

Rekreasyonun Çok Boyutlu Dünyası: Yeşil Egzersizden Terapötik Süreçlere

Editörler:

Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK • Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR



 ÖZGÜR
YAYINLARI

Rekreasyonun Çok Boyutlu Dünyası: Yeşil Egzersizden Terapötik Süreçlere

Editörler

Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK

Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR



Published by
Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.
Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep
☎ +90.850 260 09 97
📞 +90.532 289 82 15
🌐 www.ozguryayinlari.com
✉ info@ozguryayinlari.com

Rekreasyonun Çok Boyutlu Dünyası: Yeşil Egzersizden Terapötik Süreçlere

Editörler:
Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR

Language: Turkish
Publication Date: 2025
Cover paint by Ahmet Çevik
Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0
Print and digital versions typeset by Ahmet Çevik

ISBN (PDF): 978-625-5757-40-1

DOI: - <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub908>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:
Karaküçük, S. (ed), Bayrakdar A. (ed) (2025). *Rekreasyonun Çok Boyutlu Dünyası: Yeşil Egzersizden Terapötik Süreçlere*
Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub908>. License: CC-BY-NC 4.0

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies,
see <https://www.ozguryayinlari.com/>*



Önsöz

Rekreasyon, bireyin yaşam kalitesini artıran, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hâlini destekleyen çok yönlü bir kavramdır. Günümüz toplumlarında artan stres, teknolojiye bağımlılık ve doğadan uzaklaşma eğilimleri, insanların yeniden doğayla bağ kurmalarını ve kendilerini ifade edebilecekleri alternatif etkinliklere yönelmelerini gerekli kılmaktadır. Bu kitap, rekreasyonun farklı boyutlarını ele alarak yeşil egzersizden terapötik rekreasyona uzanan geniş bir yelpazede bilimsel bir bakış sunmaktadır. Yerel yönetimlerde park kullanımı, macera temelli etkinlikler, nordik yürüyüş ve terapi odaklı modeller gibi konular hem akademik hem de uygulamalı açıdan değerlendirilmektedir. Rekreasyonun birey ve toplum üzerindeki dönüştürücü gücünü vurgulayan bu eser, alan yazına katkı sağlamayı ve geleceğin rekreasyon anlayışına ışık tutmayı amaçlamaktadır.

İçindekiler

Önsöz	iii
Bölüm 1	
Terapötik Rekreasyon İçin Geliştirilen Kavramsal Modeller	1
<i>S. Sevil Uludağ Uyanıker</i>	
Bölüm 2	
Alternatif Rekreatif Etkinlik Alanları Yerel Yönetimlerde Parklar ve Özel Spor Merkezleri	19
<i>Ali Ağulönü</i>	
Bölüm 3	
Doğayla Bütünleşen Hareket: Yeşil Egzersiz	27
<i>İlker Kirişçi</i>	
<i>Bahadır Altay</i>	
Bölüm 4	
Nordik (Kuzey) Yürüyüşün Sağlık ve Rekreasyonel Faydaları	37
<i>Hilal Kılınç</i>	
<i>Murat Tutar</i>	
Bölüm 5	
Macera Rekreasyonu, Heyecan Arayışı ve Duygu Durumu İlişkisi	53
<i>Ali Ağulönü</i>	

Terapötik Rekreasyon Süreci: Tanılayıcı Değerlendirme Aşamasında
Kullanılan Ölçüm Araçları

61

S. Sevil Uludağ Uyanıker

Terapötik Rekreasyon İçin Geliştirilen Kavramsal Modeller 3

S. Sevil Uludağ Uyaniker¹

Özet

Bu bölümde, terapötik rekreasyon (TR) alanında kullanılan başlıca kavramsal modeller kuramsal temelleri, amaçları ve uygulama alanlarıyla birlikte ele alınmıştır. TR uygulamalarının bilimsel temele oturtulması, bütüncül ve kanıta dayalı bir yaklaşımla sürdürülmesi, kavramsal modellerin doğru biçimde anlaşılmasına bağlıdır. Bölümde; Serbest Zaman Becerisi Modeli, Sağlığın Korunması/Sağlığın Geliştirilmesi Modeli, TR Hizmet Sunumu ve TR Sonuçları Modelleri, Serbest Zaman ve İyi Oluş Modeli, Öz-Belirlenim ve Zevk Artırma Modeli, Yaşam Boyu Sağlığı En Üst Düzeye Çıkarma Modeli (OLH-TR) ve Serbest Zaman Yoluyla Gelişme Modeli kapsamlı biçimde açıklanmıştır. Bu modeller, bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal işlevselliklerini artırmayı; yaşam kalitesini, bağımsızlık düzeyini ve iyi oluşlarını desteklemeyi hedeflemektedir. Ayrıca bölümde, kanıta dayalı uygulamanın (KDU) terapötik rekreasyon süreçlerinde nasıl uygulanabileceğine ilişkin temel aşamalar ve Türkiye bağlamında TR eğitiminin geliştirilmesine yönelik gereklilikler tartışılmıştır. Bu çerçevede, TR modellerinin yalnızca klinik uygulamalara değil, aynı zamanda toplum temelli sağlık ve refah programlarının planlanmasına da yön verdiği vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Terapötik rekreasyon, kavramsal modeller, serbest zaman, iyi oluş, kanıta dayalı uygulama, sağlık geliştirme.

Giriş

Terapötik rekreasyonun (TR) uygulanmasına teorik temeller sunan çok sayıda kavramsal model geliştirilmiştir. Bu modeller, TR uygulamalarına temel oluşturduklarından dolayı bazen uygulama modelleri olarak da adlandırılmaktadır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid Id: 0000-0003-4997-4861

Witman ve Ligon'a (2011) göre, Sertifikalı Terapötik Rekreasyon Uzmanları (STRU'lar) en sık Serbest Zaman Becerisi Modeli, Sağlığın Korunması/Sağlığın Geliştirilmesi Modeli, TR Hizmet Sunum Modeli ve Serbest Zaman ve İyi Oluş Modelini kullanmaktadır. Bu bölümde söz konusu modellerin yanı sıra diğer modellerin içeriği de özetlenmektedir.

Serbest Zaman Becerisi Modeli (Leisure Ability Model)

Serbest Zaman Becerisi Modeli, ilk olarak 1978 yılında Gunn ve Peterson tarafından ortaya konulmuştur. Bu model, ortaya konan ilk kavramsal model olmasının yanı sıra muhtemelen en çok bilinenidir. Yıllar içinde çeşitli revizyonlardan geçmiş olup, en güncel hali Stumbo ve Peterson'un 2009 yılında yayımlanan kitabında sunulmuştur. Model, rekreasyon ve serbest zamanın, kısıtlılıkları olan bireyler de dahil olmak üzere herkesin deneyimlemesi gereken zorunlu yaşantılar olduğunu ileri sürmektedir. Model kapsamında sunulan hizmetlerin amacı, danışanın "tatmin edici bir serbest zaman yaşam tarzı geliştirmesi, serbest zaman deneyimlerinde ve kendi seçtiği etkinliklerde bağımsız bir şekilde işlev görebilmesi"dir (Stumbo & Peterson, 2009).

Model üç bileşenden oluşmaktadır: işlevsel müdahale, serbest zaman eğitimi ve rekreasyona katılım. Bu bileşenler, bir uçta danışan odaklı terapi, diğer uçta ise özel rekreasyon programları olacak şekilde bir süreklilik üzerinde yer almaktadır.

İşlevsel müdahale bileşeni, esas olarak terapi veya rehabilitasyona yöneliktir ve danışanların serbest zamana katılım için gerekli temel işlevsel becerileri kazanmaları konusunda yardımcı olur.

Serbest zaman eğitimi bileşeni, etkinlik becerilerinin ve sosyal etkileşim becerilerinin geliştirilmesi ile serbest zaman danışmanlığına ilişkin konuları kapsar; danışanların serbest zaman farkındalığı edinmelerine ve serbest zaman kaynakları hakkında bilgi sahibi olmalarına destek olur.

Rekreasyona katılım bileşeni, engelli ya da hastalığı bulunan bireyler için rekreasyon programlarının sunulmasını kapsamaktadır.

TR'ye yönelik Serbest Zaman Becerisi Yaklaşımı, çok çeşitli danışanlara farklı ortamlarda sunulacak hizmetlerin geliştirilmesine ve uygulanmasına yön verir. Bu hizmet alanlarının her biri, farklı danışan ihtiyaçlarına dayanmaktadır ve kendine özgü amaçları, danışanlardan beklenen davranışları, uzmanların rolleri ve hedeflenen danışan çıktıları bulunmaktadır.

Model yalnızca TR hizmetlerinin sunumunda rol alan çeşitli kurumların himayesinde tasarlanıp uygulanabilecek hizmetleri temsil etmektedir.

Bağımsız serbest zaman katılımı ve yaşam tarzı ise bu modelin kapsamı dışında kalmaktadır.

TR hizmet sunumunun genel ve beklenen sonucu, danışanın kendi seçtiği serbest zaman deneyimlerinde ve etkinliklerinde bağımsız işlevselliğiyle şekillenen tatmin edici bir serbest zaman yaşam tarzıdır. Bu da kişinin genel yaşam kalitesi, iyilik hali ve yaşam doyumuna katkıda bulunan diğer psikolojik, fiziksel ve sosyal yararları **sağlayabilmektedir** (Stumbo ve Peterson, 2021).

Sağlığın Korunması / Sağlığın Geliştirilmesi Modeli (Health Protection/Health Promotion Model)

Austin (2011), 2011 yılında Sağlığın Korunması / Sağlığın Geliştirilmesi Modelini yeniden yapılandırmış ve bu süreçte pozitif psikolojinin kuramsal bakış açılarını da modele dâhil etmiştir. Model, kronik hastalıkları ve engelleri bulunan bireyler de dâhil olmak üzere tüm danışan yelpazesini kapsamaktadır. Modelin genel misyonu, bireylerin mümkün olan en yüksek sağlık düzeyine ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Bu misyon iki amaca sahiptir. İlk amaç sağlığın korunmasıdır. Bunun da iki boyutu vardır:

- Hastalık ya da engel sonrasında bireylerin denge durumuna dönmesine veya yeniden uyum sağlamasına yardımcı olarak sağlık tehditlerinin karşılanması.
- Kronik hastalıkları ve uzun süreli engelleri olan bireylerin koşullarıyla uyumlu baş etme stratejileri geliştirmelerine destek olmak ve mümkün olan en yüksek sağlık düzeyini sürdürmelerine katkı sağlamak.

İkinci amaç sağlığın geliştirilmesidir. Buradaki amaç, bireylerin ulaşabilecekleri en yüksek ya da en uygun sağlık ve iyi oluş düzeyine erişmelerine yardımcı olmaktır. Yüksek düzeyde iyi oluş (high-level wellness), bireyin fiziksel, psikolojik ve çevresel açıdan tam bir iyilik hâinden keyif almasını ifade etmektedir. Dolayısıyla, terapötik rekreasyon uzmanları (TRU) danışanların sağlığını korumalarına, yeniden kazanmalarına ve geliştirmelerine; ayrıca kronik durumlar ve engellerle uyumlu biçimde başa çıkmalarına yardımcı olurlar.

Sağlığı Koruma / Sağlığı Geliştirme Modeli kapsamında, danışanlar ihtiyaçlarına en uygun noktadan sürekliliğe (continuum) dahil olabilirler. Bu süreklilik boyunca üç geniş alan bulunmaktadır. İlk alan, dengeleyici eğilimin baskın olduğu yerdir. En uç durumda danışan, elverişsiz bir ortamda kötü sağlık koşulları yaşamaktadır ve TRU danışanı harekete geçirmeye yardımcı olmakla sorumludur. Bu süreçte TRU, danışanlara

doğrudan öğretim yapmaz; bunun yerine Flynn'in (1980) "rehberlik/işbirliği yaklaşımı" olarak adlandırdığı yöntemi benimser. Bu yaklaşımda, inisiyatif alma sorumluluğunu üstlenemeyen danışan, TRU'dan koçluk desteği alır. Bu yöntemin temelinde, danışanın TRU'ya güven duyması yatar; TRU, danışana önerilerde bulunur ve geçmişte haz ve ustalık kazandığı etkinliklere yeniden katılım sağlamasında danışana yardımcı olur (Stumbo ve Peterson, 2021).

Austin (2018) Sağlık Koruma/Sağlığı Geliştirme Modelinin bütüncül değerlendirme alanlarını şu şekilde sıralamaktadır:

- Danışanın mevcut sağlık durumu hakkındaki genel algısı.
- Duyusal veya motor bozukluklar, bilişsel yetersizlikler, günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlılıklar ve herhangi bir önlem gerektiren durumlar (örneğin kalp sorunları).
- Serbest zaman değerleri, ilgi alanları ve uğraşları incelenir; ayrıca danışanın Terapötik Rekreasyon (TR) programlarına katılıma yönelik tutumu değerlendirilir.
- Danışanın gelişim düzeyi değerlendirilerek, başa çıkmaya çalıştığı gelişimsel görevler veya sorunlar belirlenir.
- Danışanın ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla (örneğin ait olma ihtiyacı, özsaygıyı artırma ihtiyacı) problemler araştırılır ve bir ihtiyaç listesi oluşturulur.
- Güçlü yönler (örneğin beceriler, erdemler, aile ve arkadaş desteği) belirlenerek bir güçlü yönler listesi oluşturulur.
- Danışanın beklentileri ve hedefleri tanımlanır.
- Danışanın çevresi değerlendirilerek, çevrede bir değişiklik gerekip gerekmediği ya da danışana çevresel destek sağlanma potansiyeli olup olmadığı belirlenir.

Terapötik Rekreasyon Hizmet Sunumu ve Terapötik Rekreasyon Sonuçları Modelleri (Therapeutic Recreation Service Delivery and Therapeutic Recreation Outcome Models)

Terapötik Rekreasyon Hizmet Sunumu Modeli ve Terapötik Rekreasyon Çıktı Modeli, Glen Van Andel tarafından geliştirilmiş ve ilk kez Carter, Van Andel ve Robb'un 1995 tarihli kitabında ortaya konmuştur. Her iki modelin de amacı, danışanların sağlık, iyi oluş ve yaşam kalitesinde en uygun düzeye ulaşmalarına yardımcı olmaktır.

Terapötik Rekreasyon Hizmet Sunumu Modeli, tanı/ihtiyaç değerlendirmesiyle başlayan ve tedavi/rehabilitasyon, eğitim ve son olarak korunma/sağlığın geliştirilmesi aşamalarıyla devam eden bir süreklilik boyunca sunulan hizmetlerin kapsamını tanımlamaktadır.

İlk aşama olan tanı/ihtiyaç değerlendirmesi sürecinde, TRU danışanın yeteneklerini, güçlü yönlerini ve sınırlılıklarını değerlendirir.

Tedavi/rehabilitasyon aşamasında, hastalık ya da engelin etkilerini azaltmaya yönelik müdahaleler uygulanır.

Eğitim aşamasında, danışanın bilgi ve becerilerinin geliştirilmesine odaklanılır; bu da sağlık ve iyi oluşun artmasına katkı sağlar.

Son aşama olan korunma/sağlığın geliştirilmesi, taburculuk sonrası sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sürdürülmesini sağlayacak, yaşam biçimlerinin desteklenmesini ve pekiştirilmesini vurgular.

Terapötik Rekreasyon Çıktı Modeli, danışanın yaşam kalitesi ile sağlık durumu ve işlevsel yeterlilikleri arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Belirtilerin azalması, sağlığın iyileşmesi ve işlevsel kapasitenin artmasıyla birlikte danışanın yaşam kalitesi yükselir. Model, yaşam kalitesini oluşturan altı alanı tanımaktadır: bilişsel, psikolojik, fiziksel, ruhsal, sosyal ve serbest zaman. Bu alanların herhangi birinde ya da tümünde işlevsel becerilerin gelişmesi, danışanın yaşam kalitesinde iyileşmeye katkı sağlayabilmektedir (Carter & Van Andel, 2011; Carter, Van Andel, & Robb, 1995, 2003).

Serbest Zaman ve İyi Oluş Modeli (Leisure and Well-Being Model)

Carruthers ve Hood (2007) tarafından geliştirilen Serbest Zaman ve İyi Oluş Modeli (LWM), büyük ölçüde pozitif psikolojiye dayanmaktadır. LWM'nin temel varsayımları, danışanın yalnızca sınırlılıklarına değil, güçlü yönlerine odaklanmanın önemi; anlamlı bir yaşam yaratmada olumlu duyguların rolü ve serbest zaman deneyimlerinin bu duyguları yaratmada ve kaynak oluşturmada oynadığı kilit roldür (Hood ve Carruthers, 2007). Yazarlar, modellerinin amacını şu şekilde ifade etmişlerdir: “Kişinin yaşamıyla başarılı, tatmin edici ve üretken bir etkileşim içinde olması ve fiziksel, bilişsel ve sosyal-duygusal potansiyelinin tamamını gerçekleştirmesi”.

Serbest zaman deneyimi ve danışanların engelliliğe verdikleri tepkiler, Serbest Zaman ve İyi Oluş Modelinin temel özellikleridir. Model, uygulayıcının serbest zaman deneyimine ilişkin kuramsal ve ampirik bilgiyi kavramasına dayanır. Modelin yazarları, bu bilginin “TR'nin, engellilik ve diğer sınırlayıcı koşullara uyum sağlama ve adapte olma konusunda güçlük

yaşayan bireylerle etkili bir şekilde çalışabilmesi için gerekli dili ve teknikleri sağladığını” belirtmişlerdir (Carruthers & Hood, 2007).

Model kapsamında sunulan hizmetlerin odak noktasını, iyi oluşun iki boyutu oluşturmaktadır. Bunlar: olumlu duyguların kullanımı ve danışanın güçlü yönleri ile kaynaklarının geliştirilmesidir. Danışanın güçlü yönlerinin ve kaynaklarının geliştirilmesine verilen önem, yazarların şu ifadelerinde açıkça görülmektedir: Modelleri, “hem bireysel kapasitenin geliştirilmesine hem de bireyin dışında yer alan bağlam ve kaynakların geliştirilmesine odaklanarak, TR’nin danışanların yaşamlarındaki rolüne daha ekolojik bir bakış açısı getirmektedir”.

Carruthers ve Hood (2007), yüksek düzeyde iyi oluşa sahip bireylerin düzenli olarak olumlu duygular deneyimlediklerini ve yaşamlarında nasıl kullanacaklarını bildikleri güçlü yönler ile kaynaklara sahip olduklarını ifade etmektedir.

Öz-Belirlenim ve Zevk Artırma Modeli. (Self-Determination and Enjoyment Enhancement Model.)

Öz-Belirlenim ve Zevk Artırma Modeli Dattilo, Kleiber ve Williams (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu modelin amacı, öz-belirlenim ve zevkin artırılması yoluyla engelli danışanların işlevsel kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Modelin temel varsayımı, engelli bireylerin genellikle öz-belirlenimlerini geliştirme ve kullanma fırsatlarına sahip olmadıkları, yaşamları üzerinde kontrol sahibi olma gereksinimi duydukları ve öz-belirlenimin zevk aracılığıyla kolaylaştırıldığıdır.

Bu modelin bileşenleri; öz-belirleme, içsel motivasyon, yönetilebilir zorluk algısı, dikkat yatırımı, haz (zevk) ve işlevsel gelişmeleri içermektedir.

Öz-Belirleme (Self-Determination): Öz-belirleme, kişinin hayatında **temel** nedensel etken olarak hareket etmesini ve dış etki ya da müdahaleden bağımsız olarak seçimler yapmasını ve kararlar almasını içerir. Deci (1980), öz-belirlemenin özerklik, seçenekleri seçme esnekliği ve yeteneği ile yalnızca bir seçeneğin mevcut olduğu durumlara uyum sağlama becerisini içerdiğini ileri sürmüştür.

“Özerk olduklarında, insanlar yaptıkları şeyi tamamen isteyerek yaparlar ve faaliyeti ilgi ve bağlılık duygusuyla benimserler” (Deci, 1995). Wehmeyer vd. (1996,1998) Deci’nin (1980, 1995) geliştirdiği öz-belirleme teorisini engelli bireylere uygulamışlardır.

İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation): Deci ve Ryan (1985), öz-belirlemenin hem içsel motivasyonu yönlendirdiğini hem de içsel motivasyon

tarafından yönlendirildiğini belirtmişlerdir. İçsel olarak motive edilmiş etkinlikler, davranışı harekete geçirir ve öz-belirleme duygularının oluşmasına yol açar. İlgi, heyecan ve rahatlama gibi duygular, uyarılma düzeyini optimum seviyeye getirerek etkinlikleri pekiştirir. Bu deneyimler genellikle serbest zaman ve rekreasyonla ilişkilendirilir ve Terapötik Rekreasyon (TR) müdahalelerinin hedefleri arasında yer alır.

Yönetilebilir Zorluk Algısı (Perception of Manageable Challenge): Katılımcıların yoğun katılım ya da tamamen bir etkinliğe dalma durumunu tanımlamak için sıkça kullandıkları kelime “akış”tır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu kelimenin ima ettiği hareket duygusu, bir etkinliğin sunduğu zorluklar etrafında eylem ile farkındalığın birleşmesi ve kişinin bu zorlukların üstesinden gelebilme becerisini pekiştiren geri bildirimle ortaya çıkar.

“Akış, genellikle bir kişinin becerilerinin, tam anlamıyla yönetilebilir düzeydeki bir zorluğun üstesinden gelmek için tamamen devreye girdiği durumlarda ortaya çıkar” (Csikszentmihalyi, 1997).

Dikkat Yatırımı (Investment of Attention): Csikszentmihalyi’ye (1997) göre, hedefler net olduğunda, geri bildirim anlamlı olduğunda ve zorluk ile beceriler dengede olduğunda dikkat düzenli hâle gelir ve tamamen odaklanır. Csikszentmihalyi ve diğer araştırmacıların çalışmalarından, dikkat yatırımı sürecinin yoğunlaşma, çaba ve kontrol duygusunu içerdiği açıkça anlaşılmaktadır. Eğer dikkat ve derin katılım sağlanacaksa, bu faktörler hem uygulayıcılar (kolaylaştırıcılar) hem de bireylerin kendileri tarafından anlaşılmalı ve yönetilmelidir.

Zevk (Enjoyment): Zevk, kişinin dikkatini içsel olarak motive edici eylem kalıplarına yatırmaktan kaynaklanan bir deneyimdir. Etkinlik, kendi başına o kadar ilgi çekici olabilir ki kişi tamamen etkinliğe dalar, kendilik bilincini ve zaman farkındalığını yitirir. Zevk; yoğunlaşma, çaba, kontrol ve yeterlilik duygusuyla uyumludur.

İşlevsel Gelişmeler (Functional Improvements): Zevk, Terapötik Rekreasyon (TR) hizmetlerinin değerli bir hedefi olsa da, fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel işlevlerle ilgili gelişmeler de aynı derecede önemlidir. Katılımcılar bağımsız olarak zevke erişebildiğinde ve zevki destekleyen ortamlar oluşturduğunda, bu durumun işlevsel gelişmelere yol açması beklenir. Massimini, Csikszentmihalyi ve Delle Fave (1988), zevkin insanları mevcut yeteneklerinin ötesine geçmeye motive ettiğini ve bu şekilde işlevsel gelişimlerine katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Wehmeyer, Agran ve Hughes (1998), çok fazla sayıda engelli bireyin öz-belirleme becerilerini öğrenme ve kullanma fırsatına sahip olmadığını

belirtmiş ve Halloran (1993) ile aynı doğrultuda, engelli bireylerin yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlama konusunda kritik bir ihtiyaç olduğunu ifade etmişlerdir (Dattilo, Kleiber ve Williams, 1998).

