



## Journal of Recreation and Tourism Research

Journal home page: [www.jrtr.org](http://www.jrtr.org)

ISSN:2148-5321

DOI: 10.31771/jrtr.2019.42

### SAĞLIK REKREASYONU KAPSAMINDA TERAPATİK REKREASYON UYGULAMALARI

Hakan ÇETİNER<sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Ankara, Türkiye ([hakan.cetiner@hbv.edu.tr](mailto:hakan.cetiner@hbv.edu.tr))

#### ARTICLE HISTORY

##### **Received:**

08.11.2019

##### **Accepted:**

15.12.2019

##### **Anahtar Kelimeler:**

Rekreasyon, Sağlık  
Rekreasyon Terapisi  
Terapatik Rekreasyon

##### **Keywords:**

Recreation, Health  
Recreation Therapy  
Therapeutic Recreation

##### **Article Type:** *Conceptual Paper*

#### ÖZ

Bu çalışma bireysel ve toplumsal iyi olmayı amaçlayan rekreasyon aktivitelerinin sağlık rekreasyonu kapsamında özel bir uygulama alanına sahip terapatik rekreasyon uygulamalarını kavramsal açıdan ele almayı amaçlamaktadır. Bu noktadan hareketle önce rekreasyonun sağlıkla ilişkisi ele alınmış, daha sonra rekreasyon aktivitelerinin sağlığı iyileştirme yönü ile birlikte rekreasyonel terapi ve terapatik rekreasyon kavramları açıklanmıştır. Değişen şartlar ve imkanlar sonucu ortaya çıkan bireysel ve toplumsal olumsuzlukların önlenmesinde ya da tedavisinde terapatik rekreasyon uygulamalarının önemine değinilmiştir. Program planlaması yapılırken bireylerin beklenti ve ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Programa dâhil edilen aktivitelerin iyileştirici ve rehabilite edici özellikte olmasına dikkat edilmelidir.

#### ABSTRACT

This study aims to examine the therapeutic recreation practices which have a special application area in the context of health recreation of recreation activities aiming to be individual and social well. In this context, firstly the relationship between recreation and health has been discussed, then recreation therapy and therapeutic recreation concepts have been explained with the health improvement aspect of recreation activities. The importance of therapeutic recreation practices in the prevention or treatment of individual and social problems arising from changing conditions and opportunities is mentioned. Program planning should take into consideration the expectations and needs of individuals. It should be ensured that the activities included in the program are curative and rehabilitative.

**\*Sorumlu Yazar:** Hakan ÇETİNER

**E posta:** [hakan.cetiner@hbv.edu.tr](mailto:hakan.cetiner@hbv.edu.tr)

## GİRİŞ

Rekreasyona duyulan ihtiyacın temelinde rekreasyonun bireye ve topluma sağladığı olumlu etkiler yatmaktadır. Boş zamanlarını doğru değerlendiren bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve psikolojik anlamda olumlu yönde etkilenmektedir. Rekreasyonun sağlamış olduğu faydalar bireyin ihtiyaç durumuna göre belirlendiğinde elde edilen fayda daha hissedilir olmaktadır. Bu sebeple bireyin eksiklikleri ve toplumun ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yapılan doğru rekreasyon programları, bireydeki olumsuz yönleri ve toplumsal aksakları gidermede önemli bir rol üstlenmektedir. Bireyin sağlığını koruyucu, tedavi edici veya sağlık fonksiyonlarını iyileştirici etkinlik türleri işlevsel açıdan sağlık rekreasyonu kapsamında ele alınmaktadır. Sağlık rekreasyonu içerisinde dezavantajlı gruplara ya da herhangi bir kısıt veya sınırlılığı olan bireylere yönelik uygulanan sistemli rekreasyon etkinlikleri rekreasyonel terapi olarak kabul edilmektedir. Terapatik rekreasyon uygulamalarının temel amacı boş zaman fonksiyonları olan dinlenme, eğlenme ve gelişim olmakla birlikte, bireyin sağlık fonksiyonlarını iyileştirmek ve hayatlarını daha bağımsız yaşamalarına katkı sağlamaktır. Bu amaçla hem bireyin tedavi ve eğitimlerini destekleyici hem olağan boş zamanlarını doğru ve verimli değerlendirmelerini esas almaktadır. Rekreasyonel kaynaklardan faydalanılarak uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri bireye oyun ve eğlence yoluyla ulaşılabilir rekreasyon kaynaklarının da farkına varmasını sağlamaktadır.

