

Toplumsal Amaçlı Yapılan Rekreasyon Aktiviteleri

Emine Demir¹

Özet

Günümüze bakıldığında değişiklik meydana gelen spor ve rekreasyon faaliyetlerinin içinde en çok tercih edileni kış sporları olmaktadır. İnsanlar kentleşmenin artması ile kalabalık, gürültülü, stresli ve kirli şehir ortamlarından uzaklaşmak istemektedirler çünkü teknolojinin gelişmesiyle boş zamanlar git gide artmaktadır. İnsanlar sadece yazın değil rekreasyon yapılacak her fırsatta değerlendirmek istemektedirler. İnsanlar için bu önemli fiziksel hareketlerin yararları ve bunlar için çıkan ihtiyaçları karşılanabilmesi için devlet bu konuda önemli değişim ve gelişimler gerçekleştirmektedir. Bunlar üzerine politikalar, rekreasyonel sporlar ve aktiviteler bu fiziksel yararları sağlamaya ve ihtiyaçları gidermeye yöneliktir. Normal her bireyin hayat akışında meydana gelen olumsuz, hoş olmayan durumlar vardır. Bunlar insanları hem psikolojik hem de bedenlen kötü olarak etkilemektedir. Bu durumdan biraz uzaklaşmak, iyileşmek, güç toplayarak eskisinden daha pozitif ve kaliteli bir hayata dönmek için yapılan aktivitelerdir.

1.GİRİŞ

Geçmişten günümüze doğru boş zamanın artarak rekreasyon aktivitelerine verilen önemin artmasıyla da sadece belli etkinlikler değil kışın yapılan sporlarda da önemli gelişmeler olmuştur. Bununla beraber hem kış sporları için yapılan tesislerde hem de yerli ve yabancı turistlerde artış meydana gelmektedir (Hudson, 2003). Ülkemiz konumu itibari ile büyük bir kısmı dağlarla çevrilidir. Bu da bize diğer turizmler kadar kış turizminin yani sonuç olarak kış sporlarının önemli bir şekilde yapıldığını göstermektedir. Yaşadığımız zaman diliminde teknolojinin gelişmesi hem kültür-bilgi düzeyi artmış hem de bireylerin boş zamanları artarak rekreatif faaliyetlere

1 Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi, sserin@gmail.com,
Orcid: 0000-0003-221-9743

yönelmişlerdir. İnternetin hayatımızda önemli yer edinmesiyle insanlar arası etkileşim gittikçe artmaktadır. Tatil anlayışı veya sporlar belli başlı yapılanlar değil de ilgi alanlarına göre değişik ve yeni tecrübeler yaşamak için yılın her ayı her mevsimi tatil ve spor yapılır mantığı oturmuştur. Bu mantıkla insanlar yeni yerler görmek, meşhur olmuş yemekleri tatmak, hobilerine göre aktivitelere katılmak ve ilgi duydukları sportif faaliyetlere yönelerek tatil ve spor anlayışı genişlemiştir. Spor, modern toplumların en yaygın ve etkili sosyal kurumlarından biridir. Spor, birbirine bağlı sektörleri etkileme gücünü kullanarak, büyük ölçekli bir endüstri haline dönüşmüştür (Çevik ve Ünal, 2018).

Günümüze bakıldığında değişiklik meydana gelen spor ve rekreasyon faaliyetlerinin içinde en çok tercih edileni kış sporları olmaktadır. İnsanlar kentleşmenin artması ile kalabalık, gürültülü, stresli ve kirli şehir ortamlarından uzaklaşmak istemektedirler çünkü teknolojinin gelişmesiyle boş zamanlar git gide artmaktadır ve sonuç olarak insanlar sadece yazın değil rekreasyon yapılacak her fırsatta değerlendirmek istemektedirler. Bu yüzden kış aylarında kısa molalar vermek için kış sporları en çok seçilen rekreasyon etkinlikleridir. Hem alışılmışın dışında ama hem de yaşam şartlarında kullandığımız durumlardır. Kış sporlarına ilginin artışı kış turizmini canlandırdığı gibi bireylerin kaliteli ve güzel boş vakit geçirmelerini sağlamaktadır (Dalkılıç, 2017). Ayrıca spor faaliyetleri kişilerin duygu ve davranışların yanında sosyalleşmede önemli bir yeri olan sabır, kurallara uyuma, birlikte hareket etme güven ve iletişim gibi fiziksel, zihinsel ve sosyal beceri kazandırmaktadır (Yılgin vd., 2022).

Rekreasyon etkinlikleri ve kış sporları yapılacak olan tesislere ilgiyi artırırken, istihdam alanları oluşturarak devletin hem ekonomisine katkı sağlar hem de refah ve huzurunu artırır. Fakat bu durumun oluşabilmesi için tesislerin, etkinliklerin yapılacağı alanların ve tesislerde çalışan kadronun belli bir kalitede olup iyi hizmet vermesi hem rekreasyon faaliyetlerine hem de kış sporlarına olan ilgiyi artırır. Bireylerin artan bu ilgisi tatmin edici ve amaca hizmet edici şekilde sonuçlandırıldığında iş hayatlarına verdikleri mola bittiginde ruhsal ve fiziksel olarak kendilerini zinde hissederek performans ve sosyal ilişkilerinde artış görülebilir. Bu yüzden rekreasyon etkinliklerini ve sportif faaliyetleri daha da canlandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir

1.1. Toplumda Rekreasyonel Yaşam

Rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramları geçmişe dönüp baktığımızda sanayinin gelişmeye başladığı daha sonra sanayi inkılabının ardından teknolojinin gelişmeye başlaması ile birlikte iş yaşamında ki

değişiklerden dolayı hayatımıza girmiştir. Rekreasyonun hayatımıza girmesiyle beraber gerek özel hayatımızda gerek ise iş hayatımızda belli tanımlar ve kuramlar oluşturulmaya başlanmıştır (Sevim ve Özer, 2013). Rekreasyon yenilenme, yeniden doğma ya da kendini baştan yenileme anlamları taşıyan Latince *recreatio* kelimesinden sözlüğümüze girmiştir. Türkçe olarak anlamına baktığımızda toplum tarafından da sık sık kullanılan, serbest kalan zamanlarımızın birey için faydalı bir şekilde kullanmasıdır. Bireylerin gerek ferdi gerek ise toplu olarak serbest zamanlarını gönüllü ve istekli olarak yaptıkları eğlendiren, dinlendiren, yenileyen ve psikolojik, sosyolojik açıdan destekleyen faaliyetler bütünüdür (Yetim, 2014). Rekreasyon hem birey için hem de yaşadığı toplum için değerli bir olgudur. Çünkü rekreasyon insanoğlunun ilk olduğu zamandan beri, gönlünce istediklerini yapmak, ortaya yeni bir şeyler koymak, bulunduğu yerin ve tabiatın değerini bilmek gibi amaçları olmuştur. İnsanlık tarihini incelediğimiz de insanlar her zaman eğlenmek için boş zaman bulmuşlardır fakat bu boş zamanları eğlenerek veya dinlenerek geçirmek sadece soyluların hakkı olarak görülmüştür. Fakat giderek sanayinin gelişmesi, teknoloji kullanımının artması ve insan haklarının gelişmesiyle beraber tüm insanların az ya da çok boş vakitleri yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlamıştır. 1960 yıllarına kadar boş zaman bireyin isteğine bağlı olarak görülürken şimdiki zamanlarda ise birey için sosyal, psikolojik ve kendini gerçekleştirme adına bir şeyler yaparak yaşadığı deneyimler ile kendini iyi hissetmek olarak niteleyebilmekteyiz (Jensen ve Guthrie, 2006). Serbest zaman ise bireysel ya da toplumsal etkileşimleri içeren rekreasyon etkinlikleri dâhil olmak üzere zamansal dilimleri oluşturan bir kavramdır (Çevik vd., 2021).

Bireylerin gelecekte beklenenleri olumlu yönde ne kadar yüksek olursa yaşam doyumu düzeyinin de olumlu yönde gelişme göstermektedir. Gelecek planlaması bireylerin korkularını ortaya çıkarmaktadır (Kılıçman ve diğ., 2022). Bireyleri ve dünyada ki toplumları ilgilendiren ve insanların günlük hayatlarında fizyolojik ihtiyaçlarının dışında kalan hayatlarını planlama kaygıları, iş hayatı dışında kalan serbest ve boş zamanlarını değerlendirme istekleri insanları rekreasyona ister istemez yönlendirmiştir. Aynı zamanda sanayinin gelişmesiyle toplu bir şekilde üretim-tüketim yoluna yönelen toplumlarda insan iş gücünün yerini makineler ve robotlar alarak ortaya kendini geliştirmek ve yetiştirmek için daha çok boş zaman çıkmaktadır (Ağduman, 2014). Rekreasyonu daha da derinleştirirsek her ne kadar teknoloji ilerleyip serbest zaman artsa da küreselleşen ve vaktin çok önemli olduğu dünya da bireylerin bu hızlı hayat akışına biraz ara vermek, zamanının kalitesini artırıp hoş saatler geçirmek, şehirden uzaklaşıp yeni yerler keşfetmek ya da kendilerini bir adım öteye taşıyacak yeni

aktivitelere katılıp bireysel-grupsal şekilde, iç-dış mekanlarda yaptıkları etkinlikler bütünüdür (Hacıoğlu, vd., 2009). Rekreasyon, bireylerin özgürce kendilerini hem fiziksel hem de ruhsal olarak tazelemek, kendinin yetenekleri ve ilgilerinin farkına varmak aynı zamanda eğlenebilecekleri, dinlenebilecekleri farklı güzel alanlar oluşturmaktadır. Sosyalleşmek için de sosyal olarak bu amaca hizmet eden kurumlar olduğu da görülmektedir. Rekreasyon gelişimiyle itibari ile spor ve el sanatları gibi başta gelen bazı etkinliklere bağlı olmaktadır. Bu etkinlikler planlı ve plansız olarak süre gelmektedir. Çünkü eğitim içerisinde, boş zamanlar da veya serbest zamanlarda da yapılmaktadır rekreasyon. Bunun için kurulmuş kuruluşlar, sosyal kurumlar ve organizasyonlar talep edilmektedir. Dünya da ve ülkemizde bu talepleri karşılayacak hizmetler sunulmaktadır (Cushman ve Laidler, 1990). Ortaya gelen bu açıklama tanımlamalara bakarak boş zaman kavramının ve rekreasyonun genel olarak ve geçerli bir tanımını yapmak kolay ve olası görülmemektedir. Fakat bütün olarak bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarını, güvenlik ve barınma ihtiyaçlarını da karşıladıktan sonra bunların dışında kalacak zamanlarını gönüllerince, kendi isteklerine, ilgilerine ve yeteneklerine göre ayırarak değerlendirdikleri zaman dilimleri olarak niteleyebilmekteyiz (Karaküçük, 2014).

1.2. Sıradanlık Dışına Çıkmak

İnsanların günlük olarak yaptıkları işlerde ruhsal açıdan kötü olarak etkilenmektedir ve bu kötü durumları ortadan kaldırmak kendini daha hissetmek için rekreasyon etkinliklerine başvurulmaktadır (Çoruh, 2013). Rekreasyon birden fazla etkinlikleri de kapsayarak kişinin her açıdan değişimini ve gelişimini sağlayan aktif ya da pasif, bireysel ya da grupla bazen ise uzman bir kişinin yönlendirilmesi ve etkileşimiyle yapılmakta olan aktivitelerdir. Bu aktivitelerin bireye sağladıkları yararları dışında hem yaşadığı topluma hem de etkileşimde bulunduğu diğer insanlara da birden fazla yararları olmaktadır (Taşkıran, 2018).

