



Çakırlar, A. &Yaman, Ç. (2022), Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11 (4),47-58.

DOI: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.108>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma Makalesi / Research Article

ISSN: 2146-9598 Doi Prefix:10.22282

## POZİTİF PSİKOLOJİ BAĞLAMINDA TERAPÖTİK REKREASYON VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: BİR LİTERATÜR TARAMASI

**Ayşe ÇAKIRLAR**

*Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, aysecakirlar@gmail.com*

ORCID: 0000-0002-7718-6056

**Çetin YAMAN**

*Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TURKEY, cyaman@subu.edu.tr*

ORCID: 0000-0002-0888-2154

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı Pozitif Psikoloji bağlamında ;Terapötik Rekreasyonun amacı, gerekliliği,uygulama alanları ve bunların bireylerin iyi oluşları üzerine etkilerini araştırmaktır. Literatürde yeni tartışılmaya başlanan iyi oluş üzerinde etkili olan önemli bir kavramın uygulanabilirliğinin saptanması hedeflenmiştir.Yöntem:Araştırmada literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Bulgular : Yapılan literatür taraması sonucunda;Terapötik Rekreasyonun, zorluklara ve sınırlamalara rağmen, bireylerin yaşam anlamını desteklemede önemli pozitif role sahip olduğu, pozitif duygu ve hareketlerin oluşturulması için katılımcıların kapasitelerini yükselttiği, hayattaki fırsatlar ve mücadeleler konusunda onları cesaretlendirdiği,ve genel olarak bireylerin iyi oluşları üzerine bir çok olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Bu çalışma ;bir çok alanda uygulanabilirliği yüksek olan Terapötik Rekreasyon çalışmalarının Pozitif Psikoloji bağlamında bireylerin iyi oluşları üzerinde etkisine dikkat çekilmiştir. Terapötik Rekreasyon kavramının toplumun tüm bireylerinde,tüm konularda ve tüm kurumlarında sınırlama olmaksızın uygulanmasına yönelik girişimlere olan ihtiyacı göstermektedir.

**Anahtar kelimeler :** Pozitif psikoloji,terapötik rekreasyon, iyi oluş

### In The Context Of Positive Psychology :The Relationship Between Therapeutic Recreation And Well Being ( A Literature Review)

**Abstract:** The aim of this study is to investigate the purpose, necessity, application areas of Therapeutic Recreation in the context of Positive Psychology and their effects on the well-being of individuals. It is aimed to determine the applicability of an important concept (TR) that is effective on well-being, which has just started to be discussed in the literature. Literature scanning method was used in the research. As a result of the literature review, it has been determined that despite the difficulties and limitations, Therapeutic Recreation (TR) has an important positive role in supporting the meaning of life, increases the capacity of the participants to create positive emotions and actions, and encourages them about the opportunities and struggles in life. In general, it has been determined that it has many positive effects on the well-being of individuals.

**Key words:** Positive psychology, therapeutic recreation, well-being

## GİRİŞ

II. Dünya Savaşından sonra, Psikoloji çalışmaları, bireylerin psikolojik rahatsızlıklarına, hastalıklarına, çevresel stres verici olaylara yoğunlaşıp, bireysel sorunların tedavisi için kullanılmıştır. Bu yıllarda bireylerin olumlu ve güçlü özellikleri olan özellikleri göz ardı edilmiş, hastalıklar ve olumsuzluklar üzerine odaklanılmıştır (Seligman, 2001). Ancak buna karşın son yıllarda araştırmacıların oldukça ilgilendiği bir alan olan, pozitif psikoloji; psikolojin iki ana görevi olan bireylerin yaşamlarını iyileştirme ve bireylerin potansiyellerinin güçlendirilerek geliştirilmesi konusuna odaklanmıştır (Seligman, 2001).

Pozitif Psikoloji, bireylerin koruyucu özelliklerini (cesaret, ileri görüşlülük, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, iç görü) keşfederek bireylerin ruh gelişimine katkı sağlamanın bireyin mutluluğu üzerinde daha kalıcı etki yaptığını savunmaktadır (Seligman, 2001).

Kesim'e göre (2016), rekreasyon kişilerin çalışma hayatları dışında kendi istekleriyle, kendilerini geliştirmek, dinlenmek, yenilenmek ve çalışmaya hayatına ve sosyal yaşama dinamik dönmek için yaptıkları faaliyet veya aktivitelerdir. Serbest zaman tanımı geniş çapta bir aralığa sahiptir. Serbest zaman kavramı çoğunlukla iş hayatının karşılığı olarak görülür, fakat başka kişilerin serbest zamanı diğer başka kişilerin işi olabilir (Çingöz ve ark, 2021).

