



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume 21 Issue 4 Year: 2024

**Psychological problem
caused by lack of leisure
activities for working people:
Sunday syndrome**

**Çalışan bireylerde rekreatif
aktivite bulamamanın neden
olduğu psikolojik sorun:
Pazar günü sendromu**

**Alican Bayram¹
Uğur Keskin²**


Abstract

This article focuses on the “Sunday syndrome”, a psychological condition experienced by working individuals in particular. This psychological process, which follows weekday work and occurs on Sunday, is examined from Viktor Frankl’s existential psychology perspective. Sunday syndrome is expressed as a condition that causes individuals who spend their weekday workdays with a certain work tempo at their workplaces to feel empty after the relative intensity they experience, thus triggering the individual to fall into an existential void and search for meaning. This syndrome, which has a direct and close relationship with Frankl’s concept of existential void, stands out as a state of mind that occurs especially due to individuals experiencing a loss of meaning, not being able to find a recreational activity to engage in on the weekend, or social and environmental inadequacies. In the article, based on Frankl’s existential philosophy, it is suggested that working individuals turn to recreational activities as a solution to Sunday syndrome, and it draws attention to the fact that new types of activities diversified by the development of technology can alleviate this feeling of emptiness in individuals, and opinions and suggestions are

Özet

Bu makalede, özellikle çalışan bireylerin yaşadığı psikolojik bir durum olan “Pazar günü sendromu” üzerinde durulmaktadır. Hafta içi çalışma günlerini takip eden ve Pazar günü ortaya çıkan bu psikolojik süreç, Viktor Frankl’ın varoluşçu psikoloji perspektifinde incelenmektedir. Pazar günü sendromu, hafta içi çalışma günlerini işyerlerindeki belirli bir çalışma temposuyla geçiren bireylerin, yaşadıkları görece yoğunluğunun ardından kendilerini boşlukta hissetmelerine neden olan, bu nedenle de bireyin varoluşsal boşluğa düşmesini ve anlam arayışını tetikleyen bir durum olarak ifade edilmektedir. Frankl’ın varoluşsal boşluk kavramı ile doğrudan ve yakın bir ilişki içinde olan bu sendrom, özellikle bireylerin anlam kaybı yaşamaları, hafta sonunda uğraşacak bir rekreatif aktivite bulamaması ya da sosyal ve çevresel yetersizlikler nedeniyle oluşan bir ruh hâli olarak öne çıkmaktadır. Makalede, Frankl’ın varoluşsal felsefesi temelinde çalışan bireylere yönelik olarak Pazar günü sendromuna çözüm olarak rekreatif aktivitelere yönelmesi önerilmekte, teknolojinin gelişmesiyle çeşitlenen yeni aktivite türlerinin bireylerin bu boşluk hissini hafifletebilecekleri gerçeğine dikkat çekilerek bu doğrultuda görüş

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl / Türkiye, abayram@bingol.edu.tr
alicanbayram26@gmail.com  Orcid ID: [0000-0001-6570-6344](https://orcid.org/0000-0001-6570-6344)

² Prof. Dr., Anadolu Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Eskişehir / Türkiye, ugurkeskin@anadolu.edu.tr
 Orcid ID: [0000-0003-2740-4120](https://orcid.org/0000-0003-2740-4120)



included in this direction.

ve önerilere yer verilmektedir.

Keywords: Recreational Activity, Sunday Syndrome, Viktor Frankl, Leisure.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Aktivite, Pazar Günü Sendromu, Viktor Frankl, Boş Zaman.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

1. GİRİŞ

Yoğun iş temposu yaşayan bireylerin yoğunluklarının bitmesi ile birlikte düştükleri boşluk “Pazar günü sendromu” olarak tanımlanmaktadır. Pazar günü sendromu, Frankl’ın psikoloji ekolü ekseninde ifade edilen “anlam arayışı” ve “varoluşsal boşluk/vakum” kavramları ile ilişkili bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Frankl (2018a: 87), hayatının anlamını çocuklarına yükleyen bir annenin, çocukları büyüyüp okula gittikten sonra düştüğü boşluğu ya da bütün hayat anlamını bir okulu kazanmaya veren bir öğrencinin okulu kazandıktan sonra hissettiklerini, gelecekte bir hedef görememe nedeniyle oluşan bir çöküş ve varoluşsal anlamı kaybetme olarak ifade etmektedir.

Frankl’a (2018a: 54) göre varoluşsal boşluk, içsel yaşamdaki yoğunlaşma sonrasında içine düşülen tinsel yoksulluğu ifade etmektedir. Çalışan bireyler açısından varoluşsal anlamın kaybolması hâli, şayet söz konusu bireyin anlam arama ve bulma konusunda sahip olabileceği çeşitliliğin farkına varmasına katkı sağlayabilecek yönelim ya da uğraşısı olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır. Kişinin anlam kaybına uğraması, yoğun bir iş sonrası boşluğa düşmesi ya da ciddi bir boş zaman aktivite katılımını bıraktıktan sonra boşluğa düşme hissi olarak belirginleşmektedir. “Pazar Günü Sendromu” ise, spesifik olarak yoğun geçen iş haftası sonrasında, Pazar gününün sıkıcı geçmesiyle ilintili olarak ifade edilmektedir. Hafta içinden süregelen işlerin ya da hane halkı ihtiyaçlarının giderilmesi kapsamında Cumartesi gününün görece daha az sıkıcı geçmesi fakat yapılacak uğraşı bulamama nedeniyle zamanın özellikle sıkıcı geçtiği gün olarak Pazar gününü olumsuz anlamda daha özel kılmaktadır. Pazar günü sendromu, emeklilik sürecindeki bireylerin yüzleştiği ya da çalışan kesim bireylerinin tatillerde içine düştükleri boşluk hissine benzetilen bir ruh hâli olarak dikkat çekmektedir. Bu durum, Öz ve Üstün (2022: 643) tarafından, gündelik yoğunluktan ve iş sorumluluğundan sıyrılan bireyin boşluğa düşerek kendisi ile baş başa kalması ve hayatın anlamını sorgulaması, varoluşsal boşluğa düşmesi olarak ifade edilmektedir. İşçi (2022: 18) ise söz konusu durumu, yoğun iş temposu sonrası hayal edilen tatil ile gelen boşluk olarak izah etmektedir.