## Rekreasyon ve Sağlık İlişkisi

Hızlı kentleşme ile birlikte ortaya çıkan olumsuz çevresel koşullar, teknolojinin artması ve yaygınlaşan otomasyon sistemleri ile birlikte bedensel güce dayalı yapılan işlerdeki azalma ve bunun beraberinde getirdiği hareketsiz yaşam tarzı günümüz insanının yaşadığı sağlık sorunlarının artmasına ve çeşitlenmesine sebep olmaktadır. Hızlı kentleşme ve artan nüfus büyük çoğunluğu kent merkezlerinde yaşayan insanların arzuladığı nitelikli sağlık hizmetlerini almalarının da önüne geçmektedir.

Kent nüfusunun artması ve hızlı yapılaşma insanların doğa ile olan bağlarını önemli ölçüde zayıflatmış ve bireylerin gündelik yaşamlarında daha stresli, sinirli, kaygılı ve öfkeli olmalarına neden olmuştur (Yayla ve Güven, 2019, s.27). Artan kaygı, stres ve öfke durumları insanda farklı sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir.

Stres, yorgunluk, psikolojik problemler, genç suçluluğu ve bunların beraberinde artan toplumsal problemler hem bireyi hem de toplumun genel yapısını olumsuz etkilemektedir. Değişen dünya ile birlikte çok farklı sağlık sorunları da gün geçtikçe ortaya çıkmaktadır. Günümüz modern insanının üstesinden gelmek zorunda olduğu sağlık problemleri artmakta ve etkisini her geçen gün daha fazla hissettirmektedir. Yalnızca biyolojik bir sorun olarak görülmemesi gereken bu sağlık sorunları; bireyin çevresi ile uyumunu, üretkenliğini ve insanlarla iletişimini etkileyen sosyal ve psikolojik olumsuzluklar olarak ele alındığında üstesinden gelmek adına doğru bir teşhis ortaya koyulmuş olacaktır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre sağlık, “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda bireyin fiziken, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyilik halinde olması durumu” olarak tanımlanmaktadır (Carter, Van Andel, ve Robb, 2003, s.5). Bu tanım toplum tarafından genel kabul gören “hastalığın biyolojik bir süreç” olduğu yanılsamasını ortadan kaldırmaktadır. Öyle ki, hastalık sadece hücre ve dokulardaki anormal yapısal değişiklikler ile ortaya çıkan biyolojik bir süreç değil, bireysel ve çevresel nedenlerden de doğabilecek sosyal ve kültürel bir olgudur (Gürkan, 2003, s.1). Bu sebepten dolayı hastalığın tedavisi noktasında uygulanan tıbbi yöntemler, iyileştirme ve esenlik uygulamaları olarak ifade edilen rekreasyonel terapi ile desteklenmelidir.

Beslenme ile sağlık arasında bir ilişki olduğu herkes tarafından kabul edilmektedir. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki kadar bireyin boş zamanlarında katıldığı aktiviteler ile sağlığı arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Eski tıp bilginleri sağlığı koruyucu öğretilerinde beslenmenin yanı sıra egzersiz ve aktivitelerden söz etmektedir.

Yunan mitolojisinde tıp biliminin ve sağlığın tanrısı olarak bilinen Asklepios'un, sağlığı koruyucu öğütleri içerisinde az yemek yemek ve şaraptan uzak durmanın dışında yürüyüşler yapmak, masaj yaptırmak ve araba gezintileri yapmak bulunmaktadır. Hastane amaçlı olarak kendi adına yapılan tapınıklarda hamam, jimnastik salonu, misafirhane, stadyum ve tiyatro gibi bölümlerin yer alması bu yerlerde katılan aktivitelerin sağlığı

geliştirici yönünü ortaya koymaktadır (Gürkan, 2003, s.13). Benzer şekilde Hipokrat da beslenme ve idman olarak ifade ettiği fiziksel aktivitenin sağlık ile doğrudan ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir. Yürüyüş ve çok sayıda beden hareketleri yapılmasını sağlıklı yaşam için önermektedir. Beslenmede veya idmanda bir yetersizlik olduğunda bedenin hastalanacağını belirtmektedir (Baysal, 1989). Ünlü Türk Hekimi İbni Sina, sağlıklı yaşamın temeli olarak egzersiz, dengeli beslenme ve dinlenmeyi göstermektedir. Egzersizleri oyun şeklinde yapılan ile iradi ve tedavi (re-kondisyon) egzersizleri olarak sınıflandırmaktadır (Sarıalp, 1990). Bu örnekler rekreasyon aktiviteleri ile sağlık arasındaki ilişkinin çok eski dönemlere dayandığını göstermektedir.