Terapötik Rekreasyon Yoluyla Yaşam Boyu Sağlığı En Üst Düzeye Çıkarma Modeli (OLH-TR). (Optimizing Lifelong Health Through Therapeutic Recreation Model (OLH-TR).)

OLH-TR Modeli, Wilhite, Keller ve Caldwell (1999) tarafından geliştirilmiştir. Modelin amacı, yaşam boyu sağlık ve iyi oluşu geliştirmek ve hastalık ile engelin etkilerini en aza indirmektir. Bu modelde ulaşılmak istenen hedef, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayan, iyi seçilmiş serbest zaman etkinliklerini içeren sağlıklı bir serbest zaman yaşam tarzı ile optimal sağlığa ulaşmaktır.

OLH-TR Modeli'nin temel bileşenleri dört süreçten oluşmaktadır: seçme, en iyileştirme, telafi etme ve değerlendirme.

Seçme, danışan ve terapötik rekreasyon uzmanının danışanın ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik etkinlikleri seçmesini ifade eder. En iyileştirme, danışanın seçilen etkinliklere katılımını içerir. Telafi etme, bozulmuş yetenekleri dengelemek amacıyla alternatif etkinliklerin kullanılmasını kapsar. Değerlendirme ise, seçilen etkinliklerin danışanın ihtiyaçlarını karşılama konusundaki etkililiğinin ölçülmesini içerir.

OLH-TR modelinin en önemli gücü, değişim felsefesine dayanan temelidir: sağlık odağında değişim, insan hizmetlerinde değişim ve yaşam süreci perspektifinde değişim. Model, günümüz kamu politikası girişimleriyle uyumludur. Siyasi olarak doğru terminoloji, ilerici stratejiler ve ileriye dönük sonuçlarla tamamlanmış modern tasarımı, terapötik rekreasyon mesleğinin diğer sağlık disiplinleri tarafından gölgede bırakılmadan liderlik rolünü sürdürmesini sağlamak için uygulayıcıya önemli araçlar sunar (Coyle vd., 1998).

Ancak her modelin güçlü yanları olduğu gibi zayıf yanları da bulunmaktadır. Model kavramsal olarak Baltes ve Baltes'in (1990) insan yaşlanması/uyum gelişim teorisine dayanmasına rağmen, yazarlar okuyucuya bu teori hakkında kapsamlı bilgi sunmamışlardır. Ayrıca, yazarlar okuyucuya sağlığın artırılmasında serbest zamanın rolü konusunda iyi bir teorik temel de sunmamışlardır. Sağlıklı bir serbest zaman yaşam tarzının değerine daha fazla vurgu yapılması gerekmektedir. Terapötik rekreasyon mesleği, sağlıklı bir serbest zaman yaşam tarzı ile artmış yaşam kalitesi arasındaki bağı açıkça gösterebilmelidir.

Ayrıca modelde, sağlık ya da sağlıklı serbest zaman yaşam tarzı kavramlarının içeriği açıklığa kavuşturulmamıştır. Bu durumda TR hizmetlerinden kimlerin yararlanması gerektiği belirlenemez. Başka bir ifadeyle, bu kavramların anlamına ilişkin ortak bir anlayış ve uzlaşma sağlanmadıkça TR'nin hedefleri muğlak kalacak, hangi yöntem ve uygulamaların tercih edileceği belirsizleşecek ve TR'nin etkileri nesnel olarak değerlendirilemeyecektir. Ayrıca, TR hizmet sunumunun etik ve değer temelli boyutları da büyük ölçüde göz ardı edilmiş olacaktır (Freysinger, 1999).

Serbest Zaman Yoluyla Gelişme Modeli (The Flourishing Through Leisure Model.)

Anderson ve Heyne'nin (2012) geliştirdiği Serbest Zaman Yoluyla Gelişme Modeli, TR alanında kullanılan en yeni kavramsal modeldir. Bu model, Serbest Zaman ve İyi Oluş Modelini ekolojik bir bakış açısıyla genişleterek, bireye odaklanan yaklaşımların yanı sıra çevresel yaklaşımları da eşit şekilde katılıma dâhil etmektedir. Bu model, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması'nda (ICF) (WHO, 2003) önerdiği biçimiyle sosyal ya da ekolojik engellilik modeline dayanmaktadır. ICF, TRU'lar da dahil olmak üzere profesyonellere, bireyin sağlık durumuna yönelik değişimlerin yanı sıra çevresel değişimlere de eşit düzeyde odaklanmaları için açık bir temel sunmaktadır.

Serbest Zaman ve İyi Oluş Modeli gibi, Serbest Zaman Yoluyla Gelişme Modeli de engelli bireylerin serbest zaman deneyimlerini zenginleştirmelerine ve güçlü yönlerini geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Ancak Anderson ve Heyne'nin (2012) modeli, yalnızca bireylerin gelişimini desteklemekle kalmaz; aynı zamanda danışanların ulaşmak istedikleri hedeflere yönelik çabalarını destekleyecek şekilde, çevrenin değiştirilmesini de içerir.

Bireylerin serbest zaman becerileri ve bilgilerini geliştirmeleri ile çevresel düzenlemelerin bir araya gelmesinin, danışanların iyi oluş düzeylerinde artış sağlayacağı düşünülmektedir. Anderson ve Heyne'ye (2012) göre bu modelin amacı, danışanların “zenginleştirilmiş ortamlarda birçok alanda gelişen bir yaşam ve iyi oluş düzeyine” ulaşmalarına yardımcı olmaktır (Austin, 2018). İyi oluş amacıyla serbest zaman katılımı, terapötik rekreasyon mesleğinin özünü oluşturmaktadır. Terapötik rekreasyonda kullanılan bu model serbest zamanın başlı başına bir güçlü yön olduğu ve diğer güçlü yönlerin geliştirilmesi için bir bağlam sağladığı varsayımına dayanmaktadır.

Serbest Zaman Yoluyla Gelişme Modeli, bir TRU'nun ne yaptığına ve

katılımcının hizmetlerden ne tür çıktılar elde ettiğine açıklık getirir. Terapötik **süreç, güçlü yönler** yaklaşımının temel unsuru olarak, katılımcının kendi hedefleri, hayalleri ve arzuları tarafından yönlendirilir.

Katılımcının serbest zaman deneyimini geliştirmek için terapötik rekreasyon uzmanı (TRU), bireyin çeşitli serbest zaman becerilerini ve bilgilerini geliştirmesine ve bunları kolaylaştırmasına aracılık eder. Katılımcıların serbest zaman deneyimleri geliştikçe, diğer güçlü yönleri ve kaynakları da gelişmektedir. Keyifli bir koşu etkinliğine katılım, bir kişinin fiziksel uygunluğunu artırabilir (fiziksel alan), yeni insanlarla tanışmasına olanak sağlayabilir (sosyal alan) ve hayırsever bir kuruluşa katkı yapmasına imkân verebilir (ruhsal alan) (Anderson ve Heyne, 2016).

Terapötik Rekreasyonda Kullanılan Kavramsal Modeller Hakkında Ek Bilgiler

TR kavramsal modellerine yönelik tarafsız eleştiriler Bullock ve Mahon (2017), Carter ve Van Andel (2011), Kunstler ve Stavola Daly (2010) ve Porter'ın (2016) ders kitaplarında bulunmaktadır. Jennings ve Guerin (2014) de TR için seçilmiş kavramsal modellerde yer alan temel unsurları incelemiştir.

Terapötik rekreasyonda (TR) kanıta dayalı uygulamaya (KDU) yönelik çağrılar, danışan sonuçlarını iyileştirmek, profesyoneller arasında tutarlılığı ve iletişimi sağlamak, danışan değerlendirmeleri için protokoller ve kriterler oluşturmak ve terapötik rekreasyon uzmanlarının (TRU'ların) araştırma kapasitesini artırmak amacıyla tekrarlanmaktadır (Steffen ve Reid, 2017).

Klinik uygulamada hangi kavramsal modelin izlendiğinden bağımsız olarak, uygulayıcıların kanıta dayalı uygulamaya (KDU) yönelmeleri kritik öneme sahiptir.

Nedir Bu Kanıta Dayalı Uygulama?

Kanıta dayalı uygulama (KDU), birçok sağlık disiplini içerisinde giderek daha fazla yaygınlaşmaktadır. Bunun temel özelliklerinden biri, sağlam bilimsel kanıtlar, klinik uzmanlık ve bireysel hasta ihtiyaçları ile tercihleri arasındaki iş birliğine dayanmasıdır (McKibbin, 1998). Kanıta Dayalı Uygulama (KDU), terapötik rekreasyon uzmanlarının danışanlara bakım sunarken uygun ve etkili klinik kararlar vermelerine yardımcı olan bir problem çözme yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, mevcut en iyi kanıtların bilinçli bir şekilde kullanılmasını, terapistin uzmanlığı ve deneyimleri ile danışanın tercihleri ve değerleriyle bütünleştirir.

Potter, Perry, Stockert ve Hall (2013), KDU'yu şu şekilde tanımlamaktadır: “Klinik uygulamaya yönelik, hasta bakımına ilişkin kararlar verirken en iyi kanıtların bilinçli kullanımını, klinisyenin uzmanlığını ve hasta tercihleri ile değerlerini bir araya getiren problem çözme yaklaşımıdır”. Dolayısıyla KDU, uygulayıcıların kendi klinik uzmanlıklarını ve danışan tercihlerini dikkate alarak, klinik uygulamalarını mevcut en iyi kanıtlara dayandırdıkları bir süreçtir.

Corey (2017), KDU'nın üç temel dayanağını şu şekilde önermektedir:

- Mevcut en iyi kanıtların incelenmesi,
- Klinik uzmanlığa güvenilmesi,
- Danışanın özellikleri, kültürü ve tercihlerinin dikkate alınması.

Bhargava ve Bhargava'nın (2007) ifade ettiği gibi klinik kararlar alabilmek için üç bileşenin birlikte olması gerekir. Bu bileşenler ise kanıt, deneyim ve beklentilerdir.

Dolayısıyla, KDU terapötik rekreasyon uzmanlarını geleneksel yaklaşımlardan (“Bunu her zaman böyle yaptık, bu yüzden böyle yapıyoruz”) kanıta dayalı yaklaşımlara (“Bunu bu şekilde yapıyoruz çünkü en güncel kanıtlar bunun en doğru yol olduğunu gösteriyor”) yönlendirir. Mevcut en iyi araştırmaları ve iyi tasarlanmış diğer kanıt türlerini kullanmak, terapötik rekreasyon uzmanlarının klinik uzmanlık ve deneyimlerini kullanmalarını ortadan kaldırmaz. KDU ayrıca danışanı karar alma sürecinden çıkarmaz. Bununla birlikte, TRUların uzmanlığı ve deneyimi ile danışanın tercihleri, mevcut en iyi klinik kanıtlar bağlamında dikkate alınır.

Mevcut en iyi kanıtlar olsa bile, TRUlar, müdahaleleri uygulamak için gerekli uzmanlığa ve deneyime sahip olup olmadıklarını değerlendirmelidir; özellikle de müdahaleler, danışanlarının ait olduğu grup üzerinde etkili olduğu kanıtlanmışsa bu daha da önemlidir (örneğin, terapist gençlerle araştırma çalışmaları yürütmüş olabilir, ancak TRU'nun bakım sunduğu yaşlı danışanlarla çalışmamış olabilir). Ayrıca, danışanın ihtiyaçlarıyla doğrudan ilişkili kanıtlar mevcut olsa ve TRU müdahaleyi uygulama konusunda gerekli uzmanlığa ve deneyime sahip olsa bile, klinik kararlar alınırken danışanın tercihleri gözletilmelidir. KDU'nın üç yönü —kanıt, uzmanlık ve deneyim, danışanın tercihleri— bir arada bulunmadığında, TRU alternatif bir kanıta dayalı müdahale aramak zorunda kalacaktır.

Terapötik Rekreasyonda Kanıta Dayalı Uygulamanın Aşamaları

Terapötik rekreasyonda etkili bir KDU yapabilmek zaman ve enerji

gerektirmektedir ve beş aşamalı bir süreçten oluşmaktadır (Brown,1999; Rosenberg ve Donald,1995; Lee ve McCormick, 2002).

Klinik soruların formüle edilmesi: İlk adım, danışan sorunuyla ilgili klinik soruların belirlenmesidir. Örnek olarak, “Bu tür danışanlarda hangi müdahaleler en iyi sonucu verir?” sorusu verilebilir.

Kanıtı dayalı kaynakların araştırılması: **Güncel ders kitapları, mesleki dergiler ve MEDLINE ile PsycINFO** gibi veritabanları potansiyel kaynaklardır. Ek olarak, CINAHL (Hemşirelik ve Yardımcı Sağlık Alanları için Kümülatif İndeks), genel bir hemşirelik veritabanı; Ovid, sağlık bilimleri veritabanları koleksiyonunu içeren bir veritabanı; ve REHABDATA, Ulusal Rehabilitasyon Bilgi Merkezi tarafından sağlanan engellilik ve rehabilitasyon odaklı bir kütüphane ve bilgi merkezi veritabanlarıdır. Sistematik araştırma derlemeleri için en iyi kaynaklardan biri Cochrane Library’dir (<http://www.cochrane.org/>). Campbell Collaboration (<https://campbellcollaboration.org/>), müdahalelerin etkilerine dair sistematik derlemeler sunmaktadır (Craig & Smyth, 2007; Larrabee, 2009; Law & MacDermid, 2008).

Kanıtların değerlendirilmesi: Bu aşamada, uygulayıcının araştırmayı eleştirel bir şekilde tüketme becerisine sahip olması gerekir.

Araştırma bulgularının veya diğer kanıtların uygulamaya geçirilmesi: Burada uygulayıcı, klinik yargısını kullanmalı ve danışanın tercihlerini dikkate almalıdır.

Müdahalenin etkisinin değerlendirilmesi: Son adımda temel soru şudur: Müdahale işe yaradı mı?

Bireysel TR uygulayıcısı, KDU’yu uygulamak için bu beş aşamalı süreci uygulayacak becerileri geliştirmelidir. Adımların taslak hâli Tablo 1’de sunulmuştur.

KDU günümüzde sağlık hizmetlerinin kabul görmüş ve faydalı bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte, KDU’yu uygulayan terapötik rekreasyon uzmanlarının şunları göz önünde bulundurarak çalışmalarını gerekmektedir (Austin, 2018):

- a) Hala yararlanılabilecek araştırma kanıtlarının eksikliği vardır,
- b) Bireysel danışanların benzersiz özellikleri dikkate alınmalıdır,
- c) “En iyi” kanıtın ne olduğu konusunda daha geniş bir bakış açısı benimsenmelidir.

Tablo 1. KDU'nun 5 adımı	
1. Adım:	Sorunu klinik bir soru olarak ifade et Sağlıkla ilgili problemi açık ve odaklı bir klinik soru haline getir.
2. Adım:	Kanıtı dayalı kaynakları bul – kanıtı elde et Spesifik soruyu yanıtlayabilecek araştırma ve literatür kaynaklarını araştır.
3. Adım:	Kritik değerlendirme yap – kanıtı geçerlilik açısından incele Elde edilen kanıtın kalitesini, güvenilirliğini ve danışanın bakımına uygulanabilirliğini değerlendir.
4. Adım:	Kanıtı uygula Terapötik rekreasyon uzmanlarının deneyimlerini ve danışanın tercihlerini dikkate alarak kanıtı uygulamaya geçir.
5. Adım:	Kanıtı ve uygulamasını değerlendir - Müdahale işe yaradı mı? - Hangi alanlarda iyileştirme yapılabilir?

Ayrıca, TRUların bilgisi, deneyimi ve sezgisinin değerli olduğunu ve kendilerine iyi hizmet edebileceğini kabul ederek çalışmalarına devam etmeleri önemlidir. Bununla birlikte, terapistlerin sahip olduğu uzmanlık, araştırmalarda veya diğer geçerli kaynaklarda sunulan sağlam kanıtların önüne geçmemelidir. Son olarak, TRUlar, KDU'yu uygularken danışanların değerlerine ve tercihlerine saygı göstermeli ve onları dikkate almalıdır.

KDU, TRU mesleğine uygulamalarını aydınlatma ve birçok TRU'nun işlerine bakış açısını ve yaklaşımını değiştirme fırsatı sunmaktadır. KDU'nun benimsenmesinin önemi, Dearholt ve Dang'ın (2012) şu sözlerinde vurgulanmıştır:

“Eleştirel düşünme ve sürekli öğrenme kültürü, kanıtların klinik ve idari kararları desteklediği, en iyi sonuçları sağlamak, bakımda uygunsuz farklılıkları azaltmak ve hasta ile personel memnuniyetini artırmak için kanıtı kullanan bir ortam yaratır.”

KDU'yu benimsemenin daha doğrudan bir gerekçesi ise Law ve MacDermid (2008) tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“KDU için gerekçe basittir. Eğer uygulamada daha iyi bir yol varsa, terapistler bunu bulmalıdır.”

TR mesleğinin uzun süreli liderlerinden Sandra Negley (2013), üniversitelerin ve uygulayıcıların KDU’yu geliştirme sorumluluğunu şöyle dile getirmiştir:

“Terapötik rekreasyon uzmanlarının, kanıta dayalı terapötik rekreasyon hizmetleri sunabilmek için yapacak çok işi vardır. TR eğitim programları, uygulayıcılar ve Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği (ATRA), öğrencilerin KDU hakkında temel anlayışa sahip olarak uygulamaya başlayabilmelerini ve kanıta dayalı hizmet sunabilme becerilerini kazanmalarını sağlamakla sorumludur”.

Türkiye bağlamında da terapötik rekreasyon eğitiminin geliştirilmesi büyük bir önem taşımaktadır. Toplumun farklı kesimlerinde dezavantajlı grupların yaşam kalitesini artıracak, psikososyal iyilik halini destekleyecek ve katılımcılara işlevsel beceriler kazandıracak programların yaygınlaşması, ancak nitelikli eğitim almış uzmanlarla mümkündür. Bu nedenle üniversitelerde terapötik rekreasyon alanına yönelik kapsamlı ve çağdaş eğitim programlarının oluşturulması, hem mesleğin kurumsallaşmasına hem de Türkiye’de bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Anderson, L. S., & Heyne, L. A. (2012). Flourishing Through Leisure: An ecological extension of the Leisure and Well-Being Model in therapeutic recreation strengths-based practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 46, 129–152.
- Anderson, L. S., & Heyne, L. A. (2016). Flourishing through leisure and the upward spiral theory of lifestyle change. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(2), 118.
- Austin, D. R. (2011). Reformulation of the Health Protection/Health Promotion Model. *American Journal of Recreation Therapy*, 10(3), 19–26.
- Austin, D.R. (2018). *Therapeutic Recreation Processes and Techniques: Evidence-Based Recreational Therapy* (8th ed.). Sagamore-Venture Publishing
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.) *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, (pp. 1-34) New York: Cambridge University Press
- Bhargava, K., & Bhargava, D. (2007). Evidence based health care: A scientific approach to health care. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 7, 105–107.
- Brown, S. J. (1999). Knowledge for health care practice: A guide to using research evidence. Philadelphia, PA: W. B. Saunders.
- Bullock, C. C., & Mahon, M. J. (2017). *Introduction of recreation services for people with disabilities* (4th ed.). Urbana, IL: Sagamore-Venture.
- Carter, M. J., & Van Andel, G. E. (2011). Therapeutic recreation: A practical approach (4th ed.). Prospect Heights, IL: Waveland.
- Carruthers, C., & 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), 276–297.
- Carter, M. J., & Van Andel, G. E. (2011). Therapeutic recreation: A practical approach (4th ed.). Prospect Heights, IL: Waveland.
- Carter, M. J., Van Andel, G. E., & Robb, G. M. (1995). Therapeutic recreation: A practical approach (3rd ed.). Prospect Heights, IL: Waveland.
- Carter, M. J., Van Andel, G. E., & Robb, G. M. (2003). *Therapeutic recreation: A practical approach* (3rd ed.). Prospect Heights, IL: Waveland.
- Craig, J. V., & Smyth, R. L. (2007). The evidence-based practice manual for nurses (2nd ed.). Philadelphia, PA: Churchill Livingstone Elsevier.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Coyle, C, Boyd, R., Kinney, W., & Shank, J. (1998). The changing nature of therapeutic recreation: Maintaining consistency in the face of change. *Parks & Recreation*, 33(5), 57-63
- Dattilo, J., Kleiber, D. A., & Williams, R. (1998). Self-determination and enjoyment enhancement: A psychologically based service delivery model for therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 32, 258–271.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Deci, E. L. (1995). *Why we do what we do: Understanding self-motivation*. New York: Penguin Books
- Deci, E. L., & Ryan, W. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press
- Flynn, P. A. R. (1980). *Holistic health*. Bowie, MD: Robert J. Brady Co.
- Freysinger, V. J. (1999). A critique of the” Optimizing Lifelong Health through Therapeutic Recreation”(OLH-TR) model. *Therapeutic Recreation Journal*, 33, 109-115.
- Gunn, S. L., & Peterson, C. A. (1978). *Therapeutic recreation program design*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Hood, C. D., & Carruthers, C. P. (2007). Enhancing leisure experience and developing resources: The leisure and well-being model part II. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 298.
- Jennings, C. L., & Guerin, S. (2014). Therapeutic recreation models of practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 48, 303–319.
- Kunstler, R., & Stavola Daly, F. (2010). *Therapeutic recreation leadership and programming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Larrabee, J. H. (2009). *Nurse to nurse evidence-based practice*. New York, NY: McGraw-Hill Medical.
- Law, M., & MacDermid, J. (2008). *Evidence-based rehabilitation: A guide to practice* (2nd ed.). Thorofare, NJ: SLACK.
- Lee, Y., & McCormick, B. P. (2002). Toward evidence-based therapeutic recreation practice. In D. R. Austin, J. Dattilo, & B. P. McCormick (Eds.), *Conceptual foundations for therapeutic recreation* (pp. 165–181). State College, PA: Venture.

- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. (1988). Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 60—81). Melbourne, Australia: Cambridge University Press
- McKibbin, K. A. (1998). Evidence-based practice. *Bulletin of the medical library association*, 86(3), 396.
- Porter, H. R. (2016). *Recreational therapy basics, techniques, and interventions*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2013). *Fundamentals of nursing* (8th ed.). St. Louis: Elsevier Mosby
- Rosenberg, W., & Donald, A. (1995). Evidence-based medicine: An approach to clinical problem solving. *British Medical Journal*, 310, 1122–1226.
- Sands, D. J., & Wehmeyer, M. L. (1996). *Self-determination across the life span: Independence and choice for people with disabilities*. BaltimorePaul H. Brookes
- Steffen, S. A. P., & Reid, C. J. (2017). Evidence-based practice in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 51, 18–34.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2009). *Therapeutic recreation program design* (5th ed.). San Francisco, CA: Pearson.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2021). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedure* (6th ed.). Sagamore-Venture Publishing.
- Wehmeyer, M. L. (1996). Self-determination as an educational-outcome: Why is it important to children, youth and adults with disabilities? InD. J. Sands & M. L. Wehmeyer (Eds.), *Self-determination across the life span: Independence and choice for people with disabilities* (pp. 15-34).Baltimore: Paul H. Brookes.
- Wehmeyer, M. L., Agran, M., & Hughes, C.(1998). *Teaching self-determination to students with disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes
- Wilhite, B., Keller, M. J., & Caldwell, L. (1999). Optimizing lifelong health and well-being: A health enhancing model of therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 33, 98–108.
- Witman, J., & Ligon, M. (2011). The status of assessment in recreation therapy: A data-based quiz. *ATRA Newsletter*, 27(1), 2–4.
- World Health Organization. (2003). Toward a common language for functioning, disability, and health: ICF. Retrieved from <http://www.who.int/classifications/icf/training/icfbeginnersguide.pdf>

Alternatif Rekreatif Etkinlik Alanları Yerel Yönetimlerde Parklar ve Özel Spor Merkezleri

Ali Ağılönü¹

Özet

Günümüzde kentleşme, teknolojik gelişmeler ve yaşam tarzındaki değişimler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini önemli ölçüde etkilemiştir. Bu bağlamda, alternatif rekreatif etkinlik alanlarının önemi her geçen gün artmaktadır. Yerel yönetimler tarafından sağlanan parklar ve kamusal açık alanlar, halkın ücretsiz ve erişilebilir şekilde fiziksel ve sosyal etkinliklerde bulunmasına olanak tanırken, özel spor merkezleri daha profesyonel ve çeşitlendirilmiş hizmetleri ile farklı ihtiyaçlara hitap etmektedir (Zorba, 2024).

