

VII. KISIM: REKREASYON KURAMI

BÖLÜM 26

Terapatik Rekreasyonun Kavramsal Çerçevesi ve Uygulama Alanları

Ece RUA GÜLAL¹Dr. Sağbettullah MERİÇ²

Özet

Bu çalışma, terapatik rekreasyonun farklı bozukluk alanlarındaki uygulamalarını literatür temelli bir yaklaşımla ele almaktadır. Terapatik rekreasyon, bireylerin fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal işlevselliklerini geliştirmeyi amaçlayan yapılandırılmış rekreasyonel etkinlikleri kapsamaktadır. Çalışmada duyuşsal, bilişsel, psikolojik ve sosyal uyum bozuklukları alanlarında gerçekleştirilen uygulamalar incelenmiş; ulusal ve uluslararası çalışmalar üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca terapatik rekreasyon uygulamalarında karşılaşılan zorluklar değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, terapatik rekreasyonun rehabilitasyon ve destek süreçlerinde tamamlayıcı bir rol üstlendiği, bireyin yaşam kalitesini ve toplumsal katılımını artırdığı görülmüştür. Sonuç olarak, terapatik rekreasyonun disiplinler arası bir müdahale alanı olarak yapılandırılmasının önemi vurgulanmış ve uygulamaların daha başarılı bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Terapatik rekreasyon, kavramsal çerçeve, uygulamalar, özel gereksinimler.*

The Conceptual Framework and Application Areas of Therapeutic Recreation

Abstract

This study examines the applications of therapeutic recreation in different disorder areas using a literature-based approach. Therapeutic recreation encompasses structured recreational activities aimed at improving individuals' physical, cognitive, psychological, and social functioning. The study investigates applications in sensory, cognitive, psychological, and social adjustment disorders, and provides evaluations based on national and international studies. Furthermore, the challenges encountered in therapeutic recreation applications are assessed. The study concludes that therapeutic recreation plays a complementary role in rehabilitation and support processes, improving individuals' quality of life and social participation. In conclusion, the importance of structuring therapeutic recreation as an interdisciplinary intervention area is emphasized, and suggestions are offered for more successful implementation of these applications.

Keywords: *Therapeutic recreation, conceptual framework, applications, specific needs.*

Giriş

Dünya sağlık örgütü, sağlığı yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğu şeklinde değil, tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Dolayısı ile sağlıklı olmak ağrı ve yetersizliklerden yoksun olmanın yanı sıra kapsamlı bir iyilik halini içerir (Skalko, 2009). Bu durum sağlıklı bir yaşam için en az fiziksel müdahale gerektiren uygulamalar kadar, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik destekleyici ve tamamlayıcı uygulamaların da gerekli olduğunu göstermektedir. Terapatik rekreasyon, insanların boş

¹Yüksek Lisans Öğrencisi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ABD, ecerua65@gmail.com

² Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetim Bölümü, <https://orcid.org/0000-0003-1949-623X>, smeric@yyu.edu.tr

zamanlarını planlı bir şekilde değerlendirmesini sağlayan ve sağlık-rehabilitasyon süreçlerine katkı sunan önemli bir uygulama olarak dikkat çekmektedir.

Terapatik rekreasyon; bireylerin sahip olduğu fiziksel, bilişsel, psikolojik veya sosyal sınırlılıkların etkilerini azaltmayı, işlevselliği artırmayı ve bireyin toplumsal yaşama aktif katılımını desteklemeyi amaçlayan rekreasyon temelli müdahaleleri kapsamaktadır. Geleneksel rekreasyon anlayışından farklı olarak, terapatik rekreasyon sadece "eğlence" veya "boş zaman değerlendirme" amacı taşımaz; aksine belirli klinik hedeflere yönelik, kanıta dayalı müdahaleleri içerir (Carter ve Van Andel, 2019). Planlı rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla bireylerin fiziksel kapasiteleri geliştirilebilir, psikolojik rahatlama sağlanabilir ve sosyal etkileşim becerileri güçlendirilebilir.

Terapatik rekreasyon, çok geniş bir yelpazede farklı bozukluk alanlarında etkin bir şekilde uygulanmaktadır. Fiziksel engellilik, zihinsel yetersizlik, psikiyatrik bozukluk ve yaşlılık gibi her durum kendine özgü müdahale yöntemleri gerektirir. Örneğin, nörolojik bozukluklarda motor becerilerin geliştirilmesi hedeflenirken; spektrum bozukluğu gibi durumlarda sosyal etkileşim ve iletişim becerilerinin artırılması öncelik kazanmaktadır (Stumbo vd., 2015). Ayrıca, bağımlılık tedavisi ve suçlu rehabilitasyonu gibi alanlarda da terapatik rekreasyonun, bireyin topluma yeniden kazandırılması sürecinde kritik bir araç olduğu bilinmektedir.

Bu kitap bölümünde, terapatik rekreasyonun temel prensiplerinden yola çıkarak, farklı bozukluk gruplarında uygulanan özel stratejileri ve bu uygulamaların birey üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almayı amaçladık. Her bir uygulama alanını, güncel literatür ışığında inceleyerek, alan çalışanları ve araştırmacılar için pratik ve kuramsal bir rehber sunmayı hedefledik. Bu kitap bölümünün, terapatik rekreasyon uygulamalarının geliştirilmesine ve uygulanmasına katkı sağlayarak bu uygulamaların öneminin vurgulanmasına katkı sağlayacağını düşünüyoruz.