Rekreasyon temel olarak bireylerin boş zamanlarını doğru değerlendirmelerini ve boş zamanlarında katıldıkları etkinlikler sayesinde ruhen ve bedenen yenilenmelerini amaçlamaktadır. Rekreasyonun sağlık açısından etkisi temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki “koruyucu sağlık hizmetleri” kapsamında sağlıklı bireylere, ikincisi ise “iyileştirme ve esenlik (rehabilitasyon) hizmetleri” kapsamında engelli ve sağlık sorunları olan kişilere verilen rekreasyon hizmetleridir (Tütüncü, 2012). Örneğin rekreasyon aktivitelerinin bağışıklık sistemini güçlendirmek, obezitenin durdurulması, kronik hastalık riskini azaltmak, suçu önleme ve azaltma gibi yararlarını koruyucu ve önleyici sağlık etkileri kapsamında değerlendirmek mümkündür (Arslan, 2013). Diğer taraftan engelli ve hasta olan bireyler için rehabilite amaçlı olarak uygulanan rekreasyon etkinlikleri iyileştirme amaçlı uygulanan hizmetlerdendir. İlkinde sağlık sorunları ortaya çıkmadan önleyici bir amaç diğeri ise sağlık sorunlarından sonra ortaya çıkan, tedavi esnasında uygulanan tedaviyi destekleyici ve iyileştirici bir etki söz konusudur.

Rekreasyonun sağladığı yararlar hiçbir zaman tek yönlü değildir. Bir etkinlik aynı anda fiziksel, zihinsel, psikolojik ya da toplumsal yarar sağlayabilir (Arslan, 2013, s.25). Rekreasyonun bireye ve topluma sunduğu fayda ve oluşturduğu değer rehabilite amaçlı olarak rekreasyon etkinliklerinin özel eğitim ve tedavi programlarında yer almasını sağlamıştır.

### **Rekreasyon Terapisi ve Terapatik Rekreasyon**

Terapi ve iyileştirme sürecini ifade etmeden önce tedavi ile terapi kavramı arasındaki farkı ortaya koymak gerekmektedir. Rekreasyonun sağlığı geliştirici ve iyileştirici etkisi onu bir tedavi yöntemi yapmamaktadır. Sağlık rekreasyonu tedaviyi desteklemek ve sağlığı korumak ve geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen etkinlik türlerindedir. Tedavi ise, hastalığın teşhis edilmesi ile başlayıp hastalık belirtilerinin azalmasına odaklanmaktadır. Rehabilitasyon veya terapi kavramı, bireyin vücut fonksiyonlarındaki engellerin ve sınırlanmaların belirlenmesi ile bazı becerilerin geliştirilmesine dayanmaktadır (Karaküçük, 2012, s.21). Rekreasyon terapisi ile bireyleri sağlıklarının daha da iyiye gideceği yönünde motive edilmekte ve sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan onların sağlıklarının gelişmesine katkıda bulunulmak amaçlanmaktadır. Rekreasyon terapisi kamplarında, hedef yaş, hastalık, engel veya bağımlılık gruplarına yönelik kamp programları oluşturulmakta ve onların hem tedavilerini destekleyecek hem de yaşam kalitelerini artıracak rekreatif etkinlikler gerçekleştirilmektedir (Aydın, 2018).