Bireyler rekreasyonel olarak yaptığı etkinliklerle beraber bulunduğu ortamın zorluklarını aşacak güç bulma, hayata ve kendine dair olumsuz düşüncelerden kurtulma, kendini kültürel açıdan geliştirme, kendini bireysel olarak gerçekleştirme olarak bakmaktadırlar. Ayrıca iş hayatının sunduğu monotonluktan kurtularak bireyin fiziksel ve zihinsel olarak hayata bakış açısını değiştirmek gibi ya da kendinin farkına vararak yetenek ve ilgilerini keşif ederek hayata farklı şekillerde bakmayı öğretmek gibi faydaları bulunmaktadır (Erturan ve Şahin, 2003).

1.2.1. Fiziksel Sağlık

Sağlıklı bir hayatın ve serbest vakitlerde yapılan aktivitelerin en önemli etkini fiziksel olarak yetenek (denge, hız, koordinasyon, vb.) ve sağlıkla (vücut bütünlüğü, esneklik, vb.) ilgili fiziksel yararlar ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel olarak yapılan hareketler hayatımızın kalitesi için önemli bir etkindir. Hatta bu olay çocukların oyun oynarken ki yaptıkları hareketler bile fiziksel hareketleri ile bütünleşerek oyunlarını çıkarmaktadır. Büyüklüklerde ise belli fiziksel hareketler koşmak, yürümek, yüzmek ve atlamak gibi fiziksel fiiller hayat için önemlidir. İnsanlar için bu önemli fiziksel hareketlerin yararları ve bunlar için çıkan ihtiyaçları karşılanabilmesi için devlet bu konuda önemli değişim ve gelişimler gerçekleştirmektedir. Bunlar üzerine politikalar, rekreasyonel sporlar ve aktiviteler bu fiziksel yararları sağlamaya ve ihtiyaçları gidermeye yöneliktir (Gürbüz, 2006). İnsanların yaşamlarında hareketli olmaları fiziksel olarak sağlıklı olmak için ve vücutlarının normal kendi akışında devam etmesi için fiziksel hareketlilik çok önemlidir. Bizim ülkemiz ve diğer ülkelerde de sağlıklı bir toplum olabilmek adına gelişen teknolojinin sunduğu rahatlıklardan dolayı hareketli bir yaşam önemlidir ve teşvik edilmelidir. Spor ve rekreasyon aktiviteleri ile geliştirilebilecek davranışlar iletişim becerileri, davranışsal duygusal iletişim becerileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Güven ve diğ., 2022). Bunun sonucunda rekreasyonel etkinliklere fiziksel yararlar için önem vermek hem bireysel hem de toplumsal olarak önemlidir. Bireylerin sportif, sosyal ve kültürel faaliyetlere katılabilmeleri için gerekli fiziki ve ekonomik şartların sağlanması, öğrencilere yönelik rekreasyon hareketi ve programlar öğrencilerin sosyo ve ekonomik özellikleri göz önüne alınarak planlanması üniversite öğrencileri için faydalı olacaktır (Çöpiür, 2020). Teknolojik gelişmelerin artışı ile birçok alanda makine ve robot kullanımının artması beraberinde insanların günlük hareketlerin de azalmalar meydana gelmiştir. Bunun sonucunda birçok hastalık da oluşmaktadır. Bu hastalıklardan ve hareketsiz yaşamdan kurtulmak için fiziksel etkinliklere ve rekreasyona ağırlık verilmelidir. Rekreasyonel aktivite olan spor bunun için hem kapalı hem de açık alanlarda gerçekleşen en güzel fiziksel yararlardır. İnsanların vücut yapısı gereği doğumuyla beraber gelişip büyüebilmesi için sürekli bir fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyar. Bu yüzden sürekli fiziksel aktivite yapabilmek için rekreasyonel etkinliklere ihtiyaç vardır. Çünkü rekreasyonel aktiviteler fiziksel sağlığı korurken hem psikolojik hem de bundan kaynaklanan sosyolojik sorunları önlemede etkili olmaktadır (Kılıç, 2009).

1.2.2. Psikolojik Yeterlilik

Rekreasyonel aktivitelerin insanlarında hayatların fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak yararları vardır. İnsanlar psikolojik olarak mutlu, iyi oldukça çevresine ve topluma da yararları bulunmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine katıldıkça insan psikolojik olarak iyi hisseder, suça eğilimi azalır, kendi ilgilerinin ve yeteneklerinin farkına varır, yaratıcılığı gelişir ve hem sosyal ortamda hem de iş ortamında entelektüelliği artar (Broadhurst, 2001). Kişilere rekreasyon aktivitesinin psikolojik yararlarından biride olumlu duygular geliştirerek, güç ve inançlarını en üst seviyeye çıkararak hayatlarından mutlu olmalarını sağlamaktadır. Rekreasyon aslında kişinin kendini keşfederek, kendini tanımaya yardımcı olur bunun sonucunda kişi kendini tanıyıp bildikçe yaşam kalitesi artar psikolojik olarak da daha iyi hissetmesine sebep olur (Frisch, 2006).

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde de olduğu üzere fiziksel ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. İnsan öncelikle fizyolojik ihtiyaçları karşılamalı ki ardından psikolojik ihtiyaçlar karşılanabilsin. Bireyin kendine has talepleri ve bu talepleri giderecek belli başlı durumları söz konusudur. Bu durumlar insanı güdülemektedir. Bu güdüleri de insan rekreasyon gibi eylemlerde bulunarak ortadan kaldırmak istemektedir. Bu rekreasyonel aktiviteleri yapmak insanları tatmin eder buda insanlarda psikolojik rahatlama neden olur (Sarol, 2013). Rekreasyonel etkinlikler spor başlığı altında yapıldığında vücutsal olarak bazı hormonlar devreye girerek psikolojik olarak da yarar sağlamaktadır. Etkinlikleri belli bir süre yapmayı sürdürmek endorfin hormonunu salgılatır vücuda ve hormonun salgılanmaya devam etmesinin ardından serotonin hormonu yani mutluluk hormonu salgılanmaya başlar. Ardından bu hormonun salgılanması ile vücuttaki adrenalin artarak kalp hızlı ve güçlü şekilde atar. Bunların sonucunda vücuttaki stres ve endişe durumu azalır. Kısaca rekreasyon etkinlikleri vücuttaki hormonları etkileyerek psikolojik bir rahatlama oluşturur (Landers, 1997).