Yoğunluk sonrası düşülen boşluk tanımının yanı sıra literatürde “Pazar Günü Sendromu” için iki ayrı yaklaşım daha bulunmaktadır. Bunlardan ilki, Amerikan futbolunda amfetaminin kötüye kullanımı, Amerikan halkı tarafından “Pazar Sendromu” olarak deyim hâline getirilmiştir. Bu deyim ise aynı adla anılan bazı bilimsel çalışmalara konu edilmiştir (Mandell, 1979; Smethurst, 2007). Bir diğer yaklaşım ise, hafta sonu eğlenen ve iş stresinden uzaklaşan kişilerin Pazar akşamı, Pazartesi günün olası iş stresine karşı yaşadığı durum olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda Richardson ve Rothstein (2008), iş stresinin ve kaygının hafta sonundaki ruh hâline etkilerini öne çıkarmakta, Allen ve arkadaşları (2014) ise hafta sonu iş saatine yaklaştıkça artan kaygı ve strese vurgu yapmaktadır. Benzer bir yaklaşımdaki Rogelberg ve arkadaşları (2013), iş yükü ve sorumlulukların yeniden başlaması ile ilişkili olarak konuya vurgu yapmaktadır.

2. ÇALIŞMANIN YÖNTEM VE SINIRLILIKLARI

Bireyin boş zamanını değerlendirmesi konusu gündeme geldiğinde, bireyin kişiliğinin yanı sıra birçok çok belirleyici faktör ortaya çıkmaktadır. Zamanını etkin olarak yönetebilmesi için bireyin öncelikle bunu başarabileceğine dair olumlu bir görüşe sahip olması gerekmektedir. Ayrıca, zamanı değerlendirme hususunda, çevresel etmenlere karşı belirgin bir kontrol sağlayabilecek özellikleri taşıması gerekmektedir. Psikolojik açıdan bireylerin, zamanlarını kontrol

altında tutabilmeleri ve çevresel etmenleri denetim altında bulundurmaları icap etmektedir (Yılmaz, 2015: 33). Bu makalede, Frankl'ın psikoloji ekolünün kapsamı içinde kalınarak, Pazar sendromu durumunun yaşanmasının önüne geçebilecek bir mekanizma olarak rekreatif aktivitelere yönelme gerekliliği üzerinde durulması amaçlanmıştır. Bu amacın gerçekleştirilebildiği ölçüde, makaleye açıklayıcılık kazandırılabilmesi varsayımı doğrultusunda inceleme ve değerlendirmelerde bulunulmuştur. Dolayısıyla nitel araştırma yönteminin benimsendiği bu makalede, literatürde üçüncü Viyana ekolü (birincisi Freud, ikincisi Adler) olarak ifade edilen müstakil bir psikoloji ekolü olan Frankl ekolü ekseninde gerçekleştirilen literatür incelemesi eksenindeki tartışmaların yapıldığı bir tasarım benimsenmiştir. Makalenin yazımı sürecinde, çok sayıda veri tabanına ulaşım imkânı sağlayan arama motorlarından ilgili anahtar kavramlara ilişkin bilimsel kaynakların yanı sıra, asli kaynak olarak Frankl'ın kendi eserleri olan birincil kaynaklar üzerinden incelemeler gerçekleştirilmiş olup, Pazar sendromu haricindeki kavramlara ilişkin olarak tartışılacak diğer rekreasyonel konular, inceleme dışı tutulmuştur.

3. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Makalenin kavramsal yönü aşağıdaki alt başlıklarda ele alınmaktadır.

3.1. Rekreatif Aktiviteler

Rekreatif amaçlı katılım sağlanan aktiviteler, katılımcının boş zamanlarında keyif aldıkları, fiziksel ve zihinsel dinlenmeyi sağlayan faaliyetler bütünü olarak ifade edilmektedir. Boş zaman etkinlik ve aktiviteler, rekreatif etkinlik ve aktiviteler ile benzer anlamları ifade etmektedir (Bayram, 2022a: 9). Dolayısıyla, rekreatif faaliyetlerin en önemli özelliği, boş zamanlarda yapılıyor olması yönüyle ön plana çıkmaktadır (Güncan, 2021). Boş zaman ya da rekreatif aktiviteler olarak ifade edilebilecek bu tür aktiviteler, bireylerin genel sağlıklarını koruma, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve stresten kurtulmalarına yardımcı olabilmektedir. Bir hastalığı ya da özel durumu olmayan bireylerin yanı sıra Çin'de gebeler üzerine Zhao vd. (2024), yaptığı bir çalışmada kadınların gebelik sürecinde yapacakları boş zaman aktivitelerine odaklanmalarının, stres düzeylerini azalttığına ilişkin bulgulara ulaşmıştır. Rekreatif aktivitelere katılmanın fiziksel ve ruhsal sağlığa faydası olduğunu belirten Azam (2024, s.39), politikalarla desteklenmesinin toplumun refahını iyileştirmeye yardımcı olacağını vurgulamıştır.

Page ve Connel (2010), eğitim temelli, dinlendirici, eğlence temelli ve katılım gerektiren aktiviteler olarak tanımlarken Keskin ve Bayram (2018), sportif sanatsal ve kültürel aktiviteler başlıklarını temel başlıklar olarak ifade etmiştir. Stebbins (1982; 1997; 2005), boş zaman diliminde katılım gösterilen rekreatif aktiviteleri katılım türüne göre sınıflamıştır. Bunlar; ciddi boş zaman aktiviteleri, kayıtsız ve proje tabanlı boş zaman aktiviteleridir. Ciddi boş zaman, bireyin sebat göstererek uzun soluklu katılım sağladığı aktiviteleri tanımlarken kayıtsız boş zaman, bireyin anlık kararlar ile katılım sağladığı ve değişkenlik gösteren aktiviteleri tanımlamaktadır. Proje tabanlı boş zaman aktiviteleri ise, bir boş zaman aktivitesinin ya da sürecinin planlanarak projelendirilmesini ifade etmektedir. Farklı bakış açılarıyla yapılan bu sınıflamalar birbiriyle örtüşebilmektedir. Örneğin bir aktivite ciddi boş zaman aktivitesi olmanın yanı sıra sanatsal ya da kültürel dinlendirici bir aktivite olabilmektedir. Bu sınıflamalara katkı olarak rekreatif aktivite çeşitliliğini retro, güncel ve metaleisure aktiviteleri olarak sınıflandırılması mümkün görünmektedir.