Terapatik rekreasyon ve rekreasyon terapisi kavramları çoğu zaman aynı anlamda kullanılsa da birbirinden farklı kavramlardır. Kuvvet, dikkat, temel sosyal beceriler ya da duygusal durum gibi fonksiyonel yetenekleri dikkate alarak bireyin bu özelliklerini geliştirmek için boş zaman aktivite katılımına vurgu yapan araştırmacılar, rekreasyonel terapinin terapatik rekreasyonun özel bir şekli olduğunu ifade etmişlerdir. Terapatik rekreasyon boş zaman etkinliğini artırma, yayma ve kullanımda daha geniş kapsamlı olarak kullanılmaktadır. Rekreasyon terapisi özel bir klinik hizmeti olarak benimsenmektedir (Sevil, 2015, s.13). Benzer şekilde terapatik rekreasyon içerisinde bir başka uygulama alanı olarak; bireyin kol, bacak, ayak veya elinin tümünün veya bir kısmının olmaması şeklinde tanımlanan ampute bireyler için uygulanan terapatik rekreasyon türüne “özel rekreasyon” denilmektedir (Karaküçük, 2012, s.23).

Terapatik rekreasyon, bireyin sağlık durumunu, fonksiyonel kapasitesini ve yaşam kalitesini koruma ve bireyi sosyal, duygusal, entelektüel, fiziksel ve ruhsal anlamda iyileştirme yönünde bir değişiklik meydana getirmek için rekreasyonel ve deneysel müdahaleleri bilerek kullanan bütünsel bir süreçtir (Carter, Van Andel, ve Robb, 2003, s.5-6).

Ulusal Terapetik Rekreasyon Konseyi'ne göre terapetik rekreasyon; engelli ve hasta bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmek, yaşam kalitelerini artırmak, ve dyaşamlarını daha bağımsız bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olmak amacıyla rekreasyonel kaynakların ve diğer aktivite temelli müdahaleleri içeren sistematik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (National Council for Therapeutic Recreation Certification-NCTRC). Kraus ve Shank (1992) rekreasyon kaynaklarına dikkat çektiği tanımlamasında terapetik rekreasyonu; engelli ve hasta grupların sorunlarını önlemek ya da hafifletmek için rekreasyonel kaynaklar kullanılarak dinlenme ve eğlenme etkinlikleri ile yapılan amaçlı müdahale programları olarak tanımlamaktadır.

Terapetik rekreasyonun insan ve toplum sağlığına yaptığı katkı yanlış değerlendirilmemelidir. Terapetik rekreasyon bir ilaç değildir ve tek başına tedavi yöntemi olarak uygulanmamaktadır (Karaküçük, 2012, s.9). Eğitsel ve terapi amaçlarıyla sonuçları gözlemleyerek değerlendirmektedir (Sevil, 2015, s.13). Tedavi ve özel eğitimin etkisini güçlendirmek, sistemli uygulanan tedavi yöntemlerini desteklemek amacıyla uygulanan terapi etkinlikleridir. Aynı zamanda tedavi sürecinde oluşabilecek fiziksel, zihinsel ya da psikolojik negatif etkileri en aza indirmek amacıyla uygulanmaktadır.

Terapetik rekreasyon hasta ve engelli bireyler, dezavantajlı gruplar, olumsuz şartlar altında yaşayan bireyler, aynı zamanda ergenlik dönemi ile ileri yaşlılık dönemlerinde çeşitli sorunlar ile karşı karşıya kalan ve bunlardan kurtulmak amacıyla mücadele eden ve sosyal yaşamına adapte olmaya çalışanları kapsamaktadır (Austin ve Crawford, 2001, s.9). Bu gruplarla beraber, ceza ve tevkif evlerinde olan ya da buralardan tahliye olmuş bireylerin toplumsal entegrasyonu ve uyumu için, genç ve yetişkin suçlular, madde bağımlısı olan bireyler ve uyuşturucu kullanmaya ve suç işlemeye yatkın risk grupları için önleyici amaçlarla da uygulanmaktadır (Karaküçük, 2012, s.22). Sevil (2015, s.14) rekreasyon kullanıcılarını; fiziksel, zihinsel ve bedensel hastalar, engelliler, yardıma muhtaç bireyler, yaşamın üstesinden gelmeye çalışanlar, yaşlılar, ergen ve genç bireyler şeklinde sınıflandırmaktadır. Ona göre herhangi bir hastalığı bulunmayan ancak yaşa dayalı duygusal ve psiko-sosyal uyum sorunu olan ya da emeklilik gibi yeni bir yaşam evresine girmiş bireyler de terapetik rekreasyon kullanıcıları arasındadır. Özellikle son dönemlerde sosyal bir sorun haline dönüşmeye başlayan göçmenler ve mülteciler de terapetik rekreasyonun hizmet kullanıcıları olarak ifade edilmektedir.