2. Rekreasyon

Rekreasyon faaliyetlerinin insanlık tarihi kadar eski olduğu ve bu faaliyetlerin günümüze çeşitlenerek geldiği bilinmektedir (Karaküçük, 2014). Rekreasyona tarih boyunca farklı anlamlar ve değerler yüklenmiştir. Rekreasyon bazı dönemlerde üretim için bir engel olarak, bazı dönemlerde de hayattan zevk alma, eğlenme, dinlenme gibi insani değeri ortaya koyan faaliyetler için bir fırsat olarak görülmüştür. Boş zamanı değerlendirmek ve rekreasyon etkinlikleri düzenlemek kimi dönemlerde yasaklanıp kınanmış, kimi dönemlerde övülerek desteklenmiştir (Aytaç, 2002). İlk ve orta çağlarda rekreasyon etkinlikleri daha çok belirli toplumsal sınıflara özgü bir ayrıcalık olarak görülmüştür. Rönesans ve Reform döneminde, rekreasyon anlayışında önemli değişimler oluşmuş ve rekreasyonun özellikle çocukların gelişimindeki önemi vurgulanmıştır. Sanayi devrimi, üretimde teknolojinin kullanılması ve çalışma saatlerinin düzenlenmesi gibi uygulamalarla rekreasyon konusunda önemli fırsatlar yaratmıştır (Torkildsen, 2005).

Günümüzde rekreasyon, insanların sağlıklı yaşam, sosyal etkileşim ve kültürel katılım gibi çok boyutlu ihtiyaçlarını karşılayan bir sosyal bilim alanı olarak kabul edilmektedir (Karaküçük, 2014). Antik dönemin seçkin rekreasyon anlayışı, yerini giderek demokratikleşen, herkes için erişilebilir ve bireysel tercihlere göre şekillenen bir

rekreasyon kültürüne bırakmıştır. Günümüzde rekreasyon, planlı ve profesyonel uygulamalarla bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik önemli bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Karacar, 2014).

Rekreasyonun temel özellikleri arasında gönüllülük, içsel tatmin, yenilenme ve kişisel gelişim yer almaktadır. İnsanlar, rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla stres atabilir, yeni beceriler edinebilir, sosyal çevrelerini genişletebilir ve genel yaşam memnuniyetlerini artırabilirler (Yumuk ve Güngörmüş, 2023). Bu durum rekreasyonun sadece pasif bir dinlenme hali değil, aynı zamanda aktif katılım ve kişisel dönüşüm potansiyeli taşıyan dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir.

3. Terapatik rekreasyon

Rekreasyon faaliyetlerinin, kökeni oldukça eski dönemlere dayanmasına rağmen, bilimsel bir disiplin olarak görece kısa bir tarihe sahiptir. Rekreasyonun kapsamında yer alan ve diğer rekreasyon faaliyetlerinden amaç ve uygulama olarak farklılaşan terapatik rekreasyon için de benzer bir değerlendirme yapmak mümkündür. Hastane ve rehabilitasyon merkezi gibi ortamlarda uygulanan bu aktiviteler, bireylerin tedavi süreçlerine katkı sağlamaya yönelmiş ve bu alanda standartlaşma çabaları ortaya çıkmıştır. Kavramın bilimsel temellerinin oluşması, akademik çalışmaların ve uygulama modellerinin artmasıyla devam etmektedir (Skalko, 2009).

Rekreasyon veya boş zaman terapisi olarak da belirtilen terapatik rekreasyon, sağlık açısından iyileşmeyi ve refahı kolaylaştırmayı amaçlar. Hastalığı veya engellilik durumu olan bireylere reçeteye dayalı boş zaman aktiviteleri sağlayan terapatik rekreasyon bu yönüyle kişinin boş zamanında olumlu bir duygu ya da bireysel durum yaratan rekreasyondan farklılaşır (Hopper vd. 2020). Diğer bir ifade ile terapatik rekreasyon, hastalık veya engellilik durumu olan bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için aktivite temelli boş zaman veya rekreasyon müdahalelerini kullanan, sağlık perspektifinden iyileşmeyi ve esenliği kolaylaştırmayı amaçlayan sistematik bir süreçtir (Leplaw vd. 2025).

Terapatik rekreasyonun kavramsal çerçevesi, eğlence temelli programların belirli sağlık hedeflerine ulaşmak için kasıtlı olarak kullanılmasına dayanır. Bu durum terapatik rekreasyonun bazı yönlerinin daha dikkat çekici bir şekilde ön plana çıkmasına neden olmaktadır. Her katılımcının ihtiyacı, ilgi alanı ve kapasitesi farklı olduğu için programlar kişiye özel olma durumu terapatik rekreasyonun kavramsallaştırılmasında sıkça vurgulanmaktadır. İyileşme sürecinin başarısı, rekreasyon faaliyetlerinde olduğu gibi bireyin etkinliklere doğrudan ve gönüllü katılımıyla ilişkilidir. Uygulamalar, yalnızca bireysel gelişimi için değil, bireyin toplumla aktif ve bağımsız bir şekilde etkileşim kurmasını da sağlamaya çalışır. Ayrıca müdahalelerin bilimsel verilerle desteklenen yöntemler üzerinden yürütülmesi, hizmet kalitesini artıran temel bir bileşendir (Alp, 2025).

