

REKREASYON, GÜNDELİK YAŞAM KALİTESİNDE BİR MARKA; “BANA İYİ GELDİ”

Dr. Nefise BULGU

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Rekreasyon, bireyin gündelik yaşamına anlam veren, yaratıcılığını ve yeteneklerini keşfedip geliştiren; aynı zamanda, toplumsal boyutta faydacılığının da göz ardı edilemeyeceği bir olgu olarak yaşam kalitesi ile yakından ilişkilidir. Kökeni Latince “recreation” yeniden doğuş, yeniden inşa/yapılanma sözcüğünden gelir. Çalışmada; farklı sosyal aktivite, fiziksel aktivite ve spora katılanlarla (5 kadın, 3 erkek) yapılan derinlemesine görüşmeler aracılığıyla, bu aktivitelere yüklenen anlamlar ile yaşam kalitelerine katkıları anlaşılacak istenmiştir. Günümüzde, bireyin bir zaman dilimine sahip olması, iki konuyu gündeme taşır; a. rekreasyon aktiviteleri sivil toplumda bir vatandaşlık hakkıdır; b. rekreasyon aktiviteleri bireyleri manipüle eden tüketim hizmet etmektedir. Çalışmada; rekreasyon aktiviteleri bireysel bir vatandaşlık hakkı olarak sunulurken, gündelik yaşamın manipülasyonu üzerinden tüketim kültürü aracılığı ile kurulan iktidara da dikkat çekilmiştir. Görüşmeler sonucunda, rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin, güvensizlik ve stresle başa çıkmasına; benzeşme ve sıradanlaşmaya direnmesine; sosyal ilişkiler ağına katılmasına, destek verdiği belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: Serbest zaman, rekreasyon, yaşam kalitesi, vatandaşlık, tüketim, kapitalizm

1. GİRİŞ

Rekreasyon, gündelik yaşamın bir parçasıdır. Tarihin her döneminde rekreasyon, etkinlikleriyle, bireyin gündelik yaşamına anlam katan; yaratıcılığını ve yeteneklerini kullanma şansı veren; aynı zamanda, toplumsal boyutta faydacılığının da göz ardı edilemeyeceği bir olgu olarak tanımlanır. Bu etkinlikler sınıfsal boyuttan alınabilse de, özünde etkinliklerin gerçekleştirildiği mekan, zaman ve süreleri dışında, o, toplumda kendi varlığımızı fark ettiğimiz bir zaman dilimidir. Bu denli insana özgü, bu denli gönüllü katılım isteyen gündelik yaşamda, her türlü baskı ve zorunluluktan sıyrılabildiğimiz bir zaman dilimi yoktur. Rekreasyonun günümüz refah devletlerinde her kesimde yaygınlaşması onun, sivil toplumda bir vatandaşlık hakkı olarak kabul edilmesi ile ilişkilidir. Bu etkinliklere katılım, örgütlü bir vatandaşlık hakkı boyutuna nasıl evrildi? İnsanın ilk yaratıldığı andan itibaren



zorunlu etkinlikleri dışında, kendi zevki ya da keyfi için de diyebileceğim etkinlikler olduğunu kazılardaki buluntulardan biliyoruz. Mağara resimleri bunların en bilinenlerinden. Onlara hangi anlamı ya da işlevi yüklersek yükleyelim, bir zaman diliminde, bir özel zaman diliminde yapıldığı üzerinde anlaşabiliriz. Daha da ileri giderek Fransa'da bulunan kemikten yapılmış şimdi flüt olarak nitelenen bir müzik aleti, bize, insanın aslında günümüz medeniyetine ulaşmasını; merakına ve araştırmasına borçluyken, kendine ait zamanlardaki yaratıcılığını, duygu ve düşüncelerini dışa vurmadaki estetik becerisinin de bundaki katkısını hatırlamaktadır. Gerçekten toplumda insanın kendisi olarak var olmasının yani kendini tanımlayabilecek bir becerisinin her dönemde farklı biçimlerde beklendiğini de ve bunun ayrıcalık sağladığını da biliyoruz. Bu ayrıcalıklar insanın yaşam kalitesini de biçimlendirmektedir. Yaşam kalitesi bu yazıda, gündelik yaşam, rekreasyon ve serbest zaman ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma; bireyin bir zaman diliminde aktivitelere katılımını iki başlık üzerinden yürütmüştür; a. rekreasyon aktiviteleri sivil toplumda bir vatandaşlık hakkıdır; b. rekreasyon aktiviteleri bireyleri manipüle eden tüketim kültürüne hizmet etmektedir. Bu başlıklar yazarı, konuya eleştirel açıdan yaklaşıma yönlendirmiştir.