Terapetik rekreasyon programlarına ayrılan süre engelsiz bireylerin bir takım rekreasyonel aktiviteleri için kullandığı boş zaman sürelerinden farklılık göstermektedir. Özel gruplar için terapetik rekreasyon programlarının uygulandığı süre çoğu kere ve engel grubuna göre kendi isteği dışında ve terapetik rekreasyon uzmanları tarafından seçilmiş aktivitelere katıldığı sürelerdir. Zorunlu ve sürekli bir eğitimin parçası olarak aktiviteler gerçekleştirilmektedir (Karaküçük, 2012, s.19). Boş zaman kavramı bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan kurtulduğu istediği ve dilediği bir faaliyeti gerçekleştirmesine olanak sağlayan bir süreyi ifade etmektedir (Gül, 2014, s.8). Dolayısıyla sağlık ve eğitim gibi zorunlu faaliyetler için gerekli olan zaman dilimi boş zamandan ayrılmaktadır. Terapetik rekreasyon kapsamında engelli, hasta gibi dezavantajlı gruplar için uygulanan etkinlikler onların tedavi, eğitim ve rehabilitasyon amaçlı kullandıkları süreler olarak terapetik rekreasyon uzmanının kontrolünde geçirdikleri süreler içerisinde yer almaktadır. Bu sebeple sınırlı ve kısıtlı olan bireylerin terapetik rekreasyon açısından boş zaman fonksiyonlarını terapetik rekreasyon amaçlı kullandıkları boş zaman ve olağan boş zaman olarak ifade edilmektedir.

### **Tarepatik Rekreasyon Uygulamaları**

Terapetik rekreasyon uygulamalarına ilk olarak 18. Yüzyılın sonunda rastlanılmaktadır. Sistemli ilk uygulama örneğinin ise 1854-1856 yıllarındaki Kırım Savaşı'ndan olumsuz etkilenen askerlerin endişe ve problemlerini azaltmak amacıyla hemşire Florence Nightingale'in hastane içerisinde kurduğu kafeterya ve burada uygulanan müzik, tiyatro, oyun aktiviteleri ve kitap okumaları olduğu söylenebilir. Rekreasyon aktivitelerinin terapetik yönü Amerika'da birinci ve ikinci dünya savaşlarında daha çok önemsenmesini ve ilerlemesini sağlamıştır (Austin ve Crawford, 2001, s.25-26). Daha sonları Amerika'daki yoğun göç olayları ve beraberinde getirdiği toplumsal sorunlar terapetik rekreasyonun kitlesel yaklaşımını desteklemiştir. Bu durum daha sonraları terapetik rekreasyon yaklaşımlarının bireysel ve kitlesel odaklı olarak çeşitlenmesini sağlamıştır.

Bireysel ya da toplumsal sağlamış olduğu yararlar bakımından terapatik rekreasyon boş zaman aktivitelerinin sağlıkla ilişkisini ortaya koymaktadır (Sevil, 2015, s.22). terapatik rekreasyon kuramsal bir bakış açısı ile boş zaman yararlarının sağlıkla ilişkili boyutudur (Ertüzün, 2016, s.572).

Terapatik rekreasyon programlarında kullanılan aktivite türleri çok çeşitlidir. Rehabilite edici yönü olan her türlü spor, sanat, müzik, oyun, darama, dans ve hayvanlar ile ilgili aktiviteler bu kaynağı oluşturan aktivite gruplarındandır. Aktiviteler belirlenirken bireyin yaş, cinsiyet, kültür ve engel durumu göz önünde bulundurulmalıdır.

Bireyin ihtiyaç ve sağlık sorununa göre bireye özgün düzenlenen terapatik rekreasyon programlarının temel amacı bireyin sağlık fonksiyon yeteneklerini ve yaşam kalitesini artırmaktır (Karaküçük, 2012, s.24). Aktivitelere katılım sayesinde bireyler arası arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmek, sosyal anlamda içinde yaşadığı topluma dâhil olmasını sağlayarak bireyin toplumda yerini korumasını ve sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (Caldwell, 2005). Sosyal yönden sağladığı katkılar bakımından rekreatif etkinliklerin kaynaştırma projesi kapsamında, engelli öğrencilerle diğer öğrencilerin birbirlerini tanımalarına ve yakın arkadaşlık kurmalarına imkân tanıdığı söylemek mümkündür (Patlar, Bayazıt, Uçar, Dolu ve Tuncil, 2018).