Terapötik Rekreasyon özel ihtiyaçları olan kişilere belirli aktiviteler yardımıyla, sağlık durumunu iyileştirmek ve geliştirmek için uygulanan aktivitelerinden oluşan profesyonel bir çalışma alanıdır (Carter ve ark., 2003).

Son yıllarda; terapatik rekreasyon; sadece hastalık veya engellilik durumlarında kullanılan bir alan değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini koruyup desteklerken, bireyin sürdürdüğü yaşamını mutlu ve bilinçli bir şekilde sürdürmesini amaçlayan bir alan olarak çalışmaktadır (Ceyhan,2022). Bu kapsamda, terapötik rekreasyon bireylerin yaşamında anlam ve amaç farkındalığı geliştirerek, iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Dustin, 2000).

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE:

### Pozitif Psikoloji:

Pozitif Psikoloji ile ilgili literatürde birçok tanımlama mevcuttur. Genel olarak ; Pozitif Psikoloji bireyin hayata bağlanmasına ve hayatını bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma götürmesine katkı sağlayan , neyin olumlu olduğu ile ilgilenen , bireyin zayıf veya olumsuz yönlerini irdelemek yerine güçlü ve olumlu yönlerini destekleyen ve bireyin kapasitesinin nörtürde kalmayıp artı yöne çıkarabilecek potansiyellerle donanımlı olduğunu savunan bir yaklaşımdır (Peterson, 2000 ,Demir ve Türk 2020,Hefferon ve Boniwell, 2014, Seligman,and Csikszentmihalyi, 2000).

### Serbest zaman / Boş zaman:

Son yıllarda; boş zaman/serbest zaman değerlendirmesi ve boş zaman olanaklarından yararlanılması, bu zamanın bireylerin sağlık ve refahları, mutluluk ve yaşam doyumlari üzerinde etkisi bir çok araştırmacı tarafından oldukça merak uyandıran konular olarak ele alınmaktadır (Mannell, 2007).

Literatüre bakıldığında birçok boş zaman tanımı görülmektedir. Boş zaman bireyin yaşama dair zorunlu görev ve sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, kendine ayırdığı ve özgürce kullanabileceği bir zaman şeklinde tanımlanmaktadır (O'Sullivan, 2006). Boş zaman kavramı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde öz saygı basamağında yer almaktadır. Boş zamanlarda geçirilen vakit bireylerin kendine olan öz saygısının desteklenmesiyle öz güven kazanımına yardımcı olur (Huang, 2003). Yapılan birçok tanımlamaya bakıldığında boş zamanın ortak bileşenlerinin; serbest zamanın süresi, özgürce yapılması ve eğlenmek için yapılan aktiviteler olduğu görülmektedir (Voss J. 1967).

## Rekreasyon:

Rekreasyon, genel olarak; bireyin yaşamındaki zorunlu görev ve sorumlulukları dışında rahatlamak, yenilenmek ve canlanmak için yönlendiği sistemli şekilde planlanmış etkinlikler olarak tanımlanabilir (Kraus, 1998).

Rekreasyon; günlük hayatta karşılaşılan stresi azaltmak ve yaşamsal problemlerin etkisinden kurtulmak amaçlı hoşça vakit geçirme olanaklarının sunulduğu fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden bireyleri olumlu anlamda etkileyen tüm aktif ve pasif etkinlikler olarak değerlendirilir (Karaküçük, 2008; Torkildsen, 2010). Rutin ev işleri, yürüyüş, bisiklete binme gibi fiziksel aktiviteler de bireylerin ruhsal ve sosyal anlamda olumlu etkileyen serbest zaman etkinlikleri arasında yer alır (Samar,2022).

Rekreasyon yoluyla bireylerin kendini keşfetme, kabul görme ve kişiler arası ilişkilerde denge kurma gibi bir çok olanağın sağlandığı bir durum ortaya çıkmaktadır. Sınırlı zamana karşı, özgür yaşamın yetkinliği olan rekreasyon; bireyin eksik veya zayıf yönlerini gidermeye, olumlu yönleri desteleyerek (Seligman, 2001) kendisiyle barışık mutlu ve daha sosyal bir yaşam sürdürmeye yardımcı olan bir olgu olarak da tanımlanır (Austin ve Crawford, 2001). Bu bağlamda literatürde serbest zaman ve rekreasyon tanımlarının farklı açıklamaları olsa da (Sevil 2015; Wu, 2010) bazen birbirinin yerine veya iç içe bir şekilde kullanıldığı da görülmektedir (Tütüncü,2012; Voss , 1967).