4. Terapatik Rekreasyonun Özel Gruplardaki ve Farklı Alanlardaki Uygulamaları

Bu bölümde, terapatik rekreasyonun farklı kapsamlardaki uygulamalarını, alanda yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmalar temelinde ele almak üzere yapılandırdık. Bu

sayede, yalnızca uygulama alanlarını tanımlamıyor, aynı zamanda literatürde hangi bozukluk gruplarında, hangi müdahale biçimleriyle ne tür çıktılar elde edildiğini analitik bir çerçevede ortaya koyuyoruz. Bu yaklaşım, terapatik rekreasyonun kanıta dayalı uygulama potansiyelini daha görünür kılmaktadır.

4.1. Duyusal Bozukluklarda Terapatik Rekreasyon Uygulamaları

Duyusal bozukluklar, bireyin çevreden gelen duyuşsal bilgileri (dokunma, görme, işitme, tatma, koku ve denge) organize etme ve yorumlama becerisindeki aksaklıkları ifade eder. Terapatik rekreasyon, bu bireylerin yaşam kalitesini artırmak, fonksiyonel becerilerini geliştirmek ve sosyal entegrasyonlarını sağlamak amacıyla yapılandırılmış etkinlikler sağlayabilir (Çakırlar ve Yaman, 2022). Bireyselleştirilmiş ihtiyaçlara göre planlanan bu uygulamalar ile bireylerin bu zorlukları aşmasına veya bu zorlukların olumsuz etkilerinin azaltılmasına katkı sağlanır.

Duyu bütünleme etkinlikleri, beynin duyuşsal bilgileri daha etkili işlemlerini hedefler. Duyusal işleme bozukluğu ise bireylerin duyuşlar ile elde ettiği verilerin kullanılması ve yorumlanması konusunda yaşanan aksaklık olarak ifade edilebilir. Duyu bütünleme ve duyuşsal işleme bozukluğu gibi durumlarda derin solunum oyunları, sakinleştirici müzik dinleme, az ışıklı ortamlarda vakit geçirme gibi etkinlikler ile kişilerin sakinleşmesi ve organize edilmesi sağlanabilir. Terapi topunda zıplama, nesnelere itme/çekme, tırmanma ve salıncak aktiviteleri gibi etkinlikler ile vücut farkındalığı ve denge arttırmaları sağlanabilir (Dunn, 2007).

Literatürde duyuşsal bozukluklara yönelik terapatik rekreasyon çalışmaları, ağırlıklı olarak görme ve işitme yetersizliği bulunan bireyler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu çalışmalar, rekreasyon temelli müdahalelerin bireyin çevresel farkındalığını, beden algısını ve bağımsız hareket becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Görme bozukluğu olan bireyler için terapatik rekreasyon uygulamaları, genellikle diğer duyuşların kullanımını teşvik eden ve güvenli bir ortamda bağımsız katılımı destekleyen etkinliklere odaklanır. Tandem bisiklet, heykel yapımı, müzik terapisi gibi etkinlikler, bu kişilere kendini ifade etme, duyuşsal dışavurum ve ince motor becerilerin gelişimi gibi konularda katkı sağlar (Spinarova vd., 2025). Ayrıca sesli top oyunları, dokunsal parkurlar ve koku bahçeleri gibi etkinlikler, doğayla bağlantı kurmayı ve diğer duyuş organlarının geliştirilmesini sağlar (Kim ve Park 2018).

İşitme bozukluğu olan bireyler için terapatik rekreasyon uygulamaları, görsel ipuçlarını, dokunsal geri bildirimleri ve işitsel yardımcıları kullanarak iletişimi ve katılımı kolaylaştırmayı hedefler. İşaret dili veya görsel talimatlarla desteklenen takım sporları, masa oyunları ve ritmik jimnastik gibi etkinlikler, sosyal etkileşimi ve fiziksel aktiviteyi teşvik eder. Sözsüz iletişime dayalı drama ve pandomim etkinlikleri, kendini ifade etme becerilerini geliştirir ve sosyal etkileşimi artırır. Bu tür uygulamalar, işitme bozukluğu olan bireylerin sosyal entegrasyonunu destekler, iletişim becerilerini güçlendirir ve boş zamanlarını anlamlı bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olur (Orikhovska vd., 2020).

4.2. Bilişsel Bozukluklarda Terapatik Rekreasyon Uygulamaları

Bilişsel bozukluklar, bireylerin düşünme, öğrenme, hafıza, dikkat ve problem çözme gibi zihinsel süreçlerinde meydana gelen aksaklıkları ifade eder. Terapatik rekreasyon, bu bireylerin bilişsel kapasitelerini desteklemek, semptomları yönetmek ve genel refahlarını artırmak amacıyla yapılandırılmış rekreasyonel etkinlikler sunar. Ayrıca, bu uygulamalar, bilişsel bozukluklarla ilişkili davranışsal ve psikolojik semptomları (örneğin, ajitasyon, anksiyete) azaltmada da etkili olabilir (Kolanowski vd., 2009).

Bilişsel bozukluklara yönelik terapatik rekreasyon çalışmaları; demans, alzheimer, dikkat eksikliği ve gelişimsel bilişsel yetersizlikler üzerine odaklanmaktadır. Literatür, rekreasyonel katılımın bilişsel uyarım sağlayarak bilişsel gerilemeyi yavaşlatıcı bir etki oluşturduğunu göstermektedir.

