

## Boş Zaman ve Fiziksel Aktivite Kavramlarının Bibliyometrik Analizi

Abdullah ÇUHADAR<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Karaman.

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 13/03/2025

Kabul Tarihi: 03/09/2025

Online Yayın Tarihi: 31/01/2026

### Öz

Bu çalışma, boş zaman ve fiziksel aktivite kavramlarının etkileşimini ve gelişimini kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Web of Science veri tabanında “Leisure” ve “Physical Activity” anahtar terimleri kullanılarak 2000-2024 yılları arasında yayımlanmış 1825 bilimsel çalışma incelenmiştir. Bibliyometrik analiz ve VOSviewer yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilen incelemeler, literatürdeki temel temaları, yazarlar arasındaki iş birliği ağlarını ve ülkeler bazındaki akademik yayın eğilimlerini ortaya koymuştur. Bu çalışmanın bulguları, boş zaman etkinliklerinin bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen geniş bir literatürün varlığını ortaya koymaktadır. Özellikle, belirli araştırmacıların ve ulusların bu alanda öne çıktığı ve uluslararası düzeyde etkili bilimsel katkılar sunduğu tespit edilmiştir. Anahtar kelime analizi, 'leisure-time physical activity' ve 'physical activity' gibi terimlerin ilgili literatürdeki merkezi konumunu vurgulamaktadır. Bu çalışma, boş zaman ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi disiplinlerarası bir perspektifle ele alarak, bu alandaki literatürün kapsamlı bir incelemesini sunmaktadır. Ortaya konulan sonuçlar, boş zaman faaliyetlerinin bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırma potansiyelini ve bu alandaki araştırma boşluklarını belirlemeye yönelik önemli bilgiler sağlamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlarda boş zamanın etkilerini daha derinlemesine incelemesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Boş zaman, Fiziksel aktivite, Bibliyometrik analiz, Web of science

## Bibliometric Analysis of Leisure Time and Physical Activity Concepts

### Abstract

The aim of this study is to provide a comprehensive analysis of the interaction and development of the concepts of leisure time and physical activity. Using the key terms 'Leisure' and 'Physical Activity' in the Web of Science database, 1825 scientific studies published between 2000 and 2024 were analysed. Bibliometric analysis and VOSviewer software revealed the main themes in the literature, collaboration networks between authors, and academic publication trends by country. The findings of this study reveal the existence of a large body of literature supporting the positive effects of leisure time activities on individuals' physical activity levels. In particular, it was found that certain researchers and nations stand out in this field and make effective scientific contributions at the international level. Keyword analysis highlights the centrality of terms such as 'leisure-time physical activity' and 'physical activity' in the relevant literature. This study presents a comprehensive review of the literature on the relationship between leisure time and physical activity from an interdisciplinary perspective. The results provide important information on the potential of leisure time activities to increase individuals' physical activity levels and identify research gaps in this field. It is concluded that future research should examine the effects of leisure time in different cultural and socioeconomic contexts in more depth.

**Keywords:** Leisure time, Physical activity, Bibliometric analysis, Web of science

\* Sorumlu Yazar: Abdullah Çuhadar, E-posta: [cuhadarabdullah42@gmail.com](mailto:cuhadarabdullah42@gmail.com)

## GİRİŞ

Gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartlarıyla birlikte, boş zamanın toplumsal yapıdaki rolü yadsınamaz bir öneme ulaşmıştır (Gülyüz ve ark., 2020; Henderson, 2010; Kır, 2007; Serdar ve ark., 2018). Boş zaman kullanımına yönelik bireysel eğilimler ve yaklaşımlardaki değişikliklerin yanı sıra, günümüzde boş zaman kavramı geçmiştekilere kıyasla farklı toplumsal ve bireysel anlamlara sahiptir (Bedir, 2023; Codina, 1999; Demirel, 2025; Sintas ve ark., 2015). Günümüzde boş zaman, en geniş tanımıyla, rahatlama, dinlenme ve zorunlu ihtiyaçlar dışında kullanılan, bireyin zorunlu zaman dilimleri için yeniden yapılanmasını sağlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Uygurtaş, 2011). Başka bir ifadeyle boş zaman, bireysel tercihlere ve kişisel hazza odaklanan çeşitli etkinlikleri barındıran bir zaman dilimidir (Arslan, 2011). Boş zaman bireyin bu zorunluluk ve rutinlerden tamamen arındığı ve kendi özgür iradesiyle katıldığı, haz, mutluluk ve tatmin duygusu veren, doğal tutumların ve psiko-sosyal ifadelerin ön planda olduğu, kişisel gelişime katkı sağlayan tüm aktivite ve deneyimlerini kapsamaktadır (Kılıç, 2017). Türkiye'de zorunlu faaliyetlerin dışında kalan zaman dilimini ifade etmede kavramsal bir ortak görüş henüz sağlanamamıştır. Bu durum, "boş zaman" ve "serbest zaman" gibi kavramların farklı çalışmalarda eş anlamlı olarak kullanılmasına yol açarak literatürde bir kavramsal çeşitlilik oluşturmaktadır. Türkiye'deki alan yazında, "serbest zaman" kavramı yerine yaygın olarak "boş zaman" terimi kullanılmaktadır (Arslan, 2010). Mevcut araştırma bağlamında, Türkçe literatürdeki yaygın kullanım pratikleri göz önünde bulundurularak, okuyucularda kavramsal bir karışıklık oluşumunu engellemek amacıyla daha yerleşik olan "boş zaman" teriminin tercih edilmesinin uygun olacağı kanaatine varılmıştır. Boş zaman kavramı, bireyin çalışma saatleri dışında kalan tüm zaman dilimini kapsamakla birlikte; bu süreye uyuma, beslenme, kişisel hijyen gibi temel biyolojik zorunluluklar ile ailevi ve çevresel yükümlülükler de dahil edilmektedir (Kılıç, 2020). Boş zaman kavramına yönelik yapılan tanımlamalar boş zaman etkinliklerine katılan bireylere göre farklılık gösterebilmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009; Howe ve Carpenter, 1985). Hacıoğlu ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan etimolojik analize göre, 'leisure' terimi, serbestlik anlamına gelen "losir" ve izin vermek veya serbest bırakmak anlamlarına sahip olan "liberty" ve "licere" kelimelerinden gelmektedir. Bu zaman dilimi, bireylerin gündelik hayatın getirdiği iş yüklerinden ve sorumluluklardan uzaklaşarak, kendilerini hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilemelerini sağlamaktadır (Elnur, 2024). Boş zaman kavramı, bireyin iş ve görevlerinden bağımsız olarak, kişisel tercihleri ve ilgi alanları doğrultusunda geçirdiği ve bireysel tatmin sağladığı zaman dilimidir (Cordes ve Ibrahim, 1999). Karaküçük (2014), boş zamanı, bireyin işgücü katılımı ve mesleki yükümlülükleri dışında kalan, bireysel yenilenme ve yaşam enerjisi kazanımı potansiyeli taşıyan bir zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Hibbins (1996), boş zamanı, bireyin özgür iradesiyle seçtiği, kendiliğinden gelişen ve iş hayatının getirdiği zorunluluklardan uzaklaşarak gevşeme ve rahatlama durumuna geçiş sağlayan bir zaman dilimi olarak tanımlamaktadır.

Boş zamanın etkin kullanımı, bireylerin büyük bir bölümü için zorlayıcı bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Wang ve arkadaşları (2011), bu durumu, bireylerin boş zamanlarını planlama ve yapılandırma becerilerinin yetersizliğiyle ilişkilendirerek, bu zaman diliminin 'zaman öldürme' olarak ifade edilen amaçsız ve pasif etkinliklerle değerlendirilmesine neden olduğunu belirtmektedir. Demirel ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, boş zamanın etkili bir biçimde yönetilememesinin, bireylerin bu zaman diliminden fayda sağlamamalarının yanı sıra, özellikle fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde

olumsuz etkiler oluşturduğunu belirtmişlerdir. Boş zamanın bireysel özgürlük ve rahatlama sağlayan yapısı, fiziksel aktivite katılımını destekleyerek, bireylerin yaşam kalitelerini ve genel refah düzeylerini artırma potansiyeline sahiptir.