Buradan hareketle "rekreasyonu; insanın yaşam kalitesi ve mutluluğunu artırmak için serbest zamanında doğaya zarar vermeden, kendi özgür iradesiyle ve gönüllü olarak yaptığı tüm etkinlikleri kapsayan çok boyutlu bir çalışma alanıdır" şeklinde tanımlayabiliriz (Tütüncü, 2012). Bireylerde boş zaman doyumu aynı zamanda yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamakla birlikte, bireyin sosyalleşmesine ve sosyal kuralları benimsemesine olumlu katkı sağlamaktadır (Yönet ve ark. 2019).

## Terapötik Rekreasyon:

Literatürde terapötik/terapatik rekreasyon kavramları rekreasyonel terapi/rekreasyon terapisi kavramları aynı anlamı ifade etmekte ve genellikle birbiri yerine sıklıkla kullanılmaktadır. Amerikan Terapötik Rekreasyon Birliği rekreasyon terapisini, travma ya da hastalık sonucu engellilerin bağımsız fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevlerini eski hallerine getirmek veya en az zararlı yeni duruma alışmak, günlük hayattaki becerilerini geliştirmek ve toplumsal hayata ayak uydurmalarını kolaylaştırmak için çeşitli rekreatif faaliyetlerden yararlanılarak oluşturulan terapi şekli olarak tanımlamıştır .Kavramsal açıdan terapötik rekreasyon "dezavantajlı ve özel gruplar için özel olarak tasarlanmış rekreatif faaliyetler yoluyla gönüllülük esasına dayanan, oynayarak, eğlenerek,

yarışarak tüm boyutları (fiziksel, ruhsal, sosyal, zihinsel) ile gelişimlerine katkıda sağlayan” etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır (Shank ve Coyle 2002).

Terapötik rekreasyon olarak da bilinen rekreasyon terapisi; psikolojik ve fiziksel sağlık, iyileşme ve mutluluk için bir araç olarak hastalıkları, engelleyici durumları olan veya tam sağlık durumunu korumak isteyen bireylerin gerekli ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyon ve diğer aktivitelere dayalı müdahaleleri kullanan sistematik bir süreç olarak tanımlanmaktadır <https://www.nctrc.org/about-nctrc/about-recreational-therapy/>.

Rekreasyon terapisi kapsamında sadece hastalık ve sakatlık olması şart değildir, bireyin sosyal ve psikolojik anlamda iyi hissetmemesi veya daha mutlu olmak için ve mutluluğu devam ettirebilmek için motive olmak da rekreasyon terapisinin kapsamına girmektedir. Kişinin iyi olmak istemesi için motive olması, onun sağlığı ile ilgili bir farkındalığı olduğunu gösterir (Williams vd. 2002). Öznel iyi oluşu geliştirmek için çeşitli egzersiz veya aktivitelerle ilgilenen birey bu anlamda pozitif gelişme göstererek tam sağlık haline ulaşmak için motive olmuştur. sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan bireylerin sağlıklarının gelişmesine katkıda bulunulmak amaçlayan Rekreasyonel terapi bu anlamda oldukça etkilidir.

Rekreasyonun içerisinde bir hizmet alanı olan, Terapötik Rekreasyon (TR), bu anlamda bireylerin yaşamlarını daha kaliteli bir ortamda sürdürmelerini hedefleyen rekreasyonel tedavi yöntemini benimseyen bir hizmettir alanıdır. Diğer bir anlatımla terapötik rekreasyonu serbest zaman aktivitelerinin bireylerin hayatlarını olumlu anlamda etkileyen alışkanlıklara dönüştüren ve yaşam doyumuna etki eden, bireylerin mutlu olmalarını destekleyen faydalı fonksiyonel bir hizmet türü olarak tanımlanabilir (Rothwell ve Piat, 2006).