2. ZAMAN, SERBEST ZAMAN, REKREASYON

Sosyolojik tanımlarda toplumsal olarak nitelenen zaman, Durkheim'a göre, soyut ve kişisellik dışıdır; bireysel olmayıp toplum tarafından örgütlenmesi, zamanı toplumsal kurum saymamızın temel nedenlerindedir. Bu tanımlamalar boyutunda doğada var olmayıp, toplumların ihtiyacına göre örgütlenen zaman, bu özelliğinden ötürü de toplumlara göre farklılık göstermektedir. Sorokin ve Merton, Nuer'lerin zamanı, geçip giden, harcanabilen ya da tasarruf edilebilen bir şey olarak ele almadıkları için bir zaman kavramlarının bulunmadığını belirtmişlerdir. Buna karşılık, Khasi'lerin, her sekiz günde bir Pazar düzenledikleri için sekiz günlük bir haftaları olduğu belirtilmektedir. Bu tür toplumlarda, zamanla ilgili genelde döngüsel ekolojik değişimlerin dikkate alındığı ve bu bağlamda düzenlenen toplumsal etkinliklere göre zamanın ifade edildiği görülmektedir. Modern toplumlarda ise saat zamana önem verildiği için saat düzenlemeleri toplumsal etkinlikler bağlamında yapılandırılmamıştır. Bu tür toplumlar zamanı soyut, bölünebilir ve evrensel olarak ölçülebilir bir şekilde hesaplanması ile ayırt edilir. Modern toplumlar, zamana göre planlayıp düzenleyerek insanları zamansal birer özneye dönüştürmüştür. Marx, örneğin, emek zamanının düzenlenme ve kullanımının kapitalizmin merkezi özelliği olduğuna, metaların değiş tokuşunun aslında emek zamanlarının değiş tokuşu olduğuna dikkat çekmiştir. Kapitalizm; Weber'in, Protestan etiğinden kaynaklı, zamanın boşa harcanmasının günah olduğu görüşünden bir adım daha ileri giderek, zamanın boşa harcanamayacağını, hatta serbest zamanın dahi yönetilmesi gerektiği vurgusunu yapmıştır (Urry, 1999,14-16). Karın hedeflendiği, özel mülkiyetin hakim olduğu bir üretim sistemi olarak kapitalizm, iş gücünün yeniden üretiminde serbest zamanı, verimlilik perspektifinden değerlendirmektedir. Bugün refah devletinde sivil ve demokratik hak görünümündeki serbest zaman, günümüz tüketim toplumunda, fiyatı ve kullanım değeri piyasa ekonomisinde belirlenen bir tüketim nesnesidir (Baudrillard, 1997). Serbest zaman; çalışma dışında kalan ayrıca zorunlu fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçların karşılandığı zamanı içermeyen, bireye özel bir serbest zaman dilimidir. Katılanlara kendini ifade etme, yeniden yaratma fırsatı veren; bireylerin, toplumların farklı anlamlar yüklediği serbest zaman aktiviteleri (Lewis, 2003) tüm tarihsel dönemlerde, siyasi, ekonomik politik mesajları ile toplumsal düzeni üreten ve yeniden üreten iktidar araçlarından biridir (Elias, 1986). Örgütlü etkinliklerle, katılımcılara, psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimini gerçekleştirme fırsatı veren serbest zaman