Engel ve hastalık durumundan kaynaklı yapamayacağını düşündüğü bir çok aktiviteyi bu programlar sayesinde gerçekleştirerek kullanılabilir eğlence ve rekreasyon kaynaklarının farkına varmaktadır. Bu sayede özgüven duygusu artmaktadır.

Hastane ve klinik ortamların boğuculuğundan kurtularak kendini daha iyi hissetmekte, ayrıca sürekli alınan ilaçlar varsa yan etkilerini azaltmakta yardımcı olmaktadır (Karaküçük, 2012, s.25). Özellikle çocuk hastalar için oyun aktiviteleri önemli terapatik rekreasyon aktivitelerindedir. Oyunun yaşı olmasa da çocuk için oyun yetişkinlere göre çok daha önemlidir. Çocuğun hastaneye yatması ile birlikte kesintiye uğrayan oyun aktiviteleri ve çocukta öfke, kızgınlık, kontrol kaybı, anksiyete vb. duygular oluşmasına neden olmaktadır. Hastanelerde çocuğun adaptasyonu ve rahatlaması için oyun etkinlikleri düzenlenmektedir. Oyun, çocuğun oyalanmasını ve rahatlamasını sağlamasının yanı sıra çocuğa duygularını özgürce ifade edebileceği bir ortam sağlamaktadır (Kıran, Çalık ve Esenay, 2013). Bu yönüyle oyun aktiviteleri hem hastalık ve engel durumunu azaltmak hem de çocuğun kendini doğru ifade etmesini sağlayarak sorunun doğru teşhis edilmesine katkı sağlamaktadır.

Terapatik rekreasyon etkinlikleri sayesinde olağan boş zamanlarını doğru değerlendiren bireyler yıkıcı-bozucu davranışlar, madde kullanımı, silah taşıma ve kullanma gibi riskli davranışlardan uzaklaşmaktadır (Arslan, 2013, s.52). Boş zamanlarını iyi değerlendirmeyen bireylerde bu davranışlar daha sık görülmektedir. Rekreatif etkinliklerin hükümlülerin karamsarlıklarını ve kaygı düzeylerini azalttıkları ve onların rahatlamalarında faydalı olduğu söylenmektedir. Aynı zamanda hem kendi aralarındaki hem de idare ile olan iletişimlerine katkı sağladığı görülmektedir (Başaran, 2015).

Terapatik rekreasyon programlarından amaçlanan faydaların elde edilebilmesi programın kalitesi ve içeriğine bağlı olmaktadır. Bu noktada iki faktör ön plana çıkmaktadır. Birincisi hizmetlerin bireylerin ihtiyaçlarına göre oluşturulması ve bireyin sağlığına etkisi, diğeri de sunulan etkinliklerin sağladığı ruhsal, fiziksel ve sosyal faydaların bireyde hissedilebilir olmasıdır (Gürkan, 2003, s.2-3).

## **SONUÇ**

Rekreasyon aktivitelerinin bireyin sağlık ve refah düzeyi üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Yoğun çalışma şartları, olağan yaşam etkinliklerinden doğan monotonluk, olumsuz çevresel etkenlerden dolayı tehlikeye giren bedeni ve ruhi sağlığın yeniden düzelmesini sağlamak amacıyla bireyler boş zamanlarında gönüllü aktivitelere katılmaktadırlar. Bireyleri rekreasyon aktivitelerine katılım isteği uyandıran temel neden rekreasyonun sağladığı faydalardır. Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik anlamda yenilenmeye ihtiyaç duyan bireyler bu ihtiyaçlarını gidermeye dönük aktivitelere katılmaktadırlar. Rekreasyon aktivitelerinin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, aktivitelerin iyileştirme ve tedavi amacıyla sistemli bir şekilde uygulanabileceği fikrini ortaya çıkarmıştır. Sağlık rekreasyonu içerisinde ifade edilen terapatik rekreasyon, iyileştirme ve tedavi amaçlı rekreasyon terapisinin sınırlı ve kısıtlı bireylere uygulanmasını amaç edinmektedir. Özel gruplar olarak ifade edilen engelli, hasta, yaşlı bireyler ile sosyal kısıtlılığı bulunan, suça ya da bağımlı olmaya meyilli risk grupları, göçmen ve mülteciler, ceza