Bu çalışma, yerel yönetimlerin sunduğu park ve yeşil alanlar ile özel sektör tarafından işletilen spor merkezlerinin, bireylerin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamadaki rollerini karşılaştırmalı olarak ele almaktadır. Ayrıca, bu iki farklı yapının kullanıcı memnuniyeti, erişilebilirlik, sürdürülebilirlik ve toplumsal katkı gibi açılardan değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Sonuç olarak hem kamu hem de özel sektör iş birliğinin artırılması ile daha kapsayıcı ve etkili rekreatif alanların oluşturulmasının önemi vurgulanmaktadır.

Yerel Yönetimler

Yerel yönetimler; kavram olarak, merkezi yönetim dışında, yerel bir topluluğun ortak bir gereksinmesini karşılamak amacıyla oluşturulan, karar organları doğrudan halk tarafından seçilen, demokratik ve özerk bir yönetim birimi, bir kamusal örgütlenme modeli olarak tanımlanabilir (Onar,1966:589).

Yerel yönetimler, insan topluluklarının ortak ve yerel nitelikteki

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aali@mu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0001-5552-3093

ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulan yönetsel kurumlardır. Devlet sınırları içinde belli bir hukuk düzeninde anayasal kuruluşlar olarak tanımlanan yerel yönetimler 1864'ten sonra Türkiye'nin yönetsel yapısı içerisinde yer almaya başlamıştır (Bilgisay, 2010).

Parklar ve Spor Merkezleri

Spor merkezleri tarihsel olarak eskilere dayanan, tüm spor organizasyonundaki bireylere (antrenör, sporcu, seyirci, hakem) hizmet veren ve gereksinimlerini karşılayan, spor faaliyetlerinin ve organizasyonlarının hazırlık ve müsabaka koşullarını karşılayan, açılmasında gerekli yasal şartların olduğu kapalı spor alan olarak ifade edilebilir (Sel, 1991).

Parklar, kentsel yaşamın nefes aldığı, toplumsal etkileşimin doğal ortamda gerçekleştiği kamusal alanlardır. Bu alanlar, fiziksel aktivite, sosyalleşme ve doğayla temas gibi çok boyutlu ihtiyaçlara cevap verir (Türk, 2020).

Özel spor merkezleri, kişiselleştirilmiş hizmet, ileri teknoloji ekipmanlar ve uzman rehberlik sunarak modern kentlinin sağlık ve wellness ihtiyaçlarına odaklanır (Yılmaz, 2021).

Özel spor salonları ülkemizde yasal düzenlemelere ek olarak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün 3530 sayılı kanunun 25.maddesine göre açılması izni gereklidir. Özel bir salon $8 \times 12 = 96 \text{ m}^2$ kapalı alan ölçülerine göre olmalıdır. Bu ölçülerde bir alanın seçilmesinin temel amacı aynı anda olağan şartlarda 20; en fazla 25 bireyin antrenman ve egzersiz yapmasına mekân tanınmasıdır (Gerçek ve Tüzel Kişiler, 1974).

Fitness ve sağlık aktiviteleri hızla büyüyen bir alandır. Son 10 yılı aşkın bir sürede insanlar büyük bir ilgiyle medya, eğitim ve sağlık kurumlarının desteğiyle fitness ve boş zaman aktivitelerine başlamışlardır. Tüm bu etkenler sonucunda fitness ve sağlık kulüpleri hizmet sektöründeki yerini almıştır. Spor da verilebilecek en faydalı hizmetlerden biridir (Kutlu, 2006).

Bünyelerindeki fitness, koşu pisti, spa, yüzme havuzu, tenis kortu, v.s. gibi faaliyet alanları ile hizmet veren özel kuruluşlardır. Günümüz şartlarında hareketsizlikten kurtulmak için bu merkezler sayısız fayda tanır. Günün geniş zamanı aktif olan özel spor salonları kişilere istedikleri saatte hizmet vererek zamanı ayarlama problemi ortadan kaldırırlar. Uzmanlar kontrolünde ve eşliğinde spor yapıldığında sakatlanma ve yanlış antrenman riski en aza indirgenir. Bu konuda bilinç kazanarak sağlıklarının da önemine varırlar (Karatosun, 2006).

Düzenli egzersiz yapma alışkanlığı Türkiye'de çok sık rastlanan bir düzen değildir. Artan spor merkezleri insanların bu hareketsizliğinin önüne

geçmektedir. Büyük bir gereksinimi karşıladığı düşünülen insanlar spor merkezlerinden periyodik olarak istifade etmektedirler (Kartal, 2006).

Fitness ve sağlıklı yaşam merkezlerinin artmasıyla aynı zamanda daha iyi olma çabası da göze çarpmaktadır (Kutlu, 2006).

Spor salonlarına yönelen insanların yalnızca spor için gitmediklerine ulaşılmıştır. Öncelikle spor yapmak istedikleri için, sonra zayıflamak, çevre edinmek, boş zamanlarını değerlendirmek için gittiklerini ifade etmişlerdir. Çünkü bu tür salonlarda egzersiz yapmanın eğitmen eşliğinde ve düzenli saatlerle daha kontrollü olduğu kanısındadırlar (Kartal, 2006).

Ülkemizin sporu tüm kitlelere yaydırılabilmesi ve spor alanında ilerlemesi ve için geliştirilen özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği'nde amaç; Türk sporunun geliştirilmesi, genelleştirilmesi ve yaygınlaştırılması için sporla ilgili tüm kaynakların en etkili şekilde devreye sokulmasını sağlamak ve gerçek ve tüzel kişilerinde Türk sporuna katkılarını arttırmaktır. Yönetmelik hem spora yönelime hem de mevcut yönelimlerin devamına katkı sağlamaktadır. 1989'dan önce açılan spor salonlarında Uzakdoğu branşları yapılırken daha sonraları aerobik, vücut geliştirme, kilo alma, zayıflama gibi hizmetlerin verildiğine ulaşılmaktadır (Kartal, 2006).

Spor Merkezlerinin Önemi

Spor çok sayıda kavramla ilişkilidir. Her yaştan insan nasıl sporla bir şekilde bağlantıda ise aynı şekilde spor da farkında olduğumuz ya da olmadığımız çok çeşitli yerlerden hayatımızla bağlantılıdır. Sporun yoğun olarak bağlantıda olduğu sosyal kurum olarak, olgu ve olaylara bakıldığında konunun önemi ve boyutları daha kolay fark edilebilir. Sporun sosyal boyutu içerisinde toplum, aile, gençlik, kadın, çocuk, eğitim, kültür, ekonomi, politika, hukuk, sosyal güvenlik, medya, profesyonellik, amatörlük, şiddet serbest zaman, uluslararası ilişkiler, turizm, çevre, çağdaşlık, din, yönetim barış, üretim, reklam, propaganda, ahlak, centilmenlik, sosyalleşme, sosyal hareketlilik, sosyal statü, kalkınma, kişilik, tesis, malzeme, beslenme, gibi çok sayıda sosyal kurum, kavram olgu ve olaylar gösterilebilir. Bunlar da sporun sosyal sistem ve sosyal yaşamla iç içe olduğunu göstermektedir. Bir diğerindeki durum ötekini de etkilemektedir. Spor belirtildiği üzere sosyal yaşamın tüm yönleriyle bütünleşmiş bir toplumsal olgudur (Yetim, 2000).

Sporun bu denli toplumsal yaşamda sosyal rolünün ön plana çıkmasında, toplumla bütünleşmesinde ve esnek bir yapıya sahip olmasında spor merkezlerinin önemi büyüktür. Özel işletmelerin de hayatımıza bu konuda son derece başarılı olarak yer etmesi beklenmektedir. Bununla birlikte Türkiye'de spor merkezlerinin yönetsel, vergilendirme, mali ve yasal alt yapı

konulu çok fazla sorunu mevcuttur. Bu da sporun yayılmasını ve sporcuların yetişmesini olumsuz etkilemektedir (İmamoğlu, Karaoğlu, Erturan, 2007).

Avrupa Birliği'ndeki her yaş grubundaki vatandaşları içinde en önemli ortak değer spor olarak nitelendirilebilir. Avrupa Birliği vatandaşlarının yarısından fazlası, düzenli şekilde 700.000 spor kulübüne bağlı olarak spor yapmaktadır. Avrupa ülkelerinde spor kültürünün yerleşmiş olması ve alt yapı hizmetlerine yeterli önemin verilmesi sonucunda spora yoğun teşvik ve katılım sağlanmıştır (Balcı, 2003).

Spor merkezleri, birer sivil toplum örgütü (STÖ) olarak kültür, eğitim, sosyal politikalar, toplum beden ve ruh sağlığı, gençlik konularında sorumluluk almakta ve görev yapmaktadırlar. Bu nedenle, AB spor kulüpleri toplum içerisinde önemli bir yere sahip olmuştur. Örneğin Belçika'da 17.000 kulüp bulunmaktadır ve bu kulüplerin 1.400.000 üyesi mevcuttur. Hollanda'da dört milyon kişinin kulüplere üye olduğu ifade edilmektedir. Lüksemburg'da 1.100 spor kulübünün 120.000 üyesi vardır. Bu da nüfusun %30'unu meydana getirmektedir (Balcı, 2003).

Günümüzde gerek tıp alanındaki gelişmeler gerek bilim ve teknolojideki ilerlemeler ortalama hayatta kalma süresini arttırmıştır. Böylece spor yapmaya olan gereksinim zaman geçtikçe artmaktadır. Spor yapmaya ihtiyaç duyan grupların spor yapabilmesi, resmi olarak önde gelen spor kulüpleri ile okullarda mümkün olabilmektedir (Sunay, 2000).

Thapa, Confer ve Mendelson (2004), rekreasyon alanlarında erkeklerin bayanlara oranla daha fazla etkinliğe katılım sağladıklarını belirtmişlerdir.

Sabbağ ve Aksoy (2011), yaptıkları araştırmada fiziki imkânların yetersizliği nedeniyle gençlerin ve öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılamadıklarını belirtmişlerdir (Zorba, 2024).

Ardahan ve Lapa (2011), yaptıkları çalışmada evliliğin rekreasyonel etkinliklere katılımı olumlu etkilemediğini belirtmişlerdir.

Ay (2013), Parklarda Bulunan Egzersiz Alanlarını Kullanmanın Yararları ve Zararları Burdur İl Merkezi Çalışmasında ise katılımcılar %66,7 oranında kilo kontrolü için spor parklarına gelmektedir.

Bek (2008)'e göre egzersiz kişinin kendini huzurlu hissetmesini sağlar ve mutluluk oluşturur.

Tucker ve ark.'na (2007) göre, 18-65 yaş arası sağlıklı bütün insanların sağlıklı bir fizik elde etmek için haftanın en az 5 günü en az 30 dk. orta şiddetli aerobik fiziksel etkinlik uygulamalıdır. Ayrıca Amerikan Spor Sağlık Koleji (ACSM) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; fiziksel

etkinlikten yetişkinlerin daha fazla sağlık yararı elde edebilmeleri için orta şiddetli aerobik fiziksel etkinliğe haftada 300dk gerçekleştirmeleri ya da aerobik fiziksel etkinliğin şiddetini arttırarak süresini 150 dk.'ya düşürmeleri gerektiği ifade edilmektedir.

Şimşek, Katırcı, Akyıldız ve Sevil (2011), "Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma" adlı çalışmada katılanların %93,5 i egzersiz öncesi check-up kontrolü yaptırmamıştır.

Park ve egzersiz alanlarında spor yapmanın ilkökul düzeyindeki çocuklara uygun olmadığına ve yasak olduğuna dair yazılar olmasına rağmen katılımcıların %85'i bu alanlarda ilkökul öğrencilerini gördüklerini söylemişlerdir. Bu konuda bilinçlendirmenin gerekli yapılmadığı görülmektedir.

Dinlenme yerlerinin sayısının artırılması sağlıklı spor için önemli bir gerekliliktir. Katılımcıların görüşlerine göre %80'i yerel yönetimlerin halkın spor yapması için bu alanların gerekli olduğunu düşünmektedir.

Bu nedenle, hükümet stratejilerine bağlı olarak iniş çıkışlar olmakla birlikte, Türkiye'de spor, devlet tarafından teşvik edilmekte, desteklenmekte, spor kulüplerine belli miktar ve oralarda maddi yardım verilmektedir. Devletin spor stratejilerindeki öncelikli amaçlar, yurttaki sporcu sayısını çoğaltmak, uluslararası spor müsabaka ve yarışmalarında önemli ve kayda değer başarılar kazanmak, tüm yaş grubundaki bireylerin spora teşvikini sağlamak amacıyla uygun spor atmosferini hazırlamaktır. Spor kulüplerine dayanan kitle sporunun ilerletilmesi Türkiye'de sporun temel hedeflerinden birini oluşturmaktadır (Sunay, 2000).

Özel spor merkezlerinin sunduğu hizmet sporun kitlelere yayılmasında önemli derecede etkili olabilir.

Sonuç olarak yerel yönetimlerin yaptırdığı spor parklarının ve egzersiz alanlarının ne kadar büyük öneme sahip olduğu ve ne kadar büyük sorumluluklar taşıdığı görülmektedir. Açık alan spor aletleri, toplumumuza egzersiz alışkanlığını kazandırmıştır, fakat yanlış egzersizden kaynaklı sağlık problemleri yaşanılmaktadır.

Bu problemlerin spor aletleriyle ilgili bilgi düzeyi yetersizliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Sağlıklı bireylerin egzersize yönlendirilmesinde, yerel yönetimlere de görev düşmektedir. Bu alanların çocuk parklarından uzak alanlarda kurulması, egzersiz aletlerindeki bilgi kartlarının okunabilir olması, parkları genç yaşlı herkese cazip hale getirilmesi ve bu alanlara spor uzmanı görevlendirilmesi gerekmektedir.

Parklar ve özel spor merkezleri, birbirini tamamlayan iki önemli rekreasyon kaynağıdır. Kamu-özel iş birlikleri, toplumun tüm kesimlerine kaliteli, erişilebilir ve sürdürülebilir rekreasyon hizmetleri sunmayı mümkün kılabilir. Gelecek çalışmalar, dijital entegrasyon, toplum katılımı ve çevre dostu tasarımlar üzerine odaklanmalıdır.

Öneriler

- Yerel Yönetimlere ait rekreasyon alanlarının gençlerin ilgisini çekmediği görülmektedir. Yerel Yönetimlerin bu alanları her yaşa cazip hale getirmesi gerekmektedir.
- Yerel Yönetimler spor hizmetlerini sunarken halkın beklenti ve ihtiyaçlarını göz önünde tutmalıdır.
- Halkın istek ve ihtiyaçlarının zamanla değişebileceğini göz önünde bulundurarak belirli aralıklarla araştırmalar yapılmalıdır.
- Yerel Yönetimler Billboardlarda sağlık spor yapılmasına yönelik reklamlar yayınlayabilir.
- Yerel Yönetimler düzenli spor yapanlara ücretsiz sağlık kontrolü yaparak, bireyin amacına göre egzersiz danışmanlığı yapabilir.
- Yerel Yönetimler yetkilileri yoğun kullanım gösteren park ve spor merkezlerine sağlık yetkilisi görevlendirebilir.
- Belediyenin spor tesislerinde doluluk oranı yüksektir. Mevcut spor tesisleri yeterli gelmemektedir. Belediyenin Semtlere daha çok sayıda spor tesisi üretmesi gerekmektedir.
- Egzersiz alanları ve spor parklarının çocuk parklarından uzakta yapılması da çocukların yanlış spor yapmaması için önerilebilir.

Kaynakça

- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8 (1), 1327-1341.
- Ay, O. (2013). Parklarda Bulunan Egzersiz Alanlarını Kullanmanın Yararları ve Zararları. Burdur İl Merkezi Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Burdur.
- Balcı, V. (2003). *Spor etkinliklerinin planlanması ve yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi. s.5-7
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. 1.Basım Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.
- Bilgisay, H., (2010). “Yerel Yönetim Reformu ve İl Özel İdareleri: Bursa Perspektifinde Bir Analiz”, Yerel Yönetimler Yerel Siyaset ve Kentsel Politikalar, Ed.: Bekir Parlak, Dora Yayınları, Bursa, 279-294ss.
- Gerçek ve Tüzel Kişiler Tarafından Beden Eğitimi ve Spor Çalışmaları Yapmak Amacı ile Açılacak Okul, Salon ve Enstitü Hakkında Yönetmelik*. (1974). 5 Ekim 1974 Gün ve 1527 Sayılı Resmî Gazete.
- İmamoğlu, A.F., Karaoğlu, E., Erturan, E.E. (2007). “Türkiye’de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri ve Temel Problemleri”, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 12 (3), 35-6.
- Karatosun, H. (2006). *Egzersizizin Yararları. Isınma ve Soğuma. Yaşlılarda Spor*. <http://www.hekimce.com.tr>.
- Kartal, R. (2006). 35-46 Yaşları Arasında, Daha Önce Hiç Spor Yapmamış veya En Az 3 Yıldır Spor Yapmayan Erkek Sedanter Büro Elemanlarının Fizyolojik Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Muğla.
- Kutlu, D. (2006). *Reliability and Validity of Turkish Version of Customer Satisfaction Scale for Health Care and Fitness Clubs*. Master, Middle.
- Onar, S. (1966). İdare Hukukunun Umumi Esasları. C. 2 (589 s.) İstanbul: İsmail Akgün Matbaası.
- Sabbağ, Ç. Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3 (4), 10-23.
- Sel, S. (1991). *Üniversitelerde Kapalı Spor Salonları Planlama Kriterleri*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. S. 1, İstanbul.
- Sunay, H. (2000). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 147, 64-66.

- Şimşek, D. Katırcı, H. Akyıldız, M. Sevil, G. (2011). Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma. *Spor Metre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt (9). 41-48.
- Thapa, B., Confer, J.J., Mendelsohn, J. (2004). Trip motivations among water-based recreationists. *In Paper presentation at the 2nd International Conference on Monitoring and Management of Visitor Flows in Recreational and Protected Areas. Rovaniemi*. Finland, 208-212.
- Tucker, P., Gilliland, J. (2007). *Public health*. The Effect Of Season And Weather On Physical Activity: A Systematic Revie. 121, pp. 909-922.
- Türk, S. (2020). *Kentlerde Kamusal Alan ve Rekreasyon*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Ankara, 5(1), 63-72.
- Yılmaz, E. (2021). “Özel Spor Merkezlerinin Rekreasyonel Açıdan Değerlendirilmesi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 112-130.
- Zorba, E. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık ile Hizmet Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sportive*, 7(2), 204-218. <https://doi.org/10.53025/sportive.1517722>
- Zorba, E. (2024). Ailelerin Çocukları Spora Yönlendirme Sebepleri ve Beklentileri Arasındaki İlişki. *Sportive*, 7(2), 57-69. <https://doi.org/10.53025/sportive.1518327>

Doğayla Bütünleşen Hareket: Yeşil Egzersiz 8

İlker Kirişçi¹ -

Bahadır Altay²

Özet

Yeşil egzersiz, fiziksel aktivitenin doğal çevrelerde gerçekleştirilmesiyle hem fizyolojik hem psikolojik sağlığı destekleyen bütüncül bir yaklaşımdır. Bu bölüm, yeşil egzersizin kuramsal temellerini, ruhsal ve bilişsel işlevler üzerindeki etkilerini, fizyolojik faydalarını ve toplum sağlığı açısından önemini incelemektedir. Dikkatin Yenilenmesi Kuramı, Stres Azaltma Modeli ve Biyofili Hipotezi, yeşil egzersizin temel psikolojik mekanizmalarını açıklayan başlıca kuramsal çerçevelerdir. Alan yazında yer alan araştırmalar, doğa temelli fiziksel aktivitelerin stres düzeyini azalttığını, ruh hâlini iyileştirdiğini ve kardiyometabolik sağlık göstergelerini desteklediğini ortaya koymaktadır. Yeşil egzersizin bireysel düzeyde esenlik, toplumsal düzeyde ise sürdürülebilir sağlık politikaları açısından güçlü bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, kentsel planlama ve rekreasyon politikalarında doğa temelli egzersiz uygulamalarının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Giriş

Son yıllarda fiziksel aktivite ve doğa temelli müdahalelerin birleştiği bir alan olan “yeşil egzersiz” (green exercise) giderek artan ilgi görmektedir. Yeşil egzersiz; bireyin doğal ortamlarda (parklar, ormanlık alanlar, kıyı şeritleri vb.) gerçekleştirdiği her türlü fiziksel aktiviteyi tanımlar ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde özgün katkılar sağlayabileceği ileri sürülmektedir (Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005; Barton & Pretty,

1 Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ilker.kirisci@marmara.edu.tr, Orcid Id: 0000-0001-5480-9241

2 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bahadir@mu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0002-2532-2140

2010). Bu bölümde yeşil egzersizin kavramsal çerçevesi, kuramsal temelleri, sağlıkla ilişkisi, uygulama biçimleri, performans ve ruh sağlığına etkileri, erişilebilirlik ve eşitsizlikler ile politika ve planlama açısından çıkarımlar ele alınacaktır. Yeni korona şokunun gerçekleşmesinin üzerinden neredeyse iki yıl geçmiştir. Hükümetler tarafından olağanüstü hâl ilan edilerek, insanlar evlere kapanmak zorunda kalmışlardır. İnsanlar eve kapanmak zorunda olduklarından evden çalışmaya başlamışlardır. İnsanlar bu sayede işe gidip gelmekten kurtulmuş ve daha çok zaman tasarrufu yapmaya başlamışlardır. Bu zaman tasarrufunun kişi üzerinde olumlu etkisi olması gerekirken, toplumlar evden çalışmaya adapte olamadıkları için ayrıca fazladan kalan zamanı iyi değerlendiremedikleri için yeni stres faktörleri ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu stres faktörlerinden kurtulmanın en kolay ve güvenilir yolu olarak bilim adamları doğayı önermektedir. Dünya’da pek bilinmese de “doğanın stresi azalttığı” birçok akademik kurum tarafından araştırılmış ve bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Yeşil Egzersiz

Yeşil egzersiz, doğal çevrede yapılan fiziksel egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel egzersizin sağlık açısından fiziksel ve psikolojik yararlar elde etmek için yapıldığı bilinmektedir. Yeşil egzersiz kavramının, doğayı gözlemlemenin psikolojik ve fiziksel etkilerine ve fiziksel egzersizin psikolojik yararları hakkında iyi bilinen çalışmaya odaklanma eğilimi gösteren çevresel psikoloji dâhilinde, dikkat restorasyonu teorisi gibi iyi yapılandırılmış alanlarda açığa çıkmaktadır. Yeşil egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından potansiyel rolü, 21. Yüzyılın başlarından itibaren özellikle de Essex Üniversitesinden Jules Pretty ve Jo Barton’un araştırma çalışması ile finanse edilmiş çeşitli programlar üzerinden ilgi artışına konu olmaktadır.