TR ile boş zaman aktiviteleri ile bireyin yaşam stilini olumlu anlamda geliştirmek ve bununla birlikte; bireyin fiziksel zihinsel ve duygusal yönden iyileşmesine, toparlanmasına ve davranış değişimine odaklanılmaktadır (Dustin, 2000; Karaküçük 2014)

## Rekreasyon Terapisti ya da Terapötik Rekreasyon Uzmanı Kimdir?

Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği ‘ne göre (2009) Rekreasyon terapistleri bireylerin yaşadığı engelleri azaltmak veya bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal esenliklerini sağlayan kolaylaştırıcıların belirlenmesine yardım eden hasta odaklı bir yaklaşım kullanırlar. Rekreasyon terapistleri tedavi, eğitim ve uyarlanmış rekreasyonel fırsatların sağlanmasından sorumlu uzman bireylerdir. Terapi hizmetleri, fonksiyonel yetenekleri geliştirmek ve bağımsızlığı sağlamak için hastaları restore etmek, düzeltmek ve rehabilite etmek için tasarlanmıştır. Terapinin odak noktası, bir hastalık veya sakatlık durumundan kaynaklanan günlük yaşam ve eğlence aktivitelerine yönelik aktivite sınırlamalarını ve kısıtlamalarını azaltmak veya ortadan kaldırmaktır. Uygulanan teknikler farklılık taşıyabilir. Bunlar sanat, spor, el sanatları, oyun, dans, topluluk gezintisi, müzik, resim, gibi birçok alanda bireyin fiziksel, mental veya duygusal iyiliğini amaçlayan uygulamalardır (Bor, 2022).

## Terapötik Rekreasyonun Faydaları:

Terapötik rekreasyon çoklu bileşenleri vardır ve bu bileşenlerin birçok faydası şöyle sıralanabilir:

### Fiziksel sağlık:

- Fiziksel sağlık engelliliğe bağlı komplikasyon riskini azaltır.

- Fiziksel ve algısal motor fonksiyonunu iyileştirir.

#### Psiko-sosyal Sağlık:

- Depresyon, anksiyete ve stresi azaltır.
- Öz-saygı ve sosyal becerileri geliştirir.
- Başa çıkma davranışı geliştirir.

#### Bilişsel İşlevsellik:

- Bilişsel işlevde ilerleme ve hafızayı korumayı sağlar.
- Karmaşayı ve oryantasyon bozukluğunu azaltır.

#### Yaşam Doymu :

- Yaşam doymu, yaşam kalitesi, sosyal destek ve topluluk entegrasyonu destekler (Search ve diğ;2014).

#### Terapötik Rekreasyon Uygulanma Alanları:

- Park ve rekreasyon departmanları
- Okullarda özel eğitim programları
- Davranışsal sağlık birimleri
- Çocuklar ve Ergenler
- Topluluk Tabanlı Hizmetler
- Rekreasyon Tedavisinin Yönetimi
- Yaşlı yetişkinler
- Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
- Okul Sistemleri
- Askerlik Görevlileri ve Gaziler
- Stres Bakım Üniteleri
- Sağlık Turizmi merkezleri.
- Halk okulları,
- Üniversiteler,
- Yurtlar ve huzurevleri
- Madde bağımlılığı üniteleri (ATRA 2009)

#### Pozitif Psikoloji, İyi Oluş ve Terapötik Rekreasyon İlişkisi:

İnsanın iyi oluş meselesi tarihten bu yana filozofların da ilgi konusu olmuştur. Erkızan (2017)'a göre, "Aristoteles; insanın hem sosyal ve hem de yalnız bir varlık olduğunu ve bu her iki kapasitenin/olanağın insanın ahlaki kimliğinin kuruluşu bakımından vazgeçilmez bir öneme sahip olduğunu söyler. Çünkü bu ikisi yalnızca kendi aralarında uzlaştırılmayı gerektirmez, aynı zamanda pratik bir gerekliliği de ifade ederler. İnsan olma, insanın kendi kapasiteleri/olanakları ve içinde yaşadığı toplumun belirlenmişlikleri bağlamında ortaya çıkan tercihlerinde açığa çıkar. Birey olma sosyal olmaya bağlıdır; biz sosyal olabilmemiz sayesinde birey olabiliriz. İyi yaşayan iyi hissedebilir ama "iyi hissedemeyen" iyi yaşamış sayıl maz. Eudaimonia "iyi yaşamamanın" adıdır; "iyi yaşamayı" ifade eder. Dolayısıyla iyi yaşamamanın ne olduğunu anlamak için de insanın ergonu'nu (işlevini), bu ergon'un doğasının ne olduğunu ortaya koymak gerekir".

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı; "bedensel, zihinsel ve toplumsal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır (Declaration of Alma Ata, 1978). Pozitif psikolojide iyi oluş, memnuniyet ve doyum (geçmişte), umut ve iyimserlik (gelecekte) ve memnun bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk (şimdi) gibi öznel deneyimleri içermektedir (Seligman, 2001). Bu bireylerin olumlu niteliklerini arttırarak iyi oluşlarına katkı sağlayan etkinliklerle deneyim kazanmaları sonucu, ruh sağlıklarını korumaya odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Nussbaum a göre; insan olanaklı bir varlıktır. İnsani anlamak için onun ne olabileceğine

ve ne yapabileceğine odaklanmak gerekir. Olabilen ve yapabilen bir varlık olarak insan olanaklarını başarılı eylemlere dönüştürdüğünde yani insani işlevselliğini gerçekleştirdiğinde varoluş bütünlüğünü sağlar ve mutlu olur ( Akt :GÜVEN ,2017).

