

Terapötik Rekreasyon 8

Muhammed Doğan Tozoğlu¹, Eyup Uğur²,
Sertaç Erciş³, Arzu Gülbahçe⁴

Özet

Modern çağda, bireylerin sağlık ve esenlik anlayışı yalnızca hastalıkları tedavi etmek veya fiziksel rahatsızlıkları hafifletmekle sınırlı kalmayıp, bireyin bütünsel yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan çok boyutlu bir yaklaşım gerektirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) de belirttiği gibi, sağlık yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğu değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. Bu bağlamda, boş zaman deneyimlerini sağlık ve esenlikle bütünleştiren terapötik rekreasyon kavramı, çağdaş literatürde popüler bir alan haline gelmiştir. Terapötik rekreasyon, en genel tanımıyla, bireylerin boş zamanlarını sadece eğlence için değil, aynı zamanda iyileşme, rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon amaçlarıyla da değerlendirmelerini sağlayan bir uygulama alanıdır. Rekreasyonun sağladığı eğlence ve sosyal etkileşim unsurları, terapötik bir yaklaşımla birleştirildiğinde, bireylerin hem fizyolojik hem de psikososyal gelişimine doğrudan katkıda bulunur. Bu yaklaşım, yaşlılardan gençlere, kronik hastalardan özel gereksinimli bireylere kadar çok çeşitli grupların yaşam kalitesini iyileştirmek için bir araç olarak görülmektedir.

Tarihsel kökenleri Antik Mısır'da dans ve ritüellerin terapötik kullanımına dayanan bu yaklaşım, modern anlamda disiplin olarak 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Philippe Pinel ve William Tuke gibi öncülerin çalışmalarıyla somut bir terapi modeli haline gelmiştir. Güncel çalışmalar, terapötik rekreasyonun fiziksel sağlık (kas gücü, hareketlilik), bilişsel işlevler (dikkat, problem çözme) ve psikososyal boyutlar (öz saygı, stres yönetimi, sosyal izolasyonun azaltılması) dahil olmak üzere önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Özellikle engelli

- 1 Arş. Gör., İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0009-0002-9461-9623 Mail: dtozoglu145325@gmail.com
- 2 İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0009-0004-9032-0100. Mail: cyupugur@topkapi.edu.tr
- 3 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye, ORCID: 0000-0003-2966-4049. Mail: sertac@atauni.edu.tr,
- 4 Doç. Dr. Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum. ORCID: 0000-0003-4762-3603 Mail: arzugulbahce@atauni.edu.tr

bireyler için, rehabilitasyonun temel bir bileşeni olarak işlev görür, sosyal entegrasyonu teşvik eder ve bağımsız yaşam düzeyini artırır. Sonuç olarak, terapötik rekreasyon, yaşam memnuniyetini artıran ve topluma aktif katılımı destekleyen bilimsel temelli, merkezi bir disiplindir.

Giriş ve Kuramsal Çerçeve

Modern çağda, bireylerin sağlık ve esenlik anlayışı yalnızca hastalıkları tedavi etmek veya fiziksel rahatsızlıkları hafifletmekle sınırlı değildir; bunun ötesine geçen ve bireyin bütünsel yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan çok boyutlu bir yaklaşım gerektirir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) de vurguladığı gibi, sağlık yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğu değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. Bu geniş tanım, günümüz toplumlarında sağlık alanında uygulanan yöntemlerin yalnızca tıbbi müdahalelerle değil, aynı zamanda bireyin yaşam deneyimlerini zenginleştiren, sosyal katılımını artıran ve psikolojik dayanıklılığını güçlendiren aktivitelerle de desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, bireyin boş zaman deneyimlerini sağlık ve esenliğiyle bütünleştiren terapötik rekreasyon kavramı, çağdaş literatürde giderek daha popüler bir alan haline gelmiştir.

Terapötik rekreasyon, en genel tanımıyla, bireylerin boş zamanlarını yalnızca eğlence veya dinlenme için değil, aynı zamanda iyileşme, rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon amaçlarıyla da değerlendirmelerini sağlayan bir uygulama alanıdır. Rekreasyonun sağladığı eğlence, özgürlük, doğallık ve sosyal etkileşim unsurları; terapötik bir yaklaşımla birleştirildiğinde, bireylerin hem fizyolojik hem de psikososyal gelişimine doğrudan katkıda bulunur. Bu bağlamda, terapötik rekreasyon yalnızca hastalık veya engellilik yaşayan bireyler için bir destek alanı olarak değil, aynı zamanda yaşlılardan gençlere, kronik hastalardan özel gereksinimli bireylere kadar çok çeşitli grupların yaşam kalitesini iyileştirmek için bir araç olarak da görülmektedir (Shank ve Coyle, 2002; Rothwell vd., 2006).