Fiziksel aktivite, boş zamanın değerlendirilmesi için popüler ve sağlıklı bir yöntemdir (Doğaner ve Balcı, 2017). Fiziksel aktivite, bireyin bedensel sağlığını, genel sağlık durumunu ve zindeliğini korumaya ve geliştirmeye yönelik herhangi bir bedensel faaliyeti ifade etmektedir. Bu faaliyetler, bireysel tercihler doğrultusunda, kardiyovasküler sistemin ve kas kuvvetinin artırılması, motor becerilerin geliştirilmesi, vücut kompozisyonunun düzenlenmesi veya fiziksel uygunluk düzeyinin yükseltilmesi gibi çeşitli amaçlarla gerçekleştirilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendirerek, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Hu ve ark., 2001; Stampfer ve ark., 2000). Piercy ve arkadaşları (2018) fiziksel aktiviteyi, günlük yaşamda kas-iskelet sistemi vasıtasıyla enerji tüketimi yaparak solunum ve kalp atım hızını artıran, farklı yoğunluklardaki çalışmalar sonucunda yorgunluk oluşturan aktiviteler bütünü olarak tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020) ise fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları aracılığıyla çeşitli yoğunluklarda enerji harcaması gerektiren, iş, ev işleri, ulaşım, boş zaman aktiviteleri, egzersiz veya spor faaliyetlerini kapsayan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamaktadır. Enerji tüketimi ile sonuçlanan bedensel hareketler, fiziksel aktivite olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşam tarzı ile etkileşim halinde olduğu belirtilmektedir. Günlük çalışma ortamı, ulaşım şekilleri, teknolojik araç kullanımı, boş zaman etkinlikleri, coğrafi konum ve çevresel faktörler, aktivite düzeylerinin belirleyicileri olarak öne çıkmaktadır (Erkan ve İşler, 2007). Rekreatif amaçlı fiziksel aktivite, çağdaş toplumlarda çok boyutlu bir sosyal olgu olarak değerlendirilmektedir. Sosyal, ekonomik, politik ve rekabetçi boyutları, bu aktivitenin geniş kitleler üzerindeki etkisini ve yarattığı istihdam olanaklarını artırmaktadır. Ancak, Karaküçük (2008) tarafından belirtildiği gibi, rekreatif amaçlı fiziksel aktivitenin temel işlevlerinden biri de bireylerin boş zamanlarını değerlendirme, dinlenme, eğlenme, macera arayışı, rekabet etme, sosyal etkileşim kurma ve sağlık kazanma gibi kişisel motivasyonlarla katıldıkları bir alan sunmaktır. Modern toplumlarda, teknoloji ve kentleşmenin birey ve toplum üzerindeki olumsuz etkileri, özellikle gerilim ve stres düzeylerinin artışı şeklinde kendini göstermektedir. Bu bağlamda, Tekin ve arkadaşları (2004) tarafından belirtildiği gibi, boş zamanın fiziksel aktivite ve sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, bu olumsuz etkilerin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Bu araştırmanın temel katkısı, boş zaman ve fiziksel aktivite arasındaki çok boyutlu ilişkinin bibliyometrik analiz yöntemiyle derinlemesine incelenmesi olacaktır. Bibliyometrik analiz, literatürdeki temel temaların, etkili çalışmaların ve gelecekteki araştırma alanlarının belirlenmesinde önemli bir araçtır. Bu çalışma, boş zaman alanındaki literatüre stratejik bir perspektif sunarak, araştırma boşluklarının net bir şekilde tanımlanmasına olanak tanıyacaktır. Elde edilecek bulgular hem akademik çevreler hem de politika yapıcılar için, bireylerin boş zamanlarında fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik etkili stratejiler geliştirmede rehberlik edeceği öngörülmektedir.

Bu çalışma, boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma alanlarını uluslararası literatürde kapsamlı bir şekilde inceleyerek, bu alanların performansını, sosyal ve kavramsal yapılarındaki

değişim ve gelişimi ortaya koymayı amaçlamaktadır. İlgili araştırmanın temel hedefleri aşağıda belirtilmiştir.

- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma alanlarındaki akademik makalelerin, belirlenen akademik aktörler çerçevesinde, değişim ve gelişim performansının tespiti amaçlanmaktadır. Boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki akademik aktörlerin gelişim performansı (yıllara göre yayın sayıları, atıf sayıları vb.) bibliyometrik göstergeler aracılığıyla tespit edilecektir. Ayrıca, ortak yazarlık analizleriyle iş birliği ağlarındaki değişim incelenerek aktörlerin etkileşim düzeyi ve bilimsel katkılarındaki gelişim değerlendirilecektir.
- 2000-2024 yılları arasında uluslararası literatüre kazandırılan boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki akademik makalelerin sosyal ağ yapısının analizi amaçlanmaktadır.
- Belirtilen yıllar aralığında uluslararası literatürde yer alan boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki akademik makalelerin kavramsal yapısının ortaya çıkarılması hedeflenmektedir.

Belirlenen üç temel hedefe ulaşılması, bilimsel alana, araştırmacılara, topluma ve hizmet sektörüne önemli katkılar sunma potansiyeli taşımaktadır. Boş zaman ve fiziksel aktivite alanlarındaki zengin literatür (Bittman ve Wajcman, 2000; Martínez-de-Quel ark., 2021; Stephens ve ark., 1985; Taylor ve ark., 1978; Thomas ark., 2023; Vanhees ark., 2005) bu alanların önemini açıkça göstermektedir. Ancak, 2000-2024 dönemini kapsayan bütüncül bir bibliyometrik analiz eksikliği, literatürün sistematik bir değerlendirmesini engellemektedir. Bu çalışma boş zaman ve fiziksel aktivite alanlarındaki akademik aktörlerin ve yayınların sistematik bir analizini yaparak, literatürdeki mevcut boşluğu doldurmayı ve alana özgün bir perspektif kazandırmayı amaçlamaktadır.

Bu bilgiler ışığında aşağıdaki soru parametrelerine cevap aranmıştır;

- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan, akademik makale çalışmaları yayımlanma dillerine göre nasıl yapılanmıştır? (S<sub>1</sub>)
- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan, akademik makale çalışmaları tarandığı indekslere göre nasıl yapılanmıştır? (S<sub>2</sub>)
- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan, akademik makale çalışmaları araştırma alanlarına göre nasıl yapılanmıştır? (S<sub>3</sub>)
- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan, akademik makale çalışmaları yayımlanma yıllarına göre nasıl yapılanmıştır? (S<sub>4</sub>)
- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında akademik makalelerin ortak yazar bağlamında, yazarlar arası yapılanmış bir sosyal ağın ilişkisel çerçevesi nasıl oluşmaktadır? (S<sub>5</sub>)
- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında akademik makalelerin yazar ve atıf bağlamında, yapılanmış bir sosyal ağın ilişkisel çerçevesi nasıl oluşmaktadır? (S<sub>6</sub>)
- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında akademik makalelerin ortak kelime bağlamında, anahtar kelimeler arası kavramsal yapı durumu nasıl yapılanmıştır? (S<sub>7</sub>)

- Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında akademik makalelerin ülkeler bağlamında atıf durumları arasında kavramsal yapı durumu nasıl yapılanmıştır? (S<sub>8</sub>)

Soru parametrelerine ilişkin cevaplar Web of Science veri tabanından, ilgili araştırma konusundan elde edilen yayımlanma dili ve yılının yanı sıra belirlenen araştırma alanı ve taranan indeksler tablosu verilerinin performans analizi ile ulaşılması planlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışma, basılı ve elektronik (bilgisayar tabanlı ve internet aracılığıyla dağıtılan) materyallerin sistematik olarak incelenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla Bowen (2009) tarafından tanımlanan doküman analizi yöntemi ile oluşturulmuştur (Tukenmez ve ark., 2024).

Akademik literatürde boş zaman ve fiziksel aktivite kavramlarının etkileşimini ve gelişimini belirlemede farklı bibliyometrik yaklaşımlar uygulanabilir. Meta-analiz, içerik analizi ve tematik analiz gibi yöntemler, literatür taraması ve değerlendirmesi için yaygın olarak tercih edilen metotlar arasında yer almaktadır. Ancak bu çalışmada, Web of Science veri tabanının sunduğu kapsamlı bibliyometrik analiz imkânları ve VOSviewer yazılımının güçlü görselleştirme yeteneklerinden yararlanılmıştır. Bibliyometrik analiz, yayınlara matematiksel ve istatistiksel yöntemlerin uygulanması suretiyle kavramsal bir çerçeve sunmaktadır (Pritchard, 1969). Bibliyometrik araştırmalarda, doküman veya yayınların belirli nitelikleri analiz süreçlerine dâhil edilerek bilimsel ağlara dair çeşitli bulgular elde edilmektedir (Al ve Coştur, 2007). Bibliyometrik araştırmalar, belirli bir alandaki literatürün nicel analizini ve keşfedilen terimlerin incelenmesini sağlayarak, alandaki eğilimlerin belirlenmesine olanak tanımaktadır (Kasemodel ve ark., 2016). Bu nedenle, gerçekleştirilen bibliyometrik analiz aracılığıyla, alanın bilimsel yayınlarına yön veren araştırmacılar ülkeler, kaynaklar ve benzeri unsurlar hakkında araştırmacılara yol gösterici bir çerçeve sunulabilmektedir (Aydın, 2014). Bibliyometrik araştırmalarda temel veri kaynakları, uluslararası bilimsel indeksler olan Science Citation Index (SCI), Social Sciences Citation Index (SSCI) ve Arts & Humanities Citation Index (A&HCI)'dir. Bu indekslere ve bu indekslerde yer alan yayınların tüm dokümanlarına Web of Science Core Collection veri tabanı aracılığıyla erişim sağlanabilmektedir. Web of Science, bilimsel literatürün sistematik bir şekilde incelenmesini ve analiz edilmesini sağlayarak, bu alandaki temel eğilimleri, etkili araştırmaları ve önemli bilgi boşluklarını tespit etmede kritik bir işleve sahiptir (Özdağoğlu ve ark., 2022). Araştırmaya ilişkin elde edilen akademik makale çalışmalarının yer aldığı veri setlerinin test ve analizlerinde, VOSviewer 1.6.16 for Microsoft Windows Systems istatistiksel analiz programı kullanılmıştır.

### Evren-Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Web of Science veri tabanında boş zaman ve fiziksel aktivite konularında yayınlanmış tüm bilimsel çalışmaları kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, 2000-2024 yılları arasında, belirlenen akademik araştırmalar kapsamında ve uluslararası literatüre kazandırılmış boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki akademik makalelerden oluşmaktadır.

## Araştırma Yayın Etiği

Akademik yayınlara ait verilerin bibliyometrik analiz yöntem ve teknikleriyle incelenmesi, literatür taraması niteliğindeki araştırmalar için etik onay/izni gerekliliğini ortadan kaldırmaktadır (Monson ve ark., 2024; Sweileh, 2018). Bu bağlamda, boş zaman ve fiziksel aktivite konularında Web of Science veri tabanından elde edilen akademik makaleler üzerinde yapılacak bilimsel çalışma, literatür taraması niteliğinde olduğundan, herhangi bir kurum/kuruluştan etik onay/izni alınmamıştır.