Literatürde birçok iyi oluş ve mutluluk tanımlaması yapılmaktadır. Seligman (2011)' a göre mutluluk bir "şey", iyi oluş ise bir "yapı"dır. Bu yapı kendisine katkıda bulunan farklı bileşenlerle ortaya çıkan bir formdur. Böylece pozitif psikoloji bağlamında; Seligman kuramını, ölçülebilir ve öğretilebilir olan ve baş harfleri bir araya geldiğinde PERMA ifadesini ortaya çıkaran beş bileşen üzerine inşa etmiştir (Demirci ve diğ. 2017).

### Bir İyi Oluş Modeli:Perma

- P:(positive emotions), Olumlu duygular
- E: (engagement), bağlanma
- R:(positive relationships), pozitif ilişkiler
- M: (meaning), anlam
- A:(accomplishment), başarı (Seligman, 2001).

İyi olmak, kişinin kendini gerçekleştirirde canlı ve optimal düzeyde işlevsel kalmada ve bireyin mutluluğuna olumlu etkilerde bulunmaktadır. Mutluluk, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal verimi etkileyerek bireyin haz ve zevk almasına neden olmakta bireyin kendini ödüllendirici bir iletişim içinde bularak iyi olmasına katkı sağlamaktadır (Carruters & Hood,2017). Bu bağlamda boş zaman etkinlikleri olarak yapılan Törapötik Rekreasyon (TR); bireye olumlu duygu kazanma, çevresiyle iyi ilişki geliştirme, yararlı etkinlik ve aktivite alışkanlığı kazanma, hayatında anlam bulma ve beraberinde başarı yaşaması anlamında bireye katkı sağlayan profesyonel bir çalışma alanı olarak tanımlanabilir (Seligman,2001).

Pozitif anlamda yaşanan deneyimler, bireylerin yaşamını olumlu anlamda etkileyerek bireyin öznel mutluluğuna katkı sağlar (Ashby ve ark, 1999). Psikolojik iyi olma; bireyin genel anlamda (fiziksel, bilişsel ve sosyal) esenlik içince olması anlamına gelmektedir. Fiziksel ve Ruhsal anlamda bozulmaların (Çakır ve Erbaş, 2021), önüne geçen Ruhsal anlamda iyi olmayı teşvik eden serbest zaman aktivitelerinin olumsuz olay ve düşünceler karşısında mücadele etmek, yaşamın stresi ve yoğunluğunu azaltmak ve daha çok olumluya ve iyiye odaklanmak konusunda etkin olduğu belirtilmiştir (Zuzanek,1998, Heintzman, 2000).

Eski paradigmaya göre Terapötik Rekreasyon sadece engelli veya hasta bireylerin engellerini kaldırmak veya azaltmak için kullanılırken artık yeni paradigma ile; esenlik veya mutluluk anlamında bireylerin hayatta başa etme yeteneklerine katkı sağlayan ve tam sağlık durumuna olumlu anlamda yarar sağlayan destekleyici, koruyucu, geliştirici ve önleyici bir sistem olarak tanımlanabilir bir alan olarak kabul edilmektedir (Dülgerbaki 2006, Caldwell, 2005).

Terapatik rekreasyon hizmetleri ve uygulamaları bireyin, özel bir program kapsamında hem amaçlı bir müdahale hem de boş zaman alışkanlığı kazanmasına katkı sağlamaktadır (Kunstler ve Daly, 2010).

### Terapötik Rekeasyon ve İyi Oluş (Mutluluk) İle İlgili Yapılmış Yurt İçi Yurt Dışı Çalışmalar:

Aydın ve Tütüncü (2018), rekreasyon terapisini birey sosyal sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu destekleyen birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Kronik bir rahatsızlığa sahip olan gençlerde rekreasyon terapisi kamplarının, sosyal kabul düzeyinde, öz değer algısında artış ve rahatsızlığını kabul edip kendileriyle daha barışık bir şekilde yaşamalarında destek verdiği belirlenmiştir.