Tarihsel olarak, terapötik rekreasyonun kökleri, oyun, müzik, dans ve doğa temelli aktiviteler aracılığıyla sağlık ve esenliğe ulaşma arayışına dayanır. Antik Mısır'da dans ve ritüellerin terapötik kullanımı, Antik Yunan'da müzik ve jimnastiğin terapötik süreçlere entegrasyonu ve oyunların Roma toplumunda sosyal dengiyi ve sağlığı desteklemedeki rolü, modern terapötik rekreasyon anlayışının tarihsel öncülleri olarak kabul edilebilir. Modern anlamıyla bu yaklaşım, özellikle 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Avrupa'da, Philippe Pinel ve William Tuke gibi öncülerin çalışmaları

sayesinde somut bir terapi modeli haline gelmiştir. 20. yüzyılın ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde sistematik bir profesyonel alan olarak kabul edilmiştir (O'Morrow ve Reynolds, 1985; Yarnell, 2015).

Günümüzde, bireylerin yaşam memnuniyetini artıran, sosyal uyumlarını güçlendiren ve rehabilitasyon süreçlerini destekleyen çok yönlü bir hizmet olan terapötik rekreasyon hem akademik araştırmalarda hem de uygulamalı pratikte geniş bir etkiye sahiptir. Literatürdeki çalışmalar, terapötik rekreasyonun fiziksel sağlık (rneğin kas gücü, hareketlilik, esneklik), bilişsel işlevler (dikkat, hafıza, problem çözme), psikososyal boyutlar (z saygı, iletişim becerileri, stres yönetimi) ve genel yaşam kalitesi dahil olmak üzere önemli faydalar sağladığını ortaya koymaktadır (Yarnell, 2015; Çakırlar ve Yaman, 2022). Bu bağlamda, terapötik rekreasyon yalnızca bireysel iyileşme için bir araç değil, aynı zamanda toplum sağlığını destekleyen, sosyal entegrasyonu teşvik eden ve farklı yaş grupları için sürdürülebilir yaşam kalitesi stratejileri sunan bir alan haline gelmiştir.

Terapötik rekreasyon programları, özellikle engelli bireyler, yaşlılar, kronik hastalığı olanlar ve özel gereksinimli çocuklar için rehabilitasyonun temel bir bileşenidir. Bu alanın en önemli katkıları arasında, grup temelli aktiviteler aracılığıyla sosyal izolasyonu azaltmak, iletişim becerilerini geliştirmek, özgüveni artırmak ve topluma aktif katılımı teşvik etmek yer almaktadır (Bor, 2018; Uzun Dönmez, 2019). Ancak terapötik rekreasyon yalnızca klinikler veya rehabilitasyon merkezleriyle sınırlı değildir; parklar, toplum merkezleri, sağlık turizmi alanları ve eğitim kurumları gibi çeşitli sosyal ortamlarda da uygulanarak bireylerin yaşamlarına çok yönlü katkılar sağlayabilir.

Sonuç olarak, terapötik rekreasyonun bir disiplin olarak artan önemi, yalnızca bireylerin sağlıklarını iyileştirmekle değil, aynı zamanda sosyal rollerini yeniden inşa etme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve yaşamın anlamını yeniden keşfetme becerileriyle de bağlantılıdır. Dolayısıyla, çağdaş toplumlarda hem bireylere hem de topluma eř zamanlı olarak fayda sağlayan, uygulama alanı giderek genişleyen bilimsel temelli bir disiplin olarak terapötik rekreasyon, akademik literatürde ve sağlık politikalarında merkezi bir yer edinmiştir.

Terapötik Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisi

Bu terimlere bakmak için öncelikle rekreasyon ve bř zaman terimlerinin küçük bir tanımını yapmak gerekir;

Rekreasyon: Rekreasyon, bireyler için yapıcı sonuçlar sağlayan tüm aktiviteleri kapsar. İnsanlar, rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla kendilerini

yenileyebilir, iyileşebilir ve güçlerini yeniden kazanabilirler. Rekreasyon, dengeyi yeniden sağlamada, yaşamla bağları sürdürmede ve değişen koşullara uyum sağlamada önemli bir rol oynar (Bor, 2018).

Boş Zaman: Boş zaman, bireylerin kendini gerçekleştirmeleri için hayati bir alandır ve boş zaman deneyimleri aracılığıyla zorluklarla başa çıkma kapasitelerini destekler. Boş zamanın çok boyutlu yapısı, stres ve tatminsizliğe yanıt olarak ortaya çıkan bir dizi olumlu deneyimi kapsar. Kelly vd. (1987) çalışmaları, boş zamanın geçici olmakla birlikte, daha sürdürülebilir ve kalıcı deneyimlere geçiş için bir hazırlık unsuru olarak da hizmet ettiğini vurgulamaktadır. Dahası, bireylerin bu tür aktivitelere düzenli katılımı, eğlence, keyif, haz, özgürlük, spontanlık, macera, olumlu geri bildirim, olumlu ruh halleri ve daha fazlası dahil olmak üzere çok çeşitli olumlu deneyimlere katkıda bulunur (Lee vd., 1994).