## Verilerin Toplanması

6 Mart 2025 tarihinde Web of Science veri tabanında “Leisure” ve “Physical Activity” anahtar terimleri kullanılarak “başlık” seçeneği ile gerçekleştirilen tarama sonucunda, 2000-2024 yılları arasında çeşitli disiplinlerde yayımlanmış toplam 1825 bilimsel çalışma tespit edilmiştir. Elde edilen bu yayınlar yayımlanma dili, taranan indeksler, araştırma alanları, yayımlanma yılı, ortak yazarlar, yazar atıf sayıları, anahtar kelimeler ve ülkelere ait atıf sayıları gibi çeşitli parametreler üzerinden ayrıntılı olarak analiz edilmiştir.

## Verilerin Analizi

Veri analiz sürecinde VOSviewer yazılımından faydalanılmıştır. VOSviewer, bilimsel yayınlar arasındaki etkileşimleri ve ilişkileri görsel olarak haritalandırarak, araştırmacıların bu etkileşimleri daha kolay kavramalarına imkân tanımaktadır. Bu yazılımın sunduğu ayrıntılı ve estetik açıdan zengin görselleştirme araçları, özellikle literatürdeki temel temaların, araştırma kümelerinin ve yazarlar arasındaki iş birliği ağlarının açık bir şekilde ortaya konulmasına yardımcı olmaktadır (Dereli, 2024). VOSviewer ile elde edilen bu görsel temsiller, araştırmanın bulgularının daha anlaşılır ve etkileyici bir biçimde sunulmasını sağlamakla birlikte, gelecekteki araştırmalar için yol gösterici nitelikte önemli bilgiler sunmaktadır. Bu nedenle, VOSviewer'ın bu çalışmada kullanılması, araştırmanın hem metodolojik geçerliliğini artırmakta hem de görsel sunumunu güçlendirmektedir.

## BULGULAR

2000-2024 yılları arasında, belirlenen akademik araştırmalar kapsamında uluslararası literatürde yayımlanan boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki akademik makaleler, oluşturulan dokuz araştırma sorusuna yanıt bulmak amacıyla analiz edilmiştir. Bu doğrultuda, boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki uluslararası literatürün kapsamlı bir incelemesiyle performans, sosyal ve kavramsal yapıların ortaya çıkarılmasına yönelik test ve analizler, aşağıdaki alt başlıklar altında detaylandırılmıştır.

### Performans Analizi

Araştırma konusunun, belirlenen akademik aktörler çerçevesinde, performans durumunun değerlendirilmesi (yayın dili, araştırma alanlarına göre dağılım, yararlanılan dergiler, yayımlanma yılı) amacıyla, Web of Science veri tabanından elde edilen veriler çalışmanın araştırma sorularına yanıt bulmak üzere tasarlanmıştır. Bu bağlamda, ilgili bilimsel makalelerin, belirlenen akademik aktörlere ait niteliksel ve niceliksel performans analizleri ayrı alt başlıklar altında aşağıda sunulmuştur.



## Yayımlanma Dili Kapsamında ve Taranan İndeksler Kapsamında Performans Analizi

Araştırma konusundaki ilgili yayınların yayın dili performansını değerlendirmek amacıyla, Web of Science veri tabanından elde edilen niteliksel ve nicel göstergeler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Boş zaman ve fiziksel aktivite konuları makalelerin dil durumu ve indekslere göre dağılımı (2000-2024)

| İlgili Yayımlanma Dilleri | N    | İndeksler (Web of Science)                                          | N     |
|---------------------------|------|---------------------------------------------------------------------|-------|
| İngilizce                 | 1758 | Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED)                      | 1.316 |
| İspanyolca                | 35   | Social Sciences Citation Index (SSCI)                               | 1.032 |
| Portekizce                | 23   | Emerging Sources Citation Index (ESCI)                              | 189   |
| Almanca                   | 3    | Conference Proceedings Citation Index – Science (CPCI-S)            | 5     |
| Arapça                    | 1    | Arts & Humanities Citation Index (A&HCI)                            | 3     |
| Felemenkçe                | 1    | Book Citation Index – Social Sciences & Humanities (BKCI-SSH)       | 2     |
| Fransızca                 | 1    | Conference Proceedings Citation Index – Social Science & Humanities | 2     |
| Macarca                   | 1    |                                                                     |       |
| İtalyanca                 | 1    |                                                                     |       |
| Rusça                     | 1    |                                                                     |       |

Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan akademik makale çalışmalarının yayın dillerine göre dağılımını incelemek amacıyla, S1 araştırma sorusuna yanıt aramak üzere Tablo 1 analiz edilmiştir. Tablo 1'de sunulan verilerin incelenmesi sonucunda, uluslararası literatüre farklı dillerde katkı sağlayan boş zaman ve fiziksel aktivite odaklı akademik makale sayısının toplamda 1825 olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bu araştırma alanında, İngilizce dilinde yayımlanan ve uluslararası literatüre katkı sağlayan akademik çalışmaların, diğer dillerdeki yayınlara kıyasla dikkate değer ölçüde yüksek (n=1758) olduğu gözlemlenmiştir. "2000-2024 yılları arasında, boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma alanında yayımlanan akademik makale çalışmalarının yayın dillerine göre dağılımı incelendiğinde, İngilizce'nin birinci, İspanyolca'nın ikinci, Portekizce'nin üçüncü, Almanca'nın dördüncü ve Arapça'nın beşinci sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, gelecekteki yayınların da büyük olasılıkla İngilizce dilinde yoğunlaşacağı ve bu dilin liderliğini sürdüreceği öngörülmektedir. Araştırma alanındaki akademik makalelerin İngilizce dilinde ağırlıklı olarak yayımlanmasının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. İngilizce dilinin bu alandaki hâkimiyetinin çeşitli nedenleri bulunmaktadır. İlk olarak, İngilizce, küresel bilimsel iletişimde yaygın olarak kullanılan bir geçerli bir dil haline gelmiştir. Bu durum, araştırmacıların çalışmalarını uluslararası alanda daha geniş bir kitleye ulaştırmasına olanak tanımaktadır. İkinci olarak, birçok yüksek etki faktörüne sahip bilimsel dergi, İngilizce yazılmış makaleleri öncelikli olarak değerlendirmeye almaktadır. Bu durum, araştırmacıları çalışmalarını İngilizce olarak sunmaya teşvik etmektedir. Son olarak, uluslararası yükseköğretim kurumlarının büyük bir kısmı İngilizce eğitim vermekte veya ilgili disiplinlerde İngilizce tabanlı programlar sunmaktadır. Bu durum, İngilizce'nin akademik dünyada yaygın olarak kullanılmasını ve bilimsel üretimin bu dilde yoğunlaşmasını sağlamaktadır.

Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan akademik makale çalışmalarının indekslendiği/tarandığı indekslere göre dağılımını incelemek amacıyla, S2 araştırma sorusuna yanıt aramak üzere tablo 1 analiz edilmiştir. Tablo 1'de sunulan verilerin

incelenmesi sonucunda, uluslararası literatüre farklı dillerde katkı sağlayan bu alandaki akademik makalelerin Konferans Bildirileri Atıf Dizini – Bilim (CPCI-S) indeksinde (n=5) ve Sanat ve Beşerî Bilimler Atıf Endeksi (A&HCI) indeksinde (n=3) sınırlı sayıda indekslendiği tespit edilmiştir. Ancak, SCI-EXPANDED (n=1316) ve SSCI (n=1032) indekslerinde, araştırma konusundaki uluslararası literatüre kazandırılan akademik makalelerin önemli ölçüde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, ilgili indekslerde indekslenen dergilerde araştırma konusu odaklı makalelerin daha sık yayınlandığı sonucuna varılabilir.

### İlgili Araştırma Alanları Kapsamında Performans Analizi

Araştırma konusundaki ilgili makalelerin, araştırma alanları içerisindeki performansını değerlendirmek amacıyla, Web of Science veri tabanından elde edilen niteliksel ve niceliksel göstergeler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** İlgili akademik makaleler araştırma alanlarına göre dağılımı (2000-2024)

| İlgili Araştırma Alanları                | N   | İlgili Araştırma Alanları      | N  |
|------------------------------------------|-----|--------------------------------|----|
| Public Environmental Occupational Health | 656 | Environmental Sciences         | 78 |
| Sport Sciences                           | 232 | Endocrinology Metabolism       | 76 |
| Medicine General Internal                | 148 | Cardiac Cardiovascular Systems | 75 |
| Hospitality Leisure Sport Tourism        | 127 | Rehabilitation                 | 70 |
| Nutrition Dietetics                      | 81  | Geriatrics Gerontology         | 66 |

Web of Science veri tabanından elde edilen analizler sonucunda, boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında yayımlanan akademik makale çalışmalarının araştırma alanlarına göre dağılımını incelemek amacıyla, S<sub>3</sub> araştırma sorusuna yanıt aramak üzere Tablo 2 analiz edilmiştir. Tablo 2’de sunulan verilerin incelenmesi sonucunda, farklı indekslerde, araştırma alanlarında ve dillerde yayımlanan bu alandaki akademik makale çalışmalarının “Geriatrics Gerontology (n=66)”, “Rehabilitasyon (n=70)” ve “Kardiyak Kardiyovasküler Sistemler (n=75)” araştırma alanlarında sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, “Kamu Çevre İş Sağlığı (n=656)” ve “Spor Bilimleri (n=232)” araştırma alanlarında, uluslararası literatüre kazandırılan akademik çalışmaların önemli ölçüde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. “Kamu Çevre İş Sağlığı” ve “Spor Bilimleri” alanlarındaki yayın yoğunluğu, bu alanların güncel toplumsal ve bilimsel önemini yansıtmaktadır. Küresel sağlık sorunları ve artan spor bilinci, bu alanlardaki araştırmaları teşvik etmektedir. Disiplinlerarası yaklaşımlar, bu alanların geniş araştırma yelpazesini desteklemektedir.