Kronik hastalığa sahip olan bireyler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada da Terapötik rekreasyon uygulamalarının hastalarının sağlıklarını pozitif yönde olumlu anlamda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bekesi ve ark., 2011).

Göbel (2016) engelli bireyler üzerinde yaptığı önleyici TR çalışması sonucunda, bireylerin tutum ve serbest zaman becerileri üzerinde pozitif anlamla etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gürgen, (2003) Terapatik Rekreasyonun egzersiz ve sağlıklı olan ilişkisini açıkladığı bir çalışmada yaparak Türkiye’de Terapatik Rekreasyon faaliyetlerinin geliştirilebilmesi için bir model oluşturmayı amaçlamıştır. Şahin (2004) rekreasyon faaliyetlerinin ilkokul çocuklarının kaygı düzeylerine araştıran çalışmada; istatistiksel olarak anlam ifade edecek şekilde çocukların kaygı düzeylerinde azalmanın olduğu görülmüştür. Kaygı Düzeyi düşük düşüklüğü bireylerin daha iyimser ve geleceğe ait umutlu beklentiler için olmasına olanak sağlamaktadır (Gönen ve Öktem, 2022).

Diğer bir çalışmada; erkek öğretim üyeleri yürüyüş ve futbolu, kadın öğretim üyeleri; yürüyüş, halk oyunları ve modern danslara ilgilenmekte oldukları tespit edilmiş ve spor yapmayı sağlıklı kalmak için tercih edenlerin oranının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tel ve Köksalan,2008).

Ardahan ve Yerlisu, (2010) yaptıkları çalışmada; bisiklet ve doğa yürüyüşü etkinliğine katılan bireylerin doğa sporlarına doğayla iç içe olmak, sağlıklı kalmak, doğa ve bisikletle ilgilendikleri, stresten ve monotonluktan kurtulmak gibi sebeplerden dolayı bu etkinliklere katıldıklarını belirterek; katılımcıların araştırma sonucunda; kendilerini daha mutlu, sağlıklı, güçlü ve rahatlamış hissettiklerini tespit etmişlerdir.

Kadın hükümlülere uygulanan, müzik, dans, meditasyon, sportif faaliyetler, eğlenceli yarışmalar, film ve videolardan oluşan 12 haftalık aktivite programının sonucunda, rekreatif etkinliklerin, kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyleri üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Başaran, 2015).

Yaşlı bireylere uygulanan 12 haftalık sportif rekreatif faaliyetlerin, bireylerin fiziksel, fizyolojik ve vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu tespit edilmiştir (Taşkiran ve Kaya, 2015).

Bor (2018)’de yaptığı araştırma sonucunda; Down Sendromlu öğrencilerin katıldığı terapatik rekreasyon aktivitelerinin, DS çocukların sosyal gelişimi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür (Karademir, 2022).

Hanlon ve diğ. (2018) çocuğunu kaybeden aileler için rekreasyon temelli kamp uygulamasını konu alan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu kampta çocuğu ölen aileleri desteklemek ve diğer ailelerle paylaşımlarda



bulunmak için fırsatlar sunulmuştur. Yapılan kamp çalışması uygulamasında, programın geliştirilmesindeki zorlukları vurgulayarak diğer programları kolaylaştırabilmek ve yol göstermek adına faydalı deneyimler bulunmaktadır.

D. García-Villamizar ve diğ. (2017), EF (executive functions) sosyal beceriler, uyarlanabilir davranışlar ve esenlik gibi yönetici fonksiyonların zenginleştirmesinin, Otizm Spektrum bozukluğu (ASD) ve Zihinsel Engelli (ID) yetişkinler için Terapötik Rekreasyon müdahalelerinin etkilerini artırmanın bir yolu olarak destek sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın ön sonuçları, gelecekte TR hizmetlerinin planlanmasında dikkate alınabilir. EF EF programının EF üzerindeki temel etkilerine ilaveten, uyarlanabilir davranışlar, kişisel refah ve sosyal beceriler üzerinde dolaylı faydaları söz konusu olduğu da ortaya konulmuştur.

Scotta ve Harmonb (2016) müzik etkinliklerine katılımın sosyal yaşam içinde genişletilmiş boş zaman deneyimleri olarak etkilerini incelenmiştir. Ve bu çalışmayla müziğin boş zaman aktivitesi olarak sosyalleşmeye olumlu anlamda etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Yurtdışında yapılan bir diğer araştırmada; mahalle içi rekreasyon yürüyüşlerinin çevresel bağıntıları değerlendirilmiştir. Katılımcılar yakın zamanda mahallelerinde yeni yerleşen ve rekreasyon için yürüyüş yapan yetişkinler olarak seçilmiştir. Sonuç olarak katılımcılar; rekreasyonel yürüyüşü, güvenli, keyifli ve sosyal bir deneyimi olarak değerlendirilmiştir (Eileen, K. ve ark.,2016).