Retro boş zaman, geçmiş bir zamandaki boş zaman aktivitesinin tekrar canlanması, retro bir hizmet ya da ürün aracılığıyla katılım sağlanan boş zaman aktiviteleridir (Bayram, 2022a s.12-18). Hacivat ve Karagöz etkinlikleri geçmiş zamana ait bir boş zaman etkinliği bu etkinliğin aynı şekilde canlanması bir retro boş zaman olarak aktivitesi bir diğer ifade ile "rekreatif bir retro boş zaman aktivitesi" tanımlanmaktadır. Bu örnekte olduğu gibi geçmiş döneme ait bir boş zaman ürününün ya da hizmetinin tekrar canlanması retro boş zaman olarak tanımlanmaktadır. Örneğin gramofon ya da eski tip kasetlerden müzik dinlemek ya da atari ve tetris gibi aletler ile oyun oynamak geçmişte güncel bir boş zaman aktivitesi iken, günümüzde dinlenmesi halinde ürün boyutu ile ele alınan bir retro boş zaman aktivitesi olarak tanımlanmaktadır. Hizmet boyutu ile ise,

ramazan gecesini etkinliklerini ya da orta oyunu örnek olarak irdeleyebiliriz. Ayrıca geçmişte bir boş zaman aktivitesi aracı olarak kullanılmayan klasik otomobiller günümüzde bir retro boş zaman aracı olarak da kullanılabilir (Bayram, 2022a s.12-18).

Güncel boş zaman aktiviteleri çağın getirisi ve koşulları içerisinde güncel olarak yaşanan boş zaman aktivitelerini bir diğer ifade ile rekreatif aktiviteleri tanımlamaktadır. Bu aktiviteleri 5 başlık altında ele alabilmek mümkündür. Bunlar;

1. Doğa Aktiviteleri: Balık tutma, kamp yapma, kaya tırmanışı, piknik, doğa gezisi ya da doğal ortamlarda yapılan her türlü aktivite olarak ifade edilebilmektedir. Bu aktivite türü, bireyin yoğun şehir hayatından kurtularak doğa ile iç içe yaptığı aktivite türü olarak tanımlanabilir.

2. Sanatsal Aktiviteler: Resim yapma, müzik dinleme ya da müzik aleti çalma, dans etme, bir tiyatro oyununa amatör katılım ya da izleyici olarak katılma gibi çeşitli sanatsal ve kültürel boş zaman aktiviteleri örnek olarak verilebilir. Bireyin entelektüel düzeyi ile de doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

3. Sportif Aktiviteler: Futbol, voleybol, kin-ball, tenis gibi bireysel ya da takım halinde oynanan bütün sportif aktiviteler örnek olarak gösterilebilir. Doğa da yapılan aktiviteler ile iç içe geçmiş özelliği de ifade edilebilir. Bu aktiviteler aktif yani oyuncu ya da pasif yani seyirci olarak katılım sağlamak bu başlık altında ele alınabilir.

4. Zihinsel Aktiviteler: Kitap okuma, sudoku çözme, bulmaca çözme, kâğıt ya da okey gibi masa oyunları ya da satranç oynama gibi zihinsel bir süreci uyarıcı sürecini gerektiren aktiviteler bu başlık altında ele alınabilir. Bu aktivite türleri ve özellikle yetişkinlerin alzheimer ve demans gibi hastalıklar ile ilişkili yapılmış çalışmalar bulunmaktadır (Cohen vd., 2009; Anderiesen vd., 2015; Estrada-Plana vd., 2021).

5. Sosyal Aktiviteler: Arkadaş buluşmaları, sosyal etkinlik düzenleme, partilere katılma, ev buluşmaları, kadınların altın günü gibi bazı sosyal aktiviteler bu başlık altında örneklendirilebilir.

Metaleisure, sanal mecralarda dijital ikizler ile geçirilen rekreatif aktiviteler için ayrılan boş zaman dilimini tanımlamaktadır. Bayram (2022b; 2023), metaleisure kavramını, sanal platformlarda dijital ikizler (avatar, hologram vb.) ile katılım sağlanan boş zaman aktiviteleri olarak tanımlamıştır. "Meta boş zaman" ya da "meta serbest zaman" gibi kavramsal karışıklığın önüne geçilmesi adına da "metaleisure" kelimesinin her dilde aynı kullanımı önerilmiştir. Yeni sanal dünya, insanların pek çok alışkanlığının değişmesine neden olmuştur. Bunlardan biri de spordan, sanata ve kültürel faaliyetlere kadar uzanan boş zamanları değerlendirme biçimimizdir (Günçan, 2023 s.116-117). Teknolojinin ilerlemesi rekreatif katılım gösterilen aktivitelerin çeşitlenmesine aracı olarak yeni formlar ortaya çıkartmıştır. Geleneksel ya da güncel aktiviteler günümüzde kısıt yerini teknoloji tabanlı aktivitelere bırakmış olsa da gelecekte tamamen bırakma ihtimali şimdiden ifade edilebilir. Bu durumda günümüzde yaptığımız fitness salonunda sportif bir aktiviteye katılmak gelecekte bir retro boş zaman aktivitesi olabilecektir. Metaleisure aktivitelerini ise aşağıdaki XX başlık altında ele almak mümkündür. Bunlar;

1. Sanal Oyunlar: Metaleisure aktivitesi kapsamında oyuncular kullandıkları dijital ikizler ile bu yeni dünya da bir oyunun hatta bir hayatın parçası olabilmektedirler. Sokakta ya da internet kafede buluşmak yerine bireyler evlerinde ya da buldukları herhangi bir yerde bu sanal ortamlara girebilir teknolojiler aracılığı ile girebilmektedirler.

2. Sanal Gerçeklik (VR) Aktiviteleri: Oyunların yanı sıra müze gezmeleri, şehir gezmeleri ya da arkadaş buluşmaları da yapmak mümkündür. Günümüzde aktif olarak kullanılmasa da geleceğin popüler aktiviteleri arasında gösterilebilir.

3. Online Sosyal Etkileşimler: Sosyal medya platformlarında vakit geçirme, arkadaş sohbetleri, sevgili arayışları ya da çevrimiçi oyunlarda diğer kullanıcılarla etkileşim olarak ifade edilebilir.

4. Giyilebilir Teknolojiler ile Sportif Aktivite Katılımı: Giyilebilir teknolojiler (akıllı saatler, vr gözlükler, fitness uygulamaları vb.) ile bireyin bulunduğu yerde egzersiz yapması hatta müsabakaya çıkması bir metaleisure aktivite katılımı örneği olarak ele alınabilir.