“Terapötik”/“terapatik rekreasyon” ve “eğlence terapisi”/“eğlence terapisi” terimleri literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği, rekreasyon terapisini, travma veya hastalıktan kaynaklanan engelli bireylerin bağımsız fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevlerini yeniden kazanmalarına veya minimum aksamayla yeni durumlara uyum sağlamalarına yardımcı olmak için çeşitli rekreasyonel aktiviteler kullanılarak geliştirilen bir terapi biçimi olarak tanımlar. Kavramsal olarak, terapötik rekreasyon, “dezavantajlı ve özel gruplar için tasarlanmış gönüllülük temelli rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla oyun, eğlence ve rekabet yoluyla bireylerin fiziksel, ruhsal, sosyal ve entelektüel gelişimine katkıda bulunan” bir hizmet alanı olarak tanımlanır (Shank ve Coyle, 2002). Rekreasyonun uzmanlaşmış bir hizmet alanı olarak kabul edilen terapötik rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan ve rekreasyonel aktiviteleri tedavi sürecine entegre eden bir yaklaşımdır. Başka bir deyişle, terapötik rekreasyon, boş zaman aktivitelerinin birey için kalıcı alışkanlıklara dönüşmesini sağlayarak yaşam memnuniyetine katkıda bulunan işlevsel bir hizmet biçimi olarak kabul edilebilir (Rothwell vd., 2006).

Terapi, tedavi süreci boyunca gerçekleştirilen rehabilitasyon faaliyetleri olarak düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında, rekreasyonel terapinin temeli, hastalık veya engellilik yaşayan bireylerin boş zamanlarında iyileşmelerini ve esenliklerini destekleyerek tedavi sürecini destekleyen rekreasyonel aktivitelerdir. Rekreasyonel terapistler, zihinsel veya fiziksel engelli ya da diğer kısıtlılıkları olan bireyler için hareket, oyun, dinlenme ve eğlenceye dayalı aktiviteler düzenleyerek, mevcut kısıtlamalarının üstesinden gelmelerine, gelişmelerine ve mümkün olduğunca bağımsız yaşamalarına yardımcı olurlar (Tütüncü, 2012). Rekreasyon Terapisi, “bir kişinin yaşam aktivitelerindeki

işlevsellik ve bağımsızlık düzeyini geri kazandırmak, iyileştirmek ve rehabilite etmek, sağlık ve refahı desteklemek ve bir hastalık veya sakatlayıcı durumun neden olduğu aktivite sınırlamalarını ve yaşam durumlarına katılım kısıtlamalarını azaltmak veya ortadan kaldırmak için tasarlanmış bir tedavi hizmeti” olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon Terapisi, aktif tedavi olarak sağlanan beceri gerektiren bir (Yarnell, 2015).

Rekreasyonel terapistler genellikle bireylerin mevcut engellerini en aza indirmeyi ve günlük hayata uyumlarını kolaylaştırmayı, ilgi ve becerilerini çeşitlendirerek yaşamlarına katkıda bulunmayı ve terapi sürecini rekreasyonel aktivitelerle bütünleştirerek rehabilitasyonlarını desteklemeyi amaçlar. Rekreasyonel terapinin ne çıkan özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Pala, 2006; Kozan, 2006, Aktaran Tütüncü, 2012):

- Bireyin yaşam memnuniyetini ve genel yaşam kalitesini artırır.
- Fiziksel sağlık üzerinde olumlu ve güçlendirici etkiler yaratır.
- Psikolojik destek, zgven ve motivasyon sağlar.
- Pratik aktivitelerle zihinsel işlevlerin gelişimine katkıda bulunur.
- Potansiyel zihinsel ve fiziksel gerilemeyi önlemeye veya azaltmaya yardımcı olur.
- Sosyal ilişkileri güçlendirir ve bireyin yaratıcılığını ve hayal gücünü geliştirir.
- Kişisel yetenek ve becerilerin gelişimini teşvik eder.
- Başarı duygusunu ve üretkenliği artırmada rol oynar.
- Sosyal uyumu, dayanışmayı ve bütünleşmeyi teşvik eder.
- Yeteneklerin keşfedilmesinde doğal ve etkili bir yöntem sunar.
- Özel eğitim süreçleri ile sosyal yaşam arasında köprü görevi görür.
- Rehabilitasyonun hızlanmasına ve verimliliğinin artmasına katkıda bulunur.
- Drama, oyun, spor ve çeşitli aktivitelerle sosyal hayata ilk adımı kolaylaştırır.
- Ayrıca ailelerin ve bakım verenlerin moral ve motivasyonuna dolaylı destek sağlar.

Dünya genelinde, rekreasyonel terapi genellikle belirli gruplar için tasarlanmış kamp programları aracılığıyla uygulanır. Bu programlara “rekreasyonel terapi kampları” denir. Bu kamplar, hedef grubun yaş grubuna,

hastalık türüne, engelliliğine veya bağımlılığına göre özel etkinlikler düzenler. Bu etkinlikler, bireyin iyileşme sürecine katkıda bulunur ve yaşam kalitesini artırır. Özellikle kronik hastalığı olan çocuklar ve ergenler için tasarlanan bu kamplar, bu grupların karşılaştığı zorlukların ele alınmasında önemli bir rol oynar (Winfree vd., 2002).