**Tablo 3.** Boş zaman ve fiziksel aktivite alanında yararlanılan dergiler

| Dergi Başlıkları                                                    | N  |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Medicine and Science in Sports and Exercise                         | 90 |
| Journal of Physical Activity Health                                 | 83 |
| BMC Public Health                                                   | 69 |
| Preventive Medicine                                                 | 68 |
| International Journal of Environmental Research and Public Health   | 61 |
| Circulation                                                         | 46 |
| PLOS One                                                            | 44 |
| European Journal of Public Health                                   | 30 |
| International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity | 29 |
| British Journal of Sports Medicine                                  | 26 |

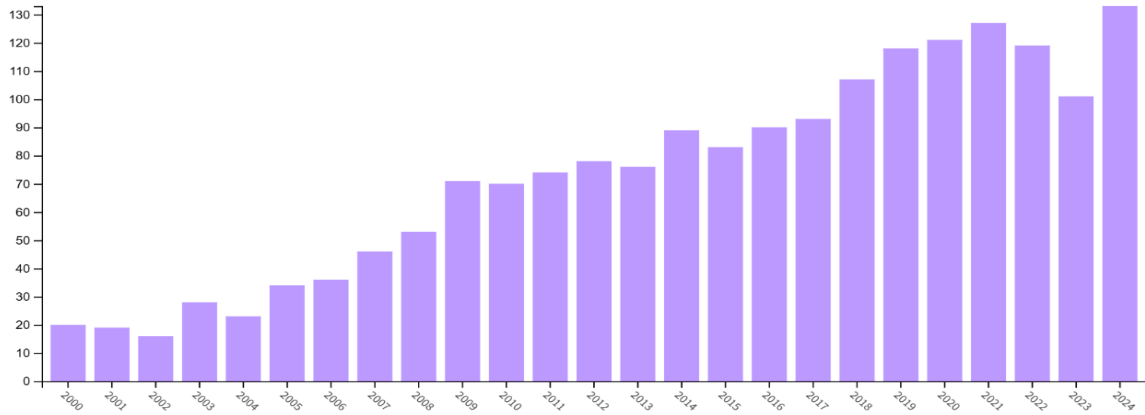
Web of Science veri tabanından elde edilen analizler sonucunda Boş Zaman ve Fiziksel Aktivite kapsamında yapılan araştırmalar 10 başlık altında araştırılarak çalışmaya dahil



edilmiştir. Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim'i dergisinde (n=90) ve Fiziksel Aktivite Sağlık Dergisi'nde (n=83) makale ile en çok yayına sahip kaynaklardır.

### Yayınlanma Yılı Kapsamında Performans Analizi

Araştırma konusundaki ilgili makalelerin, 2000-2024 yılları arasındaki yayınlanma performansı bağlamında değerlendirilmesi amacıyla, Web of Science veri tabanından elde edilen niteliksel ve niceliksel göstergeler Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 1. Akademik makalelerin web of science veri tabanı üzerinde yapılmış yayın yılları (2000-2024)

Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan akademik makale çalışmalarının yayın yıllarına göre dağılımını incelemek amacıyla, S4 araştırma sorusuna yanıt aramak üzere Şekil 1 analiz edilmiştir. Şekil 1'de sunulan verilerin incelenmesi sonucunda, farklı dillerde, indekslerde ve araştırma alanlarında yayımlanan bu alandaki akademik makale çalışmalarının en yüksek yayın sayısına (n=133) 2024 yılında ulaştığı, en düşük yayın sayısına (n=16) ise 2002 yılında rastlandığı görülmektedir. 2005 yılından itibaren ise, yayın sayısında gelecek yıllara doğru belirgin bir artış eğilimi gözlemlenmiştir. Boş zaman ve fiziksel aktivite alanlarındaki yayın artışı, artan sağlık bilinci, değişen yaşam tarzları ve sporun popülerleşmesi gibi toplumsal etmenlerle birlikte, disiplinlerarası araştırmalar, artan fonlar ve teknolojik gelişmeler gibi bilimsel etmenlerin etkileşimiyle açıklanabilir.

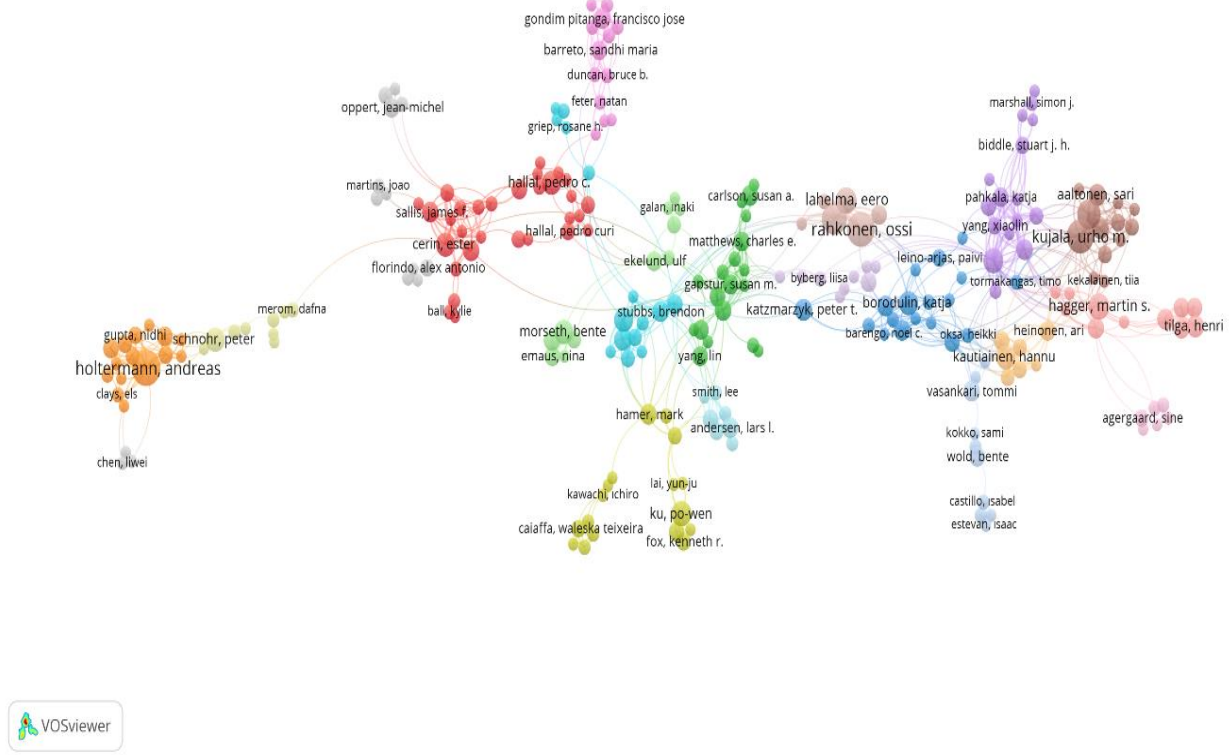
### Bilimsel Haritalama Analizi

Araştırma konusunun, belirlenen akademik aktörler çerçevesinde, sosyal ağ yapısının analiz edilmesi amacıyla, Web of Science veri tabanından 'Tab delimited file' formatında veri setleri, çalışmanın araştırma sorularına yanıt bulmak üzere indirilmiştir. Bu doğrultuda, ilgili akademik makalelere ait analitik verileri içeren veri setleri, uygun analiz yazılımına aktararak, belirlenen eşik değerler üzerinden test edilmiştir.

### Ortak Yazar Analizi (Co-authorship of Authors)

Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma alanlarındaki akademik makalelerin ortak yazarlık ilişkileri bağlamında, yazarlar arasındaki sosyal ağ yapısının nasıl şekillendiğini belirlemek amacıyla, S5 araştırma sorusuna yanıt aramak üzere, bir yazarın en az üç makalesi ve en az üç atıf almış çalışmaları analiz kapsamına dahil edilmiştir. Bu kapsamda boş zaman ve fiziksel aktivite alanında, Andreas Holtermann (20), Ossi Rahkonen (19) Urho Kujala (18)