5. Dijital Sanat: Grafik tasarım, dijital resim yapma gibi teknoloji destekli sanatsal aktivitelerin metaleisure aktivitesi olarak dijital boyutta hayata geçmesi aynı başlık altında ele alınabilir.

Birçok boş zaman ya da rekretif aktivite çeşitliliğinin yukarıda belirtilen “Retro Boş Zaman”, “Güncel Boş Zaman” ve “Metaleisure” başlığı altında ele almak mümkündür. Bu aktivite çeşitliliği yoğun iş temposunda çalışan bireylerin işten uzaklaştıkları zaman diliminde bir boş zaman aktivitesi bulamama olasılığını azaltarak Pazar sendromuna yakalanma oranını da azaltabilecektir. Özellikle teknoloji ile gelişen metaleisure aktiviteleri bu konuda katkı sağlayabilecek yönler barındırmaktadır.

3.2. Pazar Günü Sendromu

Sendrom kavramı, Türkçe Sözlük'te (2011: 2066) “sıkıntı” terimiyle ifade edilmektedir. Bu kavramı örneklendirmek için ise Pazartesi sendromu ifadesine yer verilmektedir. Haftanın ilk mesai günü olması nedeniyle çalışma hayatına adapte olma sorunu olarak bilinen söz konusu sendromdan farklı olarak bu makalede ele alınan Pazar sendromu, özellikle evde geçirildiğinde rekreatif aktivite bulamamaktan kaynaklanan bir durum olarak gündeme gelmektedir. Çalışma yaşamının içinde yer alan ortalama bireyler çoğunlukla Cumartesi ve Pazar günlerinde idari izinli sayılmaktadırlar. Cumartesi günlerini dinlenerek ve evlerinin/ailelerinin ihtiyaçlarını gidermeye ya da rekreatif aktivitelerle ayıran bireyler, özellikle Pazar günleri bazı işletme veya sosyal ortamların kapalı olmasının da etkisiyle sıkıcı bir gün yaşayabilmektedirler.

Literatürdeki yayınlarda Pazar günü sendromunun, “Pazar nevrozu” veya “Tatil depresyonu” gibi terimlerle ifade edilebildiği görülebilmektedir (Arvas, 2017; Çelik, 2017; Tanrıverdi ve Ulu, 2018; Ünal, 2019). Buna karşın, “nevroz” kavramının Türkçe Sözlük'teki (2011: 1786) karşılığının “Genellikle bunalım ve beden görevleri üzerinde yakınmalarla beliren, kişiliğin ve uyumun bütününe etkilemeyen, ruhsal kaynaklı sinir hastalığı, sinirce” şeklinde tanımlandığı için bu çalışmada sendrom kavramına sadık kalınmıştır.

4. BULGULARIN ANALİZİ: FRANKL'IN BAKIŞ AÇISINA GÖRE REKREATİF AKTİVİTE BULAMAMA SORUNU

Frankl'ın eserleri incelendiğinde sıklıkla karşılaşılan “varoluşsal boşluk” kavramı ile “Pazar günü sendromu” kavramları arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Nitekim bu iki kavramın ortak yönü; uyarıcı yoksunluğu, memnuniyetsizlik ve sıkılma gibi hislerle ortaya çıkmaktadır. “Bulanmadan donmadan akmak ne hoştur” diyen Mevlâna, ideal bir tablo çizmesine karşın hayat, bütünüyle sakın ve girdapsız bir nehir gibi akmamakta (Özkan, 2006: 98-99), tekdüze bir biçimde süregelmemektedir. Söz konusu durum, Frankl'ı öncül filozof olarak etkileyen Schopenhauer (2018a: 14) tarafından, “acı ve ıstırapın müspet tarafı” olarak nitelendirilmektedir. Zira Schopenhauer günümüz literatüründe “rekreasyon” olarak ifade edilen serbest/boş zaman aktiviteleri konusunu “aşağı sınıftakiler” ve “yüksek sınıftakiler” şeklindeki bir ayırım kapsamında ifade etmektedir. “İnsanın işi başından aşkın oldu mu can sıkıntısından da uzak kalır” görüşünü savunan Nietzsche'ye (1997: 32) de fikir öncülüğü yapan öncülü Schopenhauer (2018b: 252), bu durumu şöyle ifade etmektedir: “İsteğin sıradan halkın kamçısı olduğu gibi, sıkıntı da kibar dünyanın (zenginlerin) kamçısıdır. Orta sınıfın yaşamındaki can sıkıntısını Pazar günü, eksikliklerini ise haftanın geri kalan altı günü temsil eder.” Beşinci yüzyıl düşünürü Augustinus, felsefeyi, Hristiyan inançlarına uyarlamıştır. İncil ile klasik felsefe unsurlarını uzlaştırma girişiminde bulunan (Fortin, 2022: 199). Augustinus'un terimlerinden yola çıkan Frankl'a (2018b: 73) göre insan, yaşamında bir bir gaye ve anlam bulup gerçekleştirmediği sürece, kalbi huzursuzdur.

Yukarıda, Frankl'a düşünsel anlamda öncülük eden görüşlere kısaca değinilmiştir. Bundan sonraki anlatımlarda ise doğrudan doğruya Frankl'ın Pazar günü sendromuna ilişkin görüşleri üzerinde durulmaktadır. Zira Frankl, anlam arayışını ve varoluşsal boşluktan kurtulma çabalarını, bütün çalışmalarının merkezine koymakta ve önem atfettiği söz konusu durumların göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtmektedir. Bu önemi ise uğruna çaba harcamaya değer anlam

bilincinden yoksun kalan bireylerin, içlerinde oluşan boşluk duygusunun altında ezildiklerini ifade ederek vurgulamaktadır. Zira varoluşsal boşluğun doldurulmaması durumunda, ilerleyen zamanlarda bireyde olumsuz geri tepme davranışları ortaya çıkmaktadır (Frankl, 2018a: 120-122). Endüstrileşmiş toplumda evrensel bir olguya dönüşen anlamsızlık duygusuna ilave olarak “işsizlik nevrozu”, özel bir tür depresyona kaynaklık etmektedir. İşsiz olmak, yararsız olmakla eşleştirilmektedir. Yararsız olmak da anlamsız bir yaşam sürmekle özdeşleşmektedir. Anlamsızlık duygusu ise patolojik (hastalıklı) tepkilere neden olabilmektedir (Frankl, 2018a: 152-153). “İşsizlik” kavramıyla burada ifade edilen husus, kişinin iş/meslek sahibi olmaması ya da iktisadi anlamdaki kitabi tanım olan “Çalışabilir işgücünün belirli bir kısmının, çalışma hayatının dışında kalması” (Cordonnier, 2017: 10) durumundan ibaret görülmemektedir. Frankl’ın bakış açısına göre işsizlik, kişinin yararsız olduğunu hissettiği durumlar için geçerli olmaktadır. Söz konusu duygu ise Pazar gününün sıkıcılığını belirgin kılan sendroma birebir eşlik etmektedir.