Terapötik Rekreasyonun Faydaları

Güncel çalışmalar, rekreasyon terapisi programlarına katılımın bireylerde çok yönlü ve önemli olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu etkiler bilişsel, fiziksel, psikososyal ve yaşam kalitesi boyutlarında gözlemlenmektedir.

1. Bilişsel Durumda İyileşme

Yapılandırılmış rekreasyon terapisi müdahalelerine katılan bireylerde şu gelişmeler kaydedilmiştir (Yarnell, 2015):

- Dikkat, hafıza ve algı düzeyinde artış
- Organizasyon becerilerinin güçlenmesi
- Karar verme ve problem çözme yetilerinde gelişme
- Davranış kontrolü ve yönetiminde ilerleme
- Çevreye yönelik farkındalık ve duyarlılıkta artış
- Kafa karışıklığı ve yönelim bozukluklarında azalma

2. Fiziksel Sağlıkta İyileşme

Terapi sürecine katılım, bireylerin bedensel kapasitelerini şu açılardan olumlu yönde etkilemektedir (Yarnell, 2015):

- Fiziksel beceri ve performansın gelişmesi
- Hareketlilik, kas gücü ve esnekliğin artması
- Yürüme, hareket açıklığı ve ince motor becerilerde ilerleme
- Algısal-motor işlevler, denge, çeviklik ve sportif becerilerde gelişme
- Kardiyovasküler ve solunum sisteminde iyileşme
- Güç, dayanıklılık ve koordinasyonda artış
- Ağrı ve sertlikte azalma
- İlaç kullanımına ve sağlık hizmetlerine bağımlılığın azalması
- İkincil sakatlık riskinin ve sağlık maliyetlerinin düşmesi

3. Psikososyal Durumda İyileşme

Katılımcılar psikolojik ve sosyal boyutlarda şu faydaları elde etmektedir (Yarnell, 2015):

- Öz yeterlilik, özgüven ve engellilik durumunu kabullenmede ilerleme
- İletişim, güven ve iş birliği becerilerinde gelişme
- Stres, kaygı ve can sıkıntısıyla baş etme kapasitelerinde artış
- Kendini ifade etme, konuşma ve savunma becerilerinde gelişme
- Sosyal izolasyonun azalması ve sosyal bağların güçlenmesi
- Depresyon belirtilerinde azalma
- Moral, yaşam memnuniyeti ve refah hissinde artış
- Kişisel kontrol ve yeterlilik algılarının gelişmesi
- Rahatlama ve gevşeme düzeyinde artış
- Beden imajının iyileşmesi

4. Yaşam, Rekreasyon ve Toplumsal Katılımda İyileşme

Rekreasyon terapisi, bireylerin toplumsal yaşam ve kişisel gelişimlerine şu katkıları sağlamaktadır (Yarnell, 2015):

- Toplumsal işleyiş ve engel yönetiminde iyileşme
- Yeni yaşam etkinliklerinin geliştirilmesi ve sürekli büyüme imkânı
- Madde bağımlılığıyla ilişkili stres faktörleriyle başa çıkma kapasitesinin artması
- Daha sağlıklı karar verme becerilerinin gelişmesi
- Ayık yaşam tarzı ve kimlik bilincinin güçlenmesi
- Toplumsal yaşamda işlevsel bağımsızlığın artması
- Zaman yönetimi ve yapılandırma becerilerinin gelişmesi
- Serbest zaman kullanımında kalite ve verimlilik artışı

Rekreasyon çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve farklı bileşenleri aracılığıyla bireylere pek çok fayda sağlamaktadır. Bu faydalar aşağıdaki başlıklar altında özetlenebilir (Cakırlar ve Yaman 2022):

1. Fiziksel Sağlık

- Engellilikten kaynaklanabilecek komplikasyon risklerini azaltır.

- Fiziksel performansı ve algısal-motor fonksiyonları geliştirir.

2. Psikososyal Sağlık

- Depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azaltır.
- Özsaygıyı güçlendirir ve sosyal becerilerin gelişimini destekler.
- Bireylerin başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

3. Bilişsel İşlevsellik

- Bilişsel süreçlerin güçlenmesine ve hafızanın korunmasına katkı sağlar.
- Karmaşa ve yönelim bozukluklarının azalmasına yardımcı olur.

4. Yaşam Doyumu

- Yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini artırır.
- Sosyal destek ağlarını ve topluma entegrasyonu teşvik eder.