etkinlikleri; toplum düzenini işleten diğer kurumlarla birlikte, önemli denetim ve kontrol mekanizmalarındandır. Toplumların sivilleşme sürecinde, kişisellik dışı, hedef amaçlı kurumlarca örgütlenen bu etkinlikler, günümüzde toplumsal denetimi sürdürücü niteliğini korumaktadır (Rojek, 1995; Lewis, 2003; Fincham, 2008). Günümüz modern refah devleti, çalışanlarının barınma, beslenme, sağlık, eğitim sorunları ile ilgilenme yanında serbest zamanlarında katılacağı eğlence, spor, fiziksel aktivite koşullarını sağlamayı da kendi zorunlu görev alanına dahil etmiştir. Bununla birlikte iş ve serbest zaman etkinliklerinin tüketime konu edilmesi ve pazar ekonomisinde nesne konumuna dönüşmesi, kapitalizmin toplumlar üzerinde kurduğu egemenliğini arttırması ve refah toplumu olarak adlandırılan, sivil haklar ve demokrasinin yükselişiyle doğrudan bağlantılıdır (Coalter, 1998). İş dışında, gönüllü olarak özgürce katıldığı hiper gerçeklikteki bu etkinlikler (Carrington, 2008) post-modern tüketim toplumunda, bireyin gündelik yaşam deneyimlerini biçimlendirmektedir (Rojek, 1995; Baudrillard, 1997; Urry, 1999). Rekreasyon; çalışma, serbest zaman ve tüketim bağlantısı ile sivil toplumda yeni bir boyut kazanmıştır. Etkinlikleri tüketebilme adına daha çok çalışma, paradoksal bir gelişmedir; serbest zamanlar aleyhine, iş ve iş dışı zaman dengesinin gözetilmediği, sistem öncelikli bir işleyiş boyuttur bu (Rojek,1995).

Günümüzde bireyler, kaliteli gündelik yaşamın, aktivitelere katılım ve zamanın keyifli kullanımı ile mümkün olacağı inancı taşır. Serbest zamanlarda bir aktiviteye katılmak neredeysemodern toplumun önemli zorunlu sosyal ihtiyaçlarından birihaline getirilmiştir. Bu gelişme, bize, özgürlük duygusunun tatmin edildiği bir tüketim özgürlüğü yanılsamasında olduğumuzu göstermektedir (Junio, 2009). Tüketimin ilk toplumlardaki ihtiyaç temelli ekonomik anlamdaki meta değişimi, kapitalist sistemle birlikte sosyal bir niteliğe büründürülmüştür. Dolayısıyla bireyin aktif ve özgür olduğunu düşündüğü bu zengin aktiviteler ile tüketimin egemenliğinde, yaratıcılıktan uzak, sorgulamadan uygulayan bir kitle toplumu üretilmektedir. Spor, fiziksel aktivite ve serbest zaman etkinliklerinin yaşamda mobiliteye dönük kullanımında, kitle üretiminin hizmetinde olup, Baudrillard'ın, belirttiği gibi, zamanın para karşılığı tüketilmek adına satıldığı modern toplumda, tüketim ile kaliteli bir yaşamın satın alınabileceği mesajı verilmektedir (Baudrillard, 1997). Diyet araçları, fitness mekanları, estetik amaçlı klinikler ise fiziksel aktiviteyle birlikte, kaliteli yaşamın tüketim nesnelere dir. Bu tüketim mesajlarındaki beden ve ruh sağlığı söylemleri, fiziksel aktivitenin sosyal, fiziksel amaçlı, kendini yeniden yaratmaya dönük bedensel etkinlikleri, ücret karşılığı statü edindiren tüketime dönüşmüştür (Featherstone,2010; Baudrillard, 1997; Rojek,1995).