Sevil (2015), yaşlı bireylerin terapatik rekreasyon aktivitelerine katılmasının bilişsel işlevlerin gelişmesini ve yaşam kalitesi arttırılmasını etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada özellikle oyun temelli aktiviteler, hafıza egzersizleri ve grup etkileşimine dayalı uygulamaların bilişsel süreçleri desteklediği vurgulanmaktadır. Hafıza oyunları, bulmacalar, sanat ve el sanatları gibi etkinlikler, bilişsel işlevleri uyararak hafızayı ve dikkati destekler. Şarkı söyleme, enstrüman çalma veya müzik dinleme gibi grup aktiviteleri, sosyal izolasyonu azaltır, iletişimi teşvik eder ve aidiyet duygusunu artırır (Doğan ve Karaaziz, 2025). Rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla bilişsel uyarım, fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim sağlamak, bu bireylerin yaşam kalitesini artırarak semptomları yönetmede ve bağımsızlığı desteklemede kritik bir rol oynamaktadır.

4.3. Psikolojik Bozukluklarda Terapatik Rekreasyon Uygulamaları

Psikolojik bozukluklar, bireylerin düşünce, duygu, davranış ve sosyal işlevselliklerinde önemli aksaklıklara yol açarak yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen durumlardır. Depresyon, anksiyete bozuklukları, şizofreni ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar kapsamında oluşturulan rekreasyon etkinlikleri ile bu durumlardaki kişilere destek sağlanabilir. Terapatik rekreasyon, bireylerin ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre tasarlanmış etkinlikler aracılığıyla bireylerde sosyal izolasyon, düşük özgüven, motivasyon eksikliği ve başa çıkma becerilerinde yetersizlik gibi sorunları hedef alır (Litwiller vd., 2016).

Yürüyüş, koşu, yoga, dans gibi fiziksel aktiviteler, endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirir ve anksiyete semptomlarını azaltır. Resim, müzik, drama ve yazma gibi sanatsal faaliyetler, bireylerin duygularını ifade etmelerine olanak tanıyarak, içsel çatışmalarını işlemelerine ve özgüvenlerini arttırmalarına yardımcı olur. Tırmanma, rafting gibi zorlayıcı ancak destekleyici macera etkinlikleri, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişilerin özgüvenini artırır ve travma sonrası yeniden bağlantı kurmayı teşvik eder (Corey, 2017). Bunlara ek olarak tarihsel süreçte, antipsikotik ilaçlar şizofreni hastalarının beyinlerindeki biyokimyasal değişiklikleri hedef almış, ancak eksiklikleri hafifletmede etkisiz kalmıştır. Bu nedenle terapatik rekreasyon gibi yöntemler, şizofreni gibi daha ağır durumdaki bireylerde de yardımcı veya birincil tedavi seçenekleri olarak önerilmektedir (Girdler vd. 2019).

4.4. Fiziksel Bozukluklar (Engellilik) ve Rehabilitasyon Sürecinde Terapatik Rekreasyon

Fiziksel bozukluklar veya engellilik, bireylerin hareket kabiliyetlerini, günlük yaşam aktivitelerini ve toplumsal katılımlarını etkileyen çeşitli durumları ifade eder. Omurilik yaralanmaları, inme, ortopedik engeller ve kronik ağrı sendromları gibi durumlar, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilir ve kapsamlı bir rehabilitasyon süreci gerektirebilir. Terapatik rekreasyon, bu bireylerin fiziksel işlevselliklerini geri kazanmalarına, adaptif becerilerini geliştirmelerine, psikososyal refahlarını artırmalarına ve topluma yeniden entegre olmalarına yardımcı olmak amacıyla yapılandırılmış rekreasyonel müdahaleler sunar.

Fiziksel engellilik, bireylerde sadece motor kısıtlılıklarına değil, aynı zamanda depresyon, sosyal izolasyon, düşük özgüven ve yaşam memnuniyetinde azalma gibi psikososyal sorunlara da yol açabilir. Terapatik rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla bireyler, yeni beceriler öğrenebilir, mevcut yeteneklerini geliştirebilir ve engeli olmayan bireyler ile sosyal etkileşimlerini artırabilir. Bu etkileşim engelli bireyler ve engelli olmayan bireyler arasında güçlü bağlar sağlayarak engelli bireylerin toplumsal hayatta dışlanması gibi olumsuz durumları ortadan kaldırabilir (Austin ve Crawford, 2001).

Fiziksel rehabilitasyonun sadece fiziksel iyileşmeyle sınırlı değildir, aynı zamanda bireyin bütüncül refahını arttırmayı hedefler. Bu nedenle terapatik rekreasyon fizyoterapistler, ergoterapistler ve psikologlar tarafından sağlanan tedavilere katkı sağlar. Engellilik durumunun telafisinin olmadığı durumlarda terapatik rekreasyon, bu durumun kabullenmesini ve bu duruma rağmen hayat standartlarının artırılmasını hedefler. Adaptif sporlara katılımın, fiziksel engelli bireylerin zihinsel yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bilinmektedir. Tekerlekli sandalye basketbolu, yüzme, okçuluk, kürek çekme gibi uyarlanmış sporlar, fiziksel uygunluğu artırır, kas gücünü geliştirir ve sosyal katılımı teşvik eder. Yüzme, su aerobiği gibi aktiviteler, eklemler üzerindeki baskıyı azaltarak ağrıyı hafifletir ve hareket aralığını artırır. Ayrıca özel olarak planlanan bazı terapatik rekreasyon faaliyetleri ile esneklik, denge ve kas gücü artırılır ve ağrı yönetimi konusunda kişiye güç kazandırılabilir (Esseff, 2016).