İnsan hayatının üçte biri ya işe hazırlanmakla ya da iş ortamlarında geçirmektedir. Hatta emeklilikte bile belirli kurumlarda, topluluklarda ya da aile içindeki anlamlı projeler peşinde geçmektedir (Pattakos ve Dundon, 2020: 16). Özellikle orta yaştan sonra hayatı bir kriz olarak değil, bir arayış olarak görmek bireyi daha güçlü kılmaktadır. Bireyler, emeklilik döneminin parasal taraflarına, varoluşsal meselelerden daha fazla odaklanmaktadır. Bu nedenle çoğu insan erken yaşta emekli olmakta fakat sonrasında bir yalnızlık ve amaçsızlık boşluğuna düşmektedirler (Pattakos ve Dundon, 2020: 159). Burada görüşleri aktarılan Pattakos ve Dundon, hayatın anlamını keşfetme yolunda Frankl’ın görüşlerinin ilke edinilebileceği bakış açısından yola çıkarak müstakil ve oldukça hacimli bir kitap kaleme almışlardır. Bu yazarların, Frankl’dan ilhamla ifade etmiş oldukları yukarıdaki görüşler, Pazar günü sendromu yaşayan bireyin yaşadığı anlam yitimini benzer duyguların oluştuğu örnekler üzerinden aktarmaktadırlar.

Frankl, her yerde bulunan (doğal olarak Pazar günleri daha belirgin bir biçimde hissedilen) anlamsızlık veya boşluk duygusunu somut bir biçimde ifade etme çabası göstermektedir. Bu kapsamda Frankl (2020: 159), can sıkıntısı ve kayıtsızlıktan hareketle bu somutluğa ulaşabileceğini ifade etmektedir. Nihayetinde can sıkıntısını, ilgi eksikliği, kayıtsızlığı ise girişim gücünün bir eksikliği olarak tanımlamaktadır. Nitekim, Pazar gününü sıkıcı biçimde geçiren bireylerin çoğunluğu ilgi alanı olmayan ya da kendisine meşgale bulamayan kişilerden oluşmaktadır. Kayıtsız davranışların da etkisiyle oluşan ilgi eksikliği de bu olumsuzluğa eşlik etmektedir. Söz konusu türden duyguları “iç boşluk” olarak nitelendiren Frankl (2018: 109; 2020: 165), anlamsızlık duygusuna kapılan bireyin duygularını, dünyaya karşı yaşanan bir ilgi kaybı, bir şeye ilgi gösterme yetersizliği, inisiyatif eksikliği, hissizlik, ilk adımı atma yetersizliği, dünyada bir şeyi değiştirme, bir şeyi iyileştirme girişiminin eksikliği olarak tarif etmektedir. Bu konuyu Frankl (2020: 265) şu sözlerle ifade etmektedir: “İnsan sadece iş sonrası değil, hayatın son bölümünde de zamanı nasıl dolduracağı sorusuyla karşı karşıyadır: Nüfusun yaşlanması bile çoğu kez aniden profesyonel çalışmalarından kopan insanı varoluşsal vakumla karşı karşıya bırakıyor.” Varoluşsal boşluğun her zaman için bariz biçimde ortaya çıkmayabileceği, gizli ve maskelenmiş şekilde örneğin işkolik olarak işlerin telaşına kendini kaptıran, güç ve para arzusunun, anlam arzusunu bastırdığı yöneticilerin içine düştükleri hastalıklı durumu tarif eden Frankl’a (2020: 266) göre bazı yöneticiler, bu tür boş zamanlarını nasıl geçireceklerini, bir işin ucundan tutmayı bilmedikleri için içsel boşluklarını; içki, kumar ya da uyuşturucu partilerine yönelerek merkezi sinir sisteminden çevreye doğru sinir liflerinin uyarılma ve büyüme sürecine girdikleri nörolojik anlamdaki santrifüj etkisine kapılmaktadırlar.

Frankl (1999: 11), geliştirmiş olduğu anlam eksenli yönteminin, kendini aşma ve kendinden uzaklaşma gibi sadece insanda bulunan potansiyelleri besleyen kaynaklara ulaşabildiği iddiasını öne sürmektedir. Frankl’a (1999: 15-18) göre, yaşama savaşı şiddetini kaybedince, “Ne için savaş?” sorusu gündeme gelmiş bulunmaktadır. Günümüz insanı daha ziyade yaşamak için gerekli araçlara sahip olmakla birlikte, yaşamak için anlamlardan (meanings) yoksun bulunmaktadır. Sıklıkla “Orta yaş krizi” ya da “Pazar günü sendromu” denilen duygular, temelde bir anlam krizine işaret etmektedir. Frankl (1999: 19) İşsizlik şeklinde ortaya çıkan irade dışı boş zamanlarla

başta çıkmak gerektiğini vurgulamaktadır. Oysa Frankl'ın gözden kaçırdığı önemli bir durum bulunmaktadır. Zira "iradi işsizlik (gönüllü işsizlik)" denilen bir kavram bulunmaktadır ki bu da mevcut ücret düzeyi veya çalışma koşullarının beğenilmediği için iş bulunamaması durumunu ifade etmektedir. Bir diğer söyleyişle, Frankl'ın idealist bir söylemle "irade dışı" diye ifade ettiği işsizlik, bireyin iş yapma isteğinden yosun olmasından da kaynaklanabilmektedir. Bütün eksik yönlerine rağmen Frankl'ın vurguladığı söz konusu gereklilik, büyük ölçüde idealist bir bakış açısını yansıtmaktadır fakat gerçeklikten tümüyle kopmuş da değildir. Zira çalışan bireyler bile özellikle hafta sonlarında irade dışı boş zamanlarla karşılaşmakta ve bu makalede de vurgulandığı üzere birçok durumda bu zamanlarla başa çıkmakta zorlanabilmektedir.