Kiselev ve Kiseleva (2015) Novosibirsk Bölgesi'nde; çocukların pedagoglar eşliğinde katıldıkları terapötik rekreasyon kamplarının, çocuklara öğrendiklerini şekillendirerek, problemleri fark etmelerine yardımcı olup, yeni çözümler üretmelerine fırsatlar sunan bir ortam olduğu belirtilmiştir.

Linda A. Gerdn (2000), demans hastalarına yönelik bir etkinlik olarak müziğin etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda ;tüm hastalar için bir müzik, sanat ya da eğlence etkinlikleri hasta olan bireylerde davranışsal ve psikolojik yönde iyileşme gösterdiklerini tespit etmiştir.

Brent, L. ve diğ. (2016) 'nin yaptığı çalışmada; doğaya dayalı faaliyetler, olumlu insani duyguların gelişime yardımcı olacak güçlü bir yaklaşım olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, yaralı askerler için tipik tedavi seçeneklerine genel bir bakış, doğa temelli programlamayı çevreleyen kavramsal temeller araştırılmış, doğanın imkanları gazilerin kullanılması ile ilgili mevcut araştırma literatürü gözden geçirilmiş ve doğaya yönelik RT müdahaleleri için kavramsal bir model olarak sunulmuştur.

Japonya'da yapılan başka bir çalışmada; İwasaki (2017), boş zamanın bireye anlam kazandırmadaki rolü hakkındaki araştırmaya dayalı bilgiler özetlenmekte ve bu rolün, engelli bireylerin katılımını sağlamak için rehabilitasyondaki etkileri anlatılmaktadır. Sonuç olarak eğlence yoluyla anlam kazanmanın temel temaları arasında şunlar bulunmuştur: (1) kimlik, (2) yaratıcılık, (3) bağlanma, (4) uyum / denge, (5) stres-baş etme ve şifa, (6) büyüme / dönüşüm ve (7) boş zamanın deneyimsel ve varoluşçu yönleri. Spesifik olarak, yaşamla anlamlı bir ilişkiye ulaşmak, üzere çeşitli unsurları sağlayarak elde edilebilir. Bunlar ;(a) neşeli bir hayat, (b) canlı bir hayat,



(c) bağılı bir hayat, (d) keşfedilmiş bir yaşam, ve (e) umutlu ve güçlendirilmiş hayat. Yapılan bu çalışma sonucunda, boş zamanın tüm bu anlamlı unsurları yaşamla bütünleştirebileceğini göstermiştir.

Jessup, Bundy ve Cornell'in (2013), kısıtlamalara ve steryo tiplere direnmek için boş zamanlarında faydalı aktivitelerle uğraşan görme engelli gençlerin bulunduğu çalışmalarında; serbest zaman aktiviteleriyle sosyal etkileşimlerde bulunma fırsatları yakaladıklarını tespit etmişlerdir.

Lauren C. White ve diğ (2016), yaptıkları çalışma, çocuklarının CHD'si olan çocuklar için bir kampa katılmadan önce ve sonra iki yarı yapılandırılmış görüşmeye katılmıştır. Ebeveynler, çocuklarının kamp deneyimlerine ilişkin algılarını tanımlamış ve kampın psiko-sosyal faydasını kendileri için tanımlamıştır. Kamp, ebeveynlerin çocuklarının büyümesine ve bağımsız olmasına izin vermesini sağlayıp ebeveynlerin kısıtlayıcı ve aşırı koruyucu davranışlarını azaltmaya yardımcı olmuştur. Kampta anne-babalara da, "kardiyak" anne-baba olma gereksinimlerini hafifleten geçici bakım hizmeti sunulmuştur. Yapılan kamp sonunda; Terapötik Rekreasyon kamplarının, konjenital kalp hastalığı (KKH) olan çocukların psiko-sosyal işlevlerini iyileştirmek için etkili bir ortam olduğunu tespit etmiştir.