4.5. Yaşlılık ve Geriatri Döneminde Terapatik Rekreasyon Uygulamaları

Yaşlılık dönemi, bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal işlevlerinde çeşitli değişikliklerin meydana geldiği, kronik hastalıkların ve fonksiyonel kısıtlılıkların arttığı bir yaşam evresidir. Geriatri, yaşlı bireylerin sağlık sorunları, hastalıkları ve yaşam kaliteleriyle ilgilenen tıp dalı olarak, bu dönemin özel ihtiyaçlarına odaklanmaktadır. Yaşlılık döneminde bireyler, fiziksel aktivite düzeylerinde azalma, bilişsel gerileme, sosyal izolasyon ve depresyon gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Terapatik rekreasyon, bu sorunları hedef alarak yaşlı bireylerin aktif, bağımsız ve anlamlı bir yaşam sürmelerine destek olur (Kim vd., 2020).

Yürüyüş grupları, sandalye egzersizleri, su aerobiği gibi daha düşük efor gerektiren aktiviteler, eklem sağlığını korur ve hareketliliği artırır. Yoga ve dans gibi etkinlikler ile düşme riski azaltılır ve denge gelişimi sağlanır. Ayrıca kelime oyunları, yapbozlar, strateji oyunları gibi etkinlikler ile, hafıza, dikkat ve problem çözme becerileri güçlendirilebilir.

Çocuklar ve gençlerle yapılan ortak etkinlikler, yaşlı bireylerin topluma katılımını artırır. Bu tarz kuşaklararası etkinlikler, yaşlı bireylerin deneyimlerini paylaşmalarına olanak tanır ve farklı yaş grupları arasında önemli köprüler kurar (Hebblethwaite ve Pedlar, 2005).

4.6. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Terapatik Rekreasyon

Bebeklik ve çocukluk dönemi, bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin temelini oluşturan kritik bir süreçtir. Çocuklar için oyun, öğrenmenin, keşfetmenin ve sosyal becerileri geliştirmenin doğal bir yoludur. Erken çocukluk dönemi (3-6 yaş), hızlı büyüme, olgunlaşma ve temel davranış kalıplarının olduğu kritik bir evre olduğu için bu dönemde yapılan rekreasyonel müdahaleler, çocuğun gelecekteki sağlığı ve esenliği için temel oluşturur (Carter ve Van Andel, 2019). Bebeklik ve çocukluk dönemindeki bireylerin gelişimi devam ettiği için bu bireyler sorumluluk bakımından yetişkinlerden farklıdır ve bu bireyler hayatta kalmak için yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar. Bu açıdan değerlendirildiğinde, bebeklik ve çocukluk dönemindeki bireyler içinde buldukları dönem gereğince tamamen sağlıklı olsalar bile desteğe ihtiyaç duyabilirler.

Davranış kalıpları tipik olarak erken çocukluk döneminde kurulur ve araştırmalar bu davranışların belirli bir dereceye kadar izlendiğini göstermektedir. Bu nedenle, erken yaşta sağlanan rekreasyon ve oyun imkanları, çocukların gelecekteki gelişimi ve sağlığı için önemli bir temel sağlar. Ayrıca bu dönemde sağlanan rekreatif imkanlar ile, çocukların yetenekleri ve eğilimleri tespit edilebilir (Karaküçük, 2014).

Çocukluk döneminde ortaya çıkabilecek gelişimsel gerilikler, pediatrik hastalıklar, otizm spektrum bozukluğu veya travmatik deneyimler, bu kişilerin çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki yaşam kalitesini daha da olumsuz etkileyebilir. Terapatik rekreasyon, oyun temelli müdahaleler ve yapılandırılmış rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla bu çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamayı, işlevselliklerini artırmayı ve genel refahlarını desteklemeyi amaçlar (Elsayed ve Hassan, 2023). Bu durumdaki çocukların doğal eğilim ve davranışlarının yanı sıra eksikliklerinin belirlenmesi ve bu eksikliklerin onları olumsuz etkilemeyecek şekilde giderilmesi, çocuklara yönelik terapatik rekreasyon faaliyetlerinin planlanmasını ve uygulamasını daha da önemli kılmaktadır.

Kaya ve Yıldırım (2024) tarafından yürütülen çalışmada, özel gereksinimli çocuklara yönelik açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinliklerinin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişim üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada, yapılandırılmış oyunlar, doğa temelli keşif etkinlikleri ve grup iş birliğine dayalı aktiviteler kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, çocukların motor koordinasyon becerilerinde gelişme, sosyal etkileşim sıklığında artış ve dikkat sürelerinde uzama olduğunu göstermektedir. Bu durum, terapatik rekreasyonun özel eğitim alanında destekleyici bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Başarangil ve Öztürk (2017) tarafından ele alınan çalışmalarda, sosyal uyum güclüğü yaşayan ergenlere yönelik olarak uygulanan takım sporları ve drama temelli terapatik rekreasyon etkinliklerinin, sosyal kaygıyı azalttığı ve akran ilişkilerini güçlendirdiği belirtilmektedir. Grup temelli rekreasyonel uygulamalar, bireylerin empati kurma, iletişim başlatma ve grup içinde sorumluluk alma becerilerini desteklemektedir.