Terapötik Rekreasyonun Uygulama Alanları

Terapötik rekreasyon, çok geniş bir yelpazede uygulanabilmektedir. Başlıca uygulama alanları şunlardır (Cakırlar ve Yaman 2022):

- Park ve rekreasyon müdürlükleri
- Özel eğitim programları (okullar)
- Davranışsal sağlık birimleri
- Çocuklar ve ergenlere yönelik programlar
- Topluluk tabanlı hizmetler
- Rekreasyon tedavisi yönetimi
- Yaşlı bireyler için hizmetler
- Fiziksel tıp ve rehabilitasyon merkezleri
- Okul sistemleri
- Askerler ve gazilere yönelik programlar
- Stres yönetimi üniteleri
- Sağlık turizmi merkezleri
- Halk eğitim kurumları
- Üniversiteler

- Yurtlar ve huzurevleri
- Madde bağımlılığı tedavi birimleri

Terapötik Rekreasyonun Tarihçesi ve Gelişimi

Terapötik Rekreasyonun kökleri, Florence Nightingale'in 1850'lerde eğence aktivitelerinin insan sağlığını geliştirebileceği yönündeki önerisine dayanır. 1931'de Amerikan Kızılhaçı, eğence terapisi sağlamak için ilk kez hastane personeli istihdam etti. "Eğence terapisi" terimi, ruh sağlığı bozukluklarının tedavisinde bu yaklaşımı savunan Menninger kardeşler tarafından ortaya atıldı. 1940'lardan itibaren eğence terapistleri, psikososyal ve fiziksel rehabilitasyon ihtiyaçlarını karşılamak üzere kurulan disiplinlerarası tedavi ekiplerinin aktif yeleri haline geldiler (Yarnell, 2015).

Terapötik rekreasyon bağlamında, kültürel antropologlar eski uygulamaların günümüz aktiviteleriyle uyumlu kabul edilebileceğini göstermiştir (Sevil, 2015). Bu bağlamdaki bulgular şunlardır:

- Mısır medeniyetinde hastalıkların tedavisinde dans, müzik performansları ve sembolik ritüellerin kullanıldığı bilinmektedir.
- Yunan kültüründe, Hipokrat döneminden itibaren, tıpta sanatsal faaliyetlerin önemi vurgulanmış ve kütüphane, stadyum, tiyatro ve sanatoryum gibi yapılar inşa edilmiştir. Ayrıca, zihinsel engelli bireylerin tedavisinde müzik, dans ve jimnastik hareketlerinden yararlanılmıştır.
- Roma toplumunda, zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklemek için çeşitli oyunlar geliştirilmiş ve beslenme ve egzersizin önemi vurgulanmıştır. Toplumsal sapmaları önlemek için sirk gösterileri ve toplu eğenceler düzenlenmiş ve yerleşik hastane sistemi, evde bakım hizmetlerinin ilk örneklerini oluşturmuştur.
- in kültüründe yaşlılar için derin nefes egzersizleri geliştirilmiş ve farklı tekniklerle ruh sağlığını desteklemede önemli ilerlemeler kaydedilmiştir (Chiang vd., 2009).

Terapötik rekreasyonun kökenleri 1700'lerin sonu ve 1900'lerin ortalarına dayanmaktadır. Bu yaklaşım ilk olarak Amerikalı tıp uzmanlarının çalışmalarından ortaya çıkmış ve daha sonra 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Amerikan liderliğinde Avrupa'da tıbbi uygulama bulmuştur. Fransız hekim Philippe Pinel (1745-1826) ve İngiliz William Tuke (1732-1822), bu sürecin önde gelen Avrupalı ncleriydi. Bağımsız çalışmış olsalar da geliştirdikleri fikirler ve programlar benzerdi. Bu iki

öncünün çalışmaları, dönemin diğer iki yenilikçisi olan İngiliz psikiyatrist Samuel Hitch ve Amerikan Psikiyatri Servisi'nin kurucusu Benjamin Rush'ı etkilemiş ve terapötik rekreasyonun gelişimi için önemli bir temel oluşturmuştur (O'Morrow ve Reynolds, 1985).

Terapatik Rekreasyon Programlarının Amaçları

Karaküçük, (2012) tarafından belirtildiği gibi, terapatik rekreasyon programlarının temel amaçları şunlardır:

1. Bireysel Gelişim

- Özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek,
- Katılımcıların aktivitelerden keyif almasını, eğlenmesini ve keyifli vakit geçirmesini sağlamak,
- Sağlık açısından işlevsel yeteneklerini artırmak,
- Müdahale düzeyini azaltarak daha bağımsız bir yaşam sürmelerini desteklemek,
- Seçim yapma, sorumluluk alma ve muhakeme becerilerini geliştirmek,
- Özgüveni artırmak ve yaşam memnuniyetini artırmak,
- İşlevsel yaşam becerilerinin gelişimine katkıda bulunmak,
- Fiziksel kapasiteyi korumak, kayıpları önlemek ve gücü artırmak.

2. Sosyal ve Toplumsal Katılım

- Bireylerin sosyalleşmesini kolaylaştırmak,
- Etkili kişilerarası ilişkileri teşvik etmek,
- Sosyal entegrasyonu teşvik etmek ve sosyal davranışlar geliştirmek,
- Aile üyeleriyle bağları güçlendirmek,
- Mevcut rekreasyonel kaynaklar konusunda farkındalık yaratmak,
- Sosyal ortamlarda hareketliliği ve katılım becerilerini artırmak.

