

Zihinsel ve Bedensel Aktiviteler

Harun Çöpür¹

Faruk Güven²

Özet

Günümüzde şirleşmeye ve yoğun iş temposuna bağlı olarak bireyler uzun mesai saatleri sebebiyle kendi ihtiyaçlarını gidermek konusunda bir zaman aralığı yaratamamaktadır. Bu sebeple çalışan bireyler için mesai saati dışında kalan zaman aralığını kaliteli bir şekilde değerlendirmek büyük önem taşımaktadır. rekreasyon aktiviteleriyle bütünleşmiş sportif aktivitelere katılımın fiziksel etkilerinin iyileştirici rolü dışında bireyi sosyalleştiren bir tarafı olduğunu söylemek de mümkündür. Toplumsal iletişim bozukluğu olarak adlandırılan otizmin tanı kriterleri olarak sayılan göz temasından kaçma, iletişim kurmak konusunda çekimser davranma, tekrarlayan motor davranışların da en aza indirilmesi konusunda terapötik rekreasyon etkinliklerine katılım önemlidir. Araştırmalar sporun herhangi bir dalı üzerinde profesyonelleşen engelli katılımcıların; sorumluluk duygusunun geliştiğini, özgüven düzeyinin geliştiğini, sosyal aidiyet kazanarak kendilerine has bir kimlik edinerek iletişim becerilerini arttırarak yakın ilişkiler kurduğunu göstermektedir.

1.GİRİŞ

Rekreasyon kelimesi kelime anlamı olarak “yenilenme, yeniden yapılanma” anlamına gelmektedir. Bu anlamıyla rekreasyon, çalışma faaliyetleri ile tükenen bedensel ve zihinsel kaynakların yeniden yaratılması amacını taşır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017). Bazı kaynaklara göre Rekreasyon tanımlaması 4 temel kavrama dayanmaktadır. Bunlar; zaman, seçim, gönüllü katılım ve fayda unsurlarıdır. Rekreatif etkinliklerin özellikle serbest zaman diliminde yapılması gerekmektedir, yapılacak olan etkinliğin seçimi tamamen

1 Öğr. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Yüksekokulu, Orcid Id 0000-0003-3526-6223

2 Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi, Karaman, Türkiye 0000-000-6186-8784

faaliyeti yapacak olan kişinin seçimi ile belirlenmelidir, belirlenen etkinliğe katılım tamamen gönüllülük esaslı olmalı ve katılımcıyı bir yönden mutlaka geliştirmelidir (Tekin, 2009). İnsanoğlu günlük yoğun çalışma temposu, alışlagelmiş hayat tarzı ve çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen, bedeni ve ruh sağlığını tekrar elde etmek istemektedir. Bunun yanında; zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, bağımsız ve kendisine ait boş zamanda isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler olarak da tanımlanmaktadır. Rekreasyon, bireyin kendisine en uygun ve yapmaktan keyif duyduğu bir etkinliğe katılması ile sıradan gelişen modern hayattan ve hayat mücadelesinin sıkıcı ortamından uzaklaşarak kendini bulması ve toplumun diğer üyeleri ile kaynaşarak keyif içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır. Boş zamanların değerlendirilmesi çocuk, genç, yetişkin, emekli, işçi gibi çok geniş bir kitleyi ilgilendirmektedir. Bu nedenle sanayileşmiş ülkeler, konuya gereken önemi vererek programlar, hizmetler ve olanaklar sağlamaktadırlar. Çalışma saatlerinin giderek azaldığı, sanayileşen, kentleşen, hızla değişen ülkemiz için de bir sorun haline gelmektedir. Bireyler boş zamanlarında; uzaklaşma, dinlenme, hava değişimi, gezi, sağlık, birlikte olma, heyecan hissetme, farklı deneyimler yaşama gibi pek çok amaçla, ev ortamında ya da ev dışında veya kırsal alanlarda belirli faaliyetlere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır. İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denmektedir. Bölümde son zamanlarda literatürde sıkça kendine yer bulabilmiş rekreasyon kavramının anlaşılabilirliği arttırabilmek adına rekreasyon kavram tanımına yer verirken; bu kavramının içini dolduran zaman kavramını da genişleterek serbest, boş zaman tanımlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Rekreasyonun sınıflandırılması, tanımı, türleri ve temel özelliklerinden bahsedilmektedir.