Yüksek gelirli ülkelerde yüksek düzeyde fiziksel hareketsizliğin birçok önemli sağlık sorununun (kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve obezite vb.) gelişimine katkısı nedeniyle endişe kaynağı haline gelmiştir. Sağlık eğitimi ve sosyal pazarlama yoluyla fiziksel aktiviteyi iyileştirmeye yönelik geleneksel çabaların sınırlı etkileri olmuştur. Fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik artan çabalar, fiziksel aktivite gibi sağlık davranışlarını belirlemede çevrenin rolünü dikkate alan bir öneri yaklaşımı izlemektedir (Rhodes & Nasuti, 2011).

Yeşil alanlar, yürüyüş, koşma, bisiklete binme veya top oyunları gibi egzersiz için güvenli, erişilebilir ve çekici bir yer sunarak fiziksel aktiviteyi teşvik eden çevresel etkilerden biri olabilir. Yaşanılan çevrede daha fazla yeşil alana erişimi olanların daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine ulaşmalarının

beklenebileceği varsayılmaktadır (Sallis & Owen, 2002). Bazı bilimsel çalışmalarda yeşil alan ve fiziksel aktivite arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemeye yönelik çalışmalar yapılmıştır. Bazı çalışmalarda yeşil alan, yeşil alana ulaşım ve fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki bulunurken (Epstein ve diğ., 2006; Giles-Carti & Donovan, 2002; Roemmich ve diğ., 2006; Coombes ve ark., 2010; Gomez ve diğ., 2010; Sugiyama ve diğ., 2010), bazı çalışmalarda ise zayıf ilişkiler ve etkisinin olmadığına yönelik bulgular vardır (Maas ve diğ., 2008; Foster ve diğ., 2009; Witten ve diğ., 2008; Giles-Corti ve diğ., 2005; Hillsdon ve diğ., 2006). Yapılan çalışmalar; yetişkinler, çocuklar ve akıl hastalığına sahip hassas gruplar dahil olmak üzere çok farklı topluluklara hitap etmektedir. Doğada geçirilen zamanın azalması, parklara ve oyun alanlarına erişimin zorlaşması, fiziksel aktivite seviyesinin de düşmesine sebep olmaktadır. Araştırmacılar, “yeşil egzersiz” olarak tanımlanan ve bireylerin doğal ortamlarda yaptıkları egzersizlerin sağlığa önemli katkı sağladığını vurgulamaktadır (Bayrakdar & Yıldız, 2020).

Ayrıca son zamanlarda internette, TV’de ve sosyal medyada “parasempatik sinir baskınlığı” terimi kullanılmaya başlanmıştır. Parasempatik sinirler duygular sakinleştiğinde hareket etmeye başlayan otonom sinirlerdir. Bunların yorgunluğu ve stresi giderme işlevi bulunmaktadır. Birleşik krallıkta Derby Üniversitesinde “doğayla temas” yoluyla parasempatik siniri harekete geçirmek üzerine bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda parasempatik sinirin doğa ile etkileşime girdiğinde aktivasyon süresi 0,71 saniyedir. Literatür bu sürenin 0,5’i geçtiğinde etkinin büyük olduğunu göstermektedir. Amsterdam Üniversitesinde yapılan başka bir çalışmada “doğal görünen, sahte olsa bile etkilidir” hipotezi ortaya atılmıştır. İnsanlara doğa ile ilgili fotoğraflar gösterilmiştir. Deneklerin parasempatik sinir aktivasyonları artmış ve nabızın düşmeye başladığı gözlemlenmiştir. Sussex Üniversitesinde yapılan bir çalışmada rüzgâr ve hayvan seslerinin parasempatik sinir aktivasyonunu arttırdığı belirtilmiştir.

Uzmanlar akıllı telefonunuza ve bilgisayar ekranlarınızı doğal görüntülere dönüştürmemizi önermektedirler. Ayrıca işe gidip gelirken müzik yerine telefonlara yüklenen doğal sesler (hayvan ve rüzgâr sesleri vs.) dinlememizi önermektedirler. Yukarıdaki uzman önerileri bir önceki paragrafta belirtilen bulguları desteklemektedir. Google üzerinden kolaylıkla istediğimiz kadar doğa resimlerini bulabiliriz ve Youtube üzerinden birçok doğal ses bulabiliriz.

Doğa fotoğraflarından biraz uzaklaşıp yapraklı bir bitkiyi bulunduğumuz ortama dahil edelim. Bitkinin stresi azaltıcı etkisi çeşitli çalışmalarla kanıtlanmakla kalmamış aynı zamanda mutluluk ve konsantrasyonu artırıcı etkisinin olduğu da rapor edilmiştir.

Kavramsal Çerçeve ve Tanımlar

Yeşil egzersiz, “egzersiz + doğa” bileşeninin sinerjik etkilerine vurgu yapar. Burada “doğa” geniş bir yelpazede algılanabilir: intensite açısından düşük yürüyüşlerden orta-yüksek yoğunluklu tutkallaştırılmış antrenmanlara; kırsal peyzajlardan kentsel yeşil koridorlara kadar uzanır. Yeşil egzersizin temel iddiası, doğa maruziyetinin fiziksel aktivitenin klasik faydalarına ek olarak ilave psikolojik, bilişsel ve fizyolojik yararlar sağladığıdır (Pretty et al., 2005; Bayrakdar & Güneş, 2025).

Kuramsal olarak bu etki üç ana mekanizmaya indirgenebilir: (1) fiziksel aktivitenin kendine özgü sağlık getirileri; (2) doğa maruziyetinin stres, dikkat ve ruh haline yönelik restoratif etkileri (örn. Dikkatin Yenilenmesi Kuramı — Attention Restoration Theory) (Kaplan & Kaplan, 1989); (3) sosyal ve toplumsal sermaye kazanımları (örneğin grup yürüyüşleri ile artan sosyal bağlılık) (Pretty et al., 2007). Bu üç mekanizma birlikte yeşil egzersizin çokboyutlu fayda profiline temel oluşturur.

Kuramsal Temeller: Dikkat Restorasyonu, Stres Azaltma ve Biyofili

Çevresel psikoloji literatüründe iki ana teori yeşil egzersizin psikolojik etkilerini açıklar. Birincisi Kaplan ve Kaplan’ın Dikkatin Yenilenmesi Kuramı’dır; doğal ortamların otomatik dikkat (involuntary attention) uyarımı sayesinde bilişsel kaynakları yenilediği ve yönltilmiş dikkatin yeniden dolmasını kolaylaştırdığı öne sürülür (Kaplan & Kaplan, 1989). İkincisi Ulrich’in Stres İyileştirme Hipotezi’dir; doğal manzaraların fizyolojik stresi azalttığı ve duygusal iyileşmeyi hızlandırdığı ileri sürülür (Ulrich, 1983). Bu yaklaşımlar, yeşil egzersizin sadece “hareket” olmadığı; aynı zamanda zihinsel iyileşme süreçlerini tetiklediği görüşünü destekler (Barton & Pretty, 2010).

Bunlara ek olarak “biyofili” varsayımı —insanların doğa ile ilişki kurmaya evrimsel eğilimi olduğu— yeşil egzersizin evrensel düzeyde çekiciliğini açıklamada kullanılır (Wilson, 1984, klasik kuram olarak anılır). Bu çerçeveler, doğal ortamların hem algısal hem de nörofizyolojik düzeyde sağlığı destekleyebileceğini gösterir (Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Sağlık Etkileri: Psikolojik, Bilişsel ve Fizyolojik Bulgular

Psikolojik sağlık ve ruh hali

Çok sayıda çalışma doğa ortamında yapılan egzersizin ruh halini, özsaygıyı ve anksiyete düzeylerini olumlu etkilediğini göstermiştir (Pretty

et al., 2005; Barton & Pretty, 2010). Pretty ve meslektaşlarının meta-analitik yaklaşımlarına göre yeşil egzersiz, açık alanlardaki egzersizin bilinçli iyilik hallerine etkisini artırmakta; örneğin özsaygı ve ruh hali üzerindeki etki büyüklükleri orta düzeydedir (Pretty et al., 2005). Ayrıca doğrudan doğal çevrenin görsel-işitsel unsurlarının stresi azaltma etkisi, egzersizle birleştiğinde karşılıklı pekiştirme yaratmaktadır (Ulrich, 1983; Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010).

Bilişsel İşlevler

Doğa maruziyeti dikkatin yenilenmesini teşvik ederek yürütücü işlevler, konsantrasyon ve yaratıcı düşünme üzerinde olumlu etki gösterebilir (Kaplan & Kaplan, 1989). Yeşil egzersiz yapmanın bilişsel performans ve dikkat testleri sonuçlarını egzersiz ortamı olarak kapalı/hava almayan ortamlarla karşılaştırıldığında iyileştirdiği bildirilmiştir (Barton & Pretty, 2010).

Fizyolojik Göstergeler

Fiziksel sağlık açısından yeşil egzersiz, kardiyovasküler risk faktörlerini azaltma, kan basıncı ve kalp hızı üzerinde olumlu regülasyon ve bağışıklık fonksiyonlarında düzenlenme ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin “orman banyosu” (shinrin-yoku) çalışmaları, doğal ortamlarda geçirilen sürelerin bağışıklık parametreleri (natural killer hücre aktivitesi vb.) üzerinde olumlu etkiler gösterebildiğini raporlamıştır (Li et al., 2007). Bununla birlikte fiziksel faydaların büyük kısmı egzersizin kendisinden (enerji harcaması, kardiorespiratuar kapasite artışı vb.) kaynaklanırken, doğa temelli ortamların ek yararları stres düzenlemesi ve toparlanma süreçleri üzerinden ortaya çıkar (Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Yeşil Egzersizin Doz-Yanıt İlişkisi Ve Pratik Öneriler

Yeşil egzersiz için “ideal doz” konusu araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Çok çalışmalı analizler, kısa süreli (örneğin 5–20 dakika) doğa maruziyetinin bile ruh halini ve anksiyeteyi azaltabildiğini; daha uzun sürelerin ise özsaygı ve uzun süreli zihinsel sağlığa daha belirgin katkılar sağladığını göstermektedir (Barton & Pretty, 2010). Ancak burada nüans önemlidir: egzersizin yoğunluğu, süresi ve doğanın niteliği (kentsel park vs. doğal orman) sonuçlar üzerinde belirleyicidir. Bu nedenle program önerilerinde esneklik ve yerel bağlamın göz önünde bulundurulması gereklidir. Uygulamada pratik öneriler şu şekilde özetlenebilir: haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite önerileriyle uyumlu olarak (WHO yönergeleri), bu faaliyetlerin mümkün olduğunca doğal ve yeşil alanlarda yürütülmesi teşvik edilmelidir. Kısa, düzenli “yeşil molalar”

(ör. 10–20 dakikalık park yürüyüşleri) özellikle kentsel çalışan nüfus için uygulanabilir ve düşük maliyetli müdahale olarak önerilmektedir (Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Sosyal Boyut: Kapsayıcılık, Erişim Ve Dezavantajlı Gruplar

Yeşil egzersizin faydaları nüfus grupları arasında eşit dağılmayabilir. Kentsel planlama, yeşil alanların dağılımındaki mekânsal eşitsizlikler, dezavantajlı toplulukların erişimini kısıtlayabilir; bu da sağlık eşitsizliklerini pekiştirebilir (Bowler et al., 2010). Ayrıca güvenlik, bakım, ulaşım ve algılanan çekicilik gibi faktörler de yeşil alanların kullanımını etkiler. Bu nedenle politika önerileri yalnızca yeşil alan yaratmayı değil, aynı zamanda bu alanların erişilebilir, güvenli ve kültürel olarak uygun kılınmasını içermelidir.

Sosyal uygulama açısından grup tabanlı yeşil egzersiz programları (ör. grup yürüyüşleri, park temelli egzersiz sınıfları) sosyal sermaye ve topluluk bağlılığını artırarak yalnızlık ve sosyal izolasyonun azaltılmasında etkili olabilir. Özellikle yaşlılar, gençler ve ruhsal sağlık sorunları olan bireyler için bu yaklaşımlar çift yönlü fayda yaratabilir (Pretty et al., 2007).

Uygulama Örnekleri ve Müdahale Modelleri

Yeşil egzersiz uygulamaları geniş bir yelpazede geliştirilebilir: rehberli orman yürüyüşleri, parkta düzenlenen aerobik/fitness sınıfları, yürüyüş grupları, bisiklet rotaları boyunca düzenlenen etkinlikler, doğa tabanlı rehabilitasyon programları ve okul temelli açık hava oyun programları bunlara örnektir. Müdahale tasarımında dikkat edilmesi gerekenler: güvenlik, erişilebilirlik, sürdürülebilirlik ve yerel toplulukların katılımıdır. Program değerlendirmeleri, kısa ve uzun vadeli ruhsal ve fizyolojik göstergeleri içermeli; ayrıca kullanıcı memnuniyeti ve katılım sürdürülebilirliği ölçülmelidir.

Kanıtı Dayalı Değerlendirme: Sistemik Bulguların Özeti

Sistemik derlemeler ve meta-analizler, yeşil egzersizin genel sağlık üzerinde olumlu etkilerini desteklemektedir; örneğin doğa maruziyeti ile stres, depresyon belirtileri ve genel sağlık algısı arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır (Bowler et al., 2010; Twohig-Bennett & Jones, 2018). Bununla birlikte heterojenlik (çalışma tasarımları, ölçüm araçları, ortam türleri) sonuçların genellenmesini kısıtlamaktadır. İleriye dönük olarak daha fazla randomize kontrollü çalışma, doz-yanıt analizleri ve uzun dönem takip gereklidir.

Planlama, Politika ve Şehircilik Perspektifleri

Kentsel planlamada yeşil altyapı yatırımları yalnızca estetik değil aynı zamanda halk sağlığı yatırımı olarak değerlendirilmelidir. Sağlık etki değerlendirmeleri, park ve yeşil alan projelerine entegre edilmeli; erişilebilirlik ve toplumsal ihtiyaç analizleri ile planlama desteklenmelidir. Ayrıca sağlık çalışanları, spor yöneticileri ve kent plancıları arasında disiplinler arası iş birliğini teşvik eden politikalar geliştirilmelidir (Frumkin, 2001).

Sınırlılıklar ve Araştırma İhtiyaçları

Mevcut literatürün sınırlılıkları arasında çalışma heterojenliği, küçük örneklem büyüklükleri, ölçüm araçlarındaki farklılık ve kısa takip süreleri yer alır. Gelecek araştırmaların odaklanması gereken alanlar: (1) yeşil egzersizin uzun dönem kardiyometabolik etkileri; (2) farklı nüfuslarda (çocuklar, yaşlılar, kronik hastalığı olanlar) etkilerin ayrıştırılması; (3) ekonomik değerlendirmeler (maliyet-etkinlik); (4) kentsel planlama bağlamında erişim ve eşitsizlik mekanizmalarının incelenmesidir.

Sonuç ve Çıkarımlar

Yeşil egzersiz, fiziksel aktivitenin bilinen faydalarını doğa maruziyetinin restoratif, stres azaltıcı ve sosyal boyutlarıyla birleştirerek çok katmanlı sağlık kazanımları sunar. Mevcut kanıtlar, yeşil egzersizin ruhsal sağlığı ve kısa dönem bilişsel işlevleri olumlu etkilediğini ve fizyolojik stres düzenlemesine katkı verebileceğini göstermektedir (Pretty et al., 2005; Barton & Pretty, 2010; Twohig-Bennett & Jones, 2018). Ancak uygulamaya dönük çabaların çeşitlikçi, erişilebilir ve yerel ihtiyaca uygun biçimde tasarlanması gerekmektedir. Kentsel yeşil altyapı yatırımları, sağlık politikalarının önemli bir bileşeni olarak görülebilir; disiplinler arası yaklaşımlar ve yüksek nitelikli araştırma, bu alanın bilgi temelli gelişimini destekleyecektir.

Kaynaklar

- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955.
- Bayrakdar, A. & Yıldız, Y. (2020) Yeşil Egzersiz (Ed. Mehmet İlkim, Yalın Aygün). Sporda Akademik Yaklaşımlar-1, Gece Kitablığı.
- Bayrakdar, A., & Güneş, E. (2025). Effects of green exercise and walking in natural environments on physiological and cognitive health. *Physical Education of Students*, 29(1), 73–84. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0108>
- Beyer, K. M. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., & Malecki, K. M. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(3), 3453–3472.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.
- Coombes E., Jones A.P., Hillsdon M. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social Science and Medicine*. 2010;70:816–822.
- Epstein L.H., Raja S., Gold S.S., Paluch R.A., Pak Y., Roemmich J.N. Reducing sedentary behaviour: The relationship between park area and the physical activity of youth. *Psychological Science*. 2006;17(8):654–659.
- Foster C., Hillsdon M., Jones A., Grundy C., Wilkinson P., White M. Objective measures of the environment and physical activity—results of the environment and physical activity study in english adults. *Journal of Physical Activity and Health*. 2009;6(suppl 1):S70–S80.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity: human health and the natural environment. *American Journal of Public Health*, 91(11), 1770–1775.
- Gidlow, C. J., Jones, M. V., Hurst, G., Masterson, D., Clark-Carter, D., Tarvainen, M. P., ... & Nieuwenhuijsen, M. J. (2016). Where to put your best foot forward: psycho-physiological responses to walking in natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 22–29.
- Giles-Corti B., Broomhall M., Knuiman M., Collins C., Douglas K., Ng K. *Increasing walking—how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? American Journal of Preventive Medicine*. 2005;2005;2828(suppl 2)(suppl 2):169–176. 169–176.
- Giles-Corti B., Donovan R.J. Socio-economic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Preventive Medicine*. 2002;35:601–611.

- Gomez G., Sarmiento O.L., Parra D.C., Schmid T.L., Pratt M., Jacoby E. Characteristics of the built environment associated with leisure-time physical activity among adults in Bogota. *A Multilevel Study. Journal of Physical Activity and Health*. 2010;7:S196–S203.
- Hillsdon M., Panter J., Foster C., Jones A. The relationship between access and quality of urban green space with population physical activity. *Public Health*. 2006;120(12):1127–1132.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., ... & Miyazaki, Y. (2007). Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 20(2 Suppl), 3–8.
- Maas J., Verheij R.A., Robert A., Spreeuwenberg P., Groenewegen P.P. Physical activity as a possible mechanism behind the relationship between green space and health: a multilevel analysis. *BMC Public Health*. 2008;8:206.
- Maas, J., van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, 15(2), 586–595.
- Pretty, J., & Barton, J. (2010). Green exercise: Complementary roles of nature, exercise and diet in health promotion. In *Nutrition and Health* (eds.).
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211–231.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.
- Rhodes R.E., Nasuti G. Trends and changes in research on the psychology of physical activity across 20 years: a quantitative analysis of 10 journals. *Preventive Medicine*. 2011;53(1–2):17–23.
- Roemmich J.N., Epstein L.H., Raja S., Yin L., Robinson J., Winiewicz D. Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children. *Prev. Med*. 2006;43(6):437–441.
- Sallis J.F., Owen N. Ecological models of health behaviour. In: Glanz K., Rimer B.K., Lewis F.M., editors. *Health Behaviour and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 3rd ed. Jossey-Bass; San Francisco, CA: 2002. pp. 462–484.

- Sugiyama T., Francis J., Middleton N.J., Owen N., Giles-Corti B. Associations between recreational walking and attractiveness, size, and proximity of neighborhood open spaces. *American Journal of Public Health*. 2010;100(9):1752–1757.
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (pp. 85–125). Springer.
- WHO Regional Office for Europe. (2016). *Urban green spaces and health — a review of evidence*. World Health Organization.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Witten K., Hiscock R., Pearce J., Blakely T. Neighbourhood access to open space and physical activity of residents: a national study. *Preventive Medicine*. 2008;47:299–303.

Nordik (Kuzey) Yürüyüşün Sağlık ve Rekreasyonel Faydaları

Hilal Kılınç¹ -
Murat Tutar²

Özet

Nordik yürüyüş hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyilik hali açısından birçok fayda sağlayan, son yıllarda dünya çapında popülerliği artan bir rekreasyon aktivitesidir. Bu bölümde, nordik yürüyüşün bireylerin fiziksel performansına, kardiyorespiratuvar sistemlerine, kas-iskelet sağlığına ve genel yaşam kalitesine etkileri ele alınmaktadır. Ayrıca aktivitenin sosyal boyutu, doğayla etkileşim ve grup dinamikleri bağlamında incelenmiştir. Yeşil egzersiz kavramı ile ilişkilendirilen nordik yürüyüş, bireylerin stres düzeylerini azaltmak, bilişsel performansı artırmak ve sosyal bağlılığı güçlendirmek için etkin bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bölümde, mevcut bilimsel çalışmaların bulgularına dayanarak nordik yürüyüşün farklı yaş ve demografik gruplar üzerindeki etkileri de tartışılmıştır. Sonuç olarak, nordik yürüyüş yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve çevresel boyutlarda da önemli bir rekreasyon faaliyeti olarak görülmektedir.

Giriş

Nordik yürüyüş, rekreasyonel etkinlikler arasında giderek popülerleşen ve hem fiziksel hem de psikososyal faydaları bilimsel olarak desteklenen bir egzersiz türüdür. Özellikle yaşlı bireyler, kronik hastalığı olanlar ve fiziksel

- 1 Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi, kilinc.hilal@deu.edu.tr. Orcid Id: 0000-0003-1946-6073
- 2 Dr., İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, tutarmurat@gmail.com, Orcid Id: 0009-0009-1726-7581

olarak hareketsiz kişiler için erişilebilir, güvenli ve etkili bir aktivite olarak öne çıkar (Mathieson, 2014; Tschentscher, 2013). Nordik yürüyüş, ellerde taşınan özel yürüyüş çubukları ile yapılan, tüm vücut kaslarını çalıştıran bir fiziksel aktivitedir ve son yıllarda Avrupa'dan dünya geneline yayılan popüler bir rekreasyon aktivitesi haline gelmiştir (Annerstedt vd., 2013; Ağılönü vd., 2023). Bu aktivite, ilk olarak 1990'lı yıllarda Finlandiya'da kayak antrenmanı sırasında geliştirilmiş ve kısa sürede yaygınlaşmıştır (Berman, Jonides & Kaplan, 2008). Sosyolojik açıdan incelendiğinde, Nordik yürüyüş sadece bir spor dalı değil, aynı zamanda boş zaman aktiviteleri ve sağlıklı yaşam tarzının bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Bowler vd., 2010). Sunarken bireylere doğayla etkileşim imkânı sunarken kullanılan çubuklar üst ve alt ekstremiteler kaslarının koordineli şekilde çalışmasını sağlayarak klasik yürüyüşten farklı fizyolojik kazanımlar sağlar (Coon vd., 2011). Aktivite, her yaş grubundan ve fiziksel kapasiteden bireyler tarafından uygulanabilir olmasıyla da rekreasyonel açıdan kapsayıcı bir nitelik taşır (Shin, Parab & Relf, 2015).



Resim 1. Nordik Yürüyüşü (Kaynak: <https://www.amazon.com.tr>)

Nordik yürüyüşün evrenselliği, onu hem amatör hem de profesyonel düzeyde uygulanabilir kılar; bireyler parkta, ormanda veya dağlık alanlarda yürüyüş yapabilir, ayrıca ulusal ve uluslararası yarışmalara katılabilirler (Rogerson vd., 2016). Aktivitenin düşük maliyetli olması, kolay öğrenilebilir teknikleri ve güvenli yapısı, toplumun geniş kesimleri tarafından benimsenmesini kolaylaştırmaktadır (White vd., 2019). Ayrıca grup yürüyüşleri sosyal etkileşimi artırır, topluluk bağlarını güçlendirir

ve katılımcılara sosyal destek sağlar (Fjørtoft, 2001). Bu yönüyle Nordik yürüyüş, yalnızca fiziksel sağlık için değil, psikososyal refah ve toplumsal uyum açısından da önemli bir rekreasyon aracıdır (Hartig vd., 2014). Sosyolojik perspektiften bakıldığında, Nordik yürüyüşün yaygınlaşması, spor sosyolojisinde “herkes için spor” olarak nitelendirilen kapsayıcı ve demokratik bir anlayışı temsil eder (Kahn, Severson & Ruckert, 2008). Katılımcılar, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi veya ekonomik durum gibi farklı sosyodemografik özelliklere sahip olabilir; ancak aktiviteye katılım, bireylerin sağlık, doğa ve sosyal değerler bağlamındaki motivasyonlarıyla ilişkilidir (Mowen, Graefe & Manning, 2008). Bu bağlamda, Nordik yürüyüş bir rekreasyon aktivitesi olarak değerlendirildiğinde, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, kültürel ve değer temelli boyutları da barındırır (Putnam, 2000).