Rekreasyon etkinliklerinin çeşitlenmesi ve bu etkinliklere her kesimden katılımın yaygınlaşması, bireylerin kendi katılımlarına yükledikleri anlamların da çeşitlenmesini getirmiştir. Bireylere rekreatif aktivitelerin faydası ile toplumda bu etkinliklere katılıma özendirilmenin (teşvik) ortak faydada buluşması; rekreasyonun aidiyet beklentisi ve toplumsal uyum ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Rekreasyon etkinlikleri ve özellikle bunların arasında spor, bireyin topluma uyum çizgisinde, yönetimlerin başvurduğu araçlardan olup, diğer toplumsal kurumlar gibi, fayda amacına yöneliktir. Çalışmada; bu bağlamda, rekreasyon aktiviteleri bireysel bir vatandaşlık hakkı olarak sunulurken, gündelik yaşamın manipülasyonu üzerinden tüketim kültürü aracılığı ile kurulan iktidar da irdelenmiştir.

Rekreasyonun, kökeni Latince “recreation” yeniden doğuş, yeniden inşa/yapılanma sözcüğünden gelir. Modern toplumda bireyin, oyun ve eğlence açısından tarihin hiç bir döneminde aktivitelerden yana bu denli zengin olmadığını söylerken, bu toplumların gelişmesi ile eşgüdümlü olarak rekreasyon aktivitelerinin ve ona yüklenen anlamların çeşitlenmesinin ardında, bireyi sorunlardan uzaklaştırma amaçlı bir yönlendirme ile karşı



karşıya olunduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle sivil toplumda, rekreasyon alan ve araçlarının bireyin hizmetine sunulmasında amaç, rekreasyon aktivitelerinin önemini görünür kılarak, nüfus yapısını iyileştirmek; farklı kesimleri, uyum ve dayanışmaya yönlendirmektir; rekreatif etkinlikler bu amaçla yönetime denetleme fırsatı da vermektedir.

Tarihsel süreçte toplumsal nitelikli eğlence olarak nitelenen rekreasyon aktivitelerinin toplumsal kurum olarak örgütlenmesi, iş ve boş zamanın farklılaştığı bir üst örgütlü toplumsal aşamaya geçişte gerçekleşir; eğlencenin kurumsal bir aşamaya evrildiği bu dönemde, rekreasyon aktiviteleri, toplumsal ve bireysel faydaya yönelik imalarla örgütlenerek, gündelik yaşamı yönlendiren bir kurum niteliğinde yapılandırılmıştır. Modernleşme ile gelen sekülerleşme eğilimi, bireyi kendini gerçekleştirme, varlığını görünür kılma tasarısını hayata geçirme fırsatı yaratmıştır. Rekreasyon aktivitelerinin, serbest zaman etkinlikleri arasında doğrudan ruh ve beden sağlığına yönelik kaliteli yaşamı öneren özelliği, bireyler için olduğu kadar, toplumsal güç odakları için de önemlidir. Bu nokta kapitalist sistemin, insana en üst düzeyde fayda/doyum sağlayabileceği bir alanı metalaştırıp, kar amacına yönlendirirken, bir yandan da bize her türlü aracın toplumsal yönetim ve iktidar kurmaya nasıl götürdüğünü ima etmektedir. Sonuçta; rekreasyon aktiviteleri bireysel bir vatandaşlık hakkı olarak toplumsal fayda boyutuyla sunulmakla birlikte, gündelik yaşamın manipülasyonu üzerinden iktidarın varlığı da görünürlük kazanmıştır. İktidarların toplumların her aşamasında rekreasyonu yönetme amacıyla kullanma nedenlerinin başında, aktivitelerin özünde, insanın kendini gerçekleştirme, bir var oluş itkisinin yatmış olmasıdır; günümüzde bu aktivitelerin farklı yan anlamları barındırmasına karşın, yaşamın kalitesini arttıran estetik de özünde bir var oluşu korumaktadır. Bununla birlikte, tüketim toplumunun cazibesinin orijinalliği/yaratıcılığı yok ediciliğinin estetize edilmiş bir yaşam kalitesi aleyhine geliştiği de bilinmektedir. Yeni kapitalist örgütlenmeler, materyal üretimden çok, bireye yeni yaşam tarzı sunmaktadır. Bunların içinde serbest zaman etkinlikleri dikkat çekici biçimde, yeni yaşam tarzı sunarak gündelik yaşamın nasıl estetize edileceğini bize aktarmaktan öte, yönlendirici olmaktadır (Land & Taylor, 2010).