5. Terapatik Rekreasyon Uygulamalarında Karşılaşılan Zorluklar

5.1. Kuramsal ve Kavramsal Belirsizlikler

Terapatik rekreasyon alanında karşılaşılan en temel sorunlardan biri, kavramsal çerçevenin farklı disiplinler tarafından farklı biçimlerde ele alınmasıdır. Birçok çalışmada terapatik rekreasyon, rekreasyon terapisi, boş zaman terapisi, rehabilitasyon temelli rekreasyon kavramlarıyla iç içe kullanılmıştır (Austin ve Crawford, 2001). Bu durum, uygulayıcılar arasında standart hedeflerin belirlenmesini zorlaştırmakta ve müdahalelerin bilimsel değerlendirilmesini güçleştirmektedir.

5.2. Nitelikli Uzman ve Eğitim Eksikliği

Literatürde en sık vurgulanan zorluklardan biri, terapatik rekreasyon alanında eğitimli ve uzmanlaşmış personel eksikliğidir. Nitelikli uzman eksikliği, terapatik rekreasyon hizmetlerinin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Uluslararası çalışmalarda, terapatik rekreasyon uygulamalarının çoğunlukla: beden eğitimi öğretmenleri, fizyoterapistler, sosyal hizmet uzmanları tarafından yürütüldüğü; ancak bu kişilerin rekreasyon terapisi konusunda yeterli teorik altyapıya sahip olmadığı belirtilmektedir (Carter ve Van Andel, 2011). Terapatik rekreasyonun, diğer sağlık meslekleri (fizyoterapi, ergoterapi vb.) kadar geniş çapta tanınmaması, gençlerin bu alana yönelmesini kısıtlamaktadır. Halkın ve hatta bazı sağlık profesyonellerinin terapatik rekreasyonun kapsamı ve faydaları hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, mesleğin gelişimini engellemektedir. Terapatik rekreasyon eğitim programlarının sayısının artırılması, müfredatın güncellenmesi ve uluslararası standartlara uygun akreditasyon süreçlerinin yaygınlaştırılması, bu eksikliğin giderilmesine katkı sağlayabilir.

5.3. Kurumlar Arası İş Birliği Sorunları

Terapatik rekreasyon, doğası gereği disiplinlerarası bir alandır. Ancak sağlık, eğitim ve sosyal hizmet kurumları arasında yeterli koordinasyon sağlanamaması önemli bir engel oluşturmaktadır. Kurumlar arası iş birliği sorunlarının en temel nedenlerinden biri, terapatik rekreasyonun diğer profesyonel alanlar tarafından yeterince anlaşılmaması ve değerinin küçümsenmesidir. Bazı uygulayıcılar terapatik rekreasyonu yalnızca “oyun ya da boş zaman etkinliği” olarak görmekte, klinik ya da rehabilitasyon süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirmemektedir. Bu durum, profesyoneller arası rol belirsizliklerine ve ortak hizmet planlamasında tutarlılık eksikliğine yol açmaktadır. Araştırmalar, hastane ve rehabilitasyon merkezlerinde rekreasyonel müdahalelerin sağlık çalışanları tarafından tamamlayıcı olarak görüldüğünü, tıbbi tedavilere kıyasla daha etkisiz algılandığını ve bu nedenle bu uygulamalara öncelik verilmediğini ortaya koymuştur. Bu durum, terapatik rekreasyonun kurumsal kabulünü ve sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır (Thistlethwaite vd., 2024).

5.4. Fiziksel Mekân ve Donanım Yetersizlikleri

Terapatik rekreasyon, bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal sağlıklarını iyileştirmek amacıyla çeşitli rekreasyonel müdahaleler kullanır. Bu müdahalelerin etkinliği, büyük ölçüde uygun fiziksel mekânların ve yeterli donanımın varlığına bağlıdır.

Ancak, terapatik rekreasyon uygulamalarında karşılaşılan önemli zorluklardan biri, fiziksel mekân ve donanım yetersizliğidir. Terapatik rekreasyonun bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleme amacıyla tasarlandığı düşünülürken, bu eksiklikler uygulamaların etkisini sınırlamakta, hizmetlerin sürdürülebilirliğini zorlaştırmakta ve multidisipliner ekiplerin etkin çalışmasını engellemektedir. Bu nedenle literatürde, uygulama alanlarının iyileştirilmesi, donanım ihtiyaçlarının karşılanması ve mekânsal planlamaya yönelik rehberlerin geliştirilmesi gibi stratejiler önerilmektedir (Çetiner, 2019).

5.5. Bireysel Farklılıklar ve Motivasyon Sorunları

Terapatik rekreasyon uygulamalarında bireysel farklılıklar ve motivasyon sorunları, hem katılımcıların programlara uyumunu hem de terapatik hedeflere ulaşmayı doğrudan etkileyen önemli bir zorluk olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı katılımcıların programa daha yüksek ilgi ve içsel motivasyonla katılırken diğerlerinin düşük katılım veya direnç göstermesi söz konusu olabilmektedir. Bu durum özellikle terapi hedeflerinin ortaklaştırılması, bireysel gereksinim ve motivasyon kaynaklarının anlaşılması ve program içi katılımın sürdürülebilirliği açısından kritik görülmektedir. Çünkü motivasyon eksikliği, uygulamaya devam etmeme, tedaviye bağlılıkta düşüş ve terapatik etkinin azalmasına neden olabilmektedir (Zahl vd., 2017).