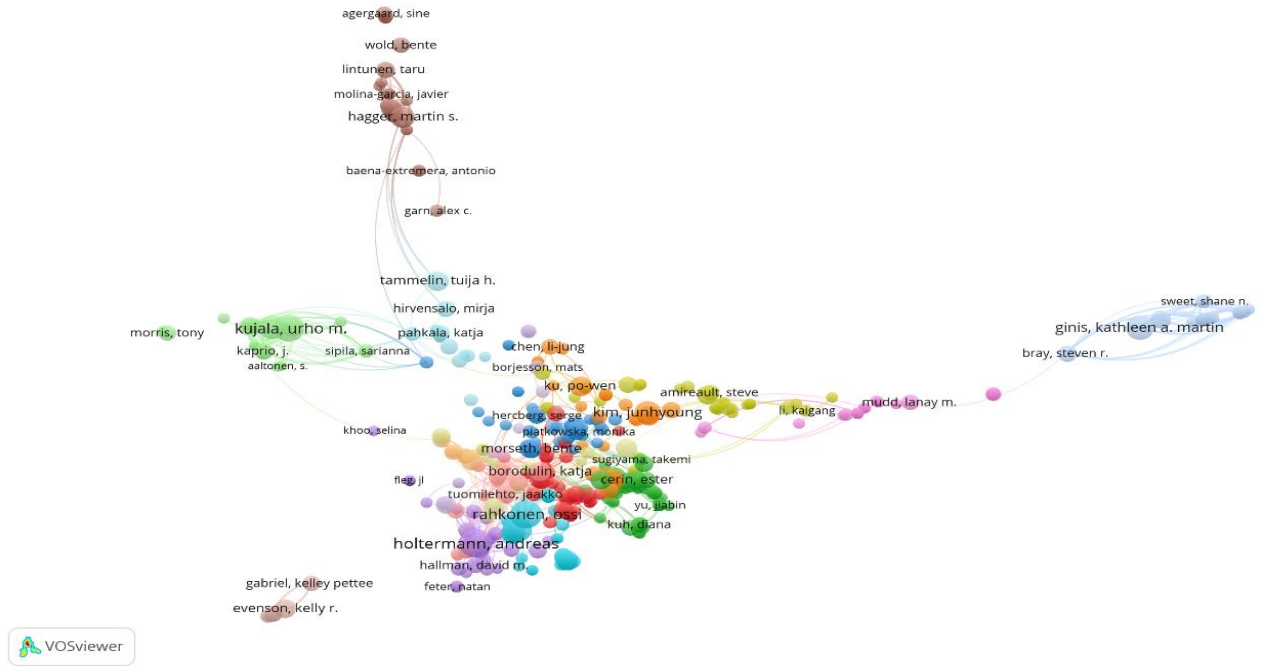
yayın yapmıştır. Atıf sayısı göz önüne alındığında ise Charles Matthews 1771 atıf, Steven James Moore 1614 atıf Amy Berrington de Gonzalez ise sadece 3 yayın ile 1573 atıf aldığı görülmüştür. Analizlere ek olarak, yazarların bağlantı güçleri incelenmiş ve Urho Kujala (59) Tuija Tammelin (58), Andreas Holtermann (54) olduğu görülmüştür. Yapılan analize göre 22 kümede 246 yazarın ve 803 bağlantısı olduğu görülmüştür. Bu bağlara ait şekil Şekil 2’de yer almıştır.



Şekil 2. Yazarlar arası iş birliğini gösteren ortak yazar bağları

## Yazar Atıf Analizi

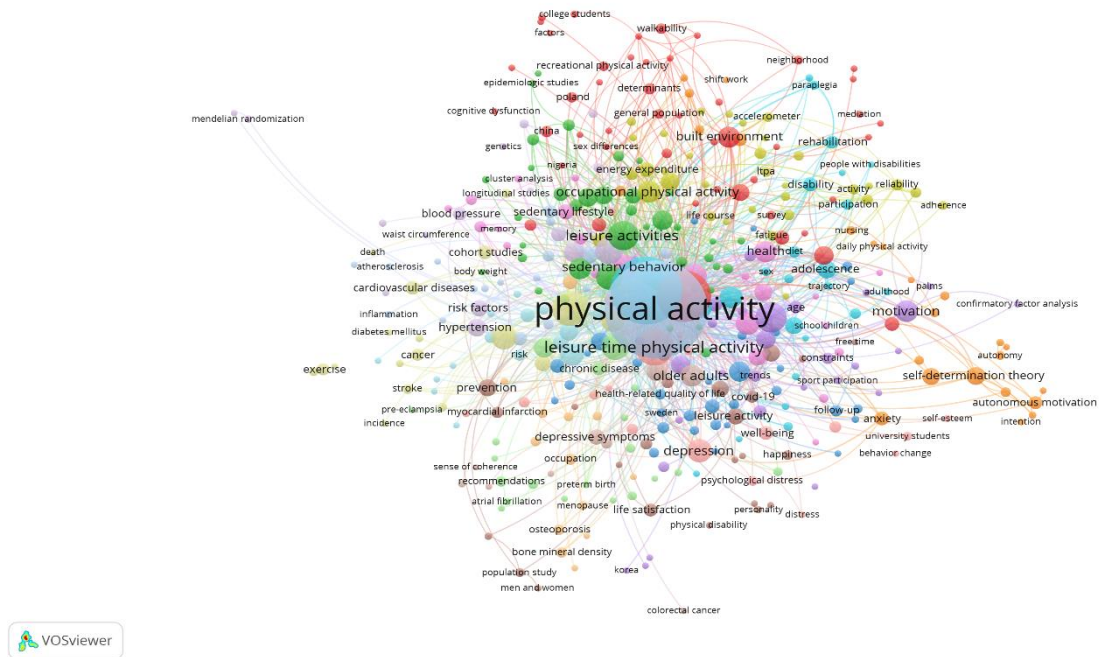
Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma alanlarındaki akademik makalelerin yazar ve atıf ilişkileri bağlamında, yazarlar arasındaki sosyal ağ yapısının nasıl şekillendiğini belirlemek amacıyla, S<sub>6</sub> araştırma sorusuna yanıt aramak üzere yazarların minimum doküman sayısı ve atıf sayısı 3 seçildiğinde 7188 yazarın 461’i belirtilen eşik değeri karşılamaktadır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda 18 küme, 3922 bağlantı ve toplam bağlantı gücü 8227 olduğu tespit edilmiştir. Yazarlara ait atıf bağları Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3. Yazarlara ait atıf bağlantıları

### Anahtar Kelime Analizi

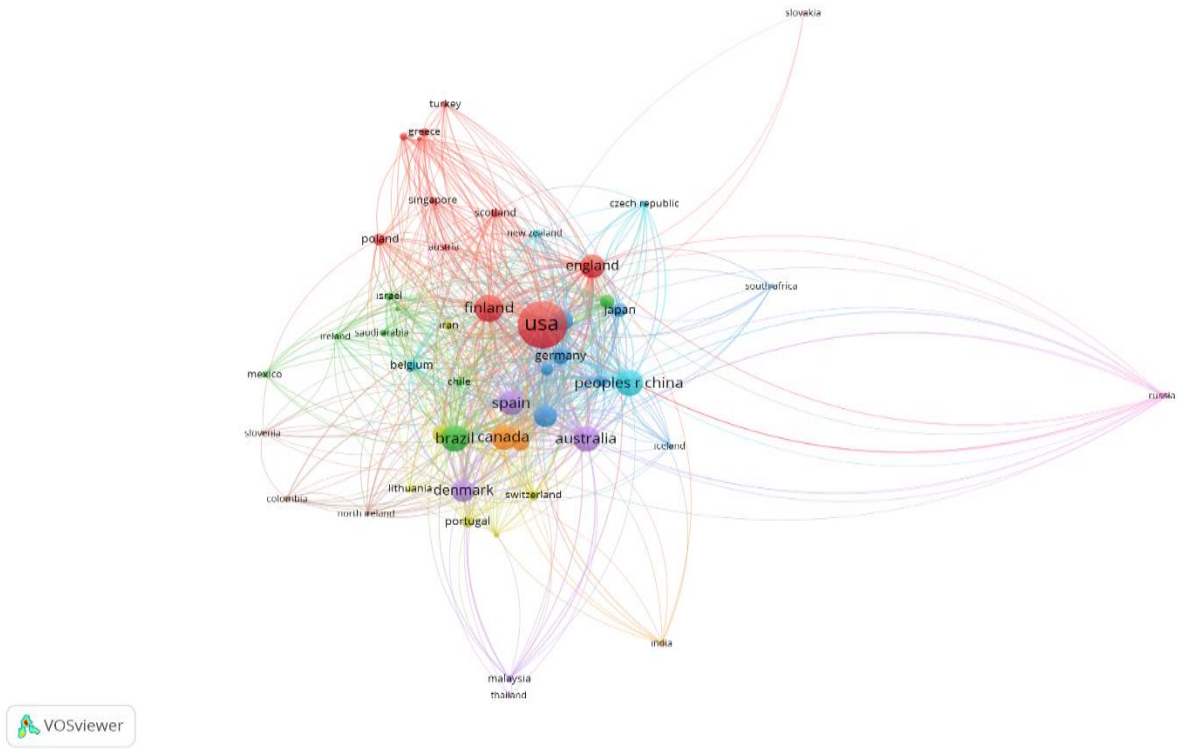
Boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki akademik makalelerin anahtar kelime analizi, bu alandaki kavramsal yapının temel bileşenlerini ortaya koymaktadır. S<sub>7</sub> araştırma sorusuna yönelik yapılan analizler, “physical activity” (n=605), “exercise” (n=288) ve “leisure-time physical activity” (n=171) anahtar kelimelerinin en yüksek frekansa sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bu terimlerin alandaki araştırmaların odak noktalarını temsil ettiğini ve kavramsal bir çekirdek oluşturduğunu işaret etmektedir. Anahtar kelime bağlantılarının Şekil 4'te görselleştirilmesi, bu kavramsal yapının daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine olanak tanımaktadır.



Şekil 4. Anahtar kelime bağlantıları

## Ülkelere Ait Atıf Analizi

Boş zaman ve fiziksel aktivite konularındaki akademik makalelerin ülkelere göre atıf analizi, bu alandaki kavramsal yapının temel bileşenlerini ortaya koymaktadır. S<sub>8</sub> araştırma sorusuna yönelik gerçekleştirilen analizler sonucunda, yayınlanmış çalışmaların ülkelerine göre aldıkları atıfları gösteren bir ağ haritası oluşturulmuştur." Oluşturulan ağ haritası kapsamında her bir ülke tarafından en az 3 eser yayınlanması ve en az 3 atıf alınması koşuluyla aralarında ilişki bulunan 52 gözlem birimi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, 10 küme, 631 bağlantı ve 5909 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. En fazla atıf alan ülkeler sırasıyla ABD (20.887 atıf), Finlandiya (8872 atıf), İngiltere (7878 atıf), İsveç (7671 atıf), Avustralya (5741 atıf)' dir. Atıf sayılarına ülkelerin yapmış olduğu araştırma sayısı ise sırasıyla, ABD (500), Finlandiya (167), Brezilya (160), Çin Halk Cumhuriyeti (153), Avustralya (149)'dur. Analize ilişkin ağ haritası Şekil 5'te sunulmuştur.