3. YAŞAM KALİTESİ

İnsanın var oluşundan itibaren tek hedefi yaşam kalitesini yükseltmektir. Bunun için her yönetime ve araca başvurmuş; savaştan, göçe; bilimsel ve teknolojik gelişmelere geniş bir yelpazede ve kullandığı çeşitli araçlarla yaşamını iyileştirmeye yönelmiştir. Burada, yaşam kalitesinin bireyler kadar, her dönem, siyasi ve sivil güçlerce farklı algılandığının da hatırlanması gerekiyor. Bir toplumun gelişmişliğini gündelik yaşamın yönetilme araçları ve etkinlikleri belirler. Bireye kendini fark etme ve aşma ortamı ve araçları vermede ifadesini bulan yaşam kalitesi, günümüz toplumlarının imajını da temsil etmektedir. İnsanın yaratma zamanı bulması, aslında doğrudan zamanın kullanımının önemini düşündürmüştür. İlk insanın toplumsal bir grubun üyesi olarak yaşamak zorunda olduğunu öğrenmesi, işbölümünü gerekli kılarak, zamanı yönetmeyi de öğrenmesinin, gündelik yaşamın düzenlenmesinin ilk temellerini attığını düşünüyorum. Daha önce belirttiğim gibi doğa ile birlikte ve ona uyum sağladığı dönemlerde yaşadığı mekanlar, insanın bir yanı sıra kendi yeteneklerini de keşfettiği bir zaman aralığının olduğunu göstermektedir. Örneğin ilk resim yapma eylemine, insanın kendi yeteneğini keşfetmesi olarak bakılamaz mı? Bu boyutuyla yaşam kalitesi; bölgesel, yönetsel ve tabii sınıfsal özelliği de yansıtan bir tarihsel kesiti bize tanımlayabilmektedir. Günümüzde ise yaşam kalitesi; gündelik yaşamında bireyin, zamanını üretken ve etkin kullanımı ile ilişkilendirilen bir kavramdır. Bireyin, iş yaşamı dışında zorunlu olduğu sorumluluklardan kurtulup, kendisini gerçekleştirebileceği, yeni deneyimler ile kendini



keşfedebileceği etkinliklere katılımı ifade eden bu kavram, serbest zamanın kurumlaşması ile mümkün olmuştur. Gelişmişliğin günümüz toplumlarında önemli göstergelerinden biri olan serbest zaman, bir vatandaşlık hakkı olarak yasalarda da kabul bulmuştur. Zorunluluklar dışında kendini özgür hissedebildiği bu zaman dilimine, bireyler farklı anlamlar yüklemekle birlikte, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve sürdürülmesinde toplumun serbest zamanı, gündelik yaşamın vazgeçilmezleri arasında görmesi, toplumsal gelişmede önemli bir aşamadır. Bu bağlamda, kendine ait bir zamanı değerlendirmede bireyin, tarihin hiç bir döneminde, aktiviteleri seçme ve katılmada, bu denli zengin fırsatları olmadığını söyleyebiliriz; bunun açılımı ise her sosyal kesimde etkinliklere katılımın yaygınlaşmasıdır. Çağımız, post geleneksel tarzların, farklı kültürel kodların birlikte var olduğu ama yine de gündelik yaşamın benzer kalıplar içinde sürdürüldüğü bir toplumu betimliyor. Özellikle post geleneksel bir toplumda genç nüfusun, göçmenlerin, dezavantajlı grupların denetiminde, rekreasyon aktivitelerinin uyum ve dayanışmayı faydacı bir hedefe yönlendirebilme işlevi onun önemini daha da görünür kılmaktadır. Çalışma saatleri, fizyolojik gereksinimler, dinlenme süreleri ile sınırları çizilen, bir anlamda benzer ve otomatikleşen bir ilişkiler ağında, bireylerin kendilerine özel gündelik yaşam hikayeleri kurgulanmaktadır. Rekreasyon olarak tanımlanan serbest zaman etkinlikleri, bu hikayelerin merkezine çekildikçe, sıradanlığın okunduğu gündelik yaşam çemberini kırmanın, rekreasyon ile mümkün olacağı fikri güç kazanmaktadır. Bir anlamda benzeşme ve sıradanlaşmanın yarattığı homojenleşmeye çözüm olarak, günümüz insanına rekreasyon aktiviteleriyle alternatif bir farklılık önerilirken, yaşamı rekreasyon aktivitelerinin estetize edebileceğine olan inancın körüklenmesi; bireyleri bunalımlarını, mutsuzluk, güvensizlik, stres ve benzeri sorunlarını bu aktivitelerle geride bırakmaya yönlendirmektedir.