3. Sağlık ve Ruhsal İyi Oluş

- Mevcut engellerin etkilerini en aza indirmek,
- Yıkıcı veya olumsuz davranışları azaltmaya yardımcı olmak,
- Obezite gibi olası sağlık sorunlarını önlemek,

- Farklılıklara ve bozukluklara uyumu iyileştirmek,
- Düzenli ilaç kullanımının yan etkilerini azaltmak,
- Depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini azaltmak,
- Bireyleri hastane ve klinik ortamlarının monotonluğundan uzaklaştırmak,

Yaşanan sorunlardan geçici bir kaçış sağlamak.

4. Rekreatsyonel Katılım

- Katılımcıların aktivite seçimine özgürce ve aktif olarak katılmalarını sağlamak,
- Bazı rekreatsyonel aktiviteleri bağımsız olarak sürdürme becerilerini desteklemek.

Yaşlılarda Terapötik Rekreatsyon

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de yaşlıların oranı giderek yükseliyor. Bu demografik değişim, yaşlıların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunmasına yönelik çeşitli zorunlu önlemleri teşvik ediyor. Yaşlanma süreciyle birlikte ortaya çıkan kas gücü kaybı; günlük aktivitelerde zorlanmalara, işlevsel yetersizliklere ve bollukta uyumda zorluklar yaşanmasına neden olabilir. Bu tür durumlarda, yaşlı bireylerde psikolojik görünüm ortaya çıkmakta, sosyal hayattan uzaklaşmalarına ve ie dönük bir yaşam tarzını benimsemelerine yol açabilmektedir (Sevil, 2015).

Terapatik rekreatsyon, yaşlı yetişkinlerin yaşamlarında meydana gelen ve yoğun biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterize olan dönüşümlerle başa ıkımlarına yardımcı olan önemli bir hizmet alanıdır. Bu yaklaşım, yaşlı yetişkinlerin bu döneme uyum sağlamalarına, yaşam sürelerini uzatmalarına, hayata bağlılıklarını sürdürmelerine, yaşam motivasyonlarını artırmalarına ve onları toplumdan soyutlamadan sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, terapötik rekreatsyon, yaşlı yetişkinlerin mevcut durumlarından memnuniyet duymalarına, hayattan zevk almalarına ve sağlıklarını koruyup iyileştirmelerine yardımcı olan alternatif programlar sunarak yaşam memnuniyetini artırmada önemli bir rol oynar (Rogers vd., 1998). Terapatik rekreatsyon, bireylerin çeşitli boş zaman aktivitelerine katılarak istenen faydaları elde etmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bu aktiviteler, yaşlı yetişkinlerin yalnızca fiziksel zindelik kazanmalarına ve rahatlamalarına değil, aynı zamanda etkileşim kurmalarına, deneyimlerini paylaşmalarına, birbirlerini desteklemelerine ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına da olanak tanır; kısacası, sosyal bağlarını

güçlendirir. Dahası, bu tür aktivitelerin bireylerin duygusal refahı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bildirilmektedir (O'Connell, 1984). Yaşlı yetişkinlerin ilgi alanlarını, ihtiyaçlarını ve mevcut yeteneklerini dikkate alan etkinlikler planlamak, mevcut becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler günlük yaşamda ve sosyal etkileşimlerde kullanılabilir ve bireylerin sosyal uyumunu destekler. Bu bağlamda, terapötik rekreasyon yalnızca hastalıkların tedavisinde veya engelli bireylere yardımcı olmada değil, aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin becerilerinin gelişimini destekleyerek yeteneklerini kullanmalarını, özgüvenlerini artırmalarını ve sosyal ortamlara daha kolay katılmalarını sağlar. Ayrıca, bireylerin yaşamın anlamı ve amacını bütünsel olarak değerlendirmelerine de katkıda bulunur (Johnson, 2000). Terapatik rekreasyon hizmetleri, yaşlı yetişkinlerin çeşitli ortamlarda çeşitli boş zaman aktiviteleri sunarak sağlıklarını korumaları ve refahlarını iyileştirmeleri için önemli bir araçtır. Daha önce de belirtildiği gibi, bu terapötik aktiviteler yaşlı yetişkinlerin fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunur (Sevil, 2015).

Engelli Bireylerde Terapötik Rekreasyon

Terapatik rekreasyon, engelli bireyler için yalnızca bir boş zaman aktivitesi değil, aynı zamanda rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon sürecinin temel bir bileşeni olarak görülmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını, özgüvenlerini ve öz algılarını da güçlendirir. Grup oyunları, spor, sanat ve doğa temelli aktiviteler aracılığıyla bireylerin iletişimi, iş birliği ve sosyal rollere uyumu desteklenir. Böylece, engelli bireyler yalnızca sosyal izolasyondan kaçınmakla kalmaz, aynı zamanda topluma entegre olma ve daha bağımsız yaşama fırsatı da bulurlar. Ayrıca, terapatik rekreasyon aktiviteleri ailevi yükleri hafifletir, sosyal destek ağlarını güçlendirir ve engelli bireylerin yaşam kalitesini artırır (Kayhalak vd., 2024).