Rekreasyon etkinlikleri insanların hayat kalitelerini artırarak, kişilerin yeni bir çehre kazanmasını sağlayarak bireysel olarak mutlu olmasını ve haz almasını sağlar. Bunların toplamı bireyde özgüven geliştirerek kendine değer vermeye başlar ve bireysel gelişimini artırmak, hayallerini büyütmek ve hedeflerine ulaşmak adına kendini gerçekleştirmek ve geliştirmek için daha çok vakit harcar. Harcanan vakitler bireyin psikolojik olarak rahatlmasına ve hayattan tat almasına vesile olarak topluma daha yararlı birey olur. Bu da toplumun daha çabuk ve daha iyi bir şekilde gelişmesini destekler. Çünkü birey harcadığı vakitleri rekreasyonel amaçlı kurulmuş alanlarda ve tesislerde gerçekleştirecektir. Rekreasyonel amaçlı açılan alanlar hem bireylerin hem

de toplumun psikolojik ve fiziksel sağlığını artıracaktır. Yapılan deneyler ve araştırmalarda psikolojimizin ve fiziksel sağlığımızın iyi olması için hareketli bir hayatın olması gerektiğini söyler. Tüm bunlardan yola çıkarak rekreasyon aktiviteleri psikolojik olarak içten dışa, baştan ayağa kadar sağlıklı olmak için önemli bir olgudur (Schwarzenegger, vd., 2005). Aynı zamanda düzenli egzersiz, her yaşta ki bireylerin bağışıklık tepkisini güçlendirmektedir ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının oluşmasına sebebiyet vermektedir (Dokuzoğlu vd., 2022).

1.2.3. Sosyal Sağlık

Bireylerin yaşamlarındaki serbest zamanın, bedensel olarak ve sosyal olarak yaşamlarının daha kaliteli bir hayata dönüştürülmesi bir rekreasyon etkinliğidir (şen ve Aktaş, 2022). İnsanoğlu sosyal olan varlıklardır dolayısıyla insanlar birbiri ile olan ilişkilerde ihtiyaçlar hiyerarşisinin alt basamağı olan fizyolojik ihtiyaçları değil, aynı sürede diğer basamaklardaki sevgi, ait olma, yalıtılmışlık ve yakınlık gibi bireyselden sosyale dönen ihtiyaçları da giderebilmelidir. O yüzden sosyalleşmek önemlidir ve rekreasyonel etkinlikler sosyalleşmek için güzel fırsatların oluşacağı ortamları oluşurmaktadır. Çünkü rekreasyon etkinlikleri insanın hayatında geçici değişikler meydana getirebileceği gibi kalıcı değişiklikler de getirir. Bu değişiklikler bireyi etkilediği gibi öncelikle yakın çevresi olan ailesini, dostlarını, arkadaşlarını, iş çevresini ve ardından bunların sonucunda toplumu etkileyerek toplumun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Kaba, 2009). Spor ve rekreasyon etkinlikleri bireyde bir takım duygu, tutum ve davranışları etkilemektedir (şahin vd. 2020). Toplumsal yararlardan yola çıkarak rekreasyonun önemi büyüktür özellikle spor ile ilgili rekreasyon. Çünkü sportif rekreasyon hem bireysel gerçekteştirilebileceği gibi toplu bir şekilde de gerçekteştirilir. Teknolojinin gelişmesi haberleşmeyi artırsa da aslında yüz yüze veya iletişim halinde olmayı geri plana atmıştır. Bunu aşabilmek ve sosyalleşebilmek için bizim rekreasyona daha çok ihtiyacımız vardır. şehirleşmenin artması, ekonomik gelirlerin düzelmesi geniş ve kalabalık aile yapısını çekirdek kendi halinde yaşayan aile yapısına dönüştürmektedir. Apartmanlarda toplu olarak yalnızlığı yaşar hale getirmektedir. Bunların aşıp insanların birbiri ile tekrar konuşma halinde olabilmesi için sosyalleşeceği alanlara ve durumlara yani rekreasyon alanlarına ihtiyaç vardır. Çünkü birey kendini rekreasyona verdikçe sosyalleşecek ve sosyalleşme artıka toplumsal huzur, refah seviyesi de dolaylı bir şekilde artacaktır (Ekinci, 2017). Rekreasyona katılım birey için fayda oluştururken aynı zamanda dolaylı olarak topluma da katkı sağlar. Birey rekreatif aktivitelerle kendini geliştirdikçe toplumda gelişir. Bireyin rekreasyona katılımı yanlış ortamlara girmekten, yanlış ilişkiler kurmaktan

ve hatta suç işlemekten bile korumaktadır. Çünkü rekreasyon bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklı gelişimine katkı sağlar ve bireyin kişilik gelişimi olumlu şekilde etkilenir. Rekreasyon etkinliklerine katılan her yaştan insan hatta özellikle çocuklar ve gençler kişisel gelişimlerine uygun ortamlarda aktif olmalarından dolayı suç işleme oranları azalır. Hatta bu aktivitelerde süreklilik sağlayan ve başarılı olan gençler o yaş aralığının verdiği hormonal durumlara daha düzgün ve toplum kurallarına uygun şekilde hareket ederler. Çünkü bireyler boş kaldıkları zaman dilimlerinde toplumun onaylamadığı, çevresine ve kendine zarar verecek yollara sürüklenebilir. Bu yüzden rekreasyon aktiviteleri bireylerin ve toplumların hayatlarında önemli bir olgudur (Gulam, 2016).