4. BULGULAR

Çalışmada; çeşitli fiziksel aktivitelere ve spora katılan (5 kadın, 3 erkek), yaş ortalaması 40, yüksek eğitilmiş ve meslek sahibi kişiyle yapılan derinlemesine görüşmelerin analizinde; güvensizlik ve stresle başa çıkma; benzeşme ve sıradanlaşmaya direnme; sosyal kapital edindiren / geliştiren sosyal ilişkiler ağına katılma temaları öne çıkmıştır. Bulgulardan, rekreasyonun fiziksel ve psikolojik tatmin sağlayarak, grubun öncekine oranla yaşam kalitelerinde önemli bir artış sağladığı anlaşılmıştır. Grubun gündelik yaşamlarında özel bir önemi olan bu zaman dilimine, öncelik vermelerinden; etkinlikleri kendilerine ait bir nesne gibi sahiplendikleri, sürekli kullanarak faydasından yararlandıkları bir marka izlenimi edinilmiştir. Özellikle yaşamlarını iyileştirdiğini, farklı bir yaşam tarzı edindiklerini, kendilerinin sıkıntı ve tekdüzelikten kurtulduğunu söyleyen grubu, sanırım bu boyutuyla aktivite (tüketim) bağımlısı olarak nitelendirebiliriz. Zamanı planlamayı aktivitelere göre düzenleme; bütçelerinde bu kalemden vazgeçmeme, rekreasyonun kişilere iyi gelen bir marka olarak tüketildiği şeklinde yorumlanmıştır. Yaptığımız bazı çalışmalarda da, özellikle kadınlara yönelik olanlarda, aktivitelere katılımdan aynı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Bulgu, 2007; Hacisoftaoğlu&Bulgu, 2012; Koca&Henderson&Aşçı&Bulgu, 2009). Bütün bunlar, aktivitelere katılımın sosyal kapitali geliştirerek yaşam kalitesini yükselttiğini bize göstermiştir (Maynard & Klüber, 2005; Hemingway, 1999).



5. SONUÇ

Bürokratik rasyonalitenin iş dışı alana el atması ile yeni anlamlar kazanan serbest zamana katılım, kültür endüstrisinin homojen bir kitle toplumu yaratarak, iktidarın kolay yönetimine hizmet ettiğini öne süren Marcuse, aslında eğlence ve zevklerin ortalama bir eğlence kültürü oluşturduğuna, para karşılığı satın alınan bu kültür ile standart, tek boyutlu bir toplum yaratıldığına dikkat çeker (Marcuse, 1990). Serbest zamanların ama özellikle spor ve fiziksel aktivitenin eğlence, sağlık, estetik ve sosyal amaçlı farklı ve zengin tüketim ürünleri ve katılım biçimleri hatta mekanları, bireye görünürde seçme şansı verilen, özgür olduğunu düşündürten çeşitlilikle aslında benzerlik yaratan tüketim ürünleridir. Sonuçta; rekreasyon aktivitelerinin, serbest zaman etkinlikleri arasında doğrudan ruh ve beden sağlığına yönelik kaliteli yaşamı öneren özelliği, onun bireyler için olduğu kadar, toplumsal güç odakları için de önemlidir; kapitalist sistemin, insana en üst düzeyde fayda/doyum sağlayabileceği bir alanı metalaştırıp, kar amacına yönlendirmesi, bize her türlü aracın toplumsal yönetim ve iktidar kurmaya nasıl götürüldüğünü göstermektedir.



