yerine o, diğer insanların yaptığını yapmak istemektedir (Frankl, 2018b: 105). Frankl’ın yıllar önce yapmış olduğu bu tespiti günümüz gerçeklikleri ile örneklendirebilmek mümkün gözükmemektedir. Özellikle son yıllarda sosyal medya, artan bir şekilde insana ne yapması

gerektiğini adeta dikte ettirmektedir. Sosyal medya ve benzeri mecralar, açık veya örtük şekillerde çeşitli imalarda bulunmakta (insanlara yapmaları gerekenler konusunda sufle yapan gizli iknacı rolünü üstlenmekte), insanlar da bu tür imaları, bir nevi emir telakki ederek eksiksiz bir şekilde yerine getirmeye gayret sarf etmektedirler. Örneğin turistik anlamda bakır kalmış bazı beldeler, sosyal medya gibi mecralarda yapılan abartılı bazı anlatım ve paylaşımların da etkisiyle insan akımına uğrayarak asıl özelliğini ve güzelliğini kaybetmektedir. Bu tür mecralar, söz konusu yönüyle hem açık bir iknacı hem de ima etme yönüyle de gizli bir iknacı rolüne soyunmaktadır. Frankl (1999: 54), bu tür dikte ettirici yaklaşımları “empezelerin yıkıcı etkisi” sözü ve bu minvaldeki anlatımlarıyla eleştirmektedir.

Bu makalede, Frankl’ın rekreatif aktivitelere ilişkin bakış açısı üzerinde durulmuştur. Diğer psikoloji ekollerinden farklı bir yaklaşımı bulunan Frankl’ın genel anlamda boş zaman faaliyetlerine, özel olarak ise (adını teknik bir kavram olarak bu şekilde ifade etmese de) rekreatif aktivitelere yönelik bakış açısı üzerine odaklanılmıştır. Sağlıklı bir beden ve ruh yapısının vazgeçilmez unsuru olan rekreatif aktivitelerin, psikolojik boyutu üzerinde durularak Frankl ekolü kapsamında aktarım ve açıklamalara yer verilmiştir. Nitel araştırma yöntemine uygun olarak yapılan bu çalışma, Frankl’ın birincil kaynak eserleri kapsamında keşifsel bir yaklaşımla yürütülmüştür. Araştırma yöntemi olarak, içerik incelemesi tekniğine başvurulmuş, öncelikle Frankl’ın eserlerindeki bakış açısı netleştirilmeye gayret edilmiş, buna uygun olarak da günümüz anlayışına uygun olarak rekreatif aktivitelere ilişkin açıklama, izah ve değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Makalede genel olarak dört temel bulguya ulaşılmıştır. Ulaşılan bulgulara göre Frankl’ın, rekreatif aktiviteleri, şu genellemeler doğrultusunda ele aldığı belirlenmiştir: (1) “Varoluşsal boşluk” hissini düzenleyici mekanizma olarak rekreatif aktiviteler (2) Bireyin anlam arayışını karşılayan faaliyet olarak rekreatif aktiviteler (3) Merkeze yönelmiş boş zaman faaliyeti olarak rekreatif aktiviteler (4) Niyete bağlı fenomenler olarak rekreatif aktiviteler. Keşifsel bir çalışma olan bu makale, benzer bir anlayışla fakat farklı psikoloji ekolleri ekseninde yürütülecek olan gelecekteki bilimsel çalışmalara katkı sağlayabilecek anlatım, izah ve değerlendirmeler aracılığıyla araştırmacıların dikkatini çekmeyi hedeflemektedir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2011). *Yaşama sanatı*, Çev. Kâmuran Şipal, İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2012). *Yaşamın anlam ve amacı*. Çev. Kâmuran Şipal, İstanbul: Say Yayınları.
- Bellamy, E. (2011). *Geçmişe bakış*. Çev. Fahri Yaraş, İstanbul: Say Yayınları.
- Demirel, M. & Harmandar D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Ekinci, N.E., Kalkavan A., Üstün, Ü. D., Gündüz B., (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Eroğlu, F. (2006). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Forster, E.M. (2002). *Cennet dolmuşu*. Çev. Roza Hakmen, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Frankl, V.E. (1999). *Duyulmayan anlam çığılığı psikoterapi ve hümanizm*, Çev. Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınları.
- Frankl, V.E. (2014a). *Psikoterapi ve din bilinçdışındaki tanrı*. Çev. Zeynep Taşkın, İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V.E. (2014b). *Hayatın anlamı ve psikoterapi*. Çev. Veysel Atayman, İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V.E. (2018a). *İnsanın anlam arayışı*. Çev. Selçuk Budak, İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V.E. (2018b). *Anlam istenci logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları*. Çev. Mustafa Yalçınkaya, Ankara: Öteki Yayınları.
- Gogol, N.V. (2018). *Üç hikaye*. Çev. Orhen Veli ve Erol Güney, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Gökdeniz, A. (Ed.), 2003, *Boş zaman & rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kafka, F. (1966). *Mezar bekçisi*. Çev. Sevgi Sabuncu, İzmir: Kovan Kitabevi Yayınları.
- Kafka, F. (1994). *Taşrada düğün hazırlıkları*. Çev. Kamuran Şipal, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Kafka, F. (1995). *Değişim*. Çev. Hakan Alkan, İstanbul: Ada Yayınları.
- Kalberg, S. (2009). *Max weber'i anlamak*. Çev. Bedri Gencer, Ankara: Lotus Yayınevi.
- Karaküçük, S. ve Başaran Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 55-64.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Khun, T. (2003). *Bilimsel devrimlerin yapısı*. Çev. Nilüfer Kuyaş, İstanbul: Alan Yayıncılık.
- Koçel, T. (2015). *İşletme yöneticiliği*, İstanbul: Beta Yayınları.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation, *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