1.1. Global Dünyada Sosyal Yaşam

Günümüzde şehirleşmeye ve yoğun iş temposuna bağlı olarak bireyler uzun mesai saatleri sebebiyle kendi ihtiyaçlarını gidermek konusunda bir zaman aralığı yaratamamaktadır. Bu sebeple çalışan bireyler için mesai saati dışında kalan zaman aralığını kaliteli bir şekilde değerlendirmek büyük önem taşımaktadır. Bu ihtiyaca bağlı olarak serbest zaman konusu dünyanın birçok

ülkesinde bu zaman aralığının özgürce değerlendirebilmesi konusunda önemli bir konu haline gelmiştir. Bu zaman aralığını değerlendirme konusunda elbette türlü olasılıklar bulunmaktadır. Bireyin düşüncelerinin yol açtığı duygu durumlarını, bu duyguların davranış olarak yansımalarını içermektedir. Bireysel özellik olarak süreklilik gösteren öz güven bireyin iyi oluş hali psikolojik duygu durumu ile yakından ilgilidir. Öz güven eksikliği olan kişiler sosyal alanlarda rahat konuşamama, kendini istediği gibi ifade edememe, toplum içerisinde varlığını gösterememe, alay edileceğini düşünme, küçük düşürüleceğini, düşünmektedir. Bu düşünce içerisinde olan bireyler fiziksel olarak eksik olduklarını güzel veya yakışıklı olmadıklarını, akıcı şekilde konuşamadıklarını, kültür açısından eksik olduklarını bahane ederek, zayıf olduklarını ifade ederler. Kadınların erkeklere oranla estetik görünüm kaygısı içerisinde olduğu bilinmektedir (Gülнар ve Güven, 2023). Bu kaygılardan arınıp serbest zamanların olumlu yönde kullanılması bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğü açısından oldukça önem arz etmektedir (Metin 2013). Rekreasyon faaliyetleri kar amacı taşımaması sebebiyle boş zaman içerisinde değerlendirilir. Etkinliklerin itici gücü olan gönüllülük esası rekreasyon faaliyetlerin etkinliğini artırır. Rekreasyon faaliyetlerine katılan katılımcıların; mutlu olması, enerjik olması gerekmektedir. Faaliyetlerin amacı kişisel ve toplumsal faydayı gütmektir. Etkinliklerin yapım ve eylem aşamasında toplumsal değerler dikkate alınmalıdır. Rekreasyon faaliyetlerinin fizyolojik ihtiyaçları (beslenme- barınma) karşılama durumu olmamalıdır

1.1.2. Rekreasyon Teorileri

Tanımında dahi henüz bir uzlaşmaya varılamayan rekreasyon kavramını anlayabilmek adına uzmanlar yüzlerce teori geliştirmiştir. Bunları net bir kategoriye koymak ve buna bağlı olarak sınıflandırmak güçtür. Bunların çoğu memnun edici, etkinliğe bağlı, sosyal değerlere sahip, ihtiyaç servisi vb. gibi birçok temel sayılıtlar içerir. Genel olarak teoriler rekreasyon sonuçları ve yararları üzerine eğilir. Genel iskeletine baktığımızda bazı temel yaklaşımlar göze çarpmaktadır (Açıkdilli, 2019).