KAYNAKÇA

- Baudrillard J. (1997) Tüketim Toplumu, (Çev. H. Deliçaylı, F. Keskin), Ayrıntı Yayınları, İstanbul
- Bulgu, N., Koca, A. C., Aşçı, F. H. (2007) "Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite", Spor Bilimleri Dergisi,18/4,s.167-181
- Carrington,B.(2008) Introduction: rethinking labour and leisure, Leisure Studies,Vol.27, No.4, 369–374
- Coalter,F.(1998)Leisure Studies, Leisure Policy and Social Citizenship: The Failure of Welfare or the Limits of Welfare? Leisure Studies,17/1,21-36
- Elias, N. (1986) "The Genesis of Sport as a Sociological Problem", Quest for Excitement, Sport and Leisure in the Civilizing Process, (Ed.N. Elias, E. Dunning), USA, Basil Blackwell, 126-149
- FeatherstoneM. (2010) Body, Image and Affect in Consumer
- Fincham, B. (2008) 'Balance is Everything: Bicycle Messengers, Work and Leisure', Sociology 42(4): 618–34.
- Hemingway, J. (1999). Leisure, social capital, and democratic citizenship. Journal of Leisure Research, 31(2), 150-165.
- Hacısoftaoğlu, İ, Bulgu, N .(2012) "Kadınlar ve Egzersiz: Spor Merkezlerinde Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları", H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi XXIII/4, s.177-194
- Juniu,S.,(2009)Thetransformation of leisure, Leisure/Loisir, 33:2, 463-478
- Koca,C., Henderson,K.A., Aşçı,F.H., Bulgu,N. (2009) "Constraints to Leisure-Time Physical Activity and Negotiation Strategies in Turkish Women" Journal of Leisure Research, 41/2, p.225-251
- Land, C., Taylor, S. (2010)Surf's Up: Work, Life, Balance and Brand in a New Age Capitalist Organization, Sociology, Volume 44(3): 395–413
- Lewis, S. (2003) 'The Integration of Paid Work and the Rest of Life. Is Post-industrial Work the New Leisure?', Leisure Studies 22(4): 343–5.
- Marcuse,H. (1990) Tek-Boyutlu İnsan İleri İşleyim Toplumunun İdeolojisi Üzerine İncelemeler, (çev.A.Yardımlı), İstanbul, İdea,
- Maynard, S.S., ve Kleiber, D.A. (2005). Using leisure services to build social capital in later life: classical traditions, contemporary realities, and emerging possibilities, Journal of Leisure Research, 37.4, p.475(19).
- Rojek,C. (1995). Decentringleisure: Rethinking Leisure theory. London: Sage.
- Urry, J. (1999) Mekanları Tüketmek, (Çeviri R. Ögdül), Ayrıntı Yayınları, İstanbul
- Mechikoff,R.A.,Estes, S.G. (2002) A history and philosophy of sport and physical education,from ancient civilizations to the modernWorld,Third Edition, Boston, McGrawHill



- Rojek,C. (1995).Decentring leisure: Rethinking leisure theory. London:Sage.
- Rojek,C. (2005) Leisure Theory,Principles and Practise, Great Britain,PalgravePress
- Rojek,C. (2013) Is Marx stil relavant to the study of leisure? Leisure Studies,Vol.32, No.1, 19–33
- Veblen,T. (2005) Aylak Sınıfın Teorisi,(Çev.Z.Gültekin, C. Atay) İstanbul, Babil Yayınları
- Watson.R., Tucker,L., Drury,S. (2013) Can we make a difference? Examining the transformative potential of sport and active recreation, Sportin Society, Vol.16, No.10, 1233–1247
- Whitsun,D. (1987) Leisure, State and Collective Consumption, (Ed. J.Horne, D.Jary, A.Tomlinson), Sport, Leisure and Social Relations, London, Routledge, 229-253
- Wilson,J. (1995) Leisure in the welfare state (Ed. C.Critcher, P. Bramham, A.Tomlinson), Sociology of Leisure, London,E & F N Spon, 216-221