Şekil 5. Ülkelere ait atıf analizinin ağ haritası

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, 2000-2024 yılları arasında Web of Science veri tabanında “Leisure” ve “Physical Activity” anahtar kelimeleriyle taranan 1825 araştırmayı kapsamlı bir şekilde analiz etmektedir. Elde edilen veriler, boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki bilimsel üretimin zaman içindeki değişimini, disiplinler arası dağılımını ve araştırma eğilimlerini açıkça göstermektedir. Çalışmada kullanılan bibliyometrik teknikler, VOSviewer yazılımı ile gerçekleştirilen görselleştirmeler aracılığıyla, literatürdeki anahtar temaların ve yazarlar

arasındaki iş birliği örüntülerinin haritalandırılmasını sağlayarak, söz konusu alanın dinamiklerinin daha kapsamlı bir şekilde analiz edilmesine imkân tanımaktadır.

Boş zaman ve fiziksel aktivite odaklı akademik makale sayısının toplamda 1825 olduğu ve İngilizce dilinde yayımlanan çalışmaların (n=1758) diğer dillerdeki yayınlara kıyasla dikkate değer ölçüde yüksek olmasının temel nedeni, İngilizcenin uluslararası bilim camiasında yaygın olarak kabul edilen ve kullanılan dil olmasıdır. Araştırmacılar, çalışmalarının daha geniş bir kitleye ulaşmasını ve daha fazla atıf almasını istedikleri için İngilizce yayın yapmayı tercih ederler. Ayrıca, uluslararası bilimsel dergilerin büyük çoğunluğu İngilizce olarak yayın yapmaktadır ve uluslararası veri tabanları İngilizce yayınlara öncelik vermektedir. Uluslararası araştırma fonları ve projeleri, genellikle İngilizce yayınları desteklemekte, akademik değerlendirme süreçlerinde İngilizce yayınlanan makaleler daha yüksek puan almakta ve uluslararası iş birlikleriyle yapılan araştırmaların sonuçları genellikle İngilizce olarak yayınlanmaktadır. Bilimsel yayıncılıkta yaşanan genel artış ve elektronik yayıncılığın yaygınlaşması da İngilizce yayınların sayısını artırmıştır. Ancak bu durum, İngilizce dışındaki dillerde üretilen bilginin bir kenara itilmesi ve yerel bağlamın yeterince temsil edilmemesi riskini taşımaktadır. Yerel dil araştırmalarındaki bu eksikliğin bir nedeni dil engelleri olabileceği gibi, bu çalışmaların uluslararası indekslerde bulunmaması da olabilir. Bu görüşe göre, yerel dilde yapılan çalışmaların İngilizce özetlere sahip olmasına yardımcı olmak veya iki dilli yayın sistemini benimsemek, yerel bilginin uluslararası literatüre dâhil edilmesi için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan akademik makale çalışmalarının indekslendiği/tarandığı indekslere göre dağılımını incelendiğinde SCI-EXPANDED (n=1316) ve SSCI (n=1032) indekslerinde, araştırma konusundaki uluslararası literatüre kazandırılan akademik makalelerin önemli ölçüde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Boş zaman" ve fiziksel aktivite araştırma konularındaki akademik makalelerin SCI-EXPANDED ve SSCI indekslerinde yoğunlaşması, bu indekslerin yüksek prestiji, geniş kapsamı, uluslararası tanınırlığı, araştırma alanlarının çok disiplinli doğası ve araştırmacıların yüksek etkili yayın hedefi gibi faktörlerle açıklanabilir. Ayrıca boş zaman ve fiziksel aktivite disiplinler arası konulardır, bu da bu konuların sosyal bilimler ve sağlık bilimlerinden çeşitli literatürlerde ele alınmasını mümkün kılmaktadır. Araştırmacıların yüksek etkili dergilerde yayın yapma arzusu, akademik kariyer hedefleri ve akademik etki arayışı da bu veri tabanlarındaki yayınların hacmini etkili bir şekilde arttırmaktadır. Bu anlamda SCI-EXPANDED ve SSCI endekslerindeki yoğunluk, muhtemelen konunun akademik öneminin yanı sıra bu endekslerin alan için merkeziliğini de yansıtmaktadır.

Web of Science kategorileri ve araştırma alanları analizleri, boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki araştırmaların ağırlıklı olarak Kamu Çevre İş Sağlığı, Spor Bilimleri ve Tıp Genel Dahili gibi kategorilerde yoğunlaştığını ve bu çalışmaların büyük ölçüde makale formatında olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, boş zaman ve fiziksel aktivite araştırmalarının disiplinler arası bir yapıya sahip olduğunu ve sağlık bilimleriyle güçlü bir bağ kurduğunu ortaya koymaktadır. Spor Bilimleri ve Tıp Genel Dahili gibi alanların belirginleşmesi, boş zaman aktivitelerinin fiziksel sağlık üzerindeki etkisine yönelik artan ilgiyi işaret etmektedir (Filbay ve ark., 2022; Li ve ark., 2022). Bu da gelecekte boş zaman ve fiziksel aktivite odaklı araştırmaların daha fazla sağlık politikası ve toplum temelli uygulamayla ilişkilendirileceğine



işaret etmektedir. Boş zaman ve fiziksel aktiviteye odaklanan araştırmaların, özellikle halk sağlığı ile ilgili bir politika sürecinde değerli bir veri tabanı olduğu sonucuna ulaşılabilir. Fiziksel aktivitenin çok boyutlu faydaları (hastalıkların önlenmesi, yaşam kalitesi ve sağlık bakım maliyetlerinde tasarruf) göz önüne alındığında, bilim ve halk sağlığı uygulamalarının rutin olarak sürece dâhil edilmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, disiplinler arası olmasından dolayı bu çalışmalar sadece sağlık alanında değil, aynı zamanda psikolojik refah, sosyal entegrasyon veya sosyal refah gibi diğer alanlarda da uygulanabilir. Bu durum, gelecekte diğer alanlarla (sosyal bilimler, şehir planlama, eğitim vb.) daha fazla etkileşim kurulması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, boş zaman ve fiziksel aktivite araştırmalarına ilişkin araştırma sorularına sadece sağlık perspektifinden değil, aynı zamanda kapsamlı bir yaşam kalitesi perspektifinden de odaklanılması, alanın bilimsel derinliğini ve pratik alaka düzeyini artıracakı düşünülmektedir.

Boş Zaman ve Fiziksel Aktivite kapsamında yapılan araştırmalar incelendiğinde en çok yayına sahip kaynakların Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim dergisi (n=90) ile Fiziksel Aktivite Sağlık Dergisi (n=83) olduğu belirlenmiştir. Bu noktadan hareketle "Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim" ile "Fiziksel Aktivite Sağlık Dergisi" gibi kaynaklarda bu konularla ilgili çok sayıda yayının bulunması, bilimsel camianın bu alanlara verdiği önemi ve bu konulardaki bilgi birikiminin artışı göstermektedir. Araştırmacılar, bu yayınlar aracılığıyla en güncel bilgilere ulaşarak, bireylerin ve toplumların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Günümüzde hareketsiz yaşam tarzının, stresin ve düşük yaşam kalitesinin artmasıyla birlikte bu konulara daha fazla önem vermeye başlanılmış ve araştırmaların çoğunlukla önleyici sağlık faaliyetlerine yöneldikleri görülmektedir. Bu dergilerde makalelerin yayınlanma sıklığı, bilim camiasının fiziksel aktivitenin ve boş zamanlarımızı nasıl geçirdiğimizin kişisel ve sosyal sağlığını ne ölçüde katkıda bulunduğunu göz ardı etmemeye çalıştığını göstermektedir. Aynı zamanda bu durum, araştırmacılara bulgularını eyleme dönüştürme ve halk sağlığı uygulamalarını bilgilendirmek için ampirik kanıtlar sağlama fırsatı da sunacakı düşünülmektedir.

Boş zaman ve fiziksel aktivite araştırma konularında literatüre kazandırılan akademik makale çalışmalarının yayın yıllarına göre dağılımını incelendiğinde bu alandaki akademik makale çalışmalarının en yüksek yayın sayısına (n=133) 2024 yılında ulaştığı, en düşük yayın sayısına (n=16) ise 2002 yılında rastlandığı görülmektedir. Boş zaman ve fiziksel aktivite konulu makalelerin yaygınlaşması ve yayın oranının yükselmesi bazı niceliklerle ifade edilebilir. Boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki yayın sayısındaki artış, sağlık bilincine yönelik çalışmaların sayısının artması, yaşam tarzının değişimine ilişkin araştırmaların sayısal artışıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, sporun bir yaşam tarzı olarak popülerleşmesi ve spor alanındaki disiplinler arası araştırmaların çeşitlenmesi akademik çıktılar üzerinde olumlu bir etki oluşturmuş olabileceği düşünülmektedir. Sağlık bilimlerinden sosyal bilimlere kadar çeşitli disiplinlerin araştırma konusu olan bu konular hem bireysel hem de toplumsal düzeydeki araştırmalar bağlamında stratejik olarak daha önemli hale gelmektedir. Bu anlamda, yayınlardaki artış sadece niceliksel bir olgu olmayıp, konunun artan bilimsel ve toplumsal önemini de ortaya koymaktadır.