Engelli bireyler için terapötik rekreasyon, yalnızca boş zaman değerlendirme aracı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini yükselten ve sosyal katılımı güçlendiren bir destek mekanizmasıdır. Çakırlar ve Yaman'ın (2022) literatür taraması, bu uygulamaların engelli bireylerde olumlu duyguların geliştirilmesine, zorluklarla baş etme kapasitesinin artırılmasına ve toplumsal uyumun güçlenmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Terapötik rekreasyonun engelli bireylerin serbest zamanlarını anlamlı deneyimlere dönüştürerek psikososyal iyi oluşlarını desteklemesi, alandaki en önemli bulgulardan biridir.

Çeşitli çalışmalar, terapötik rekreasyon uygulamalarının engelli bireylerin sosyal gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Nitekim Bor

(2018) tarafından Elazığ ilinde Down sendromlu çocuklarla yürütülen bir çalışmada, 30 günlük eğitsel oyun tabanlı terapötik rekreasyon programının ardından katılımcıların temel sosyal becerilerinde, konuşma becerilerinde, ilişki başlatma ve sürdürme becerilerinde, grup çalışması becerilerinde ve duygusal ve bilişsel becerilerinde önemli gelişmeler gözlemlenmiştir. Ayrıca, terapötik rekreasyon eğitimi alan özel eğitim ğretmenlerinin bu etkinlikleri uygulamada daha etkili olduğu bulunmuştur (Bor, 2018).

Otizimli bireyler için terapötik rekreasyonun önemli bir uygulaması olan hipoterapi, yaşam kalitesini iyileştirmede etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Uzun Dönmez (2019) tarafından 80 otizimli çocukla 8 haftalık bir hipoterapi programı kullanılarak yapılan çalışmada, deney grubundaki çocukların fiziksel sağlık, psikososyal sağlık ve toplam yaşam kalitesi puanlarında anlamlı artışlar bulunmuştur. Nitel bulgular ise eğitmenlerin hipoterapinin çocuklarda denge, koordinasyon, zgven, hayvan sevgisi ve duygusal rahatlamayı desteklediğini vurguladığını göstermektedir. Bu sonuçlar, terapötik rekreasyon uygulamalarının engelli bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimi için etkili bir destekleyici müdahale olabileceğini düşündürmektedir (Uzun Dönmez, 2019).

Engellilerde Terapötik Rekreasyonun nemi

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal iyilik hallerini destekleyen çok boyutlu bir müdahale olarak öne çıkmaktadır. Dünya Sağlık rgt (WHO, 2001) raporlarında da vurgulandığı gibi, bireylerin mevcut yeteneklerini geliştirmeyi, sosyal katılımlarını artırmayı ve sosyal entegrasyon süreçlerini güçlendirmeyi amaçlayan, sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik kapsamlı yaklaşımlardan biri olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel sağlık açısından, düzenli spor aktiviteleri, doğa yürüyüşleri ve hareket terapileri gibi aktiviteler, engelli bireylerin kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu etkilere sahip olup, motor becerilerinin gelişimine, hareket kabiliyetinin artmasına ve genel sağlıklarının iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (WHO, 2011).

Zihinsel ve duygusal sağlık açısından, terapötik rekreasyon, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi psikolojik sorunların yönetiminde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Sanat terapisi, müzik uygulamaları ve oyun temelli aktiviteler, bireylerin öz güvenini ve öz algısını güçlendirir; zihinsel iyilik halini destekler ve daha olumlu bir yaşam deneyimi sağlar (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Sosyal entegrasyon açısından, engelli bireylerin sıklıkla karşılaştığı sosyal izolasyon riskini azaltma potansiyeli

öne çıkmaktadır. UNESCO (2015) tarafından yapılan bulgulara göre, grup aktiviteleri, takım sporları ve drama atölyeleri gibi aktiviteler, bireylerin sosyal etkileşim becerilerini artırmakta, iletişim becerilerini geliştirmekte ve sosyal bağları güçlendirmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, terapötik rekreasyon yalnızca rehabilitasyon süreçlerini desteklemeye hizmet eden bir yaklaşım değil, aynı zamanda engelli bireylerin daha güçlü sosyal bağlantılar kurmalarına, bağımsızlık düzeylerini artırmalarına ve yaşam doyumlarını artırmalarına yardımcı olan bütünsel bir uygulama alanıdır (Janssen, 2004; Carruthers ve Hood, 2007).

Terapatik rekreasyonun temel amacı, engelli bireylerin bağımsız bir yaşam tarzına uyum sağlamalarını desteklemektir. Bu yaklaşım sadece hastanelerle sınırlı değildir; huzurevleri, klinikler, rehabilitasyon merkezleri ve turizm işletmeleri gibi çeşitli ortamlarda da uygulanarak bireylerin sosyal hayata daha aktif katılımlarına katkıda bulunabilir (Çelik, 2023).