Frankl'a (1999: 20) göre, hayvanlardan farklı olarak insana yapması gerekenler içgüdüleri tarafından dikte ettirilmemektedir. Eski çağ insanlarından farklı olarak, günümüz insanına neyi yapması gerektiğini söyleyen gelenekler de bulunmamaktadır. Kendine özgü anlamlar bulmak suretiyle yeni değerlerin oluşturulması bir yana, bunun tam tersi gerçekleşmektedir (Frankl, 2018: 83). Yönlendirici etkilerden yoksun kalan günümüz insanı, Pazar günü sendromu örneğinde olduğu üzere özellikle hafta sonlarında ne yapmak istediğini bilemez bir psikolojiye sürüklenmektedir. Bunun olası sonuçları ise ya başkalarının yaptığı şeyleri yapmakta (uydumculuk, konformizm) ya da diğer insanların ondan yapmasını istedikleri ya da bekledikleri şeyleri yapmaktadırlar (totalitercilik). Sosyal medyadan etkilenme düzeyi yüksek günümüz insanı, konformist ve totaliter davranışlar arasında salınma bakımından çok daha edilgen bir tavır takınmış bulunmaktadır.

"Boş zamanı bol bir toplumda yaşıyoruz; daha çok sayıda insanın, harcanacak daha çok zamanı var ama bu zamanını harcayacak anlamlı bir şey yok" diyen Frankl (1999: 93) "Tefekkür ve meditasyona izin verecek yeni tarzda bir boş zamana ihtiyacımız var. Bu uğurda insanın yalnız kalmaya cesaret etmesi gerekir" sözleriyle bu görüşünü sürdürmektedir (Frankl, 2018b: 122). Günümüz insanının varoluşsal boşlukta yaşadığını belirten Frankl'a (2018b: 61) göre, bu varoluşsal boşluğun özellikle can sıkıntısı durumunda tezahür ettiğinin üzerinde durmaktadır. Can sıkıntısı çok tanıdık bir olgu olmasına karşın, bu olgunun ortadan kaldırılmasına dönük olarak Frankl'ın yöntemi olan anlam odaklı yaklaşımının da işi cevap sunmak değildir. Onun görevi aslında daha ziyade bir katalizör görevi üstlenmektir. Zira "Anlamlar keşfedilir, icat edilmez" (Frankl, 2018b: 79).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde üç farklı "Pazar Sendromu" yaklaşımı ifade edilmektedir. Bunlardan ilki, Amerikan futbolunda amfetaminin kötüye kullanımı, Amerikan halkı tarafından Pazar Sendromu şeklindeki bir deyim hâline getirilmiştir. İkincisi ise, yeni haftanın ve Pazartesi gününden Cuma gününe kadar iş stresinin başlayacağını hayal eden ve iş yükünü düşünen kişilerin Pazar gününden itibaren girdikleri iş stresini belirtmektedir. Bu makaleye konu olan ve rekreatif aktivite bulamamanın ortaya çıkardığı Pazar Sendromu kavramı ise kısmen yukarıda paylaşılan sendromları da içerisine alabilmektedir. Boş zamanların doğru değerlendirilmesi bir diğer ifade ile rekreatif aktivitelere katılım sağlanması yukarıda belirtilen farklı Pazar sendromu durumlarının oluşumunun önüne geçebilecek niteliklere sahip bulunmaktadır. Bu makalede üzerinde durulan Pazar Sendromu Frankl tarafından daha ziyade sıkıntı verici bir zaman periyodu olarak ifade edilmektedir. Frankl (1961: 301), yoğun bir iş temposundan ve hayatından sonra emeklilerin rekreatif bir aktivite bulamayarak girdiği sendromu işsizlik sendromu olarak tanımlarken yoğun iş temposundan sonra çalışma hayatı devam eden kişilerin hafta sonu rekreatif aktivite bulamamaları yani boş zamanlarını değerlendirememeleri nedeniyle girdikleri sendromu çalışma konumuz da olan Pazar Sendromu olarak ifade etmektedir. İnsanların boş zamanlarında anlamlı aktiviteler bulamama durumları, varoluşsal bir boşluk hissine düşmelerine neden olabilmektedir. Sıkıcı yönler barındıran işsizlik sendromunun genellikle kalıcı, Pazar sendromunun ise geçici olabileceğini belirtmenin yanı sıra intiharla sonuçlanabilecek depresyonlara neden olabileceğini de vurgulamaktadır.

Özellikle Batı dünyasındaki çalışma yaşamında TGIF (Thank God it's Friday: Allah'a şükür bugün Cuma) kısaltması sıklıkla kullanılmaktadır. Hafta içi süregelen yorucu çalışma temposunun son bulunduğu gün olarak Cuma günü için genel itibarıyla olumlu bir anlayış söz konusu olmaktadır. Hafta sonu günlerinin ikisini de idari izinli olarak değerlendiren çalışanlar, Cumartesi günü yorgunluklarını üzerinden atıp rekreatif anlamda olumlu algıladıkları aktiviteler gerçekleştirmektedirler. Pazar günü ise Cumartesi'ye kıyasla rekreasyonel uğraşı bulma konusunda daha çok zorlanılmaktadır. Cuma günü yaşanan olumlu bakış açısı, Pazar günü büyük ölçüde tersine dönmektedir. Pazar gününün kendine has sıkıcı yönleri, Pazartesi günü işe tekrar başlayacak olmanın verdiği sıkıntıdan çok daha ön plana çıkabilmektedir. Dolayısıyla Pazar günleri, etkin olmayan ve kaliteli zaman geçirmekte zorlanılan bir gün olarak algılanabilmekte ve rekreatif aktivitelerden yoksun bir şekilde yaşanabilmektedir.

Yoğun çalışma temposu sonucu hafta sonu uygun bir rekreatif aktivite bulamayan bireylerin yaşadıkları psikolojik boşluk olarak tanımlanan Pazar sendromu, Frankl'in "varoluşçu felsefesi" ile yakın ilişki içerisindedir. Frankl, bir insanın temel arzusunun hayatta anlam bulmak olduğuna sıklıkla vurgu yapmaktadır. Yoğun iş temposunun geride bırakılmasıyla, hafta sonu boş zamanını değerlendirmekte zorlanan bireyler varoluşsal boşluğa düşebilmektedir. Bu ise uzun vadede ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Frankl, yaşanan bu tür boşluk hissi ve anlam kaybetme durumuyla başa çıkmanın yollarından biri olarak "logoterapi"yi önermektedir. Çalışma hayatında çeşitliliği ve zenginliği yaşayan bireyin, yaratıcı yaşamdaki anlam zenginliği ve çeşitliliğiyle aynı duyguları yaşayamayabileceğini belirtmektedir (Frankl, 2022).