Elde edilen ortak yazarlık analizi bulguları, boş zaman ve fiziksel aktivite literatüründe belirli yazarların yoğun bir şekilde yayın yaptığını ve bu yazarlar arasında sıkı bir iş birliği ilişkisi bulunduğunu göstermektedir. Andreas Holtermann, Ossi Rahkonen ve Urho Kujala gibi araştırmacılar, bu alanda en üretken yazarlar arasında yer almaktadır. Charles Matthews



(1771), Steven James Moore (1614) ve Amy Berrington de Gonzalez (1573) gibi yazarların yüksek atıf sayılarına sahip olmaları, bu araştırmacıların literatürdeki merkezi rolünü ve alana yaptıkları katkıların geniş çapta kabul gördüğünü göstermektedir. Boş zaman ve fiziksel aktivite konularının disiplinler arası niteliği göz önüne alındığında, bu yazarların çalışmalarının farklı akademik çevrelerde yankı bulduğu söylenebilir. Bulgularımız, boş zaman ve fiziksel aktivite çalışmalarının sadece bireysel araştırmacılar tarafından değil, aynı zamanda iş birliğine dayalı bilimsel bir ağ tarafından da etkilendiğini göstermektedir. Seçkin yazarların üretkenlik ve atıf açısından görünürlüğü, bu alandaki bilgi üretiminin birkaç akademisyen kümesi etrafında toplandığını göstermektedir. Bu bazı bilim insanlarının bilimsel etkinin yayılmasında liderlik rolü oynadığı ve böylece iş birliğine dayalı ağlar aracılığıyla bilimsel alandaki bilgi akışına öncülük ettiği anlamına gelmektedir. Ayrıca, güçlü iş birliği ağları araştırma kalitesini, disiplinler arasındaki uyumu ve yeni araştırma alanlarının gelişimini artırmaktadır. Sonuç olarak, seçkin yazarların ilgili literatür alanına yaptıkları katkılar, yalnızca mevcut durumu anlamak için değil, aynı zamanda gelecekteki araştırmalara ilham vermek ve onları şekillendirmek için de oldukça önemlidir.

Gerçekleştirilen yazar atıf analizi, boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki araştırmaların önemli bir etki yayılımına sahip olduğunu ve bu etkinin belirli araştırmacıların yayınları üzerinden yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. 18 küme ve 3922 bağlantıdan oluşan ağ analizi, bu araştırmacılar arasında güçlü bir atıf ilişkisi bulunduğunu teyit etmektedir. Bilhassa Charles Matthews ve Steven James Moore gibi araştırmacılar hem alandaki temel bilimsel katkıları hem de disiplinler arası araştırmalara yaptıkları önemli etkileri nedeniyle yüksek atıf sayılarına ulaşmışlardır. Bu durum, boş zaman ve fiziksel aktivite üzerine yapılan çalışmaların yalnızca spor bilimleri (Gayman ve ark., 2022) veya halk sağlığı (Litwiller ve ark., 2021) ile sınırlı kalmadığını, aynı zamanda psikoloji (Kang ve ark., 2020) ve eğitim (Orme, 2020) gibi çeşitli disiplinlerle de güçlü bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Bu önde gelen araştırmacıların sadece spor bilimleri veya halk sağlığı çerçevesinde değil, psikoloji ve eğitim gibi farklı disiplinlerle de etkileşim içinde üretim yapmaları, boş zaman ve fiziksel aktivite konularının disiplinler ötesi bir nitelik kazandığını göstermektedir. Bu etkileşim hem metodolojik çeşitlilik sağlamakta hem de araştırmaların daha geniş bir uygulama alanı bulmasına katkıda bulunmaktadır. Literatürdeki güçlü atıf ilişkileri de araştırma konusunun küresel ölçekte tartışıldığını ve ortak bir bilimsel dil geliştirildiğini göstermektedir. Bu bağlamda atıf analizleri, alandaki akademik gelişimin hem derinlik hem de kapsam açısından büyüme ve devam ettiğini doğrulamaktadır.

Gerçekleştirilen anahtar kelime analizi, “physical activity”, “exercise” ve “leisure-time physical activity” terimlerinin, ilgili literatürde en yaygın olarak kullanılan anahtar kelimeler olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, boş zaman ve fiziksel aktivite arasındaki kuvvetli bağı ve bu konuların ilgili literatürdeki temel önemini desteklemektedir (Kartal ve ark., 2020; Zorba ve Yermekanov, 2022). “Physical Activity” anahtar kelimesinin en sık kullanılan terim olması, boş zaman aktivitelerinin bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmadaki kritik rolünü ve bu konunun akademik araştırmaların temel odak noktası haline geldiğini göstermektedir (Johnstone ve Whyte, 2024; Satılmış ve ark., 2022). Bu sonuçlar, boş zaman aktivitelerinin sadece eğlence ve rahatlama amaçlı olarak değil, bireyin sağlığını doğrudan etkileyebilecek bir yaşam tarzı faktörü olarak görüldüğünü göstermektedir. Anahtar kelimeler arasında “boş zaman” ve “fiziksel aktivite”nin yer alması, sadece planlı ve yapılandırılmış fiziksel aktivite biçimlerinin değil, insanların günlük yaşamda boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin de bir araştırma konusu olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, bu

kavramların literatürde yaygın olarak kullanılması, sorunun araştırmacılar tarafından hem klinik hem de halk sağlığı ortamlarında tartışıldığını göstermektedir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve psikolojik refahın artırılması açısından genel faydaları göz önüne alındığında, bu anahtar kelimelerin araştırmaların önemli itici güçleri olması da şaşırtıcı değildir. Aslında, son birkaç yılda fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye yönelik politikaların ve toplumsal müdahalelerin artması, bu terimlerin literatürdeki görünürlüğünün en azından bir nedenidir. Dolayısıyla, anahtar kelime analizinin sonuçları, boş zaman ve fiziksel aktiviteye yönelik araştırmaların bazı temel odak alanları ve disiplinler arası boyutları hakkında değerli bilgiler sunmaktadır.

Ülkelere ait atıf analizi sonuçları, ABD, Finlandiya, İngiltere, İsveç ve Avustralya'nın bu alanda en fazla atıf alan ülkeler arasında yer aldığını göstermektedir. ABD'nin 20.887 atıf ile en yüksek atıf sayısına sahip olması, bu ülkede yapılan araştırmaların hem nicelik hem de etki açısından öncü nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun, ABD'nin geniş akademik kaynakları, güçlü üniversite sistemleri ve araştırma için ayrılan önemli mali kaynaklarla desteklendiği değerlendirilmektedir (Dill, 2023). ABD'nin ilk sıradaki konumu sadece atıf etkisiyle değil, aynı zamanda ülkenin araştırma altyapısının ve disiplinler arası çalışma kültürünün kalitesi ve uluslararası iş birliklerine verdiği değerle de açıklanabilir. Finlandiya, İngiltere, İsveç ve Avustralya gibi ülkelerin de üst sıralarda yer alması, özellikle gelişmiş ülkelerde boş zaman ve fiziksel aktivite konularının halk sağlığı politikalarına dâhil edildiğini ve bu alana yönelik sistematik araştırmalar yapıldığını göstermektedir. Benzer ekonomilere ve uzun bilimsel yayın geleneklerine sahip ülkeler açısından göreceli homojenlik, alandaki yayınların küresel erişimine katkıda bulunan bir diğer unsurdur. Bu anlamda, atıf miktarına ilişkin bu yoğunluk, akademik üretimin yanı sıra bu araştırmaların sosyal ve toplumsal etkisini de göstermektedir. Gelecekte, düşük ve orta gelirli ülkelerde bu alanda daha fazla bilinç ve yatırım, araştırma çıktılarının daha adil bir küresel dağılımına ve boş zaman, fiziksel aktiviteye yönelik anlayışın küresel sağlık hedefleriyle daha fazla bütünleşmesine imkân sağlayabilir.

Bu çalışma, boş zaman ve fiziksel aktivite alanlarındaki uluslararası literatürün kapsamlı bir incelemesini sunarak, araştırmacılar, akademisyenler ve uygulayıcılar için değerli bir bilgi kaynağı oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, bu alanlardaki araştırmaların gelecekteki yönelimlerini şekillendirmede ve bilimsel bilgi tabanını genişletmede önemi rol oynayabilir. Belirli yazar ve ülkeler arasındaki yoğun iş birliği ağları, bu alandaki araştırmaların uluslararası ölçekte güçlü bir akademik etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, “leisure-time physical activity” ve “physical activity” gibi anahtar kelimelerin belirginliği, bu konuların akademik araştırmalarda merkezi bir konumda olduğunu vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, boş zamanın bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmadaki çok yönlü rolünü ve bu alanın artan akademik ilgiyi yansıttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, gelecekteki çalışmaların boş zamanın farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlarda nasıl bir etki yarattığına dair daha derinlemesine analizler yapılması gerektiğini işaret etmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki bilimsel literatürün bibliyometrik analizini yaparak, araştırmacılara ve okuyuculara alandaki temel yayınlar, yazarlar ve eğilimler hakkında kapsamlı bir genel bakış sunmaktadır. Web of Science veri tabanından elde edilen veriler ve Vosviewer yazılımı kullanılarak gerçekleştirilen analizler, bu

alandaki araştırmaların yapısal ve tematik özelliklerini ortaya koyarak, gelecekteki çalışmalar için değerli bir referans noktası oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, boş zaman ve fiziksel aktivite alanında araştırma yapmak isteyen akademisyenler, öğrenciler ve uygulayıcılar için önemli bir kaynak oluşturarak, alandaki literatüre daha etkin bir şekilde erişim ve katkı sağlama imkânı sunacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu bibliyometrik analiz, boş zaman ve fiziksel aktivite alanındaki bilimsel yayınların kapsamlı bir değerlendirmesini sunarak, alandaki bilgi birikimine önemli bir rol oynayacaktır.