1.1.2. İhtiyaç – Hizmet İlişkisi Olarak Rekreasyon

Biyolojik ihtiyaçla sosyal ihtiyacın karşılandığı tanımıyla hareket eden bu teoriye göre rekreasyon faaliyetleri bireyin zarar gören alanını tamir etmek ve sonrasında tekrar oluşmasını önlemek amacıyla yapılmaktadır. Rekreasyonun hem bireye hem de topluma hizmet eden bir araç olarak gören bu teoride rekreasyon kendi tanımından da hareketle bireyin içsel dürtü ve isteklerini ifade ettiği bir alandır. Bu alanda, bir bütünlük içinde olmak ve ekonomik koşullara sahip olmak, rekreasyon alanında eğitimlerini

önemsemeli ve tamamlanmalıdır. İş doyumu, tatminin bir göstergesi olarak kabul görmektedir (Gülнар, 2015). Rekreasyon temel anlamda bireyin gerekliliklerini yerine getirdiği zamanın dışında kalan boş zaman aktivitelerini kapsar. Birçok kuramcı rekreasyonu kişisel ya da toplumsal bir amaç uğruna yine bireysel ya da toplu halde yapılan serbest zaman aktivitesi olarak tanımlar (Göbel, 2016).

1.1.3. Birey ve Topluluk Değeri Olarak Rekreasyon

Birey ve topluluk değeri olarak rekreasyon teorisi; rekreasyon faaliyetlerini birden fazla değişken ile açıklar. Rekreasyon özelliklerinin bireysel ihtiyaçları, eğlenme arzusunu, toplumsal ve bireysel amaçlılığı, esnek ve yaratıcılığı, evrenselliği kapsamaktadır. Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığına katkıda bulunduğu konusunda ortak görüşe varılan rekreatif aktiviteler; pozitif benlik algısı, olumlu haz hissi, doğru ve haklı rekabet sosyalleşme ve buna bağlı edinilen sosyal kimlik konusunda işlevsel duygu ve davranışlar edinimi kolaylaştırır

1.2. Yenilenme olarak Rekreasyon

Rekreasyon alanında çalışan birçok kuramcı rekreasyon aktivitelerinin önemi ve sonucu üzerinde eğilmiştir. Yenilenme olarak rekreasyon teorisini benimseyen alan çalışanları ise rekreasyon deneyiminin kendisini mercek altına almıştır. Oyun ve rekreasyon kavramlarının bu alandaki eş anlamlılığını kabul etseler de “yenilenme” kavramı üzerine odaklanılmıştır. Yenilenme olarak rekreasyon teorisi konusunda çalışan Shivers, homeostazinin tanımını merkeze alarak; psikolojik homeostaz adında bir tanım geliştirdi. Bu tanım; psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve mental iyi oluşu kapsamaktadır. Denge içerisinde çalışması gerektiği savunulan beden ve zihin birliği birleşme ve uyumu da beraberinde getirmektedir (Hazar, 2003). Serbest zamanda gerçekleştirilen etkinlikler, stres, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması gibi kişinin olumsuzluklarla baş etmesine de yardımcı olmaktadır (Çevik vd., 2021). Ayrıca 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 (Yılğın, 2022).

1.2.1. Rekreasyon İhtiyacı ve Bireysel Sağlığa Etkisi

Rekreasyon ihtiyacı kavramına bakmadan önce, ihtiyaç kavramının tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. İhtiyaç bir şeyi özleme durumu olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). İhtiyaç tanımından hareketle rekreasyon ihtiyacını da bireyin serbest zamanlarını özgürce kullanmaya

duyduğu özlem olarak tanımlamak mümkündür. Rekreasyon ihtiyacı, rekreasyon faaliyetlerinin toplumsal ve kişisel olarak sağladığı faydalarından ileri gelmektedir. Toplumsal yönden faydalarına bakacak olursak; demokratik bir toplum yaratma işlevi, dayanışma ve bütünleşmeye yönelik sağladığı olanak rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri olarak sayılabilir. Kişisel yönden ise, ruhsal ve fiziksel bütünlüğü sağlaması, kişisel tatmin, yaratıcılık, beceri gelişimi, tekrar mesai zaman aralığına geri dönüşe olumlu etkisi ve bireye iyi gelmesi sayılabilir (Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımını zaman zaman kişisel zaman zaman da toplumsal unsurlar belirlemektedir. Rekreasyon ihtiyacının temeline inildiğinde fiziksel ve ruhsal ihtiyaçların özgürce karşılanmasına bağlı gelişen tatmin yatmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri toplumsal unsurları arasında sayılan bütünleşme ve dayanışma sayesinde gruplar arasındaki çatışmanın azaltılmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreasyon aktiviteleri bireyler arasındaki eğitim, sosyal ve ekonomik farklılıkları ortadan kaldırır yahut önemsizleştirir. Rekreasyon ihtiyacının karşılanmasına bağlı olarak peydah olan yararlarını açıklarken ihtiyaç duyulan başlıklar:

- Fiziksel Yararları
- Psikolojik yararları
- Toplumsal Yararları başlıklarıdır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

1.2.2. Rekreasyonun İyileştirme Tarafı

Bireyin en önemli gereksinimlerden birisi harekettir. Bireylerin yaşamlarındaki serbest zamanın, bedensel olarak ve sosyal olarak yaşamlarının daha kaliteli bir hayata dönüştürülmesi bir rekreasyon etkinliğidir (Şen ve Aktaş, 2022). Rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin psikolojik ve fizyolojik bütünlüğü koruduğuna, iyileştirdiğine dair birçok araştırma yapılmaktadır (Çoruh, 2013). Spor ve rekreasyonel faaliyetler, 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). Bireyin bir rutine dönüştürdüğü fiziksel aktiviteler ise dolaşım, kalp, tansiyon, kolesterol, kas ve eklem rahatsızlıkları, obezite gibi önemli rahatsızlıkları tedavi etmek hususunda oldukça önemli yöntemlerdendir. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitelerin bireyin hem fiziksel hem de ruh sağlığını koruduğuna dair bilimsel araştırmalar literatürde oldukça yer kaplamaktadır (Zorba, 2012). Düzenli egzersiz, her yaşta ki bireylerin bağışıklık tepkisini güçlendirmektedir ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının oluşmasına sebebiyet vermektedir (Dokuzoğlu vd., 2022). Büyük kasları aktive eden

koşu, bisiklet sürme, yüzme gibi birçok rekreasyon faaliyetler bireyin fiziksel uygunluk seviyesinde anlamlı bir değişiklik yaratır. Hareketsiz bir hayata sahip, kendisini tembel, uyuşuk olarak tanımlayan bireyler için fiziksel aktiviteler oldukça ilgi çekicidir (Curtis, 1979). Ruh sağlığı çalışanları rekreasyonu bir tedavi yöntemi olarak kullanmanın faydalı olduğu görüşünü taşırlar. Çünkü rekreasyon sadece fiziksel hastalıklardan ziyade psikolojik hastalıkları iyileştirmek konusunda da işe yarar bir yöntemdir. Ruh sağlığı çalışanlar rekreasyon faaliyetlerinin duygusal ve bilişsel hastalıkları önlediğine inanır. Orta düzey depresyonda spor yapmanın önemine vurgu yapan psikologlar, açık alan aktivitelerine katılımının sosyal, ruhsal, fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğini savunurlar. Bütün bu kazanımların dışında rekreatif faaliyetler bireyin kendine olan güvenini, özsaygısını ve özyeterlilik algısını güçlendirir (Mansuroğlu, 2002). Serbest zamanı değerlendirmenin bireylere sağlayacağı psikolojik faydalar şu şekilde sıralanabilir:

- Ruhsal gerginliği giderir, psikolojik iyileşme sağlar.
- Kişide bir tatmin yaratır, bireye moral verir ve onu mutlu eder.
- Boş zamanlarını kaliteli bir şekilde değerlendirdiği için kendine güveni artar.
- İnsan karakterinin gelişimini hızlandırır.
- Yaratıcı gücünü ve yeteneklerini iyileştirir.
- Entelektüel hayatı geliştirir.
- Özsaygı, özyeterlilik inancını geliştirir.
- Kişisel çalışma başarısını pekiştirerek işe yönelik tutumunu iyileştirir.
- Sosyalleşme ortamı sunarak yalnızlığa ket vurur