Sonuç olarak yoğun ve zengin bir iş temposunda çalışan bireyler hafta sonu ya da iş dışındaki zamanlarda bir boş zaman aktivite bulamama durumu Pazar sendromu yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durum, bireyleri ciddi psikolojik sorunlara sürükleyebilmektedir. Boş zamanlarında vaktini doğru değerlendirebilecekleri, kişisel gelişim ve entelektüel birikimlerine uygun ve geliştirici rekreatif birer aktivitenin parçası olmaları, kişilere hayatta anlamlı bir var olma olanağı sağlayabilecek bir potansiyel barındırmaktadır. Dolayısıyla, çalışma hayatında hissedilen doluluk ve tatmin duygularını boş zaman dilimlerinde de yaşayabilme olanağının oluşturulabilmesi ancak rekreatif aktiviteler aracılığıyla sağlanabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aguirre, C. C. (2016). Sleep deprivation: A mind-body approach. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 22(6), 583–588.
- Allen, T. D., Cho, E., & Meier, L. L. (2014). Work–family boundary dynamics. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 99-121.
- Anderiesen, H., Scherder, E., Goossens, R., Visch, V., & Eggermont, L. (2015). Play experiences for people with Alzheimer's disease. *International Journal of Design*, 9(2), 155-165.
- Arvas, Fatma Balcı (2017). "Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Gelenğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma." *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 6(4), 109-128.
- Azam, A. (2024). *Leisure Satisfaction and Life Satisfaction: Examining the Mediating Roles of Self-Rated Physical Health and Mental Health* (Yüksek Lisans Tezi, University of Waterloo).
- Bayram, A. (2022a). *Retro Boş Zaman Katılımcısı Olarak Klasik Otomobil Kullanıcılarının Deneyimleri* Vosvos Özel İlgi Grubu (Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi).
- Bayram, A. (2022b). Metaleisure: Leisure time habits to be changed with metaverse. *Journal of Metaverse*, 2(1), 1-7.
- Bayram, A. (2023). Post-Modern Leisure: Metaleisure. In 17th FIEPS European Congress, https://www.researchgate.net/publication/380970825_Post-Modern_Leisure_Metaleisure, (Erişim Tarihi: 01.08. 2024).
- Cohen, G. D., Firth, K. M., Biddle, S., Lloyd Lewis, M. J., ve Simmens, S. (2009). The first therapeutic game specifically designed and evaluated for Alzheimer's disease. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®*, 23(6), 540-551.

- Cordonnier, Laurent 2017, Garibanlara Merhamet Yok İşsizlik Üzerine İktisadi Teoriler, Çev. Lütfü Şimşek, İletişim Yayınları, İstanbul.
- Çelik, Gizem (2017). “Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri” Toplum ve Sosyal Hizmet 28(2), 70-97.
- Estrada-Plana, V., Montanera, R., Ibarz-Estruga, A., March-Llanes, J., Vita-Barrull, N., Guzmán, N., Ros-Morente, A., Arriola, RA. ve Moya-Higueras, J. (2021). Cognitive training with modern board and card games in healthy older adults: two randomized controlled trials. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(6), 839-850.
- Fortin, Ernest L. 2022, “Aziz Augustinus”, (Çev. Melike Molacı), Strauss, Leo ve Cropsey, Joseph (Ed.), Siyaset Felsefesi Tarihi, (Haz. Mehmet Akkurt), içinde ss. 199-226, Babil Kitap, İstanbul.
- Frankl V.E. (2022). Tıbbi Ruhsal Bakım. Logoterapinin ve varoluşsal analizinin temelleri. Tuncay S, (Çev.) İstanbul: Totem Yayınları.
- Frankl, V. E. (1961). Collective neuroses of the present day. *Universitas*, 4(1), 301.
- Frankl, V. E. (2018a). İnsanın anlam arayışı. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, Viktor E. 2018b, Anlam İstenci Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları, Çev. Mustafa Yalçınkaya, Öteki Yayınları, Ankara.
- Frankl, Viktor E. 2020, Yaşamak İçin Bir Nedeni Olan, Çev. Sevgi Yuncay, Totem Yayınları, İstanbul.
- Güncan, Ö. (2021). Sanal Rekreasyon Kavramının Özellik ve Temel Unsurlarını Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Tourism and Recreation*, 3(1), 66-76.
- Güncan, Ö. (2023). Metaverse Dünyasında Rekreasyon. E. Tezcan ve O. Kusan (Ed.), *Rekreasyonda Güncel Konular ve Yeni Trendler* (107-127). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- İşçi, M. N. (2022). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlık düzeylerinin yaşamın anlamını yordamadaki rolü (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Keskin, U. ve Bayram, A. (2018). Rekreatif aktivitelerin tüketim ürünleri sınıflandırması bağlamında değerlendirilmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 1-13.
- Mandell, A. J. (1979). The Sunday syndrome: a unique pattern of amphetamine abuse indigenous to American professional football. *Clinical Toxicology*, 15(2), 225-232.
- Nietzsche, Friedrich W. (1997) Seçilmiş Düşünceler (Denemeler), Çev. Samih Tiryakioğlu, İstanbul: Assos Yayınları.
- Öz, N. D. ve Üstün, F. (2022). We Playing Mobile Games Because We Bored? An Exploratory Study on University Students. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 636-650.
- Özkan, Senail (2006). Schopenhauer Paradokslar Üzerinde Raks, Ankara: Ötüken Yayınları.
- Pattakos, Alex ve Dundon, Elaine 2020, Düşüncelerimizin Tutsağımız, Çev. Özlem Şimşek, Sola Yayınları, İstanbul.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 69-93.
- Rogelberg, S. G., Allen, T. D., Shanock, L., Scott, C., & Shuffler, M. (2013). Employee satisfaction with meetings: A contemporary facet of job satisfaction. *Human Resource Management*, 52(2), 283-308.
- Schopenhauer, Arthur (2018a). Hayatın Anlamı. Çev. Ahmet Aydoğan, İstanbul: Say Yayınları.
- Schopenhauer, Arthur (2018b). İsteme ve Tasarım Olarak Dünya. Çev. Levent Özşar, Bursa: Biblos Kitabevi Yayınları.
- Smethurst, M. A. (2007). Phenylethylamines for the Potential Treatment of Parkinson's Disease and Forensic Studies. The University of Manchester (United Kingdom).
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11.
- Tanrıverdi, Abdullah ve Mustafa Ulu, (2018) “Lise öğrencilerinde hayatın anlam ve amacı ile değer yönelimleri arasındaki ilişki.” Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(2), 1198-1234.
- Türkçe Sözlük, (2011). Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.