5.6. Ölçme ve Değerlendirme Güçlükleri

Terapatik rekreasyonun etkilerinin ölçülmesi, literatürde önemli bir zorluk olarak ele alınmaktadır. Çünkü, psikososyal kazanımlar soyut niteliktedir ve uzun vadeli etkiler kısa sürede ölçülememektedir. Birçok terapatik rekreasyon programı, bireyselleştirilmiş hedeflere odaklandığından, genel geçerliliği olan ve farklı popülasyonlarda kullanılabilen ölçme araçları bulmak zor olabilmektedir. Ayrıca, rekreasyonel aktivitelerin karmaşık ve çok boyutlu doğası, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal çıktıları aynı anda ve objektif bir şekilde ölçmeyi metodolojik olarak güçleştirmektedir. Bu durum, terapatik rekreasyonun kanıta dayalı bir meslek olarak gelişimini yavaşlatmakta ve diğer sağlık disiplinleri karşısında mesleki tanınırlığını etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, terapatik rekreasyon alanında daha güçlü ve kapsamlı ölçme ve değerlendirme stratejileri geliştirmek, hem uygulama kalitesini artırmak hem de mesleğin bilimsel temellerini güçlendirmek açısından kritik öneme sahiptir (Hunter, 1983).

5.7. Kültürel ve Toplumsal Algı Sorunları

Toplumda rekreasyonun genellikle "sadece eğlence" veya "boş zaman aktivitesi" olarak görülmesi, terapatik rekreasyonun tedavi edici ve rehabilite edici potansiyelinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. Bu algı, terapatik rekreasyonun bir sağlık hizmeti olarak kabul edilmesini zorlaştırmakta ve hem politika yapıcıların hem de diğer sağlık profesyonellerinin bu alana yeterli önemi vermesini engellemektedir. Ayrıca, farklı kültürlerin boş zaman, sağlık ve engellilik konularındaki inanç ve değerleri, terapatik rekreasyon hizmetlerinin kabul edilebilirliğini ve kullanımını etkileyebilir. Bazı kültürlerde, bireysel başarı ve rekabet odaklı aktiviteler ön plandayken, diğerlerinde topluluk temelli ve işbirlikçi faaliyetler daha fazla değer görebilir. Bu nedenle, terapatik rekreasyon uzmanlarının kültürel olarak yetkin olmaları ve müdahalelerini bireylerin

kültürel geçmişlerine ve değer sistemlerine uygun şekilde uyarlamaları kritik öneme sahiptir. Bu kültürel ve toplumsal bariyerlerin aşılması, terapatik rekreasyonun daha geniş kitlelere ulaşması ve bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyelini tam olarak gerçekleştirilmesi için zorunludur (Kim vd., 2009).

6. Sonuç ve Öneriler

Bu kitap bölümü terapatik rekreasyon kavramını; kuramsal temelleri, tarihsel gelişimi, farklı hedef gruplardaki uygulama alanları ve uygulama sürecinde karşılaşılan zorluklar bağlamında bütüncül bir bakış açısıyla ele almıştır. Çalışma kapsamında incelenen duysal, bilişsel, psikolojik ve fiziksel bozukluk alanlarındaki uygulamalar, terapatik rekreasyonun bireylerin işlevselliklerini artırma, yaşam kalitelerini iyileştirme ve toplumsal katılımlarını destekleme potansiyelini açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle yaşlılık ve çocukluk gibi özel gruplara yönelik müdahaleler, bireysel gereksinimlere duyarlı yaklaşımların önemini vurgulamıştır.

Terapatik rekreasyonun genişleyen uygulama alanlarına rağmen, mesleğin gelişimini ve hizmet kalitesini etkileyen önemli zorluklar da bulunmaktadır. Nitelikli uzman ve eğitim eksikliği, kurumlar arası iş birliği sorunları, fiziksel mekân ve donanım yetersizlikleri, ölçme ve değerlendirme güçlükleri ile kültürel ve toplumsal algı sorunları, bu zorlukların başlıcalarıdır. Ancak bu zorluklar, alanın gelişimini sınırlayan unsurlar olarak değil; daha sistemli, bilimsel ve sürdürülebilir bir yapı oluşturulması için yol gösterici faktörler olarak değerlendirilmelidir. Terapatik rekreasyonun sağlık ve rehabilitasyon hizmetleri içerisinde daha güçlü bir yer edinmesi, bu alandaki kuramsal çalışmaların, uygulama modellerinin ve disiplinlerarası iş birliklerinin artırılmasıyla mümkün olacaktır.

Sonuç olarak, terapatik rekreasyon, bireyin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen, bütüncül ve insan odaklı bir yaklaşım sunmaktadır. Bu disiplinin sağlık ve rehabilitasyon hizmetleri içerisinde daha güçlü bir yer edinmesi, ancak kuramsal çalışmaların, uygulama modellerinin ve disiplinlerarası iş birliklerinin artırılmasıyla mümkün olacaktır. Bu sayede, terapatik rekreasyonun bireylerin sağlık ve refahına sunduğu katkılar daha geniş kitlelere ulaşabilecek ve herkes için kapsayıcı ve anlamlı rekreasyonel deneyimler sağlanabilecektir.