1.3. Toplumsal Faydaları

Rekreatif aktiviteler tek başına yapıldığı gibi birden fazla kişi ile de yapılır. Bireyin seçtiği aktiviteye bağlı olarak sosyal yönden gelişimini hızlandırır ve sosyal aidiyet hissi yaratır. Birey ortak ilgi alanlarına sahip kişiler ile tanışarak yeni arkadaş edinerek yalnızlığını giderir (Çoruh, 2013). Spor ve rekreasyon etkinlikleri bireyde bir takım duygu, tutum ve davranışları etkilemektedir (Şahin vd. 2020). Rekreasyon aktiviteleri toplumsal olarak bütünleşme, dayanışma ve uyum sağlar. Boş zaman aktiviteleri aracılığıyla zamanını iyi değerlendirdiğini düşünen birey kendini daha mutlu, zengin ve iyileşmiş hisseder. İnsanlar doğası gereği, düşünen ve düşündüğünü iletişim yolu ile ifade eden canlılardır. İnsanın doğasındaki bu sosyal yaradılış rekreatif aktiviteler ile açığa çıkmaktadır. Spor ve rekreasyon aktiviteleri ile

geliştirilebilecek davranışlar iletişim becerileri, davranışsal duygusal iletişim becerileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Güven ve diğ., 2022). Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan bireyin hem toplumsal hem de ruhsal ihtiyaçları da vardır. Bu ihtiyaçları gidermek konusunda rekreatif faaliyetler bireye bir saha açar ve paylaşma, samimiyet, kabulleniş ve yakın ilişkiler kurma imkanı tanır. Ortak ilgi alanlarına sahip bireyler, bilinçli ve özgürce yapmış oldukları aktivite tercihleri sayesinde ortak bir zeminde buluşabilir, zorlanmadan yakın ilişkiler kurma yolculuğunun tadını çıkarabilirler (Kılbaş, 1994). Rekreasyon ekonomik olarak sağlık giderlerini azaltır, iş kapasitesini ve doyumunu artırır, sosyal ilişkileri artırarak suç ve şiddet eğilimlerini azaltır, olumlu sosyal benlik yaratmayı kolaylaştırarak ilişkileri güçlendirir, bu güçlenme madde ve bağımlılık oranını azaltır, şiddet kontrolünü sağlar, olumsuz gruplaşması önler, eğitim- öğretim gören bireylerin disiplin oranlarını azaltarak okul başarılarını arttırabilir

1.4. Dezavantajlı Bireylerde Rekreasyon

Terapötik rekreasyon kavramı bu çalışma kapsamında literatür taramasına en çok ihtiyaç duyduğumuz kavramlardan birisidir. Tarama kapsamında terapötik rekreasyon kavram tanımlaması hakkında kapsamlı bilgiler mevcuttur. Beden, biliş ve hisler sürekli bir etkileşim hâindedir ve bunlardan herhangi birinde gelişen bir bozukluk diğer alaları da etkilemektedir (Dustin, 2000). Bireyler türlü sebeplerle farklı engel türlerine sahip olabilmektedir. Engel durumunun kişilerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuzluğu giderebilmek ve farkı azaltabilmek adına serbest zaman aktivitelerine katılımı elzemdir. Rekreasyonun alt kavramı olan terapötik rekreasyon bireylerin yaşam kalitelerini arttırabilmek adına düzenlenen tedavi seçeneklerini kapsayan bir kavramdır. Terapötik rekreasyon hastalık, engel ya da özel desteğe ihtiyaç duyan bireylerin normal bireyler ile aralarındaki farkı azaltabilmek ve sağlıklarını tekrar kazanmalarına yardım etmek amacıyla kullanılan etkinlikler bütünüdür (Sylvester ve ark 2001). Aynı zamanda National Therapeutic Recreation Society (Ulusal Terapötik Rekreasyon Topluluğu) tarafından terapötik rekreasyon; engelli, hasta ve ileri yaş grubu insanların yaşam kalitelerini arttırmak, eğlenmek, sağlık fonksiyon yeteneklerini arttırmak ve daha bağımsız yaşamalarını sağlamak amacıyla bireylere yardımcı tedavi, eğitim ve eğlence-oyun programlarının kullanılması olarak tanımlanmıştır (Kardas, 2018). Terapötik rekreasyon uygulanırken; alanda uzman kişiler aracılığıyla zihinsel, fiziksel, duygusal fonksiyonlarında işlev kaybı yaşayan bireylere tıbben onaylanmış etkinlikler uygulanır (Dustin, 2000). Literatür taraması yapıldığında terapötik rekreasyon