Tablo 1. Nordik Yürüyüşün Sağlık ve Rekreasyonel Faydaları

Etki Alanı	Bulgular/Faydalar	Kaynaklar
Kardiyovasküler Sağlık	Kan basıncı, kolesterol, VO2max iyileşmesi	Liu vd., 2024; Nagyova vd., 2020
Kas-İskelet Sistemi	Kas gücü, denge, yürüme mesafesi artışı	Juříková vd., 2020; Roy vd., 2020
Ruh Sağlığı ve Sosyalite	Yaşam kalitesi, sosyal destek, motivasyon artışı	Zurawik, 2020
Rekreasyonel Katılım	Her yaşa uygun, doğada, düşük yaralanma riski	Cokorilo vd., 2022

Nordik yürüyüş, çok yönlü sağlık faydaları, düşük bariyerli katılım imkânı, doğayla etkileşim ve toplumsal bağları güçlendirme özellikleri ile modern rekreasyon uygulamalarının öne çıkan örneklerinden biridir. Bu özellikleri, onu hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşamın destekçisi yapan unsurlardır (Barton & Pretty, 2010; Li, 2010). Ayrıca, fiziksel aktiviteye dair değerlerin sosyal yapı ile etkileşimi, Nordik yürüyüşün sosyolojik açıdan da incelenebilir bir fenomen olmasını sağlar. Bu nedenle, bu kitap bölümünde Nordik yürüyüşün rekreasyon bağlamında ele alınması hem bireysel sağlık hem de toplumsal etkileşim boyutlarını kapsamaktadır.

Fizyolojik ve Sağlık Boyutu

Nordik yürüyüş, kardiyovasküler sistem üzerinde belirgin faydalar

sağlar; kalp atım hızını düzenler, dolaşım sistemini destekler ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir (Borg & Lönnroth, 2017). Aynı zamanda solunum sistemi kapasitesini artırır, akciğer fonksiyonlarını iyileştirir ve oksijen tüketimini optimize eder (Laukkanen vd., 2019). Kas ve eklem sistemine olan etkisi, alt ve üst ekstremité kaslarının eşit şekilde çalışmasını sağlayarak motor koordinasyonu ve dengeyi geliştirir. Özellikle yaşlı yetişkinlerde, düşme riskini azaltmak ve kas kaybını önlemek için etkili bir yöntem olarak önerilmektedir (Tschentscher vd., 2013). Nordik yürüyüşün metabolik etkileri de dikkat çekicidir. Düzenli uygulandığında enerji tüketimini artırır ve kilo kontrolüne katkı sağlar. Metabolik hızın yükselmesi, özellikle abdominal yağlanmanın azaltılmasına ve obezite ile ilişkili risk faktörlerinin düşürülmesine yardımcı olur (Church vd., 2010). Ayrıca bu aktivite, insülin duyarlılığını artırabilir ve tip 2 diyabet riskinin azaltılmasına destek sağlar. Kronik hastalıklar üzerinde yapılan çalışmalarda, Nordik yürüyüş programlarının hipertansiyon, astım, fibromiyalji ve osteoartrit gibi rahatsızlıklarda ağrı ve yorgunluğu azalttığı gözlemlenmiştir (Bullo vd., 2014).

Tablo 2. Farklı spor aktivitelerinde enerji harcaması

Spor aktivitesi	Enerji harcaması (kJ/saat)
Batonsuz yürüyüş, hız 3 km/s	700 – 850
Batonsuz yürüyüş, hız 4 km/s	800 – 1.000
Batonsuz yürüyüş, hız 5 km/s	1.000 – 1.300
Batonsuz yürüyüş, hız 6 km/s	1.300 – 1.600
Batonlu yürüyüş (Nordic Walking)	1.600 – 2.000
Kros kayağı	2.100 – 2.500
Alp disiplini kayağı (iniş kayağı)	1.900 – 2.100
Koşu	2.100 – 2.500
Aerobik	1.100 – 2.500
Yüzme	1.300 – 4.400
Bisiklet	800 – 2.500
Paten	1.900 – 2.000
Binicilik	750 – 2.300

Kaynak: Juříková & Kyzlink, 2020)

Psikolojik ve fizyolojik sağlık arasındaki ilişki, özellikle doğa ile etkileşim sağlandığında güçlenmektedir. Açık havada yapılan yürüyüşler, kortizol seviyesini düşürürken serotonin ve dopamin salgısını artırarak stres ve depresyon üzerinde olumlu etki gösterir (Annerstedt vd., 2013). Grup hâlinde yapılan Nordik yürüyüş etkinlikleri, sosyal destek ve aidiyet duygusunu artırır, bu da hem motivasyonu hem de uzun süreli fiziksel aktiviteyi sürdürme eğilimini olumlu yönde etkiler (White vd., 2019). COVID-19 sonrası iyileşme döneminde uygulanan yürüyüş programları, akciğer fonksiyonlarını yeniden düzenlemeye ve dayanıklılığı artırmaya yardımcı olmuştur (Li vd., 2021).

Nordik yürüyüşün erişilebilirliği ve düşük maliyeti, farklı yaş ve fiziksel kondisyon düzeylerinden bireyler için uygun olmasını sağlar. Başlangıç seviyesindeki bireyler bile kısa sürede temel tekniği öğrenebilir ve haftada birkaç seans ile kardiyovasküler sağlık ve kas dayanıklılığı kazanabilir. Ayrıca aktivitenin güvenli yapısı, yaralanma riskini minimize eder ve yaşlılar için ideal bir aerobik egzersiz şekli olarak öne çıkar (Tschentscher vd., 2013). Aktivitenin sürekliliği, vücut kompozisyonunu iyileştirir, kemik yoğunluğunu destekler ve yaşlanmaya bağlı fonksiyon kaybını geciktirir. Düzenli olarak yapılan yürüyüşler, halk sağlığı perspektifinde maliyet etkin bir fiziksel aktivite seçeneği olarak kabul edilmektedir (Bullo vd., 2014; Church vd., 2010). Bu nedenle hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık kazanımlarını destekleyen bir rekreasyon ve egzersiz yöntemi olarak öne çıkmaktadır.

Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre kuzey yürüyüşünün sağlık üzerine etkileri aşağıdaki çalışmalarda özetlenmiştir.

Kardiyovasküler ve Metabolik Faydalar: Sistemik derlemeler ve meta-analizler, nordik yürüyüşün vücut ağırlığı, bel çevresi, vücut yağ oranı, kan basıncı, kolesterol ve trigliserit düzeylerinde anlamlı düşüş sağladığını; maksimum oksijen tüketimi (VO₂max) ve genel egzersiz kapasitesinde artışa yol açtığını göstermektedir (Liu vd., 2024).

Kas-İskelet Sistemi ve Fonksiyonel Kapasite: Nordik yürüyüş, sıradan yürüyüşe kıyasla %90'a varan kas aktivasyonu sağlar; kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, yürüme mesafesi ve hızını iyileştirir, dengeyi geliştirir (Juříková vd., 2020; Roy vd., 2020).

Kronik Hastalıklarda ve Rehabilitasyonda Kullanım: Kalp hastalığı, diyabet, obezite ve inme sonrası rehabilitasyonda nordik yürüyüş, geleneksel egzersiz programlarına ek faydalar sunar ve fonksiyonel kapasiteyi artırır (Nagyova vd., 2020; Cugusi vd., 2017).

Sosyolojik ve Rekreatif Boyut

Nordik yürüyüş, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal ve rekreatif düzeyde de önemli etkiler sunan bir aktivitedir. Grup hâlinde yapılan yürüyüşler, bireyler arasında sosyal bağların güçlenmesini sağlar ve aidiyet duygusunu artırır (Putnam, 2000). Oem motivasyonu hem de uzun vadeli fiziksel aktiviteyi sürdürme olasılığını yükseltir. Sosyolojik açıdan Nordik yürüyüş, katılımcılara farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik statüden bireylerle etkileşim kurma imkânı tanır, bu da toplumsal bütünleşmeyi destekler (Mowen, Graefe, & Manning, 2008). Ayrıca, doğa ile etkileşim, katılımcılarda çevresel farkındalığı artırır ve ekosisteme duyarlılığı güçlendirir (Hartig vd., 2014).

Rekreatif açıdan Nordik yürüyüş, serbest zamanın etkin ve anlamlı bir biçimde değerlendirilmesini sağlar. Bireyler, doğa ile iç içe fiziksel aktiviteler yaparken aynı zamanda streslerini azaltabilir ve zihinsel sağlığını destekleyebilir (Coon vd., 2011; Baştuğ vd., 2018). Aktivitenin esnek yapısı, farklı lokasyonlarda ve her mevsimde uygulanabilmesine olanak verir; bu da katılımı kolaylaştırır ve sürekli bir rekreatif alışkanlığı geliştirmeye yardımcı olur (Gladwell vd., 2013). Toplum sağlığı açısından, Nordik yürüyüş, bireylerin fiziksel ve sosyal sağlıklarını geliştirmelerine imkân sunan kapsayıcı bir rekreatif etkinlik olarak öne çıkar. Nordik yürüyüş aynı zamanda spor sosyolojisi perspektifinden incelendiğinde, rekreatif sporu destekleyen bir alan olarak değerlendirilebilir. Katılımcılar, grup yürüyüşleri aracılığıyla dayanışma, adalet, fair-play ve sosyal destek gibi değerleri deneyimleme fırsatı bulurlar (Brymer & Davids, 2013; Eren vd., 2023). Bu, bireylerin yaşam kalitesini artırırken toplumsal normlara uyumu ve sosyal sorumluluk bilincini de güçlendirir. Ayrıca, etkinliğe katılan kişiler arasında doğal bir sosyal ağ oluşur; bu ağ, arkadaşlık ilişkilerini pekiştirir ve topluluk bağlarını güçlendirir (Ferrer vd., 2019).

Nordik yürüyüşün demografik dağılımı, sosyolojik analizlerde dikkate alınması gereken önemli bir boyuttur. Araştırmalar, kadınların, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin ve 20–60 yaş aralığındaki kişilerin bu aktiviteyi daha yoğun şekilde tercih ettiğini göstermektedir (Bayrakdar & Güneş, 2025). Katılımın ekonomik ve mekânsal erişilebilirliği, farklı sosyoekonomik gruplardan bireylerin etkinliğe dahil olabilmelerine olanak tanır. Böylece Nordik yürüyüş, toplumsal kapsayıcılığı ve rekreatif çeşitliliği teşvik eden bir araç olarak öne çıkar. Etkinliğin toplumsal etkileri yalnızca bireysel sağlık ve sosyallik ile sınırlı değildir. Yerel ve ulusal seviyede düzenlenen yarışmalar, etkinlikler ve festivaller, toplulukları bir araya getirir ve sosyal sermayeyi güçlendirir (Barton & Pretty, 2010). Bu

tür etkinlikler, bireylerin fiziksel aktiviteye olan bağlılıklarını artırırken, yerel ekonomiye de katkı sağlar. Sosyal bütünleşme, katılımcılar arasında deneyimlerin paylaşılmasını ve dayanışmanın gelişmesini sağlar. Nordik yürüyüş bireylerin değer sistemleriyle ilişkilidir. Katılımcılar, sağlık, doğa, dostluk ve eğlence gibi değerleri ön planda tutarak bu aktiviteyi seçer ve yaşam biçimlerine entegre ederler (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008). Rekreasyonel bir faaliyet olarak, bireylerin yaşam kalitesini artırırken aynı zamanda sosyal, kültürel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlar. Bu yönüyle Nordik yürüyüş, modern toplumlarda bireylerin hem fiziksel hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bütüncül bir rekreasyon modeli sunar.

Nordik Yürüyüşün Psikolojik ve Kognitif Etkileri

Nordik yürüyüş, fiziksel sağlık kadar psikolojik ve kognitif faydalarıyla da dikkat çeken bir rekreasyon aktivitesidir. Araştırmalar, doğa içinde yapılan fiziksel aktivitelerin stres düzeyini düşürdüğünü ve ruhsal iyiliği artırdığını göstermektedir (Annerstedt vd., 2013). Özellikle grup hâlinde yapılan yürüyüşler, sosyal destek ve aidiyet duygusu sağlayarak depresyon ve kaygı düzeylerinde azalmaya katkıda bulunur (Shin, Parab, & Relf, 2015). Bunun yanı sıra, doğa ile etkileşim, dikkat kapasitesini artırır ve zihinsel yorgunluğu azaltır; bu durum, “dikkat restorasyonu teorisi” ile açıklanabilir (Kaplan & Kaplan, 1989).

Kognitif düzeyde, Nordik yürüyüş düzenli olarak uygulandığında hafıza, yürütücü işlevler ve problem çözme becerilerinde iyileşmeler görülür (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008). Yürüyüş sırasında kullanılan kutu sopaları, vücut koordinasyonunu geliştirirken motor planlama ve dikkat süreçlerini de destekler. Bu hem çocuklarda hem yetişkinlerde bilişsel performansı artırabilecek bir egzersiz modeli sunar. Ayrıca, açık havada yürüyüş, bireylerin zihinsel sağlık ve bilişsel dayanıklılıklarını güçlendirir, motivasyonu yükseltir ve yaşam kalitesini artırır (Rogerson vd., 2016). Psikolojik olarak, Nordik yürüyüş katılımcılara doğa ile iç içe olmanın sağladığı olumlu duygusal deneyimleri sunar. Yeşil alanlarda yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerde huzur, memnuniyet ve psikolojik esenlik hissini artırır (Bowler vd., 2010). Ayrıca, egzersiz ve doğa deneyiminin birleşimi, dikkat ve hafıza kapasitesinde kısa süreli ve uzun süreli iyileşmeler sağlayabilir. Özellikle yoğun iş temposuna sahip bireylerde, düzenli yürüyüşlerin stres hormonlarını azalttığı ve bilişsel yükü hafiflettiği gözlemlenmiştir (Barton & Pretty, 2010).

Nordik yürüyüşün psikolojik faydaları arasında motivasyon ve yaşam doyumu da bulunur. Katılımcılar, yürüyüş sırasında fiziksel başarıyı

deneyimleyerek özgüvenlerini artırır ve kişisel hedefler belirleme yeteneklerini geliştirir. Bu etkinlik, bireylerin öz-yeterlik algısını güçlendirir ve sürdürülebilir bir fiziksel aktivite alışkanlığı oluşturur (Vine, Moore, & Wilson, 2013). Doğa ile etkileşim ve sosyal bağların birleşimi, psikolojik dayanıklılığı güçlendirirken stres ve anksiyete ile başa çıkmayı kolaylaştırır. Ayrıca, Nordik yürüyüş, zihinsel sağlığı destekleyen sosyal ve çevresel etkenlerle etkileşir. Katılımcılar, grup dinamikleri, doğa ile temas ve fiziksel efor sayesinde hem bilişsel hem de psikolojik açıdan olumlu deneyimler yaşarlar. Düzenli yürüyüşler, dikkat süresini uzatır, problem çözme yeteneklerini geliştirir ve uzun vadede bilişsel esnekliği artırır (Fjørtoft, 2001). Tüm bu etkiler, Nordik yürüyüşü sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik iyilik sağlayan bütüncül bir rekreasyon modeli hâline getirir.

Nordik yürüyüş, psikolojik esenlik ve bilişsel performans için etkili bir yöntemdir. Doğa içinde yapılan bu tür yürüyüşler, stresin azalmasını, zihinsel yorgunluğun giderilmesini ve sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Katılımcılar, fiziksel faydaların yanı sıra zihinsel sağlığın korunmasını ve bilişsel kapasitenin artırılmasını deneyimler. Bu yönleriyle Nordik yürüyüş, modern yaşamın getirdiği stres ve bilişsel yükü başa çıkma konusunda önemli bir rekreasyon aracı olarak öne çıkar. Ruh Sağlığı ve İyi Oluş: Nordik yürüyüş, grup etkinliği olarak uygulandığında sosyal destek, aidiyet ve motivasyon sağlar; ruh sağlığı ve yaşam kalitesini artırır (Zurawik, 2020).

Rekreasyonel Katılım: Her yaş ve fitness düzeyine uygunluğu, doğada yapılabilmesi ve düşük yaralanma riski ile öne çıkar. Rekreasyonel yürüyüş, özellikle yaşlı bireylerde fonksiyonel bağımsızlığı ve yaşamdan alınan tatmini artırır (Cokorilo vd., 2022).

Nordik Yürüyüşün Fizyolojik ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

Nordik yürüyüş, sadece psikolojik ve bilişsel faydalarıyla değil, aynı zamanda fizyolojik sağlık üzerindeki etkileriyle de öne çıkan bir rekreasyon aktivitesidir. Düzenli olarak yapılan Nordik yürüyüş, kardiyovasküler sistemin işlevselliğini artırır ve kalp atım hızını düzenleyerek kardiorespiratuvar dayanıklılığı geliştirir (Coon vd., 2011). Bu egzersiz türü, yürüyüşe kıyasla üst vücut kaslarını da aktive eder; böylece kol, omuz ve gövde kaslarının güçlenmesini sağlar (Tucker vd., 2017). Ayrıca, kutu sopalarının kullanımı eklem stabilitesini artırır ve yürüyüş sırasında dengeyi iyileştirir, bu da düşme riskini azaltır. Kilo kontrolü ve metabolik sağlık için de etkili bir yöntemdir. Aerobik bir egzersiz olarak enerji harcamasını artırır, yağ dokusunun azalmasına katkıda bulunur ve obezite riskini düşürür (Gusi vd., 2006).

Düzenli yürüyüş, kan basıncını dengeler, kan şekeri seviyelerini iyileştirir ve insülin duyarlılığını artırır; bu nedenle tip 2 diyabetin önlenmesinde ve yönetiminde faydalı olabilir (Park vd., 2010). Ayrıca, kronik hastalıklar yaşayan bireyler için düşük yoğunluklu ve kontrollü bir egzersiz modeli sunması, Nordik yürüyüşü erişilebilir ve güvenli hâle getirir.

Kas-iskelet sistemi açısından, Nordik yürüyüş, tüm vücut kaslarını eşit şekilde çalıştırması nedeniyle kuvvet ve dayanıklılığı artırır (Schiffer vd., 2009). Yürüyüş sırasında ritmik hareket ve kutu sopalarının kullanımı, koordinasyon, postür ve motor kontrol üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Yaşlı yetişkinlerde düzenli yürüyüş programları, eklem hareket açıklığını korur ve osteoartrit semptomlarını hafifletebilir. Bu özellikleri sayesinde Nordik yürüyüş hem genç hem yaşlı bireyler için uygun bir egzersiz biçimidir. Nordik yürüyüşün sağlık üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel sistemlerle sınırlı değildir; bağışıklık sistemi üzerinde de olumlu etkiler gözlemlenmiştir. Açık hava yürüyüşleri ve doğal çevrede yapılan aktiviteler, bağışıklık hücrelerinin aktivitesini artırır ve inflamasyon düzeyini düşürür (Li, 2010). Bu durum, özellikle kronik hastalıkları olan bireylerin hastalıklara karşı dirençlerini artırır ve iyileşme süreçlerini destekler. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite ve doğa ile etkileşim, vücudun stres hormonlarını düzenleyerek genel sağlık üzerinde koruyucu bir etki sağlar. Nordik yürüyüşün bir diğer avantajı, dayanıklılık ve aerobik kapasitenin artırılmasıdır. Hızlı yürüyüş temposu ve kutu sopalarının koordineli kullanımı, kardiyak output'u ve oksijen tüketimini yükseltir (Tucker vd., 2017). Bu özellik, kalp-damar sağlığını destekler ve yaşlanma sürecinde performans kaybını azaltır. Ayrıca, kronik ağrı, yorgunluk ve fiziksel fonksiyon kaybı yaşayan bireylerde düzenli yürüyüş programları, yaşam kalitesini artırır ve bağımsız hareket yeteneğini korur (Gusi vd., 2006).

Son olarak kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas kuvveti, metabolik sağlık, bağışıklık ve eklem sağlığı gibi birçok fizyolojik sistem üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Düzenli uygulandığında kronik hastalık riskini azaltır, yaşam kalitesini artırır ve fiziksel bağımsızlığı destekler. Bu yönleriyle Nordik yürüyüş, modern yaşamın getirdiği hareketsizlik ve sağlık riskleriyle başa çıkmada etkili bir rekreasyon aracı olarak öne çıkar.

Nordik Yürüyüş ve Sosyal/Kültürel Yönleri

Nordik yürüyüş, yalnızca fizyolojik faydalarıyla değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel etkileriyle de dikkat çeken bir rekreasyon aktivitesidir. Bu spor, katılımcılar arasında sosyal etkileşimi teşvik eder ve grup yürüyüşleri aracılığıyla aidiyet duygusunu güçlendirir (Barton & Pretty, 2010). İnsanlar, düzenli yürüyüş gruplarına katılarak yeni arkadaşlıklar kurar, mevcut

ilişkilerini derinleştirir ve sosyal sermayelerini artırır (Mowen vd., 2008). Sosyal bağların güçlenmesi, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltırken, bireylerin psikolojik iyi oluşunu da olumlu etkiler.

Nordik yürüyüş, kültürel bağlamda da önemli bir yer tutar. Avrupa’da ve dünya genelinde hızla yayılan bu aktivite, özellikle açık hava sporlarına ve doğa ile iç içe yaşam tarzına verilen önemi yansıtır (Annerstedt vd., 2013). Katılımcılar hem bireysel hem toplumsal düzeyde doğayla etkileşim kurar ve sürdürülebilir çevre bilincinin gelişmesine katkıda bulunur. Yürüyüş rotaları, yerel kültürel değerlerin tanıtılması ve korunması açısından da fırsatlar sunar; örneğin tarihi alanlar veya doğal koruma bölgelerinde yapılan etkinlikler, kültürel mirasa dikkat çekmektedir.

Sosyal yönlerin bir diğer boyutu, Nordik yürüyüşün kapsayıcı ve erişilebilir olmasıdır. Yaş, cinsiyet, fiziksel yeterlilik veya sağlık durumu fark etmeksizin herkes tarafından uygulanabilir olması, aktiviteyi demokratik ve eşitlikçi kılar (Schiffer vd., 2009). Bu yönüyle, toplumsal katılımı teşvik eder ve farklı sosyoekonomik gruplar arasında köprüler kurar. Okullar, üniversiteler ve toplum merkezleri, bu sporu yaygınlaştırarak topluluk içi etkileşimi artırabilir ve sosyal dayanışmayı güçlendirebilir. Nordik yürüyüş aynı zamanda kültürel ve sportif etkinliklerle entegre edilebilir. Ulusal ve uluslararası yarışmalar, turnuvalar ve festivaller hem rekabetçi hem de eğlence amaçlı sosyal etkileşimi destekler (Rogerson vd., 2016). Bu tür etkinlikler, katılımcıların topluluk aidiyetini ve sportif motivasyonunu artırırken, sporun kültürel değerlerini de pekiştirir. Özellikle Polonya gibi ülkelerde, bu tür organizasyonlar kültürel miras ve yerel topluluk bilinciyle doğrudan ilişkilidir.