KAYNAKÇA

- Alp, H. (2025). Terapötik Rekreasyon: Dünyada ve Türkiye'deki Yeri ve Önemi. *Nortis Journal of Sports Sciences*, 1(2), 58-72.
- Austin, D. R., & Crawford, M. E. (2001). *Therapeutic recreation: An introduction*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Başarangil, İ., & Öztürk, H. (2017). Terapatik rekreasyon amaçlı aktiviteler ve turistik gezilerin değerlendirilmesi: Kırklareli ili örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(4), 53-65.

- Çakırlar, A., & Yaman, Ç. (2022), Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4), 47-58.
- Carter M. J. & Van Andel, G.E. (2019). *Therapeutic Recreation: A Practical Approach*, (Fifth ed.) Long Grove Illinois, Waveland Press.
- Çetiner, H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapatik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405-411.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Doğan, M., & Karaaziz, M. (2025). Alzheimer ve Müzik Terapisi Üzerine Derleme Makalesi. *International Journal of Educational Sciences*, 5(1), 328-339.
- Dunn, W. (2007). *Living sensationally: Understanding your senses*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Elsayed, A. R., & Hassan, A. K. (2023). The effectiveness of a recreational behavioural programme in reducing anger among children with intellectual disabilities at the primary stage. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(6), 948-963.
- Esseff, S. L. (2016). "Benefits of Therapeutic Recreation for Young Adults with Special Needs" Capstone Projects and Master's Theses. 29. https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/29
- Girdler, S. J., Confino, J. E., & Woesner, M. E. (2019). Exercise as a treatment for schizophrenia: a review. *Psychopharmacology bulletin*, 49(1), 56-69.
- Hebblethwaite, S., & Pedlar, A. (2005). Community integration for older adults with mental health issues: Implications for therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(4), 264-276.
- Hopper, T., Froese, J. & Yoshitaka, I. (2020). Anlam merkezli terapötik rekreasyon: Pratik bir yaklaşım. *Terapötik Rekreasyon Dergisi*, 54 (3), 291-302.
- Hunter, I. R. (1983) Methodological issues in therapeutic recreation research. *Therapeutic Recreation Journal*, 17(2), 23-32
- Karacar, E. (2014). *Boş Zaman ve Rekreasyon Olgusunun Tarihsel Gelişim Süreci*, (Editör) Yaylı, A: Rekreasyona Giriş, (ss. 70-81), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon-Boş Zamanları Değerlendirme*. (Yedinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

- Kaya, S., & Yıldırım, K. (2024). Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri: Özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yönelik etkilerinin değerlendirilmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 498–513.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2020). A Meta-Analysis on the Effects of Therapeutic Recreation Programs for the Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7367.
- Kim, J., & Park, S. H. (2018). Leisure and health benefits among Korean adolescents with visual impairments. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1).
- Kim, J., King, M., & Park, J. (2009). Culturally competent recreation therapy: Individualism and collectivism. *American Journal of Recreation Therapy*, 8(2), 17-21.
- Kolanowski, A., Fick, D. M., & Buettner, L. (2009). Recreational activities to reduce behavioural symptoms in dementia. *Geriatrics & aging*, 12(1), 37.
- Leplaw, A., Alford, S., & Moxham, L. (2025). “Helps me reframe some of my ways of thinking”: professional and personal learnings of activity instructors immersed in a therapeutic recreation mental health camp. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 1-19.
- Litwiller, F., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19.
- Mueller, K. E., Whaley, D., & Thomas, A. (2026). Adaptive Sport as Complementary and Holistic Health Intervention: Outcomes for Participants to Improve Resiliency, Promote Health, and Live in Recovery. *Healthcare*, 14(2), 167.
- Orikhovska, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Lazariieva, O., Lytvynenko, Y., Kirichenko, V., Arefyiev, V., & Khrypko, I. (2020). Social Integration of Hearing-Impaired Students by Means of Health-Enhancing and Recreational Activities. *Physical Education Theory and Methodology*, 20(2), 86–94.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Yayınlanmış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Skalko, T. K. (2009). Revisiting the philosophical foundations for recreational therapy: An imperative for survival. *American Journal of Recreation Therapy*, 8(1), 7-14.
- Spinarova, G., Svobodova, Z., Ruzickova, V., Potmesilova, P., Vrbova, T., Perimal-Lewis, L., ... & Kantor, J. (2025). Arts therapies and people with visual impairment: A scoping review. *The Arts in Psychotherapy*, 95, 102317.

- Stumbo, N. J., Wilder, A., Zahl, M., DeVries, D., Pegg, S., Greenwood, J., & Ross, J. E. (2015). Community integration: Showcasing the evidence for therapeutic recreation services. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(1), 35.
- Thistlethwaite, J. E., Musaeus, P., & Müller, M. (2024). Opportunities and challenges of interprofessional collaboration and education. *Frontiers in Medicine*, 11, 1392690.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (5th Edition). New York: Routledge.
- Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2023). Macera Rekreasyonu: Kuramlar ve Yaklaşımlar. *Gaziantep: Özgür Yayınları*.
- Zahl, M. L., Passmore, T., & Cudd, T. (2017). Therapeutic alliance and the relationship with motivation for recreational therapy treatment. *American Journal of Recreation Therapy*, 16(1), 26–3