Engelli bireyler için terapatik rekreasyon faaliyetleri, yalnızca rehabilitasyon süreçlerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda boş zamanlarını daha verimli ve keyifli geçirmelerini de sağlar (Çelik, 2023). Bu, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik ve sosyal açıdan da güçlendirilmesini amaçlar.

Literatürde, bu tür faaliyetlerin bireylerin özgürlük duygusunu artırmak için planlandığı ve alanında uzman kişiler tarafından yürütülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Karaküçük, 2008; Arslan, 2019). Bu bağlamda, terapatik rekreasyon, engelli bireylerin sağlıklarının iyileştirilmesine, rehabilitasyon süreçlerine daha kolay uyum sağlamalarına ve yaşam kalitelerinin artmasına katkıda bulunur.

Özellikle rekreasyonel faaliyetlerin, engelli bireylerde hem fiziksel hem de duygusal iyileşmeyi desteklediği belirtilmiştir. Nitekim, Sir Ludwig Guttmann'ın II. Dünya Savaşı'ndan sonra gazilere yönelik spor programlarından bu yana, basketbol, yüzme ve atletizm gibi aktiviteler rehabilitasyon amacıyla kullanılmış ve hem bireylerin fiziksel kapasitelerini hem de sosyal uyumlarını geliştirmiştir (Çelik, 2023).

Şirinkan'ın (2011) da belirttiği gibi, rekreasyonel aktiviteler engelli bireylerin öfke, saldırganlık ve utangaçlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olur. Böylece, sadece bir rehabilitasyon aracı değil, aynı zamanda bireylerin sosyal roller üstlenmelerine, öz saygı ve özgüvenlerini güçlendirmelerine yardımcı olan bütünsel bir süreç haline gelirler.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arslan, B. (2019). *Terapötik rekreasyon uygulamalarının bireyler üzerindeki etkileri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bor, M. . (2018). *Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elâzığ ili rneği*, (Tez No. 497329) [Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Batman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cakırlar, A., & Yaman, . (2022). Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon Ve İyi Oluş İlişkisi: Bir Literatür Taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 47-58.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276.
- Chiang, L. M., Cebula, E., & Lankford, S. V. (2009). Benefits of tai chi chuan for older adults: literature review. *World Leisure Journal*, 51(3), 184-196.
- elik, B. (2023). *Engelli bireylerde sportif rekreasyon alanlarının engellilere uygunluk düzeyleri ve rekreatif faaliyetlere ilişkin tutumları*, (Tez No. 802137). [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dönmez, M. U. (2019). *Otizimli ocukların yaşam kalitesinde hippoterapinin etkisinin incelenmesi: Terapötik rekreasyon uygulaması* (Doctoral dissertation, Hitit University (Turkey)).
- Janssen, M. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults. *Therapeutic recreation journal*, 38(3), 275-288.
- Johnson, C. D. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 79-90.
- Karakşk, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karakşk, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. Gazi Kitabevi.
- Kayhalak, F., Aıkalin, Z., & zbek, E. (2024). Terapötik Rekreasyon ve Engellilik: Rehabilitasyon Ve Sosyal Entegrasyon Sreci. *Spor ve Disiplinlerarası Bilimsel Yaklaşımlar*, 51.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Later□life satisfaction: Does leisure contribute?. *Leisure sciences*, 9(3), 189-199.
- Lee, Y., Dattilo, J., & Howard, D. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure research*, 26(3), 195-211.

- O'Connell, S. R. (1984). Recreation therapy: reducing the effects of isolation for the patient in a protected environment. *Children's Health Care*, 12(3), 118-121.
- Reynolds, R. P., & O'Morrow, G. S. (1985). Problems, issues & concepts in therapeutic recreation. (No Title).
- Rogers, N. B., Hawkins, B. A., & Eklund, S. J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 122-130.
- Rothwell, E., Piatt, J., & Mattingly, K. (2006). Social competence: Evaluation of an outpatient recreation therapy treatment program for children with behavioral disorders. *Therapeutic recreation journal*, 40(4), 241.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*, (Tez No. 396570) [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Shank, J., & Coyle, C. (2002). *Therapeutic recreation in health promotion and rehabilitation*. Venture Publishing (PA).
- Şirinkan, A. (2011). Engelli bireylerde sportif faaliyetlerin psikolojik etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 45-56.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Winfree, C., Williams, R., & Powell, G. M. (2002). Children with Cancer: Positive Benefits of Camp. *Camping Magazine*, 75(6), 26-33.
- World Health Organization. (2011). *World report on disability*. Geneva: WHO
- Yarnell, A. (2015, Eylül 28). *Rekreasyon terapisi nedir?* Zepf Center. <https://www.zepfcenter.org/news/2015/09/28/regular-news/what-is-recreation-therapy>