Rekreasyonun geniş alanlara sahip etkinlik türleri mevcuttur. Bunlardan bir tanesi de parklardır. Parklar çocukların kişisel gelişimleri ve öğrenme becerilerini geliştirerek okul başarılarına da katkı sağlar. Planlı ve programlı olarak yapılan ve eğitim sistemini de içine alarak rekreasyon etkinlikleri çocukların okullar da işledikleri derslere katkı sağlamakta ve olumlu şekilde etki etmektedir. Rekreasyon aktiviteleri sadece okul başarısında katkı sağlamakla kalmamaktadır. Enerjilerini atarak sınıf ortamında çıkacak sorunları aza indirir. Sonuç olarak baktığımızda parklarda yapılan rekreasyon aktiviteleri dahi hayatımızda önemli bir yere sahiptir. Çünkü rekreasyon aktiviteleri insanların, çocukların ve gençlerin kendilerini geliştirerek toplumun huzur ve refahını artırır (Schwarzenegger, vd., 2005).

1.3. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon etkinliklerinin tasnif edilmesi; rekreasyonun fonksiyonlarına veya rekreasyon ölçütlerine göre şekil almaktadır (Kartal, 2015). Her birey farklı olduğu gibi bireyin talepleri, beklentileri ve gayeleri de farklıdır bu yüzden her bireyin rekreasyon fonksiyon ve ölçütleri de farklılık oluşturur (Bedir, 2016). Sonuç olarak rekreasyon kavramı bir çok unsurdan ve detaydan oluşmaktadır bu da rekreasyonun kavramının sınıflandırılmasını zorlaşmaktadır (Ekinci, 2017). Bireylerin amaçları, istekleri ve hedefleri kendileri gibi farklılık gösterir. Rekreasyon etkinlikleri de bu durumlar çevresinde gerçekleşir ve bunların sonucun da bu durumlara hizmet eden rekreasyon etkinlikleri genişleyerek şekillenmiştir. Rekreasyon etkinlikleri sınıflandırılırken bireyin amaç, istek ve hedeflerinin dışında rekreasyonun da kendine göre sınıflandırılması mevcuttur. Bu durum amaçlarına göre, özel işlevlerine göre ve çeşitli kriterlerine göre diye üçe ayrılmıştır (Karaküçük, 2014).

1.3.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon

Amaçlarına göre rekreasyon 6 başlık altında toplanmaktadır. Bunlar;

- Turizm amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri.
- Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri.
- Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri.
- Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri.
- Sportif amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri.
- Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon aktivitesi (Karaküçük, 1999).

Turizm amaçlı yapılan rekreasyon aktivitesi: Bireylerin yaşadıkları yerden, yoğun iş temposundan uzaklaşmak, dinlenmek ve farklı yerler görmek adına hem ruhen hem de bedensel bir şekilde başka bir ortama gitme amacıyla yapılan aktivitelerdir. Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon aktivitesi: bireyin özel hayatında, iş hayatında veya toplum hayatında yaşadığı sorumluluklarından bir süre de olsa kurtulmak için ya da hayatında ki sürekli monoton durumlardan kaçarak hem psikolojik hem de bedenen kendini iyi olma durumuna getirip stres ve baskıdan kurtulmak için yapılan aktivitelerdir (Taşkıran, 2018). Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon aktivitesi: Teknolojinin ve şehirleşmenin getirdiği bireyselliği ortadan kaldırmak adına diğer bireylerle ilişki kurma, arkadaş edinme, sosyalleşme ve grup etkinliği yapmak için katıldığı konser, festival, tiyatro ve sportif rekreatif aktivitelerdir. Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri: Eski çağlardan günümüze ulaşan tarihsel amaçlı bırakılan bir çok eserler mevcuttur. Tarihsel açıdan önemli olduğu kadar genel kültür adına veya kültürel olarak kendini geliştirmek için bu eserleri görmek, öğrenmek adına o dönemi daha yakından öğrenmek ve o dönem ile ilgili daha fazla bilgilenmek için yapılan gezileri de bu aktivite içerisine alınmaktadır. Sportif amaçlı yapılan aktiviteler: Bireylerin her şeyi makine ve robotların yaptığı günümüz dünyasında gerek psikolojik gerek ise fiziksel sağlığını korumak için hem fiilen faaliyet göstererek hem de fiilen faaliyet göstermeden bir seyirci, yönetici konumun da katıldığı futbol, basketbol, voleybol, hentbol, tenis, vb. oyunları oynamak. Bulunduğu konumun avantajlarını kullanarak doğa yürüyüşü, sahilde yürüyüş, yüzme, dağa tırmanma ya da kamp kurma gibi rekreatif faaliyetleri gerçekleştirmek için yapılan aktivitelerdir. Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon aktivitesi: Bu aktivite 7' den 70' e herkesin katılımının olabileceği bir etkinlik türüdür. Bireylerin kendilerini geliştirmek, yeteneklerini keşfetmek, ilgi alanlarına vakit ayırmak için ve bilgi seviyesini artırıp kendini gerçekleştirme adına yapılan bir rekreasyon aktivitesidir. Aynı zamanda bu aktiviteler el emeği

olacak seramik, ahşap boyama, dikiş-nakış, oymacılık ve çömlekçilik örnek verilirken fiilen katılmadan izleyici olarak sergi, bale, opera türü sanatsal olarak yapılan aktivitelerdir (Demirdağ, 2019).

