

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 eğitmenlerinden 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 güvenirlik 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 tanılı 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.