### Öneriler;

- Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki boş zaman faaliyetlerinin uzun süreli etkilerini incelemek amacıyla boylamsal araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir. Bu şekilde, bu faaliyetlerin kalıcı etkileri ve devamlılık potansiyeli daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilir.
- Boş zaman ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi disiplinler arası bir perspektifle incelemek, özellikle psikoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri ve ekonomi gibi çeşitli alanların bu etkileşime olan katkılarını araştırmayı önermektedir. Bu disiplinler arası çalışmalar, mevcut literatürdeki eksiklikleri giderebilir ve yeni araştırma yolları açabilir.
- Farklı yaş grupları (çocuklar, gençler, yaşlılar) ve sosyoekonomik düzeyler arasında boş zaman ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını karşılaştıran karşılaştırmalı çalışmaların artırılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, hedefe yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.
- Boş zaman ve fiziksel aktiviteye yönelik bireysel motivasyonları, engelleri ve tercihleri anlamak amacıyla niteliksel araştırmalara yer verilmesi önerilmektedir. Bu sayede, katılımı etkileyen psikososyal faktörler daha derinlemesine analiz edilebilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı AÇ, İstatistik analiz AÇ, Makalenin hazırlanması AÇ, Verilerin Toplanması AÇ tarafından gerçekleştirilmiştir.

### Etik Onay

Bu çalışma, katılımcılardan doğrudan veri toplanmasını gerektiren bir araştırma içermediğinden ve veriler ikincil veriler olarak elde edildiğinden, etik kurul onayı gerektirmez.

## KAYNAKLAR

- Al, U., & Coştur, R. (2007). Türk Psikoloji Dergisi'nin bibliyometrik profili. *Türk kütüphaneciliği*, 21(2), 142-163.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B. (2014). Yükseköğretim kurulu tez merkezinde (YÖKTEZ) yiyecek içecek işletmeciliği alanında kayıtlı bulunan tezlerin bibliyometrik analizi. VII. Lisansüstü turizm öğrencileri araştırma kongresi bildiriler kitabı içinde (ss.55-70) Aydın.
- Bedir, F. (2023). Üç boyutlu bilgisayar oyunlarının rekreasyonel akış deneyimi ve serbest zamanda sıkılma algısı açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 270-279. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1345728>
- Bittman, M., & Wajcman, J. (2000). The Rush hour: The Character of leisure time and gender equity. *Social Forces*, 79(1), 165-189. <https://doi.org/10.2307/2675568>
- Bowen, G.A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 2(9), 27-40. <https://doi.org/10.3316/ORJ0902027>
- Codina, N. (1999). Tendencias emergentes en el comportamiento de ocio: El ocio serio y su evaluación. *Revista de Psicología Social*, 14(2-3), 331-346. <https://doi.org/10.1174/021347499760260028>
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future (2nd ed.)*. McGraw-Hill Book Company Europe.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Demirel, M., Bayrak, A., & Kaya, A. (2025). Serbest zaman akış deneyimi ve ciddi serbest zaman arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 168-179. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1551254>
- Demirel, M., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Dereli, A. B. (2024). Vosviewer ile bibliyometrik analiz. *Communicata*, 28, 1-7. <https://doi.org/10.32952/communicata.1517725>
- Dill, D. D. (2023). Management and governance of the modern university: Variations in the United States. In *Handbook on Higher Education Management and Governance*, 96-111. <https://doi.org/10.4337/9781800888074.00017>
- Doğaner, S., & Balcı, V. (2017). Ankara üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 119-128. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000316](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000316)
- Elnur, A. (2024). Boş zaman çalışmaları kişisel feminist bakış açısından keşifsel bir araştırma. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 59(2), 1069-1087. <http://dx.doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.24.06.2264>
- Erkan, T., & İşler, A. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 11-18.
- Filbay, S. R., Skou, S. T., Bullock, G. S., Le, C. Y., Räisänen, A. M., Toomey, C., & Emery, C. (2022). Long-term quality of life, work limitation, physical activity, economic cost and disease burden following ACL and meniscal injury: A Systematic review and meta-analysis for the OPTIKNEE consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 56(24), 1465-1474. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105626>
- Gayman, A. M., Eys, M., & Coleman, T. (2022). Group dynamics in Canadian recreational team sports later in life. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, Article 102137. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102137>
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.

- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Detay.
- Henderson, K. A. (2010). Leisure studies in the 21st century: The Sky is falling? *Leisure Sciences*, 32(4), 391-400. <https://doi.org/10.1080/01490400.2010.488614>
- Hibbins, R. (1996). Global leisure. *Social Alternatives*, 15(1), 22-25.
- Howe, C. Z., & Carpenter, G. M. (1985). *Programming leisure experiences*. Prentice-Hall.
- Hu, F. B., Manson, J. E., Stampfer, M. J., Colditz, G., Liu, S., Solomon, C. G., & Willett, W. C. (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *New England Journal of Medicine*, 345(11), 790-797.
- Johnstone, J., & Whyte, C. (2024). A narrative inquiry into professional quality of life among therapeutic recreation professionals working in long-term care homes. *Therapeutic Recreation Journal*, 58(1), 80-95. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2024-V58-I1-11438>
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & Health*, 35(8), 916-932. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19 Special Issue), 149-155.
- Kasemodel, M. G. C., Makishi, F., Souza, R. C., & Silva, V. L. (2016). Following the trail of crumbs: A Bibliometric study on consumer behavior in the food science and technology field. *International Journal of Food Studies*, 5(1), 73-83. <https://doi.org/10.7455/ijfs/5.1.2016.a7>
- Kılıç, M. (2017). *Gençlik şiddet ve serbest zaman (Genişletilmiş 2. baskı)*. Düzce Üniversitesi Yayınları.
- Kılıç, M. (2020). Sapkın serbest zaman. *Leisure Studies*, 2(1), 1-10.
- Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Li, W. H., Hadizadeh, M., Yusof, A., & Naharudin, M. N. (2022). Analysis of research trends on elbow pain in overhead sports: A Bibliometric study based on web of science database and VOSviewer. *Healthcare MDPI*, 10(11), 2242. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112242>
- Litwiller, F., White, C., Hamilton-Hinch, B., & Gilbert, R. (2021). The Impacts of recreation programs on the mental health of postsecondary students in North America: An Integrative review. *Leisure Sciences*, 44(1), 96-120. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1483851>
- Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A Longitudinal study. *Appetite*, 158, Article 105019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>
- Monson, H., Demaine, J., Perryman, A., & Felfeli, T. (2024). Bibliometric analysis of the 3-year trends (2018–2021) in literature on artificial intelligence in ophthalmology and vision sciences. *BMJ Health & Care Informatics*, 31(1), e100780. <https://doi.org/10.1136/bmjhci-2023-100780>
- Orme, N. (2020). Education and recreation. In *Gentry culture in late-medieval England*, 63-83. Manchester University Press. <https://doi.org/10.7765/9781526148261.00011>
- Özdağoğlu, G., Özdağoğlu, A., & Damar, M. (2022). Web of science süzgecinden yalın üretim araştırma portföyü: Nereden başlamalıyız? *Verimlilik Dergisi*, (2), 213-230. <https://doi.org/10.51551/verimlilik.900359>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., & Olson, R. D. (2018). The Physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pritchard, A. (1969). Statistical bibliography or bibliometrics. *Journal of Documentation* 25(4), 348–49.

- Satılmış, S. E., Ekin, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784. <https://doi.org/10.38021/asbid.1161540>
- Serdar, E., Bilge, M., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Social Sciences*, 28(28), 429-438. <http://dx.doi.org/10.16990/SOBIDER.4412>
- Sintas, J. L., de Francisco, L. R., & Álvarez, E. G. (2015). The Nature of leisure revisited. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 79-101. <https://doi.org/10.1080/00222216.2015.11950352>
- Stampfer, M. J., Hu, F. B., Manson, J. E., Rimm, E. B., & Willett, W. C. (2000). Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *New England Journal of Medicine*, 343(1), 16-22.
- Stephens, T., Jacobs Jr, D. R., & White, C. C. (1985). A Descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports*, 100(2), 147-158.
- Sweileh, W. M. (2018). Bibliometric analysis of peer-reviewed literature in transgender health (1900-2017). *BMC International Health and Human Rights*, 18(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12914-018-0155-5>
- Taylor, H. L., Jacobs Jr, D. R., Schucker, B., Knudsen, J., Leon, A. S., & Debacker, G. (1978). A Questionnaire for the assessment of leisure time physical activities. *Journal of Chronic Diseases*, 31(12), 741-755.
- Tekin, A., Ramazanoğlu, F., & Tekin, G. (2004). *Sporda sosyal alanlar seçme konular*. Bıçaklar Kitabevi.
- Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J. L., & Silverman, S. J. (2023). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics.
- Tukenmez, K., Yıldız, K., Güzel Gürbüz, P., & Özkavak, A. (2024). 20. Yüzyıldan günümüze rekreasyon yönetimi: Bibliyometrik bir analiz. *Sportive*, 7(2), 38-56. <https://doi.org/10.53025/sportive.1505573>
- Uygurtaş, M. (2011). *Alışveriş merkezlerinde çalışan gençlerin serbest zaman kullanımları üzerine bir çalışma*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C., & Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A Study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> Erişim tarihi: 13.02.2025.
- Zorba, E., & Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443-459.