tanımına ek bir kavram olan sağlık rekreasyonu kavramı karşımıza çıkmıştır. Sağlık rekreasyonu kavramının anlaşılması bu çalışma kapsamında önem arz etmektedir. Sağlık rekreasyonu, bireyin sağlığını durumunu korumak, daha kötüye gitmesini engellemek ve tedavi etmek için yapılan boş zaman değerlendirme aktiviteleridir. Sağlık açısından rekreasyon temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Sağlığı koruyabilmek amacıyla girilen sağlık rekreasyonu ilk olarak fiziki veya zihinsel engeli bulunmayan bireylere yönelik uygulanan sağlık hizmetleri şeklinde uygulanırken, bir diğeri ise fiziki veya zihinsel engeli bulunan dezavantajlı bireylere yönelik uygulanan rekreatif faaliyetlerdir (Tütüncü 2012). Tanımların içeriğine baktığımızda görüldüğü üzere sağlık rekreasyonunu ve terapötik rekreasyon literatürde eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Güleryüz, 2023). Terapötik rekreasyonunun genel amacı birbirinden farklı dezavantajları bulunan engelli bireylerin moralleri arttırılarak yaşam tarzına olan uyumu kolaylaştırarak tedavi sürecine katkıda bulunmaktır. Bireylerin engellerine bağlı olarak ortaya çıkan sorunları aza indirmek, normal bireyler ile aralarındaki farkı azaltmak ve bireyin engelli olma halini kabul ederek barışık bir hayat sürmesini sağlamak terapötik rekreasyon aktivitelerinin en önemli amaçlarıdır (Güleryüz, 2023). Kendilerini daha iyi hisseden ve değerli olduklarına dair inancı artan hasta ve engelli bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımları artmaktadır. Artan katılım terapötik rekreasyonun amacına ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Terapötik rekreasyon katılımının genel kazanımlarına baktığımızda ilaçla tedavi masraflarını da azalttığı bilinmektedir. Terapötik rekreasyon aktivitelerine katılımının bu denli önemli olduğu görüşüne zıt olarak Türkiye’de özellikle hastane ortamında terapötik rekreasyon aktivitelerine verilen önemin yetersiz oluşu bilinmektedir (Demirci 2013). Genel olarak bakıldığında zaman terapötik rekreasyon sadece sağlık alanında verilen bir hizmetten ziyade bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal bütünlüğünü sağlamak ve iyileştirmek konusunda da etkin bir role sahiptir. Bireylerin normal bireyler ile aralarındaki farkı azaltan terapötik rekreasyon bireyin sürdürdüğü yaşamına bağımsız ve işlevsel olarak yönetmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, terapötik rekreasyon bireyin yaşamına işlevsel bir amaç ve anlam katmaktadır (Dustin, 2000). Fiziksel aktivite amaçlı rekreatif etkinlikler, bireyde koruyucu sağlık aracı olması nedeniyle kişisel gelişimi sürdürmesi ve olası iç ve dış etkenler karşısında bireyin direncini arttırmaktadır (Yılgin, 2022).