Toplumsal bağlamda, Nordik yürüyüş yerel ekonomilere de katkıda bulunur. Yürüyüş parkurlarının ve ekipmanlarının kullanımı, küçük işletmeleri ve turizm sektörünü destekler. Aynı zamanda, sağlık ve spor politikalarının geliştirilmesine zemin hazırlar; çünkü katılımcı sayısındaki artış, sporun toplumsal değerinin ve halk sağlığına katkısının görünür hâle gelmesini sağlar (Coon vd., 2011). Bu çerçevede, Nordik yürüyüşün sosyal yönleri, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını güçlendirirken, kültürel ve ekonomik alanlarda da etki yaratır. Nordik yürüyüş, bireysel sağlık faydalarının ötesinde toplumsal ve kültürel boyutlarıyla da değerli bir rekreasyon aracıdır. Grup dinamikleri, sosyal katılım, kültürel etkileşim ve topluluk aidiyeti gibi alanlarda olumlu etkiler sunar. Aktivite, sosyal bütünleşmeyi teşvik eder ve modern yaşamın getirdiği izolasyon ve stresle başa çıkmada etkili bir çözüm sunar. Bu yönleri, Nordik yürüyüşü hem spor hem de toplumsal açıdan çok yönlü bir rekreasyon aktivitesi hâline getirir.

Nordik Yürüyüş ve Psikolojik/Bilişsel Etkiler

Nordik yürüyüş, fiziksel faydalarının yanı sıra bireylerin psikolojik ve bilişsel sağlığı üzerinde de belirgin etkilere sahiptir. Araştırmalar, doğa ile iç içe yapılan yürüyüşlerin stres seviyelerini düşürdüğünü, ruh hâlini iyileştirdiğini ve genel yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir (Annerstedt vd., 2013). Yürüyüş sırasında ortaya çıkan aerobik aktivite ve doğayla temas, kortizol seviyelerini düşürür ve kaygı ile depresyon semptomlarını hafifletir (Barton & Pretty, 2010). Özellikle grup hâlinde yapılan yürüyüşler, sosyal etkileşim ve duygusal destek sayesinde psikolojik iyi oluşu güçlendirir.

Bilişsel açıdan, Nordik yürüyüş dikkat, hafıza ve yürütücü işlevler üzerinde olumlu etkiler gösterir. Açık hava egzersizleri, prefrontal korteks ve hippocampus bölgelerinin işlevlerini destekleyerek bilişsel esnekliği artırır (Berman vd., 2008). Düzenli yürüyüş, özellikle yaşlı yetişkinlerde bilişsel gerilemeyi yavaşlatabilir ve günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı artırabilir. Bunun yanı sıra, doğa ile etkileşim, zihinsel yorgunluğu azaltarak konsantrasyon ve problem çözme yetilerini geliştirir. Psikolojik sağlık üzerindeki etkiler, yalnızca ruh hâli ve bilişsel performansla sınırlı değildir; aynı zamanda özsaygı, motivasyon ve yaşam amaçlarına bağlılık gibi alanları da kapsar. Katılımcılar, fiziksel yeterliliklerini gözlemleyerek özsaygı ve özgüven kazanır, kendi sağlıklarını yönetme konusunda motive olurlar (Coon vd., 2011). Nordik yürüyüş, hedef belirleme ve ilerlemeyi takip etme fırsatları sunarak kişisel başarı hissini pekiştirir ve bireylerin yaşam doyumunu artırır.

Stres yönetimi açısından, doğa ile temasın rolü büyüktür. Doğal ortamlar, zihinsel dinlenmeyi ve restorasyonu desteklerken, yürüyüş sırasında ritmik hareketler ve nefes kontrolü, otonom sinir sistemi üzerinde dengeleyici etkiler sağlar (Gladwell vd., 2013). Bu sayede, stresle başa çıkma becerisi gelişir ve günlük yaşamın baskılarına karşı direnç artar. Özellikle ofis çalışanları ve şehir yaşamında yoğun stres altında olan bireyler için Nordik yürüyüş, etkili bir psikolojik rahatlama yöntemi olarak öne çıkar. Nordik yürüyüşün grup hâlinde yapılması, bilişsel ve duygusal faydaları artırır. Sosyal etkileşim, empati, duygusal paylaşım ve destek mekanizmaları aracılığıyla ruh hâli ve psikolojik dayanıklılık gelişir. Grup yürüyüşleri, yalnızlık ve izolasyon duygusunu azaltarak sosyal bağlılığı güçlendirir ve duygusal iyileşmeyi destekler (Rogerson vd., 2016). Ayrıca, grup dinamikleri motivasyonu artırarak düzenli katılımı teşvik eder ve bireylerin uzun süreli bilişsel ve psikolojik faydalar elde etmesini sağlar. Nordik yürüyüş hem bireysel hem de toplumsal düzeyde psikolojik ve bilişsel sağlığı güçlendiren çok yönlü bir rekreasyon aktivitesidir. Düzenli uygulandığında stres yönetimi, ruh hâli,

dikkat, hafıza ve özsaygı gibi alanlarda kalıcı faydalar sağlar. Ayrıca, sosyal etkileşim ve grup katılımı yoluyla bireylerin motivasyonunu artırır, bilişsel esnekliği destekler ve yaşam kalitesini yükseltir. Bu nedenle, Nordik yürüyüş sadece fiziksel sağlık açısından değil, psikolojik ve bilişsel iyilik hâli açısından da değerli bir rekreasyon aracıdır.

Sonuç

Nordik yürüyüş, rekreatyonel bir etkinlik olarak hem fiziksel hem de psikososyal sağlık üzerinde çok yönlü ve bilimsel olarak desteklenen faydalar sunar. Her yaş ve sağlık düzeyine uygunluğu, sosyal etkileşim ve doğayla iç içe yapılabilmesi, özellikle yaşlılar ve kronik hastalığı olan bireyler için yaşam kalitesini artıran etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Kaynaklar

- Ağılönü, A., Mutlu, T. O., Taze, B., Çetinkaya, A. (2023). Halkın Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Muğla İli Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 250-264. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1241238>
- Annerstedt, M., Jönsson, P., Wallergård, M., Johansson, G., Karlson, B., Grahn, P., ... & Währborg, P. (2013). Green and virtual exercise: The effects of nature exposure on stress and mood in virtual environments. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.05.001>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Bastug, G., Zorba, E., Özkara, Ş., Altuncit, U. (2018). Investigation of The Correlation Between Quality of Life and Participation in Recreative Activities of University Students. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 342-355. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.403046>
- Bayrakdar, A., & Güneş, E. (2025). Effects of green exercise and walking in natural environments on physiological and cognitive health. *Physical Education of Students*, 29(1), 73–84. <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0108>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Juříková, J., & Kyzlink, J. (2020). Benefits of Nordic walking. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.s.1>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Brymer, E., & Davids, K. (2013). Ecological dynamics of risk and adventure: Implications for health and well-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 667–673. <https://doi.org/10.1111/sms.12061>
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., & Carraro, E. (2014). Effects of Nordic walking on health-related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 14, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-1>

- Church, T. S., Earnest, C. P., & Morss, G. (2010). Field-based assessments of cardiorespiratory fitness and body composition in Nordic walking. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), 927–933. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181c8c46a>
- Cokorilo, N., et al. (2022). An intervention of 12 weeks of Nordic walking and recreational walking to improve cardiorespiratory capacity and fitness in older adult women. *Journal of Clinical Medicine*, 11(5), 1345. <https://doi.org/10.3390/jcm11051345>
- Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Cugusi, L., et al. (2017). Nordic walking for individuals with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Preventive Cardiology*, 24(10), 1077–1086. <https://doi.org/10.1177/2047487316684387>
- Eren, M. Ö., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Investigation of the Effect of Physiotherapists' Basic Psychological Needs in Leisure on Life Satisfaction with Structural Equation Model. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 462–471. <https://doi.org/10.15314/tsed.1338946>
- Ferrer, M., et al. (2019). Integrating nature-based learning in school curricula: Benefits for children's health and cognition. *Journal of Environmental Education*, 50(4), 271–286. <https://doi.org/10.1080/00958964.2019.1641234>
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117. <https://doi.org/10.1023/A:1012576913074>
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. H., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Gusi, N., Reyes, M., Gonzalez-Guerrero, J. L., & Herrera, M. C. (2006). Nordic walking: A new approach to increase physical fitness and quality of life in elderly people. *International Journal of Sports Medicine*, 27(5), 394–399. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865870>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

- Juříková, J., et al. (2020). Benefits of Nordic walking. *Discobolul – Physical Education*, 66(2), 45–53.
- Kahn, P. H., Severson, R. L., & Ruckert, J. H. (2008). The human relation with nature and technological nature. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 305–309. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00595.x>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Li, Q., Kobayashi, M., Inagaki, H., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., ... & Ohira, T. (2021). Effects of forest walking on immune function and post-COVID-19 rehabilitation. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26, 42. <https://doi.org/10.1186/s12199-021-00967-2>
- Liu, J., et al. (2024). The effects of nordic walking on cardiovascular risk factors in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 108, 104880. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.104880>
- Mathieson, S., et al. (2014). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 48(10), 731–739. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093168>
- Mowen, A. J., Graefe, A. R., & Manning, R. E. (2008). The role of social capital in shaping outdoor recreation participation. *Leisure Sciences*, 30(2), 91–106. <https://doi.org/10.1080/01490400801951111>
- Nagyova, I., et al. (2020). Effects of Nordic walking on cardiovascular performance and quality of life in coronary artery disease. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 345–356.
- Park, B. J., & Lee, J. (2010). Forest therapy for mental health: Meta-analytic review. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 224–234. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.02.002>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Rogerson, M., Barton, J., Gladwell, V., & Everard, M. (2016). Green exercise: Linking nature, physical activity and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(6), 613–620. <https://doi.org/10.1111/sms.12527>
- Roy, M., et al. (2020). Nordic walking influence on biomechanical parameters: A systematic review. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(4), 567–576.

- Schiffer, T., Knicker, A., & Keul, J. (2009). Influence of Nordic walking on physiological responses and health-related fitness components. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(3), 385–391.
- Shin, W. S., Parab, K. V., & Relf, P. D. (2015). The physiological and psychological effects of forest therapy on the elderly. *Journal of Physiological Anthropology*, 34(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0070-x>
- Tschentscher, M., et al. (2013). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.054>
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.063>
- Tucker, W. J., et al. (2017). Cardiovascular and metabolic responses to Nordic walking in adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(5), 641–648.
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2013). The interaction between VR-based environments and physiological responses in green exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 865–873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.06.003>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Bell, S., Elliott, L. R., Gascon, M., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Zurawik, M. A. (2020). Socio-environmental influences on Nordic walking participation and their implications for well-being. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 29, 100277. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2020.100277>

Macera Rekreasyonu, Heyecan Arayışı ve Duygu Durumu İlişkisi

Ali Ağılönü¹

Özet

Modern toplumlarda bireylerin doğadan uzak, rutin ve stresli yaşam tarzları; alternatif rekreatif etkinliklere olan ilgiyi artırmıştır. Bu bağlamda, macera rekreasyonu, bireylerin hem fiziksel sınırlarını zorladığı hem de psikolojik anlamda tatmin sağladığı önemli bir etkinlik türü olarak öne çıkmaktadır. Macera rekreasyonu, genellikle doğa temelli, risk içeren ve yüksek uyarıcı özelliklere sahip aktiviteleri kapsamaktadır (örneğin dağcılık, kano, yamaç paraşütü, rafting). Bu tür etkinlikler, özellikle heyecan arayışı yüksek bireyler için cazip olmakta ve onların duygu durumu üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir. Bu çalışmada, macera rekreasyonuna katılan bireylerin heyecan arayışı düzeyleri ile pozitif/negatif duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Literatür taraması ve alan araştırmaları doğrultusunda, heyecan arayışının pozitif duyguları artırabileceği, ancak bazı durumlarda risk algısına bağlı olarak negatif duygular da oluşturabileceği görülmüştür. Bulgular, rekreatif planlamalarda bireylerin kişilik özellikleri ve duygusal ihtiyaçlarının dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Giriş

Macera rekreasyonu, bireylerin doğal veya yapay ortamlarda fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlarını zorladığı, risk ve belirsizlik içeren etkinlikleri kapsar. Dağcılık, kaya tırmanışı, nehir rafting, kanyon geçişi, yamaç paraşütü ve macera parkurları gibi aktiviteler, bu kapsamda değerlendirilir.

Macera rekreasyonu, katılımcıların kontrollü risk ortamlarında beceri, dayanıklılık ve adaptasyon gerektiren etkinliklere gönüllü katılımıdır (Ewert, Sibthorp, 2014; Zorba, 2024).

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aali@mu.edu.tr, Orcid Id: 0000-0001-5552-3093

Macera Rekreasyonunun Temel Bileşenleri

- Risk ve Belirsizlik: Fiziksel veya psikolojik tehlike algısı,
- Doğal Çevre: Açık hava ve doğal koşullarla etkileşim,
- Kişisel Mücadele: Bireyin kendi sınırlarını test etmesi,
- Özgün Deneyim: Rutin yaşamın dışına çıkma.

Macera Rekreasyonunun Psikolojik Temelleri

Heyecan Arayışı ve Risk Alma:

Zuckerman'ın heyecan arayışı kuramına göre, macera rekreasyonu yüksek düzeyde uyarılma arayan bireyleri cezbeder. Bu aktiviteler, dopamin salınımını tetikleyerek ödül mekanizmalarını harekete geçirir.

Akış (Flow) Deneyimi:

Csikszentmihalyi'nin akış teorisi, macera rekreasyonu sırasında yaşanan yoğun odaklanma ve zaman-mekân algısının kaybolduğu optimal deneyimi açıklar.

Kendini Gerçekleştirme ve Özgüven:

Macera aktiviteleri, bireyin başarıma duygusunu pekiştirerek özgüven ve öz-yeterlilik gelişimine katkı sağlar (Brymer & Gray, 2009).

Yüksek riskli macera etkinliklerine katılım yeni bir olgu değildir. Son 30 yıllık dönemde ise yüksek riskli macera rekreasyonu etkinliklerine katılım dramatik bir artış gözlenmiştir (Thomson, 2003).

Paraşüt ile atlama ve skydive, binalar ve derin uçurumlardan aşağı paraşütle atlama, kaya tırmanışı, uçurumlar arası gerilmiş bir kayış üzerinden yürüme (slack-line), süratli biçimde uçurtmayla uçuş içeren kayak vb. etkinlikleri içeren yüksek risk sporların repertuarı oldukça geniştir. Yüksek riskli etkinliklere katılımı ilgili yönlendirici motivasyonların belirlenmesi bugün pek çok alanda yardımcı faktör olarak kullanılmak üzere araştırmalara konu olmaktadır. Çünkü yüksek riskli macera etkinlik katılımcılarıyla olağan dışı risk alanlar arasında yüksek bir korelasyon belirlenmiştir (Thomson, 2003).

Macera Rekreasyonu Türleri ve Örnekleri

Doğa Tabanlı Aktiviteler:

- Dağcılık ve trekking,
- Kano ve rafting,

- Mağara dalışı (spelcoloji),
- Kanyon geçişi (canyoning).

Hava ve Su Sporları:

- Yamaç paraşütü (paragliding),
- Bungee jumping,
- Dalış ve şnorkelle keşif,
- Rüzgâr sörfü ve kite sörf.

Kent İçi Macera Rekreasyonu:

- Yapay tırmanma duvarları,
- Macera parkurları (high ropes course),
- Parkur (parkour) ve serbest koşu.
- Bireysel ve Toplumsal Etkileri

Psikolojik Faydalar:

- Stres azalması ve zihinsel iyileşme,
- Yaratıcılık ve problem çözme becerilerinde artış,
- Depresyon ve kaygı belirtilerinin hafiflemesi.

Fiziksel Faydalar:

- Kardiyovasküler dayanıklılık,
- Kas gücü ve esnekliğin gelişmesi,
- Denge ve koordinasyonun iyileşmesi.

Sosyal Faydalar:

- Takım çalışması ve iletişim becerileri,
- Topluluk duygusu ve sosyal bağların güçlenmesi,
- Kültürler arası etkileşim ve farkındalık.

Türkiye’de Macera Rekreasyonu

Potansiyel Alanlar:

- Kaçkar Dağları (Rize) – Trekking ve dağcılık,

- Köprülü Kanyon (Antalya) – Rafting ve kanyon geçişi,
- Alaçatı (İzmir) – Rüzgâr sörfü ve kite sörf,
- Kapadokya (Nevşehir) – Yamaç paraşütü ve ATV turları.

Heyecan Arayışı

Heyecan arama kuramı Marvin Zuckerman tarafından atılmıştır. Bireyler birbirinden heyecan duyma açısından radikal farklılıklar gösterirler. Heyecan arama; “çeşitli fiziksel, sosyal, yasal ve finansal riskleri yeni, karmaşık, güçlü heyecan ve deneyimler aramak uğruna göze almak” (Zuckerman, 1994) olarak tanımlanmıştır.

- **Heyecan Arayışı Kuramı:** Heyecan arayışı, “yeni, çeşitli ve karmaşık deneyimlere yönelik ihtiyaç” olarak tanımlanır. Zuckerman, bu kişilik özelliğini dört alt boyutta ele alır.
- **Macera Arayışı:** Fiziksel risk alma eğilimi (örneğin, ekstrem sporlar).
- **Deneyim Arayışı:** Zihinsel uyarılma (sanat, müzik, seyahat).
- **Dürtüsellik:** Anlık haz arayışı ve planlamadan kaçınma.
- **Sıkılma Eğilimi:** Tekdüzelikten hızlıca sıkılma (Zuckerman, 1979).

Bu kişilik özelliği kendini çeşitli risk davranışlarında gösterir. Heyecan arayışı fazla olan bireylerde, etkinliğin yarattığı riskin tahmin edilen boyutu, kişi aktiviteyi daha önce hiç yapmamış dahi olsa, daha az olarak değerlendirilir (Zuckerman ve Kuhlman 2000).

Heyecan arayışındaki bireyler değişik, yeni, kompleks ve yoğun duygular ve deneyimler aramak ve böyle deneyimler yaşayabilmek için fiziksel, sosyal, yasal riskler almaya isteklidirler (Zuckerman, 1994)

Marvin Zuckerman duygusal yoksunluk deneylerinde çalışmaya katılan gönüllülerin, birçoğunun alternatif moda çizgisinde giyinmiş “özgür ruhlu” genç erkeklerden oluştuğunu fark ettikten sonra heyecan arama kavramını icat etmiştir. Daha sonraları Zuckerman bu çalışma gönüllülerini yüksek heyecan arayanlar olarak adlandırmıştır (Zuckerman, 1979).

Optimum Performans Duygu Durumu Kavramı

Akış Deneyimi ve buna bağlı sergilenen davranışlar son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacıların ilgi odağı olmuştur. Optimum Performans Duygu Durumunu farklı sporcular üzerinde araştırmıştır. Akış, genel olarak zirvede performans durumuyla ilişkili olarak görülmüştür (Jackson 1992).

Optimal performans duygu durumu/akış deneyimi (flowstate), spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtmaları açısından ele alınan önemli yapılardan ve kavramlardan biri olmuştur (Aşçı ve diğ.2007).

Optimum Performans Duygu Durumu kavramı ilk olarak 1975 yılında bireylerin serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacı ile kullanılmıştır. Katılımcıların bir işle ilgilenmesi ve haz almasını (içsel tatmin) “Optimum Performans Duygu Durumu” olarak adlandırmıştır. Spor, sanat ve iş gibi birçok aktivite sırasında kişi tarafından yaşanabilecek olan bu duygu durumunu, bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk olarak da tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Csikszentmihalyi (1990)’ye göre, spor ve egzersiz ortamındaki optimal performans duygu durumu ototeliktir (etkinliği sadece içsel ödüller elde etmek için yapılması) ve katılımcının etkinlik sırasında sergiledikleri beceriler ve algıladıkları mevcut durum, gereklilikler veya mücadele yaratan zorluk düzeyi arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Jackson ve Eklund, 2002).

Bu seviye o kadar yüksektir ki, performans otomatik veya kendiliğinden gerçekleşir hale gelir. Yazara göre yüksek düzeyde mücadele ve beceri optimal deneyim veya akış (flow) sağlar ve etkinlikteki riskin varlığı gerçekleştiren mücadeleye anlamlı katkı sağlamaktadır (Creyer ve diğ. 2003).

Kontrol hissi, bireyin çok emek harcamadan yüksek hâkimiyet veya kontrol hissine sahip olması özelliği için kullanılır (Zorba, 2024). Hedeflerin somutluğu, hareketlerden geri bildirim sağlanması, göreve odaklanabilme, zamanın nasıl geçtiğini unutmama (zamanın yavaşlanması veya hızlanması) ve etkinliğin her şeyden daha yüksek önem alması akış durumunda katılımcıda ortaya çıkan değişikliklerdir (Csikszentmihalyi, 1990).

Jackson (1992), Groove ve Lewis (1996) Optimum Performans Duygu Durumunu farklı sporcular üzerinde araştırmıştır. Akış, genel olarak zirvede performans durumuyla ilişkili olarak görülmüştür (Jackson ve Roberts, 1992).

Son zamanlarda, spor ve egzersiz ortamında bireylerin duygu durumlarının performanslarına olan etkisinin öneminin anlaşılması ile birlikte popüler bir hale gelen optimal performans duygu durumu kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların, akış durumunu belirlemek için geliştirilen ölçme araçlarının güvenilirlik ve geçerlikleri (Kawabata ve diğ., 2008), akış durumu ve motivas-

yon, hedef yönelimi (Jackson ve Roberts, 1992), özgür irade ilişkisi maraton koşularında performans ve flow deneyimi arasındaki ilişki (Schüler ve Brunner, 2009) gibi konularda yoğunlaştığı görülmektedir.

Kaynakça

- Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Brymer, E., Gray, T. (2009). "Dancing with Nature: Rhythm and Harmony in Extreme Sport Participation". *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135-149.
- Buckley, R. (2012). Rush as a key motivation in skilled adventure tourism: Resolving the risk recreation paradox. *Tourism Management*, 33(4), 961-970.
- Creyer, E., Ross, W., Evers, D. (2003). Risky recreation: an exploration of factors influencing the likelihood of participation and the effects of experience. *Leisure Studies*, 22(3), 239-253.
- Cronin, C. (1991). Sensation seeking among mountain climbers. *Personality and individual differences*, 12(6), 653-654.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Depue, R.A., Collins, P.F. (1999). "Neurobiology of the structure of personality". *Behavioral and Brain Sciences*, 22(3), 491-569.
- Ewert, A.W., Sibthorp, J. (2014). *Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory, and Research*. Human Kinetics.
- Franken, I.H. A., et all. (2006). "The role of sensation seeking in risk-taking behavior". *Personality and Individual Differences*, 40(5), 907-915.
- Grove, J.R., Lewis, M.A. (1996). Hypnotic susceptibility and the attainment of flow like states during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 380-391.
- Jackson, S.A., Roberts, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The sportpsychologist*, 6(2), 156-171.
- Jackson, S.A., Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- Joseph, J.E., et all. (2009). "Neural correlates of emotional reactivity in sensation seeking". *Psychological Science*, 20(2), 215-223.
- Kawabata, M., Mallett, C.J., Jackson, S.A. (2008). The flow state scale-2 and disposition allflow scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanes cadults. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 465-485.