1.3.2. Aktivitelerin Yapılma Özellikleri

Açık alan rekreasyonu: Doğal, havadar ve açık alanlarda gerçekleştirilen faaliyetlerdir. İnsanlar bu aktiviteler sayesinde hem tabii alanların imkanlarından yararlanarak psikolojik ve fiziksel olarak yenilenme yaşayıp bireyin hayatını düzenlemeye yardımcı olur. İnsanların bu etkinlikleri yapmasının sebebi monoton hayatından sıkıcılığında uzaklaşmak için macera hevesi, tabiat ile iç içe olarak şehir hayatından uzaklaşarak yeni heves ve heyecanlar yaşamaktır. Ayrıca bu etkinliklerle yeni ilgi alanları bularak entelektüel bir hayatın isteği de mevcuttur (Yağcı, 2015). Açık alanlarda yapılan rekreasyon aktiviteleri spordan sanata geniş bir etkinlik yelpazesinin içinde olan hem aktif hem de pasif olarak katılımları gerektiren aktiviteleri çevrelemektedir. Bu etkinlikleri rafting, kayak, doğa yürüyüşü, sergiler, festivaller, konserler, kampçılık, izcilik ve avcılık olarak bazılarını örnek verebiliriz. İnsanlar bu aktivitelerle katılarak yeteneklerinin farkına varır, ilgilerini keşfeder, bireysel olarak kendini mutlu edecek ortamları belirler, sosyalliği artar, benlik saygısı artar, kendini geliştirme ve gerçekleştirme yolunda ilerleyerek rekreasyonun faydalarını fark eder (Hacıoğlu, vd., 2009). Kapalı alan rekreasyonu: Bu rekreasyon türü açık alan rekreasyon türünün aksine tabii ortamların dışında devlet tarafından desteklenen veya özel olarak yapılan işletmelere ek olarak ev veya başka kapalı ortamlarda düzenlenen bir aktivite cinsidir. Bunlara örnek verecek olursak spor salonları, kongre merkezleri, sinema salonları, tiyatrolar, müzeler, sosyal kulüpler ve özel ya da halk eğitim merkezlerinde verilen kurslardır

1.3.3. Etkinliklerde Bulunma

Aktif (etken) rekreasyon: Kişisel veya toplu olarak yapılan ve özel işletmeler, kurslar, ortamlar ya da özel donanımlar gerektiren bir şekilde yapılan etkinliklerdir. Etken bir şekilde yapılmakta olan rekreatif faaliyetler bireyin diğer insanlarla sosyalleşmesini sağlar. Bu aktiviteler sportif ve entelektüel olarak yapılan kayak, tenis, golf gibi bireysel olan ya da basketbol, voleybol, futbol gibi takımla birlikte olanlardır. Etken rekreasyonun hem ülkeye hem de bireysel olarak kişiye katkıları mevcuttur. İnsanlar bu etkinliklere katılarak psikolojik olarak rahatlama sağlarken bedensel sağlığının korunmasını sağlar. Birey sağlıklı ve mutlu oldukça diğer insanlarla iletişimi de iyi olur buda toplumsal huzuru artırır. Ayrıca bu etkinliklerin yapılacağı alanlar ülkenin ekonomisine de katkı sağlayarak ülke gelişimine, refah ve

huzuruna katkı sağlar. Aktif rekreasyon da aktivitelerin yapılması için belli başlı mekanlara ihtiyaç vardır. Bu mekanlarının yapımı hem yapılacağı yerin gelişmesini, orada yaşayan bireylerin bilinçlenmesini sağlar hem de yöresel ekonominin gelişip büyümesini, o şehrin reklamı yapılarak ilgi çekmesini ve turizm faaliyetlerinin artmasını da sağlamaktadır. Pasif (edilgen) rekreasyon: aktif rekreasyon gibi özel tasarım ortamlar olmasına gerek olmayan pasif rekreasyon topluluklarla piknik yapma, yüzme, balık tutma, at binme, fotoğraf çekme, tarihi alan gezisi yapma ve yürüyüş gibi etkinliklerden oluşur. Pasif ve aktif rekreasyonun ortak yönleri vardır. Bunlar ülke ekonomisini geliştirip katkı sağlama, bireylerin ruhsal olarak iyi hal durumunda olmasını sağlayacak faydaları mevcuttur (Güzel, vd., 2021).

1.3.4. Katılım Durumu

Bireysel Rekreasyon: İnsanların açık veya kapalı ortamlarda kişisel olarak yani ferdi bir şekilde yaptıkları etkinlikleri kapsamaktadır. Kendi yetenek ve ilgilerine göre kitap okuma, film-dizi izlemek, spor yapmak, dans etmek, vb. gibi etkinlikleri örnek vererek çoğaltılabilir (Hazar, 2003). Grup Rekreasyonu: Bu rekreasyon türü de aslında bireysel rekreasyon türünün birden fazla kişiyle yapılmasıdır. Yani insanların iş saatleri ve sorumlulukları dışında kalan vakitlerde dostlarla ya da bu etkinlikleri profesyonel yapanlarla açık ya da kapalı ortam fark etmeksizin yapılmasıdır. Farklı sportif aktivitelere aktif ve pasif olarak katılmak, gezilere, takım oyunlarına, konserlere katılım sağlamak amaçlı örnek verilebilir. Grup rekreasyonu bireylere kendini geliştirme imkanı verirken aynı zaman da özgüven sağlar bu özgüven katılacağı ortamlarda kendini ön plana çıkararak sosyal bir çevre edinerek toplumun aktif bir parçası olmasını sağlarken aynı zaman da o grup ile birlikte aynı düşünce, duygu durumunda olması bireyin bir yere ait olmanın güvenini kazandırmak gibi faydalar sağlamaktadır (Sevil, vd., 2012; Gül, 2014). Bireyin rekreatif aktivite eğilimleri ile kendini yeniden değerlendirmesi, sahip olduğu becerilerin farkına varması ve diğerleriyle kendisini kıyaslama yaparken başkalarında görülen farklı becerileri de deneyimleme fırsatı yakalamasıdır (Yılgin, 2022).