ve tevkif evlerinde bulunan ya da buralardan tahliye olmuş bireyleri rehabilite etmek ve sosyal, fiziksel, zihinsel ve psikolojik kısıtlarını gidermeye yönelik uygulanan sistemli boş zaman değerlendirme aktiviteleri terapatik rekreasyon kapsamında ele alınmaktadır. Rekreasyonun tedavi ve özel eğitimi destekleyici bu yönü ile bireylerin sağlıklarına kavuşmaları ve içinde yaşadıkları topluma tekrar kazandırılmaları amaçlanmaktadır. Rekreasyonun birey ve toplum açısından sağladığı faydalardan yola çıkarak özellikle yerel yönetimler ve sosyal hizmetler kurumları başta olmak üzere, üniversiteler, eğitim kurumları ile sanat ve spor merkezleri bireyleri sağlığına kavuşturmak ve toplumsal bütünleşmeyi sağlamak amacıyla rekreasyon programlarına yer vermelidirler. Toplumun bütününe kapsayacak rekreasyon programları oluşabilecek olumsuzlukları önleyici bir rol üstlenebilecektir. Diğer taraftan sağlığı bozulmuş bireyler için rekreasyon aktiviteleri iyileştirici anaçla uygulanabilecektir. Toplumun ve bireyin beklentilerine cevap verebilecek, ihtiyaçlarını giderebilecek ve noksanlarını tamamlayacak terapatik rekreasyon programları sağlıklı birey-sağlıklı toplum idealine ulaşmada katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKLAR

- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Nobel: Ankara.
- Austin, R. D. & Crawford, E. M. (2001) *Therapeutic Recreation: An Introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Aydın, İ. (2018). Rekreasyon terapisi kamplarının sosyal etkilerinin değerlendirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 29 (1), 106-112.
- Başaran, Z. (2015). 12 haftalık rekreasyon etkinliklerin kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 3, 561-574.
- Baysal, A. (1989). Beslenme, idman ve sağlık. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 18, 147-148.
- Carter, M. J., Van Andel, G. E. & Robb, G. M. (2003). *Therapeutic Recreation: A Practical Approach*. IL: Waveland.
- Caldwell, L. (2005). Leisure and Health: Why is leisure therapeutic? *British journal of Guidance & Counselling*, 33 (1), 7-26.
- Ertüzün, E. (2016). Sağlık perspektifinden rekreasyon ve esenlik. S. Karaküçük (Ed.), *Rekreasyon bilimi içinde* (s.54-590). Ankara: Gazi.
- Gül, T. (2014). Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım. A. Yaylı (Edt.) *Rekreasyona giriş içinde* (s.2-62). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gürkan, M. (2003). *Terapatik rekreasyonun egzersiz ve sağlıkla ilişkisi, Türkiye'de terapatik rekreasyonun konumu ve terapatik rekreasyon geliştirmede model oluşturma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi: Muğla.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon Bir Örnek Uygulama: OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kıran, B., Çalık, C. & Esenay, F.I. (2013). Terapotik oyun: hasta çocuk ile iletişimin anahtarı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (1-2-3), 1-10.
- Kraus R., & Shank J. (1992). *Therapeutic recreation service: principles and practices*, Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

- Patlar, M., Bayazıt, B., Uçar, S., Dolu, U. & Tuncil, O.S. (2018). Normal gelişim gösteren çocuklar ve eğitilebilir zihinsel engelli çocukların rekreatif etkinlikler aracılığı ile kaynaştırılması sonucunda oluşan bakış açısının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (SI1), 26-37.
- Sarıalp, R. (1990). Büyük düşünür ve spor hekimi İbni Sina'nın doğuya ve batıya etkileri, *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 1 (1), 14-15.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi: Eskişehir.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23 (2), 248-252.
- Yayla, Ö. & Güven, Y. (2019). Rekreasyon ve ekoloji. Ö. Yayla ve E. Karaçar (Edt.) Rekreasyon yönetimi (Güncel Animasyon Uygulamaları) içinde (s.27-56). Ankara: Detay Yayıncılık.