- Öztürk, A., vd. (2021). “Türk Gençlerinde Heyecan Arayışı ve Risk Alma Davranışları”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(1), 45-60.
- Pomfret, G. (2012). Personale motional journeys associated with adventure activities on packaged mountaineering holidays. *Tourism Management Perspectives*, 4, 145-154.
- Schüler, J., Brunner, S. (2009). There warding effect of flowexperience on performance in a marathonrace. *Psychology of SportandExercise*, 10(1), 168-174.
- Thomson, C.J. (2013). *Seeking sensations through sport: an interdisciplinary yinves-tigation of personality and genetics associated with high-risk sport* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Zorba, E. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık ile Hizmet Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sportive*, 7(2), 204-218. <https://doi.org/10.53025/sportive.1517722>
- Zorba, E. (2024). Ailelerin Çocukları Spora Yönlendirme Sebepleri ve Beklen-tileri Arasındaki İlişki. *Sportive*, 7(2), 57-69. <https://doi.org/10.53025/sportive.1518327>
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Lawrence Erlbaum.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Se-eking*. Cambridge University Press.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D.M. (2000). Personality and risk-taking: common bisocial factors. *Journal of personality*, 68(6), 999-1029.

Terapötik Rekreasyon Süreci: Tanılayıcı Değerlendirme Aşamasında Kullanılan Ölçüm Araçları

S. Sevil Uludağ Uyaniker¹

Özet

Bu bölümde, terapötik rekreasyon uygulamalarında bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal işlevselliklerini değerlendirmek amacıyla kullanılan geçerli ve güvenilir ölçme araçları ele alınmıştır. Terapötik rekreasyon sürecinin planlanması, uygulanması ve sonuçlarının değerlendirilmesinde standartlaştırılmış ölçeklerin kullanımı, müdahalelerin bilimsel temele dayandırılmasını ve bireyselleştirilmiş hizmetlerin sunulmasını sağlamaktadır. Bölümde; serbest zaman tutum, motivasyon, doyum ve kısıtlayıcılarını ölçen araçların yanı sıra işlevsel becerileri ve serbest zaman bağımsızlığını değerlendiren ölçme araçları tanıtılmıştır. Ayrıca gelişimsel ve özel gereksinimli bireylerde kullanılabilen özel değerlendirme bataryaları ve testlere yer verilmiştir. Bu kapsamda, Leisure Diagnostic Battery (LDB), Leisure Motivation Scale (LMS), Leisure Satisfaction Scale (LSS), Comprehensive Evaluation of Recreation Therapy Scale (CERT), Functional Assessment of Characteristics for Therapeutic Recreation (FACT-R), Leisure Competence Measure (LCM) ve Well-Being Index (WBI) gibi araçların yapısı, uygulama biçimi ve psikometrik özellikleri detaylı olarak açıklanmıştır. Türkiye’de terapötik rekreasyon alanının bilimsel temellere dayalı biçimde gelişebilmesi için bu ölçme araçlarının tanınması, uyarlanması ve yaygınlaştırılması gereklidir.

Giriş

Terapötik Rekreasyon uygulamalarında planlama ve müdahale süreçlerinin etkililiği, kullanılan değerlendirme araçlarının niteliği ile

1 Dr. Öğr. Üyesi Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, seviluludag@mu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4997-4861

doğrudan ilişkilidir. Bireylerin ihtiyaçlarının, güçlü yönlerinin ve gelişime açık alanlarının sistematik biçimde ortaya konulabilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçme araçlarının kullanımını gerektirmektedir. Bu bağlamda, standartlaştırılmış değerlendirme araçları hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için bilimsel temelli veri sağlamada kritik bir rol üstlenmektedir. Alan yazında bu ihtiyaca yanıt veren en kapsamlı kaynaklardan biri, literatürde ‘kırmızı kitap’ (red book) olarak anılan “Assessment Tools for Recreational Therapy and Related Fields” (Terapötik rekreasyon ve ilgili alanlar için tanılayıcı değerlendirme araçları) adlı eserdir (Burlingame ve Blaschko, 2010). Bu bölüm, Terapötik Rekreasyon (TR) uygulamaları için uygun değerlendirme araçlarını kapsamlı bir şekilde göstermek amacıyla hazırlanmıştır.

Türkiye’de bu ölçeklerin öğrenilmesi ve uygulanması, TR alanının bilimsel temellere dayalı olarak gelişebilmesi açısından son derece önemlidir. Çünkü geçerliliği ve güvenilirliği uluslararası düzeyde kanıtlanmış bu araçların kullanımı, hem uygulayıcıların müdahalelerini daha nesnel biçimde planlamalarına hem de alanda yürütülen araştırmaların bilimsel niteliğinin artmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu ölçeklerin Türkiye bağlamına uyarlanması ve yaygınlaştırılması, TR hizmetlerinin kurumsallaşmasına ve profesyonel standartların oluşmasına yardımcı olacaktır.

A. Serbest Zaman Tutum ve Kısıtlayıcılarını Ölçen Araçlar

1. Serbest Zaman Teşhis Bataryası

(SZTB / Leisure Diagnostic Battery – LDB)

Tanım ve Amaç: Witt ve Ellis (1987) tarafından geliştirilen SZTB, bireylerin serbest zaman işlevselliğini değerlendirmek için kullanılan çok boyutlu bir ölçektir. Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarını, doyumlarını, algılarını ve karşılaştıkları engelleri belirler. Witt ve Ellis’in (1987) belirttiğine göre LDB’nin amaçları şunlardır:

- (a) danışanların serbest zaman işlevselliklerinin değerlendirilmesine olanak sağlamak,
- (b) mevcut serbest zaman işlevselliğinin geliştirilmesi gereken alanları belirlemek,
- (c) sunulan hizmetlerin serbest zaman işlevselliği üzerindeki etkilerini ortaya koymak,
- (d) serbest zamanın yapısına ilişkin araştırmaları kolaylaştırarak serbest zaman deneyimlerinin değeri, amacı ve sonuçlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktır.

Yapı ve İçerik

- Algılanan serbest zaman yeterliliği
- Algılanan serbest zaman kontrol
- Serbest zaman ihtiyaçlarının tatmini
- Zorluk arayışı (challenge)
- Sosyal etkileşim
- İçsel motivasyon
- Dinlenme ve rahatlama
- Derin katılım-akış (flow)
- Serbest zaman kısıtlayıcıları

Uygulama ve Puanlama: Bataryanın uzun formu 200'den fazla madde içerir, ancak kısa formları da bulunmaktadır. Hem ergenler hem yetişkinler için uygulanabilir. Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirme yapılır.

Psikometrik Özellikler: Bataryanın yapı geçerliği faktör analizi ile desteklenmiştir. Güvenirlilik düzeyi incelendiğinde alt ölçeklerde Cronbach Alfa katsayıları genellikle 0.70'in üzerindedir. Farklı yaş gruplarında (çocuk, ergen, yetişkin, engelli bireyler) uyarlanmış formlar sayesinde geniş kullanım alanı bulunmaktadır.

Kullanım Alanları: Terapötik rekreasyon uygulamaları, psikolojik danışma ve eğitim ile araştırmalarda serbest zaman deneyimlerinin analizi amacıyla kullanılmaktadır.

Kaynak: Witt & Ellis (1987); Porter vd. (2023); Chao (2025).

2. Kapsamlı Terapi Rekreasyonu Değerlendirme Ölçeği-KTRDÖ (Comprehensive Evaluation of Recreation Therapy Scale – CERT)

Tanım ve Amaç: Parker, Ellison, Kirby ve Short (1975) tarafından geliştirilen CERT, terapötik rekreasyonda kullanılan en eski ve yaygın değerlendirme araçlarından biridir. Bireylerin davranışsal, bilişsel, sosyal ve motor becerilerini ölçer.

Yapı ve İçerik: Ölçeğin 2 formu bulunmaktadır. Psikiyatrik formda, bireyin sosyal etkileşimi, iletişim becerileri, duygusal tepkileri, dikkat süresi ve grup içindeki işlevselliği gözlemlenir. Fiziksel rehabilitasyon formu ise özellikle fiziksel engelli bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde kullanılır. 8 bölümden oluşur.

Psikiyatrik Form:	Fiziksel Rehabilitasyon Formu:	
- Genel davranış - Bireysel performans - Grup performansı	- Kaba motor fonksiyon - İnce motor beceri - Lokomasyon (hareketlilik) - Motor beceriler	- Duyusal işlevler - Bilişsel işlevler - İletişim - Davranış

Uygulama ve Puanlama: CERT puanlaması terapistlerin, gözleme dayalı olarak her bir maddenin performans düzeyini derecelendirmesiyle oluşturulur. Bu sayede bireyin güçlü yönleri ve geliştirilmesi gereken alanlar belirlenir ancak sertifikalı kullanıcılar tarafından uygulanması önerilmektedir.

Psikometrik Özellikler: Uzun yıllardır kullanılan, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir araçtır. Özellikle klinik uygulamalarda yüksek güvenilirlik göstermektedir.

Kullanım Alanları: Psikiyatri klinikleri, rehabilitasyon merkezleri, terapötik rekreasyon planlarının hazırlanması ve değerlendirilmesidir. CERT genellikle; terapötik rekreasyon planlarının hazırlanması, müdahale programlarının değerlendirilmesi, bireyin başlangıç seviyesi ve ilerleme durumunun izlenmesi ve araştırmalarda standartlaştırılmış ölçüm aracı olarak kullanılmaktadır.

Kaynak: Parker vd. (1975); Dattilo (2015); Austin & Crawford (2018).

3. Terapötik Rekreasyon için İşlevsel Özelliklerin Değerlendirilmesi (FACT-R / Functional Assessment of Characteristics for Therapeutic Recreation)

Tanım ve Amaç: Peterson, Dunn ve Carruthers (1983) tarafından geliştirilen sonrasında Burlingame tarafından revize edilen FACT-R, bireylerin rekreasyonel katılım için ihtiyaç duydukları destekleri ve işlevsel yeteneklerini ölçer. FACT-R rekreasyon uzmanına uygun müdahale yöntemini seçmesi konusunda kılavuzluk yapar.

Yapı ve İçerik: Değerlendirme, bireyin aşağıda belirtilen alanlardaki mevcut durumunu analiz eder. Her alan 11 bölümden oluşmaktadır.

- Fiziksel yetenekler (dayanıklılık, denge, mobilite)
- Bilişsel yetenekler (hafıza, problem çözme, karar verme)
- Sosyal-duygusal beceriler (iletişim, motivasyon, benlik kavramı)

Uygulama ve Puanlama: Fiziksel alt boyut; görme, işitme, yürüme, bağırsak-mesane, üst ekstremité kullanımı, genel koordinasyon, el-göz koordinasyonu, kas gücü, kardiyovasküler işlev, kilo ve dengeden oluşmaktadır. Burada belirtilen görme, işitme, yürüme, bağırsak/mesane işlevi, rekreasyonel terapi yoluyla geliştirilemez; ancak program planlamasında bilinmeleri gereklidir. Bilişsel alan; yönelim, sözlü ifade dili, alıcı dil, dikkat-konsantrasyon, uzun süreli bellek, kısa süreli bellek, düşünce süreci, öğrenme, okur-yazarlık, matematik kavramları ve karar verme becerisinden oluşmaktadır. Sosyal-duygusal alan ise ikili iletişim, küçük grup, sosyal ilgi, genel katılım, işbirliği, rekabet, çatışma, duygusal ifade, otorite-liderlik, hayal kırıklığı ve çevreyle amaçlı iletişimden oluşmaktadır.

Psikometrik Özellikler: Geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Klinik uygulamalarda yaygın biçimde kullanılmaktadır.

Kullanım Alanları: Rehabilitasyon merkezleri, psikiyatri hastaneleri, huzurevleri ve özel eğitim kurumlarında bireyselleştirilmiş müdahale planlarının geliştirilmesinde kullanılmaktadır. FACTR, Terapötik Rekreasyon uygulamasının altın standart değerlendirme araçlarından biridir. Sadece bir kontrol listesi olmanın ötesinde, bireyin serbest zaman yaşamını derinlemesine anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Geçerli ve güvenilir bir araç olması, onu klinik uygulama ve araştırmalar için vazgeçilmez kılar. Amacı, bir “etiket” koymak değil, bireyin yaşam kalitesini ve bağımsızlığını artırmak için rekreasyonel katılımı optimize etmektir.

Kaynak: Peterson, Dunn ve Carruthers, (1983); Austin, (2018); Burlingame & Blaschko (2010);

<https://www.assistedindependence.care/wp-content/uploads/2023/08/FACTR-R-Instruction-Sheet.pdf>

4. Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (LMS / Leisure Motivation Scale)

Tanım ve Amaç: Beard & Ragheb (1983) tarafından geliştirilen LMS, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarının altında yatan motivasyonları ölçen bir öz-bildirim (self-report) ölçeğidir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını etkileyen temel motivasyonel faktörleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Amaç, bireylerin serbest zaman seçimlerini yönlendiren temel motivasyon kaynaklarını anlamaktır. Terapötik rekreasyon, serbest zaman çalışmaları ve sağlıklı ilişkili alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

Ölçeğin kullanılabilmesi için katılımcılarda orta düzeyden hiç olmayan bilişsel yetersizlik, IQ 80 veya üzeri, 12 yaş veya üzeri zihinsel yaş, Rancho düzeyi 7 veya üzeri ve hafif düzeyde veya hiç olmayan yönelim bozukluğu bulunması gerekmektedir.

Yapı ve İçerik: Ölçek dört motivasyon alt boyutu içerir. Bu boyutlar ve tanımları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Boyut	Tanım
Zihinsel (Intellectual)	Bireylerin öğrenme, keşfetme, bulma, yaratma veya hayal etme gibi zihinsel olarak yoğun etkinliklere katılma motivasyonu düzeyi.
Sosyal (Social)	Bireylerin serbest zaman etkinliklerine sosyal nedenlerle katılma düzeyi. Bu boyut iki temel ihtiyacı içerir: birincisi arkadaşlık ve kişilerarası ilişkiler ihtiyacı, ikincisi ise başkalarının takdirini kazanma ihtiyacıdır.
Yeterlilik-Ustalık (Competence-Mastery)	Bireylerin başarma, ustalaşma, meydan okuma ve rekabet amacıyla serbest zaman etkinliklerine katılma düzeyi. Bu etkinlikler genellikle fiziksel niteliktedir.
Uyarandan Kaçınma (Stimulus-Avoidance)	Bireylerin aşırı uyarıcı yaşam durumlarından kaçmak ve uzaklaşmak için serbest zaman etkinliklerine katılma düzeyi. Bazı bireyler için sosyal temaslardan kaçma, yalnızlık ve sakin ortam arama ihtiyacını; diğerleri için dinlenme ve rahatlama ihtiyacını ifade eder.

Uygulama ve Puanlama: Her alt boyut için 11 madde bulunur. Alt boyut puanları 11–55 arasında değişir. Toplam puan hesaplanmaz, alt boyutların karşılaştırması yapılır.

Psikometrik Özellikler: Güvenirlik için Cronbach Alfa katsayıları .85–.95 arasında değişmektedir. Geçerlik incelendiğinde ise faktör analizleriyle dört boyutlu yapının desteklendiği görülmektedir.

Değerlendirme / Puanlama: Maddeler 5'li Likert tipi ölçekle değerlendirilir. Her alt boyutta yüksek puan, o alandaki motivasyon eğiliminin güçlü olduğunu gösterir.

Psikometrik Özellikler: Alt boyutların çoğunda Cronbach Alfa katsayısı 0.80'in üzerindedir. Geçerlik farklı popülasyonlarda ve kültürlerde desteklenmiştir.

Kullanım Alanları: Terapötik rekreasyon ve ergoterapi, pazarlama ve hizmet tasarımı (spor salonu, tatil köyü vb.), psikolojik danışma ve stres yönetimi, akademik araştırmalarda kullanılmaktadır.

Kaynakça: Beard & Ragheb (1983).

5. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (LSS / Leisure Satisfaction Scale)

Tanım ve Amaç: Beard & Ragheb (1980) tarafından geliştirilen LSS, bireylerin serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Katılımcılarda orta düzeyden hiç olmayan bilişsel yetersizlik, 80 ve üzeri IQ, 12 yaş ve üzeri zihinsel yaş, 7 ve üzeri Rancho düzeyi ile hafif düzeyde veya hiç olmayan yönelim bozukluğu bulunması ölçüt olarak belirlenmiştir.

Yapı ve İçerik: Serbest zaman davranışına ilişkin literatür gözden geçirilerek, serbest zaman tatmini yapısıyla ilişkili göstergeler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu süreç sonucunda birçok gösterge tespit edilmiş ve bunlar azaltılarak ilk olarak 59 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Daha sonra 24 soruluk kısa formu oluşturulmuştur. Ölçeğin alt boyutları ve tanımları tabloda gösterilmiştir.

Boyut	Tanım
Psikolojik	Etkinlikler özgürlük, zevk, katılım ve entelektüel meydan okuma duygusu sağlar.
Eğitsel	Etkinlikler zihinsel olarak uyarıcıdır ve bireyin kendisi ya da çevresi hakkında bir şeyler öğrenmesine yardımcı olur.
Sosyal	Etkinlikler diğer insanlarla ödüllendirici ilişkiler kurulmasını teşvik eder.
Rahatlama	Etkinlikler yaşamın stres ve baskılarından kurtulma olanağı sunar.
Fizyolojik	Etkinlikler fiziksel uygunluğu geliştirme, sağlıklı kalma, kilo kontrolü ve genel olarak iyi oluşu destekleme aracıdır.
Estetik	Etkinlikler hoş, ilgi çekici, güzel ve genel olarak iyi tasarlanmış niteliktedir.

Uygulama ve Puanlama: 5'li Likert tipi ölçek kullanılır. Alt boyutlar için ayrı puan hesaplanır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek serbest zaman doyumunu ifade etmektedir. Her bileşen 4 maddeden oluşmaktadır. Tüm 4 madde toplanır ve 4'e bölünür.

- Yüksek puanlar (4 veya 5): Bireyin serbest zamanıyla ilgili en tatmin edici alanı gösterir.
- Düşük puanlar (2'den az): Bireyin serbest zamanıyla ilgili en az tatmin edici alanı gösterir.

Tüm 24 maddenin puanları toplanarak 24'e bölünebilir ve bu şekilde bireyin genel serbest zaman tatmini düzeyi belirlenebilir.

Psikometrik Özellikler: İç tutarlılık katsayıları oldukça yüksektir ($\alpha = .80-.90$). Geçerlik çalışmaları farklı kültürlerde yapılmıştır (ör. Fransızca uyarlama). Faktör analizi ve alfa güvenirlik katsayısı kullanılarak yapılan değerlendirme sonucunda, altı bileşenli bir serbest zaman tatmini ölçeği elde edilmiş ve ölçeğin genel güvenirlik katsayısı 0,96 olarak bulunmuştur.

Kullanım Alanları: Terapötik rekreasyon programlarının değerlendirilmesi, sosyal psikoloji ve yaşam doyumu araştırmaları, çocuk, ergen ve yetişkin popülasyonlarda kullanılmaktadır.

Kaynak: Beard & Ragheb (1980); Burlingame & Blaschko (2002).; Kim & Cho (2022).

6. Zindelik/İyilik hali İndeksi (WBI / Well-Being Index)

Tanım ve Amaç: Witman, Jacob, Anderson, Heyne & Malcarne (2014) tarafından geliştirilen WBI, Serbest zaman aracılığıyla gelişim modeline (Flourishing through Leisure Model) dayalı olarak bireylerin çok boyutlu refah düzeylerini ölçer. Rekreasyon terapistleri tarafından bireylerin çeşitli iyilik hali bileşenlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Amacı, serbest zaman deneyimlerinin bireyin genel iyilik haline katkısını değerlendirmektir.

Yapı (madde sayısı, alt boyutlar): Ölçek 6 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır (her bir alt boyut için 3'er madde):

- Serbest zaman iyilik hali
- Psikolojik / Duygusal iyilik hali
- Bilişsel iyilik hali
- Sosyal iyilik hali
- Fiziksel iyilik hali
- Ruhsal / Spiritüel iyilik hali

Değerlendirme / Puanlama: Ölçek 0 kesinlikle katılmıyorum ile 4 kesinlikle katılıyorum arasında puanlanan 5 li likert tipinde değerlendirilir. Her refah alanı için alt puanlar hesaplanır. Katılımcıların verdiği yanıtlar üzerinden farklı iyilik hali boyutları için puanlar elde edilir. Yüksek puan, ilgili boyutta daha yüksek iyi oluş düzeyine işaret eder.

Psikometrik Özellikler: Ölçek görece yeni olduğundan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları halen devam etmektedir. Ancak pilot projelerde geçerli ve güvenilir bulunmuştur. İlk raporlamalarda kabul edilebilir psikometrik özelliklere sahip olduğu bildirilmiştir. Güçlü yönlere dayalı (strengths-based) yaklaşımıyla dikkat çekmektedir.

Kullanım Alanı: Terapötik rekreasyon uygulamalarında danışanların genel iyi oluş seviyelerini belirlemek için kullanılmaktadır. Kısaca kullanım alanları; terapötik rekreasyon çıktılarının değerlendirilmesi, bireysel refah değişimlerinin izlenmesi, klinik ve araştırma ortamlarıdır.

Kaynak: Witman et al. (2014).

7. Serbest Zaman Tutum Ölçeği (LAS / Leisure Attitude Scale)

Tanım ve Amaç: Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen LAS, bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını ölçmek için tasarlanmıştır. Tutumları üç ana bileşen üzerinden değerlendirir: bilişsel, duygusal ve davranışsal. Serbest zaman ve rekreasyon davranışına ilişkin bilgiler serbest zaman tutumları yapısıyla ilişkili göstergeleri çıkarmak amacıyla incelenmiştir.

Yapı ve İçerik: Ölçek 3 alt boyut ve her alt boyutta 12 madde olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları:

- Bilişsel: Serbest zamanın değerine dair düşünceler
- Duygusal: Serbest zamanla ilgili duygusal tepkiler
- Davranışsal: Serbest zamana katılım düzeyi

Uygulama ve Puanlama: 5’li Likert tipinde bir ölçektir (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = tamamen katılıyorum). Her alt boyut için ayrı puanlama yapılır.

Psikometrik Özellikler: Ölçeğin toplamı için α güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, aşağıdaki α güvenilirlik katsayılarını göstermiştir:

- Toplam Ölçek = 0,94
- Bilişsel = 0,91

- Duygusal = 0,93
- Davranışsal = 0,89

Kullanım Alanları: Terapötik rekreasyon, psikoloji, sosyoloji, eğitim bilimleri ile serbest zaman ve yaşam kalitesi ilişkilerini inceleyen araştırmalarda kullanılmaktadır.

Kaynak: Ragheb & Beard (1982).

B. İşlevsel Becerileri Ölçen Araçlar

1. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi – 2. Baskı (BOT-2 / Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency – Second Edition)

Tanım ve Amaç: Bruininks & Oseretsky (1978) tarafından geliştirilen ve daha sonra güncellenen BOT-2, bireylerin motor yeterliliklerini ölçmek için kullanılan standartlaştırılmış bir testtir. Çocuklar ve gençler için motor beceri düzeyini belirlemeye yöneliktir.

Yapı ve İçerik: Test 6-14 yaş grupları arasındaki çocuklara uygulanmaktadır. 4 ana alan ve 8 alt test içermektedir. Testin ölçtüğü ana alanlar:

- İnce motor beceriler
- Manuel koordinasyon
- Vücut koordinasyonu
- Güç ve çeviklik.

Uygulama ve Puanlama: Katılımcıya yaşına uygun görevler verilir (çizim, top atma, denge çalışmaları vb.). Her görevin kendisine ait standart puanlama sistemi vardır. Çıkan sonuçlar normatif tablolarla karşılaştırılır.

Psikometrik Özellikler: Testin Türkçe uyarlaması, test-tekrar test güvenilirliği açısından yüksek bir güvenilirlik sergilemiş ($ICC > .80$), yalnızca İnce Motor Hassasiyeti alt testi ($ICC = .57$) ve Manuel Beceri alt testi ($ICC = .74$) biraz daha düşük değerler göstermiştir. Tüm alanlar için iç tutarlılık iyi düzeyde bulunmuş (Cronbach's $\alpha = .78$) ve değerlendiriciler arası güvenilirlik sonuçları mükemmel olarak değerlendirilmiştir ($ICC > .90$). Bu bulgular, BOT2-BF'nin hem geçerli hem de güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir. Güvenilirlik ve geçerliliği Pearson test materyalleriyle desteklenmiştir.