1.3.6. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon

Ulusal ve Uluslararası Rekreasyon: Her insanın kendine özgü özellikleri, ilgileri ve seçimleri olduğu gibi her ülkenin de kendine özgü rekreasyon aktiviteleri mevcuttur. Yurt içinde yaşayan vatandaşların, devlette veya özel sektörde çalışan insanların katıldıkları ve yaptıkları aktivitelere ulusal ve uluslararası rekreasyonu göstermektedir. Her ülkenin kendine özgü yaşayış tarzlarına, dinlerine ve hatta dillerine göre dahi bu rekreasyon aktivitesi

değişkenlik gösterebilir. Aslında buradan insanların yaşadıkları yerler ve kültürü rekreasyon aktivitelerini etkilediği görülmektedir (Ulutaş, 2019).

Kentsel Rekreasyon: Kentlerde bulunan insanların açık veya kapalı ortamlarda ve istedikleri vakitlerde erişebilecekleri, günlük işlerin yorgunluğundan ve şehrin yoğunluğundan uzaklaşabilecekleri kısa süreli etkinliklerdir. Eğlence amaçlı mekanlarda yapılan sportif aktivitelerde de alınan hizmetin kalitesi önemlidir. Kalite kavramı müşterilerin beklentilerinin olumlu yönde aşılması gibi sürekli olarak standartları yükselen bir değere dönüşmüştür (Gülnar, 2021). Bu değerler kapsamında rekreasyonel aktiviteler spor salonlarında ki kondisyon aletlerini kullanma, bisiklete binmek ve yürüyüş yapmak parklar, bahçeler, sinema ve tiyatrolara gitmek gibi etkinlikler örnek verilebilir. **Kırsal Rekreasyon:** Şehirlerden uzak tabiatıyla insanları çeken güzel ve huzurlu ortamlarda yapılan rekreasyon türüdür. Kırsal alanlar doğayla iç içe olmasından kaynaklı doğal güzellikleri bozulmamış ve kirletilmemiş yerlerdir. Etkinlikler kapsamında bu doğallığa zarar verilmeden ama tanınmasına da vesile olarak yürüyüş, kamp, sporlar yaparak rekreatif farkındalık oluşturulabilir. Kırsal rekreasyon insanların şehrin gürültülü, stresli ve yorucu havasından kaçmak için uzun ve kısa süreli yapılabilen hem o kırsal mekanı tanımak hem de tanıtmak için önemli rekreasyon alanlarıdır (Sevil, 2012).

1.3.7. Katılımcıların Yaş Grupları Açısından Rekreasyon Çeşitleri

Her birey farklı özelliklere sahip olduğu gibi her bireyin farklı yaşlarda ilgi alanları ve özellikleri farklıdır. Çünkü bireylerin yaş aralığı değiştikçe sorumlulukları, çevresi, arkadaşları, ilgileri, merakları ve ihtiyaçları da değişmektedir ki doğal olarak her yaşın getirdiği rekreasyon aktivitesi de yaşlara göre değişmektedir. Bundan dolayı gelişim dönemlerine ayırdığımız insanları çocuk rekreasyonu, genç rekreasyonu, yetişkin rekreasyonu ve üçüncü yaş rekreasyonu diye sınıflandırılmaktadır (Hazar, 2003).

Sonuç

Rekreasyon aktiviteleri ve sportif faaliyetler bireyler için hayati önem taşımaktadır. Teknolojinin ilerleyerek boş zamanın artması ile birlikte insanlar yeni ilgi alanları keşfederek şehrin kalabalık, stresli ve yorucu hayatından uzaklaşmak istemektedirler. Çünkü günlük ihtiyaçlar ve iş hayatımız rutinleşerek bizi monoton bir yaşama sevk etmektedir. Bunun içinde bireyler farklı zamanlarda ve alanlarda farklı etkinlikler arayışına girmektedirler. Bireyler sosyal medya aracılığıyla daha eğlenceli, heyecanlı, zevkli ve kaliteli ilgi alanlarını keşfederek sıradanlığın dışına çıkmak istemektedirler. Hem bu sebeple hem de insanlar iş hayatının stresinden az da olsa kaçabilmek adına

sadece yaz aylarında değil kış aylarında da tatile çıkmaktadırlar. Bu bizi son zamanlar da artan kış sporları aktivitelerine yönlendirmektedir. Ülkemizin coğrafi konumu itibarı ile dağlık, engebeli ve eğimli alanlar kış sporlarının yapılacağı en güzel mekanlardır. Artan ilgi ve talepler üzerine bu alanlarda hem kış sporları hem de rekreasyonel etkinlikler için kaliteli ve nezih tesisler gün geçtikçe artmaktadır. Bu artış doğal olarak etkinlikleri ve hizmetleri çeşitlendirirken de maddi durumuna göre her bireyin bu rekreasyon aktivitelerine katılımını kolaylaştırmıştır. Sonuç olarak toparlamak gerekirse hayatın sorumluluklarından, şehrin sıkıntı ve stresinden bunalan her insanın kafa dağıtmaya, ortamdan uzaklaşıp yenilenmeye ihtiyacı vardır. Rekreasyon etkinlikleri ve sportif aktiviteler bunlar için en önemli alanlardır. Çünkü bireyler bu aktivitelere katıldıklarında hem bedensel sağlıklarını korurken hem de psikolojik olarak sağlamlaşmaktadırlar. Bundan dolayı aile ilişkilerinde, sosyal ve iş ilişkilerinde daha pozitif, yapıcı ve sağlıklı iletişim kurarak hem kendilerinin hem de yaşadıkları toplumun huzur ve refah seviyesini artırarak dünya barışına da katkı sağlarlar. Özetlemek gerekirse rekreasyon ve spor aktiviteleri birey, toplum ve dünya için büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Ağduman, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon Ve Tatminlerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bedir F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure And Recreation*, Gbr, RoutledgePublishing, London.
- Cushman, Grant And Laidler ,Allan (1990). *Recreation, Leisure And Social Policy*, Occasional Paper, New Zealand.
- Çevik, A., & Ünal, H. (2018). Semiological analysis of sports related advertisements featured on Tv or Online. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(1), 26-38.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Çöpür H. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon ve boş zamanın anlamı ilişkisinin incelenmesi, Akademisyen Kitabevi, karaman.
- Çoruh Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri Ve Rekreasyonel
- Dalkılıç, G. (2017). Otel İşletmelerinde Rekreasyon Ve Boş Zaman Değerlendirmeleri: Yönetimsel Bir Yaklaşım. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Otel Yöneticiliği Programı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Demirdağ Ş.A.(2019). Otel İşletmelerinde Rekrasyonel Liderliğin İş Etiğine Etkisi.
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., Tezcan, E. (2022). Gençlere yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği (gyeb): bir ölçek uyarlama çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 644-653.
- Ekinci N. (2017). Üniversite Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi Kartal,
- Erturan, E.E., Şahin, M.Y. (2003). “Üniversitelerdeki Doğa Sporları Örgütlerinde Üyelerin Katılım Nedenleri ve Beklentilerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma, Güdük Örneği”, I. Gençlik Boş Zaman Ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı, (Editör: Tekin Çolakoğlu, E. Esra Erturan), 174- 186, Ankara, 2003).
- Frisch M, 2006. *Quality Of Life Therapy: Applying A Life Satisfaction Approach To Positive Psychology And Cognitive Therapy*, Hoboken, Nj: John Wileyand Sons.