- Ünal, Zeynep Merve, (2019). "Anlam İhtiyacı: Anlam İhtiyacı Temelinde Birey-İş Uyumunun Anlamlı İşin Alt-Boyutlarına Katkısı." *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi* 15(1), 157-180.
- Yılmaz, A. (2015). *Örgütsel yaşamda etkin zaman yönetimi*. Bursa: Ekin Yayınları.
- Zhao, H., Shi, H., Chen, C., Ren, Z., He, M., Li, X., Li, Y., Pu, Y., Cui, L., Wang, S., Zhao, J., Liu, H. ve Zhang, X. (2024). Association between pregnant specific stress and depressive symptoms in the late pregnancy of Chinese women: the moderate role of family relationship and leisure hobbies. *Journal of Public Health*, 32(1), 145-156.

Extended English Summary

The phenomenon of Sunday syndrome can be defined as the inability of individuals to engage in meaningful recreational activities following a demanding work schedule. This phenomenon is closely related to the concepts of "existential vacuum" and "search for meaning" as postulated by Viktor Frankl. Frankl posits that the pursuit of meaning represents a fundamental human need and cautions that the loss of this sense of purpose can precipitate significant psychological difficulties. For those engaged in professional activities, the inability to identify suitable recreational pursuits following a demanding workweek can exacerbate the effects of this syndrome. In this context, Sunday syndrome emerges as an existential vacuum caused by the inability to engage in productive activities during leisure time.

The significance of recreational activities is amplified when individuals confront the challenge of preventing a sense of emptiness. As Frankl (1961; 2018a; 2018b) posited, when individuals are unable to engage in activities that support their search for meaning, they frequently experience feelings of emptiness and dissatisfaction. The phenomenon of Sunday syndrome is not merely a transient mood disturbance; rather, it is indicative of a profound psychological disconnection that arises from the unfulfilled needs associated with the human condition. The effective utilisation of leisure time following a demanding work schedule not only supports physical and mental health but also helps individuals maintain their sense of purpose in life. In the absence of recreational activities, Sunday can transform into a period of monotony and frustration, contributing to a loss of meaning that negatively impacts not only immediate mood but also overall life satisfaction. This phenomenon highlights the intricate link between how leisure is utilised and the psychological well-being of individuals.

From the existential perspective of Frankl, individuals are required to engage in activities that provide meaning to their lives. However, in modern society, where traditional sources of guidance and instinctive knowledge are often absent, individuals must determine their own paths. This can result in individuals oscillating between conformity and totalitarian tendencies. Those experiencing Sunday syndrome often find themselves caught between these two extremes, further emphasising the importance of recreational activities. Such activities enable individuals to actualise their potential and imbue life with meaning. Examples include nature walks, art events, sports, and social interactions, all of which offer meaningful ways to occupy leisure time. By creating opportunities for self-reflection, creativity, and connection, recreational activities play a pivotal role in reducing the psychological strain caused by existential emptiness.

The advent of new technologies has led to the diversification of leisure activities. In consideration of Frankl's perspectives, metaleisure activities present novel avenues for the pursuit of meaning within virtual environments. Virtual reality, online games, digital art, and wearable technology-based sports represent contemporary alternatives for the utilisation of leisure time. Nevertheless, it is possible that such activities may prove inadequate in fully satisfying the search for meaning. As Frankl observes, meaning is discovered, not invented. While virtual leisure pursuits are undoubtedly enjoyable, they may occasionally prove inadequate in fulfilling deeper existential needs due to their lack of tangible outcomes and the absence of real-world connections. Consequently, striking a balance between traditional and modern activities is of paramount importance. To illustrate, a nature hike fosters a connection with the environment, whereas digital art can unleash creativity. Both types of activities contribute to overcoming existential emptiness.

The ramifications of Sunday syndrome extend beyond the individual and encompass a societal dimension. In particular, within Western societies, this syndrome is manifested in the form of psychological fatigue and preparatory anxiety for the forthcoming workweek. The phrase "Thank God It's Friday" reflects the joy of ending a busy week, yet the positive mood often shifts negatively on Sunday. Despite Saturday being available for rest or recreational activities, Sunday can feel empty as individuals prepare for Monday's work stress or struggle to find engaging pursuits. This situation significantly affects overall life satisfaction. The pressure to prepare for the upcoming workweek often overshadows the potential to use Sunday as a meaningful day of recovery and reflection.

Frankl posits that the meaningful utilisation of leisure time exerts a beneficial influence on both work-life balance and the overall quality of life. Following periods of intense work, individuals should engage in activities that provide not only physical rest but also mental satisfaction. Recreational activities have the potential to enhance not just personal well-being but also social bonds. For example, social events promote interaction with others, while intellectual activities enhance cognitive skills. Activities such as reading a book, participating in community events, or attending a cultural performance can nurture both the mind and soul. The absence of such activities can lead to isolation and hinder the search for meaning.

The phenomenon of Sunday syndrome can also be seen to reflect broader societal patterns related to the devaluation of leisure in modern work-centric cultures. The prioritisation of productivity often results in individuals experiencing feelings of guilt for pursuing leisure activities, which in turn serves to exacerbate the struggle to achieve a sense of balance and meaning. In order to address this issue, it is necessary to effect a cultural shift that recognises the importance of leisure not as an indulgence, but as an essential component of a well-rounded and meaningful life.

In conclusion, the inability to engage in suitable recreational activities following the demands of work is a primary cause of Sunday syndrome. This condition can result in individuals experiencing an existential vacuum, which can have adverse psychological and emotional consequences. Frankl's psychological framework emphasises the importance of the search for meaning in addressing these challenges. The discovery of activities that add meaning to life not only prevents Sunday syndrome but also enhances overall life satisfaction. In this context, recreational activities play a vital role in helping individuals find purpose. Therefore, achieving a more fulfilling existence on both individual and societal levels requires a balance between physical and mental satisfaction through recreational activities, with these activities integrated into daily life.