Sonuç

Rekreasyon aktiviteleriyle bütünleşmiş sportif aktivitelere katılımın fiziksel etkilerinin iyileştirici rolü dışında bireyi sosyalleştiren bir tarafı olduğunu söylemek de mümkündür. Toplumsal iletişim bozukluğu olarak adlandırılan

otizmin tanı kriterleri olarak sayılan göz temasından kaçma, iletişim kurmak konusunda çekimser davranma, tekrarlayan motor davranışların da en aza indirilmesi konusunda terapötik rekreasyon etkinliklerine katılım önemlidir. Terapötik rekreasyon etkinliklerine katılan hafif zihinsel engelli ve öğrenme güçlüğü olan bir birey üzerinde yapılan araştırmalarda da sportif etkinliklere katılımın psikolojik ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Engelli bireylerin uzun yıllar boyunca ilgilendiği spor dallarında önemli dereceler aldığı bilinmektedir. Araştırmalar sporun herhangi bir dalı üzerinde profesyonelleşen engelli katılımcıların; sorumluluk duygusunun geliştiğini, özgüven düzeyinin geliştiğini, sosyal aidiyet kazanarak kendilerine has bir kimlik edinerek iletişim becerilerini arttırarak yakın ilişkiler kurduğunu göstermektedir. Ülkemizde gerek devlet eliyle gerek yerel yönetimler gerek de farklı STK'lar aracılığıyla dezavantajlı bireylere yönelik pek çok çalışma yapılmaktadır.

KAYNAKLAR

- Açıkdilli, R. (2019). Türkiye’de ve Avrupa Ülkelerinde Rekreasyon Eğitiminin Karşılaştırılması. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Atalay, A., Karadağ, A. (2011). Otizmlili Hastaların Rehabilitasyon Sürecinde Spor Terapilerinin Önemi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 3(özel sayı), 227-232.
- 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.
- Demirci, Ç. (2013). Hasta Memnuniyetinin Arttırılmasında Farklılaştırma Politikaları: Terapötik Rekreasyon. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, Aydın, 195-205.
- 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.
- Göbel, Ö. (2016). Önleyici Terapötik Rekreasyon Uygulaması; İşitme Engellilere Yönelik Çalışma. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Güleryüz, S. (2023). 14-17 Yaş Fiziksel Engellilerin Terapötik Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Engellerinin İncelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gülner, Ü., ve Güven, F. (2023). Squat Egzersizini Yapan Kadınlarda Yaşam Doyumunun Öz Güven Üzerine Etkisi. Presented at the 8th International Congress On Humanities And Social Sciences In A Changing World Proceedings Book, İZMİR.
- Gülner Ü. (2015). Turizm İşletmelerinde Çalışanların İş Doyumu: Konya Rixos Otelinde Bir Uygulama I. Eurasia Internationaltourism Congress:Current Issues. Trends And Indicators Konya 28-30 May, 2015.
- Güven F, Yılgin A, Şahin H.M. (2022). Examination of disadvantaged children’s communication skills with sports branches, Turkish Journal of Kinesiology, 8,4, 122-131
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon: Rekreasyon ve Animasyon Teorisi, Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi, Geleneksel Kültür Canlandırması, Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri. Ankara: Detay Yayınları.
- Kardas, N. T. (2018). The Analysis of Correlation between Depression Symptoms and Their Attitudes towards Addictive Substances of High School Students Who 58 Participate in Regular Exercise and Students Who Do

- Not Participate in Regular Exercise. *Journal of Educational Issues*, 4(2), 36-51.
- Kılbaş, Ş. (1994). Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme. Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana.
- Metin, T.C., Kesici M. ve Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları, *Journal of Yaşar University*, 30(8), 5021-5048.
- Şahin, H. M., Yılgin, 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.
- Tezcan, M. (1977). Serbest Zaman Sosyolojisi. Ankara: Doğan Matbaası
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (5. Baskı). London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif Yürüme Fiziksel Aktivitesinin Yaşam Becerisini Geliştirmeye Etkisinin İncelenmesi: Randomize Yarı Deneysel Çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 66-84.
- Yılgin, A. (2022). Rekreasyon ve Yaşam Becerisi Katılım Motivasyonu ve Teori Üzerine Yaklaşımlar. *Efe Akademi Yayınları*.
- Yılgin, A., Alpulu, A., Demirci, C. (2022). Dezavantajlı Çocukların Spor Eğitim Projesi İle Sosyal Uyumlarının İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 7(2), 90-99.
- Zorba, E. (2012). Herkes İçin Spor Yaşam Boyu Spor. *Neyir Yayınları*, 30. Ankara.