- Gulam A. (2016). "Recreation- Need and İmportance İn Modern Society" International Journal Of Physiology, Nutrition and Physical Education, 1(2), S. 157-160.
- Gurbuz B. (2006). Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatyonel Katılım Sorunları. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Gülınar Ü. (2021). Name Of Modern Management: Total Quality, Selcuk University Journal Of Social And Technical Researches Volume: 19, P. 62-74.
- Güven F, Yılgın A, Şahin H.M. (2022). Examination of disadvantaged children's communication skills with sports branches, Turkish Journal of Kinesiology, 8,4, 122-131.
- Güzel, E., Güven, Ö. Ü. F., Danışman, Y., Aktaş, Ö. Ü. S. Rekreatyon Liderlik Türlerinin Gaziantep Halkının Rekreatyon Aktivitelerine Katılımları Üzerine Etkisi.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. Ve Dinç, Y. (2009). Boş Zaman Ve Rekreatyon Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). Rekreatyon Ve Animasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hudson, S. (2003). Winter Sport Tourism. In S. Hudson (Editor), Sport And Adventure Tourism (Pp. 89-124). New York: The Haworth Hospitality.
- Jensen R.Clayne, Guthirep. Steven (2006). Outdoor Recreation İn America, Humankinetics, America.
- Kaba İc. (2009). Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreatyonu'nun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreatyon Modellemesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Karaküçük S. (2014). Rekreatyon Boş Zaman Değerlendirme, Gazi Kitabevi Yayını, (Geliştirilmiş 7. Baskı) Ankara.
- Kılıç, M. "Rekreatyonun Yararları", [Http://Sosyologum.Com/Esder Makale34-1-60-Rekreatyonun_Yararları](http://Sosyologum.Com/Esder_Makale34-1-60-Rekreatyonun_Yararları), (Et: 21.01.19), 2009, S. 1.
- Kılıçman İ, Çınar R, Cöhce A.A, Çöpür H, Güzele, Özdemir B. (2022). Lise-lerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Beklentilerinin Yaşam Doyumunu Üzerindeki Etkileri İlker, Anatolia Social Research Journal 1 (1).
- Koşan, A. (2013). Kış Sporları Turizmi – Kayak Turistlerinin Kış Turizm Merkezlerini Algı Ve Değerlendirmelerine Ait Bir Araştırma (Palandöken'De Bir Uygulama). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17 (2): 293-324.
- Landers, DM. (1997). The İnfluence Of Exercise On Mental Health. President's Council On Physical Fitness And Sports Research Digest, 2(12).
- Sarol H. (2013). Uyarlanmış Rekreatyonel Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

- Schwarzenegger A., Chrisman M., Colemanruth. (2005). *The Health And Social Benefits Of Recreation: An Element Of The California Outdoor Recreation Planning Program*, California State Parks, California California: Printed In Sacramento
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi, Açık öğretim Fakültesi Yayını Eskişehir. Ünite 1, 3, 5)
- Şahin, H. M., Yılğın, A. ve Şahin, E. (2020). Yüzme Aktivitesi Sonrası Çocuklarda Sosyal Fobi Durumunun Araştırılması. *Afrika Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8 (4), 791-798.
- Şen, H.F, Aktaş, S. (2022). Toplumsal Boyutları ile Spor ve Rekreasyon: Bölüm Adı: Kavramsal Açından Spor ve Rekreasyon, Gazi Kitabevi. Ankara.
- Taşkıran, B. (2018). Rekreasyon Eğitimi Alan Bireylerin Liderlik Becerileri İle Otorite Tercihlerinin İncelenmesi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Batman.
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon Yönetimi'ne Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19 (1), 93-103.
- Ulutaş AE. 2019). Serbest Zaman Ve Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yağcı, P. (2015). Turizm İşletmeciliği Ve Otelcilik Anabilim Dalı Lisans Düzeyinde Rekreasyon Bölümü Müfredatlarının İncelenmesi Ve Örnek Müfredat Çalışması, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir
- Yetim, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yılğın, A. (2022). *Rekreasyon ve Yaşam Becerisi Katılım Motivasyonu ve Teori Üzerine Yaklaşımlar*. Efe Akademi Yayınları.
- Yılğın, A., Alpullu, A., & Demirci, C. (2022). Dezavantajlı Çocukların Spor Eğitim Projesi İle Sosyal Uyumlarının İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 7(2), 90-99.