- Sevil, T. (2013). *Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler*. S. Kocaekşi (Ed.), *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi içinde*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tolstoy, L. N. (2018), İvan İlyiç'in ölümü, Çev. Mazlum Beyhan, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Turan, M. İ. (2001). *İnsan olması engellenmiş insan*. İzmir: Etki Bulut Yayın Basım.
- Yılmaz, A. (2015). *Örgütsel yaşamda etkin zaman yönetimi*. Bursa: Ekin Yayınları.
- Yüncü, D. (2015). *Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler*. M. Argan (Ed.), *Rekreasyon yönetimi içinde* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Zweig, S. (2017). *Satranç*. Çev. Ahmet Cemal, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.



*Extended Abstract*

**Summary**

**Introduction:** Technological progress is one of the leading causes of cultural change worldwide. Mechanization, automation processes and time-saving tools and devices contribute to the more efficient use of time spent in the workplace and at home. Efficient use of time creates a natural result, such as an increase in free time that an individual can use.

When it comes to free time, the first thing that comes to mind is the recreational activities. All of the narratives are within the scope of recreational activities, such as the individual feeling good, renewing, experiencing his sense of time by spending time out of working time. Recreative activities represent a large area that has formed its own literature. The large area of the field enables us to carry out numerous researches and studies on recreational activities, including biology, physiology, psychology and sociology. Although there are scientific studies dealing with recreational activities from a psychological point of view, the studies which focus on recreational activities within a certain school of psychology are much more limited. In this article, the recreational activities were discussed in the axis of Frankl's view, which is the representative of the third generation Vienna School.

**Literature Review:** Within the scope of this paper, scientific resources have been tried to be reached by using relevant key concepts on the university-related collective search engines that provide access to a large number of databases. In the scans conducted in Turkish and English, there is no previous study conducted in a similar article to this article. Since no preliminary scientific study was found, this article was carried out by primary sources on the basis of Frankl. There was no literature about the recreation area at the time Frankl was an active author. For this reason, Frankl did not use the concept of recreation directly. Frankl, on the other hand, conveyed the necessity of the individual to turn to a recreational activity in his own expression. In this article, firstly, Frankl, the thinkers who pioneered the ideas of Frankl (a microanalytic work, the volume and the purpose of this article is not exceeding the extent) has been tried to be included. For the definition and explanations of the recreational activities constituting the conceptual framework, the current literature is applied.

**Method:** In this article, since Frankl is intended to address the recreational activities that express the individual's leisure time in line with the perspective of the school of psychology, it is foreseen that the explanatory aspect of the article will be increased to the extent that this purpose can be achieved, and the investigations have been carried out accordingly. Therefore, as a method, this article has an exploratory examination design where theoretical debates are made on the basis of the literature review carried out under a particular school of psychology. In conclusion, in this article, theoretical discussion approach has been adopted through literature review. Within the scope of this paper, scientific resources have been tried to be reached by using relevant key concepts on the university-related collective search engines that provide access to a large number of databases. In the scans conducted in Turkish and English, there is no previous study conducted in a similar article to this article. Since no preliminary scientific study was found, this article was carried out by primary sources on the basis of Frankl.

**Results:** Frankl has a different perspective than other approaches in the field of psychology. This original perspective of Frankl is naturally reflected in his approach to recreational activities. The findings of this article are explained in detail in order to explain the reflections of this specific approach on recreational activities. In the article, Frankl focuses on leisure activities in general and, on the other hand, his perspective on recreational activities (although he does not express his name as a technical concept). Reflections and explanations within the scope of the Frankl school are emphasized by focusing on the psychological dimension of

recreational activities, which are indispensable elements of a healthy body and soul structure. As a research method, we tried to clarify the point of view in Frankl's works by referring to the content analysis technique, and accordingly, explanations, explanations and evaluations of recreational activities were made in accordance with today's understanding.

In the article, four main findings have been reached. According to the findings, Frankl was determined to address recreational activities in accordance with the following generalizations: (1) Recreational activities as a mechanism for the feeling of existential emptiness (2) Recreative activities as an activity that meets the search for meaning of the individual (3) Recreational activities as headed to center (4) Recreative activities as intentional phenomena. This paper, which is an exploratory study, aims to attract researchers' attention through narrative, explanations and evaluations which may contribute to future scientific studies with a similar approach but in the direction of different psychology schools.

**Keywords:** Recreative Activities, Psychology, Viktor Frankl.