Kullanım Alanları: Özellikle terapötik rekreasyonda fiziksel ve gelişimsel değerlendirme, rehabilitasyon programları, özel eğitim ve ergoterapi uygulamalarında kullanılmaktadır.

Kaynak: Bruininks (1978); Bruininks ve Bruininks (2010); Köse (2021)

2. Serbest Zaman Yeterlik Ölçeği (Leisure Competence Measure-LCM)

Tanım ve Amaç: Kloseck, Crilly, Ellis ve Lammers (1996) tarafından geliştirilen LCM, bireylerin serbest zaman yeterliliklerini ve bağımsızlık düzeylerini ölçmek için tasarlanmıştır. Amacı, rekreasyon terapistlerine bireyselleştirilmiş müdahale planı oluşturmak için veri sağlamaktır. LCM, dört aşamadan (pilot, deneme, uygulama ve revizyon) oluşan yinelemeli bir süreç kullanılarak geliştirilmiştir. Eylül 1990'da tamamlanan pilot aşama, ilk görünüş geçerliliğini ele almış, terapötik rekreasyon uzmanlarının LCM'yi öğrenirken karşılaştıkları sorunları belirlemiş ve aracın öğrenilmesi ile uygulanmasına ilişkin süreci incelemiştir. Şubat 1993'te tamamlanan deneme aşaması, yaşlı rehabilitasyon grubunda LCM'nin geçerliliği ve güvenilirliğini yeniden değerlendirmiştir. Her aşamanın ardından, terapötik rekreasyon uygulayıcıları ve eğitimcilerinden alınan geri bildirimlere dayanarak LCM üzerinde değişiklikler yapılmıştır.

Yapı ve İçerik: LCM 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar:

- Serbest zaman farkındalığı
- Serbest zaman tutumları
- Serbest zaman becerileri
- Sosyal yeterlilik
- Grupla etkileşim becerileri
- Sosyal temas
- Genel katılım/topluma katılımıdır.

Uygulama ve Puanlama: Katılımcının yeterlikleri gözlemlenirken 1 (bağımlı) – 7 (tam bağımsız) arasında derecelendirme yapılır. Terapist gözlem ve görüşme sonuçlarına göre değerlendirmeyi tamamlar.

Psikometrik Özellikler: 47 hasta üzerinde değerlendiriciler arası güvenilirlik testi uygulanmıştır. Toplam LCM ölçeği için Sınıf İçi Korelasyon katsayısı oldukça tatmin edici bulunmuştur ($r = .91$). LCM'nin yedi alt ölçeği için değerlendiriciler arasındaki uyum $r = .71$ ile $r = .91$ arasında değişmektedir. Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı ile ölçülen LCM'nin iç tutarlılığı da oldukça tatmin edici bulunmuştur ($\alpha = .92$). Geçerliliği klinik araştırmalarda kanıtlanmıştır. Klinik ölçek için katsayılar $.37^{**}$ ile $.44^{**}$ arasında, toplum ölçeği için ise $.23^*$ ile $.62^{**}$ arasında değişmektedir ($*p < .01$; $**p < .001$). Bu sonuçlar, benzer hasta grupları ve değerlendiricilerle elde edilen LCM puanlarına dayanarak serbest zaman yeterliliği hakkında geçerli çıkarımlar yapılabileceğini göstermektedir.

Kullanım Alanları: Rehabilitasyon merkezleri, yaşlı bakım kurumları, terapötik rekreasyon uygulamaları, müdahale öncesi ve sonrası gelişimin ölçülmesinde kullanılmaktadır.

Kaynak: Kloseck, Crilly, Ellis, & Lammers (1996).

3. Eğitilebilir Zihinsel Engelliler için Mundy Rekreasyon Envanteri (Mundy Recreation Inventory-MRI)

Tanım ve Amaç: Eğitilebilir Zihinsel Engelliler için Mundy Rekreasyon Envanteri, Jean Mundy tarafından 1966 yılında geliştirilmiştir. Bu envanter, zihinsel engelli bireylerin (özellikle orta ve ağır düzeyde zihinsel engeli olanlar) rekreasyonel etkinliklere katılım düzeylerini ve bu etkinliklerdeki işlevsel becerilerini değerlendirmeyi amaçlar. Özellikle 8-15 yaş arası, IQ'su 30-55 arasında olan ve ambulasyon yeteneği bulunan bireyler için tasarlanmıştır.

Eğitilebilir Zihinsel Engelliler için Mundy Rekreasyon Envanteri (Mundy, 1966); nesne tanıma, eylem kavramları, miktar, konum, yer, yön ve mekân algısı, yönergeleri takip etme, ritim, manipülasyon becerileri ve motor beceriler alanlarındaki performansı ölçmektedir. Danışanlar, belirli görevleri yerine getirirken gözlemlenmekte ve performans kaliteleri üzerinden puanlandırılmaktadır.

Mundy Envanteri, bireyselleştirilmiş bir terapötik rekreasyon programlama yaklaşımının parçası olarak geçerlilik kazanmıştır.

Yapı ve İçerik: 16 rekreasyon kategorisini kapsar. Katılımcıların geçmişte ve şu anda hangi aktivitelere katıldıkları ve gelecekte hangilerine katılmak istedikleri değerlendirilir.

Uygulama ve Puanlama: Öz-bildirim yöntemi ile uygulanır. İlgili düzeyleri ve katılım sıklıkları puanlanır

Psikometrik Özellikler: İçerik geçerliği ve pratik kullanımı yüksektir. Farklı yaş gruplarında uyarlanabilirliği kolaydır.

Kullanım Alanları: Bireysel terapi planlaması, yaşlı ve genç yetişkinlerle çalışma, rehabilitasyon ve özel eğitim kurumlarında kullanılmaktadır.

Kaynak: Mundy (1978); Cannon, Moffett ve Moffett (1970).

4. Ohio Serbest Zaman Beceri Ölçekleri-Ohio İşlevsel Beceri Değerlendirme Bataryası (Ohio Leisure Skills Scales-OLSSN / Ohio Functional Assessment Battery – OFAB)

Tanım ve Amaç: Ollson (1994) tarafından geliştirilen Ohio İşlevsel

Değerlendirme Bataryası: Serbest Zaman ve Yaşam Becerileri için Standartlaştırılmış Testler (OFAB), “ölçülebilir tedavi hedefleri geliştirmek amacıyla bir danışanın işlevsel düzeyini belirlemek için tasarlanmış bir terapi aracı” olarak tasarlanmıştır. Bu bataryanın, tedavi, serbest zaman eğitimi ve rekreasyon alanlarında müdahaleler öngören “1 “serbest zaman becerisi modeli”ne (Peterson & Gunn, 1984) dayandığı bilinmektedir. Bilişsel ve davranışsal işlevsellik, bireyin serbest zaman etkinliklerine ya da serbest zaman eğitimine katılım sağlayabilmesi için bu alanlardaki ciddi sınırlılıkların giderilmesi gerektiği varsayımına dayalı olarak değerlendirilmektedir.

İşlevsel Yaşam Becerileri Değerlendirmesi (FLSA), bilişsel bozukluğu düşük-orta ile ciddi düzey arasında olan bireylerle kullanılmak üzere üç seçeneği değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ancak daha yakından incelendiğinde, aslında iki seçenek bulunduğu görülmektedir; çünkü Rekreasyon ve Serbest Zaman Profili (RLP), hem Hızlı İşlevsel Tarama Testi (QFST) hem de FLSA içinde ortak olarak yer almaktadır.

Yapı ve İçerik: 3 farklı test seçeneği sunulmaktadır. Bunlar:

- İşlevsel Yaşam Becerileri Değerlendirmesi (FLSA)
- Hızlı İşlevsel Tarama Testi (QFST)
- Rekreasyon ve Serbest Zaman Profili (RLP)dir.

FLSA, terapi programlarının tasarlanması ve değerlendirilmesinde önemli olan 19 parametreyi standart bir puanlama formatı ile değerlendirmek için altı etkinlik kullanır. Bu altı etkinlik şunlardır:

- Serbest zaman etkinliklerinin yer aldığı tablolarda en çok tercih edilenden en az tercih edilene kadar fişleri sıralamak,
- Domino desenlerini kopyalamak,
- Kutu çizmek/boyamak,
- Boncuk dizmek (aynı boyut, renk ve şekilde),
- Spor malzemeleri alışverişi yapmak,
- Yağmurlu bir gün için etkinlik seçmek.

Puanlama ve Uygulama: Kılavuzda sunulan puanlama örnekleri ve araştırma çalışmaları, testin engelli yetişkinlerle (ve muhtemelen büyük ergenlerle) kullanıldığını göstermektedir.

Ağır düzeyde bozukluğu olan bireyler ya İşlevsel Yaşam Becerileri Değerlendirmesi (FLSA) ya da daha kısa bir test olan Hızlı İşlevsel Tarama Testine tabi tutulurlar. Hafif düzeyde bozukluğu olan bireylere

ise yapılandırılmış bir görüşme/anket olan Rekreasyon ve Serbest Zaman Profili (RLP) uygulanır; bu, bireylerin ilgi alanlarını, kaynaklarını, katılım düzeylerini, motivasyonlarını ve terapiye yönelik engellerini değerlendirir. Etkinliklere başlamadan önce, bireylerin gerçeklik algısı, ad, adres, telefon numarası, tarih ve saati doğru bir şekilde ifade etmeleri istenerek değerlendirilir. Ayrıca zaman/malzeme organizasyonu yapabilmek ve talimatlara uyma becerileri de FLSA süresince değerlendirilir. Terapist, bireyin aktivitelerdeki performansını gözlemleyerek puanlar. Gelişimsel ilerleme kaydedilir ve bireyselleştirilmiş hedefler belirlenir.

Psikometrik Özellikler: FLSA'nın geçerlilik ve güvenilirlik verileri oldukça etkileyicidir. Kriter ilişkili geçerlilik açısından, FLSA'nın Kapsamlı Mesleki Terapi Değerlendirme Ölçeği üzerindeki performansı güçlü şekilde öngördüğü bulunmuştur; korelasyon katsayıları 0.87 ile 0.98 arasında değişmektedir. Üç bileşenin de değerlendiriciler arası ve maddeler arası güvenilirlik katsayıları oldukça yüksektir. Sonuçlar umut vericidir ve OFAB'ın rekreasyonel/mesleki terapi programlarının tasarımı ve değerlendirilmesinde yararlı olduğunu desteklemektedir.

Kullanım alanları: Gelişimsel engelli bireyler, okul ortamları, rehabilitasyon merkezleri ve terapötik rekreasyon programlarının planlanmasında kullanılmaktadır.

Kaynak: Ollson (1994)

5. Rekreasyon Erken Gelişim Tarama Aracı (Recreation Early Development Screening Tool -REDS)

Tanım ve Amaç: Burlingame (1988) tarafından geliştirilen REDS, özellikle gelişimsel engelli bireylerin rekreasyon becerilerini erken dönemde taramak için kullanılan bir ölçektir. REDS, bir yaş ve altı yaşındaki çocukların gelişimsel düzeylerini değerlendiren hızlı bir tarama aracıdır.

Yapı ve İçerik: Gelişimsel alanlara göre 5 alt ölçek içermektedir:

- Oyun becerileri
- İnce motor beceriler
- Kaba motor beceriler
- Duyusal gelişim becerileri
- Sosyal-bilişsel beceriler

Uygulama ve Puanlama: Terapist, açık bir alanda tüm malzemeleri çocukların oynayabileceği şekilde odaya koyar, daha sonra neyle oynadıkları

ve nesnelerle ne yaptıklarını oyun ve etkinliklerdeki davranışlarını gözlemleyerek puanlar. Her alan için gelişimsel düzey kaydedilir.

Psikometrik Özellikler: Yüz görünüş geçerliği bulunmaktadır. Geçerliliği farklı popülasyonlarda test edilmiştir.

Kullanım Alanları: Erken çocukluk dönemi, gelişimsel engelli bireyler, özel eğitim ve pediatrik rehabilitasyonda kullanılmaktadır.

Kaynak: Burlingame (1988).

6. Kapsamlı Serbest Zaman Derecelendirme Ölçeği- KSZDÖ (Comprehensive Leisure Rating Scale- CLEIRS).

Tanım: CLEIRS, yaşlı ve psikiyatrik tanıli bireylerin serbest zaman davranışlarındaki bağımsızlık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir değerlendirme aracıdır. Temel varsayım şudur: Bireyin serbest zamanında hissettiği kontrol ve bağımsızlık, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkilidir. Araç, terapötik rekreasyon uzmanlarının bireylerin bağımsızlık düzeyini artırmaya yönelik müdahaleler planlamasına olanak sağlamak için tasarlanmıştır.

Bağımsızlık derecesi belirlendikten sonra, TRU, bireyin daha yüksek bir bağımsızlık düzeyine ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu da kişinin mutluluğunun artmasını sağlayabilir.

Ancak CLEIRS'in kullanılabilir hale gelmesi için bazı gereklilikler vardır: Test uygulayıcılarının eğitilmesi, standartlaştırılmış çalışmaların ve normatif tabloların sağlanması ve terapötik rekreasyon uzmanlarına, sakinlerin bağımsızlık düzeylerini ve dolayısıyla sağlık ve mutluluklarını artırmaları konusunda rehberlik verilmesi gerekmektedir.

Yapı ve İçerik: CLEIRS, beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Ölçek Adı	Kısaltma	Amaç	Madde Sayısı	Örnek Madde
Rating Leisure Diagnostic Battery	RLDB	Serbest zamanda algılanan özgürlük	31	“Katılımcı rekreasyon aktivitelerinde yaratıcıdır.”
Brief Leisure Rating Scale	BLRS	Çaresizlik hissi (bağımsızlığın tersi)	26	“Katılımcı karar vermekten hoşlanmaz.”
Personal Management Skills	MGT	Günlük yaşamda bağımsızlık	15	“Katılımcı kendi ilaçlarını yönetebilir.”
STILAP Breadth	STILAPB	Beceri genişliği (kaç farklı aktivitede beceri sahibi olduğu)	10	“Fiziksel beceri gerektiren grup aktivitelerine katılım.”
STILAP Depth	STILAPD	Beceri derinliği (bir aktivitedeki ustalık düzeyi)	10	“Aktivitedeki beceri düzeyi: 1 (yok) - 5 (üstün)”

Uygulama ve Puanlama: RLDB (Serbest Zaman Tanılama Bataryası Derecesi) ve BLRS (Kısa Serbest Zaman Derecelendirme Ölçeği) ölçekleri 5li likert tipi puanlamaya sahiptir: 1 (hiçbir zaman) - 5 (her zaman) arası Likert tipi puanlama

MGT (Kişisel Yönetim Becerileri) ölçeği: Evet/Hayır (1/0) şeklinde puanlanır.

STILAPB ve STILAPD (Eyalet Teknik Enstitüsü’nün Serbest Zaman Değerlendirme Süreci Genişlik ve Derinlik) ölçekleri ise: 1 (beceri yok) - 5 (üstün beceri) arası puanlanır.

Psikometrik Özellikler: Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekilde bulunmuştur:

- *RLDB:* .96

- *STILAPB*: .97
- *STILAPD*: .96
- *BLRS*: .79
- *MGT*: .77

Geçerlik için faktör analizi yapılmış ve sonuçlar tüm ölçeklerin tek bir «bağımsızlık» faktörü altında toplandığını göstermiştir. Ölçeğin sınırlı yanları olarak alt boyutlardan MGT ölçeğinin “Evet/Hayır” yerine derecelendirmeli bir yapıya dönüştürülmesi önerilmektedir. Ayrıca STILAP alt ölçeklerinin toplam puan yerine ayrı ayrı değerlendirilmesi de öneriler arasındadır.

Kullanım Alanları: Terapötik rekreasyon programlarında yaşlı ve psikiyatrik tanımlı bireylerin değerlendirilmesi; bakım evleri ve psikiyatri kliniklerinde bireyselleştirilmiş müdahale planlarının oluşturulması ve serbest zaman bağımsızlığını artırmaya yönelik araştırmalarda veri toplama aracı olarak kullanılmaktadır.

Kaynak: Card, Compton ve Ellis (1986)

C. Serbest Zaman Aktivite Becerilerini Ölçen Araçlar

1. İşlevsel Yürüyüş Tekniği (Functional Hiking Technique-FHT)

Tanım: Functional Hiking Technique (FHT), 1979 yılında Jeff Burlingame tarafından geliştirilmiş, doğa yürüyüşü (hiking) becerilerini öğretmek ve değerlendirmek için kullanılan standartlaştırılmış bir ölçektir. OLSSON, Mundy veya RBI gibi geniş bir serbest zaman yelpazesini değerlendirmek yerine, FHT çok spesifik bir fiziksel ve doğa aktivitesine odaklanır. Temel amacı, bir bireyin bir doğa yürüyüşüne çıkmak için gereken temel fonksiyonel becerileri (yürüme teknikleri, ekipman kullanımı, güvenlik prosedürleri) ne derecede sergileyebildiğini nesnel bir şekilde ölçmektir. Bu, onu özellikle ergoterapi (occupational therapy) ve rekreasyonel terapi alanlarında kullanışlı bir değerlendirme aracı yapar.

Yapı ve içerik: FHT, bir dizi spesifik beceriyi gözlemlemeye dayalı performans temelli bir değerlendirmedir. Bireyden anket doldurması istenmez; bunun yerine, gerçek bir doğa yürüyüşü veya benzetilmiş bir ortamda becerilerini sergilemesi istenir. Ölçek, dört ana beceri kategorisine ayrılmıştır:

- Temel Yürüyüş Teknikleri (Basic Hiking Techniques):
- Ekipman ve Giyim Kullanımı (Use of Equipment and Clothing):

- Doğa Bilgisi ve Çevreye Uyum (Environmental Awareness/ Adaptation):
- Güvenlik Prosedürleri (Safety Procedures)

Uygulama ve Puanlama: Değerlendirme, mümkünse gerçek bir doğa yürüyüşü parkurunda veya bu koşulları taklit eden bir ortamda yapılır. Değerlendirici (genellikle bir terapist veya eğitmen), bireyi yürüyüş sırasında gözlemler ve önceden belirlenmiş becerileri ne ölçüde sergilediğini kaydeder. Her bir beceri, bireyin performansına göre derecelendirilir. Orijinal ölçekte muhtemelen şuna benzer bir sistem kullanılmıştır:

- 0 = Beceri gösteremez / Bağımsız yapamaz
- 1 = Beceri kısmen gösterir / Sözel veya fiziksel ipucu ile yapar
- 2 = Beceri tamamen ve bağımsız olarak gösterir

Toplam puan veya kategori puanları, bireyin genel “fonksiyonel doğa yürüyüşü yeterliliğini” gösterir. Düşük puan alan beceriler, müdahale ve eğitim için hedeflenen alanlardır.

Kullanım Alanları: Ergoterapi (Occupational Therapy) ve Terapötik rekreasyon, özel Eğitim, macera terapisi ve doğa temelli programlar ve beceri öğretiminin planlanmasında kullanılmaktadır.

Psikometrik Özellikler: FHT, OLSSON veya RBI kadar yaygın olarak araştırılmış ve kullanılan bir ölçek değildir. Psikometrik özellikleri hakkında sınırlı bilgi mevcuttur.

Kapsam Geçerliliği: Beceriler, deneyimli doğa yürüyüşçüleri ve terapistlerin girdileri alınarak, doğa yürüyüşünün temel unsurlarını kapsayacak şekilde seçilmiştir.

Yüz Geçerliliği: Ölçeğin mantıklı görüldüğü ve amacına uygun olduğu kabul edilebilir.

Güvenilirlik: Gözleme dayalı olduğu için, değerlendiriciler arası güvenilirliğin sağlanması önemlidir. Farklı değerlendiricilerin aynı performansı benzer şekilde puanlaması için net kriterler gereklidir.

Kaynak: Burlingame & Blaschko (2002).

Kaynakça

- Austin, D.R. (2018). *Therapeutic recreation processes and techniques:evidence based recreational therapy (6th ed.)*. Sagamore-Venture Publishing.
- Beard, J.G. & Ragheb, M.G. (1980) Measuring Leisure Satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12:1, 20-33, DOI:10.1080/00222216.1980.11969416
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219–228.
- Berryman, D. , & Lefebvre, C. (1981). *The recreation behavior inventory*. Denton, Texas: Leisure Learning Press.
- Bruininks, R.H.(1978). Bruininks-Oseretsky Test of Motor proficiency Examiner's Manual. Circle pines, MN: American Guidance service;1978. p.153
- Bruininks, R. H. and Bruininks, B. D. (2010). *Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOT 2): Second Edition. brief form manual*. United States of America: Pearson Education.
- Burlingame, J. (1988). *The Recreation Early Development Screening Tool -REDS*. Idyll Arbor.
- Burlingame, J., & Blaschko, T. M. (2002). *Assessment tools for recreational therapy and related fields* (3rd ed.). Idyll Arbor.
- Burlingame, J & Blaschko, T. (2010). *Assesment tools for recreational therapy and related fields*. 3rd ed. Idyll Arbor (2010).
- Cannon, F. C. , Moffett, H. W. , & Moffett, L. O. (1970). Diagnostically designed recreation program for trainable mentally retarded children. *Journal of Leisure Research* 2 (2), 93-103
- Card, J., Compton, D., & Ellis, G. (1986). Reliability and Validity of the Comprehensive Leisure Rating Scale. *Journal of Expanding Horizons in Therapeutic Recreation*, 1, 21–27.
- Chao, H. C. (2025). A Study on the Relationship between Leisure and Self-perceived Health Status. *International Journal of Rural Development, Environment and Health Research*, 9(1), 609261.
- Kim, S. H., & Cho, D. (2022). Psychometric properties of Leisure Satisfaction Scale (LSS)-short form: a Rasch rating model calibration approach. *BMC psychology*, 10(1), 151.
- Kloseck, M., Crilly, R. G., Ellis, G. D., & Lammers, E. (1996). Leisure Competence Measure: Development and reliability testing of a scale to measure functional outcomes in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 30, 13-26.

- Köse, B., Şahin, S., Karabulut, E., & Kayıhan, H. (2021). Turkish version of Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency 2 brief form: its validity and reliability in children with specific learning disability. *Bezmialem Science* 2021;9(2):198-204. DOI: 10.14235/bas.galenos.2021.4200
- Mundy, J. (1965). The Mundy Recreation Inventory for the Trainable Mentally Retarded [Unpublished manuscript]. Florida State University.
- Olsson, R. (1994). *Ohio Functional Assessment Battery: Standardized tests for leisure and living skills*. Therapy Skill Builders.
- Parker, R. A., Ellison, C. H., Kirby, T. F., & Short, M. J. (1975). The comprehensive evaluation in recreation therapy scale: A tool for patient evaluation. *Therapeutic Recreation Journal*, 9(4), 143-152.
- Peterson, C. A., Dunn, J., & Carruthers, C. (1983). *Functional Assessment of Characteristics of Therapeutic Recreation*. Ravensdale, WA: Idyll Arbor.
- Porter, H. R., Goodno, H., Wahl, N., Bowman, E., Titlow, C., Opitz, A., ... & Roth, S. (2023). Leisure education and leisure counseling in adult stroke: A systematic review. *Therapeutic Recreation Journal*, 57(2), 97-115.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1987). *The leisure diagnostic battery: User's manual*. Venture Pub..
- Witman, J., Jacob, S., Anderson, L. S., Heyne, L., & Malcarne, B. (2014). The well-being index (WBI). *Therapeutic Recreation Journal*, 48(2), 188-198.