Mathieu (2008) de yaptığı çalışmada yaşlı erişkinlerde özellikle mutluluğu ve mizahı hedef alan terapötik bir rekreasyon programının kullanarak yaşam doyumunu artırıp artırmayacağını araştırmıştır. "Mutluluk ve Mizah Grubu" haftada bir kez şehirde belirlenen bir merkezde yürütülen 10 haftalık bir program olarak katılımcılara uygulanmıştır. "Yaşam Doyumu Ölçeği" (LSS) tüm programa katılan 15 kişiye en son test öncesi ve son test olarak uygulanmıştır. Bu çalışma sonunda; program katılımcıları için yaşam doyumunda önemli iyileşme olduğunu görülmüştür. "Mutluluk ve Mizah Grubu" başlıklı çalışma, yaşlı merkezlerinde ve benzer tüm alanlarda kullanılabilecek bir model olarak alan yazına sunulmuştur.

Török ve arkd. tarafından (2006) yapılan çalışmada rekreasyon terapisi kamp programlarının kanser ve diyabet hastası çocuklarda benlik saygısı ve öz yeterlilik gelişimi bakımından anlamlı ve pozitif yönde bir değişim olduğu gözlenmiştir (Akt:Aydın ve Tütüncü,2018).

## SONUÇ

Sonuç olarak Yapılan araştırmalara baktığımızda; serbest zamanlarda yapılan aktiviteler ve edinilen boş zaman alışkanlıkları bireylerin yaşam kalitesine ve genel anlamda iyi olmalarına olumlu anlamda katkı sağlaması hakkında detaylı bilgi ve veri elde edebilmekteyiz. Araştırma sonucunda; serbest zaman aktivitelerinin uygulandığı terapötik rekreasyon uygulamalarının çok amaçlı tedavi edici, destekleyici, önleyici teşvik edici olduğu tespit edilmiştir (Dattilo ve ark., 1998, Phan, 2011, Lynn ve ark., 2008, Heintzman, 2000). Egzersiz uygulamaları amaçlarına yaşamın her alanında, her yaş grubunda olumlu etkilere sahiptir (Yaman,2020); Rekreasyon etkinliklerinin bireylerde, fiziksel fayda (Hoye ve ark., 2006), sosyal fayda (Kaba, 2009), kişisel beceri ve yeteneklerin gelişimine fayda (Gürbüz 2006) ve psikolojik olarak da iyi olma anlamında fayda sağladığı (Karaküçük, 2005) araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu çalışma, terapötik rekreasyon etkisini ortaya koymakta ve daha fazla bireylerin erişiminin genişletilmesinin önemini vurgulamaktadır. Yapılan literatür taramasında;

Türkiye de Teapötik Rekreasyon uygulamaları alanında sayıda çalışması yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu verilerle, bu alanda kısıtlı olan çalışmaların zenginleştirilerek artması ve diğer çalışmalara ışık tutması beklenebilir.

## ÖNERİLER

Terepötik Rekreasyon ve işlevselliği ve etkinliği bağlamında bakıldığında çocuk, anne, baba, ergen gibi bir çok bireyde ve yaş aralığında farklı konuların tedavisinde destekleyici, tedavi edici ve önleyici olarak uygulanabilir .Bu bağlamda TR uygulamaları bir çok alanda yapılan çalışmaya ışık tutabilir .TR, egzersiz ve hareketi içinde bulundurduğu için sağlık ve aynı zamanda iyilik durumunu etkilediği, öncelikle okul öncesinden başlayarak eğitim –öğretim kademelerinin tüm birimlerinde uygulanabilir .Okul kademesinde çocuklarla oyun yoluyla programlı ve amaçlı TR faaliyetleri uygulanabilir. Bu faaliyetlerin yürütülebilmesi için yalnızca Özel eğitim verilen kurumlarda değil, devletin tüm kurumlarında ve özel kuruluşlarda terapötik rekreasyon faaliyetleri için uygun alanların (özel park, özel bahçe, salon vb.) mekanların arttırılmalıdır. Terepötik Rekreasyon bağlamında, kamu ve gönüllü kuruluşların yalnızca engelli bireyler için değil tüm vatandaşlar için genel ruh sağlığını korumak, daha mutlu olabilmelerini sağlamak ve stresten uzaklaşmalarına destek olabilmek için sportif organizasyonlar ve özel eğitsel oyunlar düzenleyebilir. Tüm bireyler Terapötik aktiviteler bağlamında bilgilendirilerek fiziksel aktiviteleri yapmayı günlük hayatlarının bir alışkanlığı haline getirmeleri sağlanabilir. Bu bağlamda, bilim insanları ve alanda yapılmış çalışmalar ışığında terapötik rekreasyon uygulamaları toplumun tüm kurumlarında önleyici ve destekleyici iyi oluş (genel sağlık) hizmeti olarak; grupla veya bireysel uygulanabilir hale getirilebilir ve böylece toplumun genel sağlığı için fayda sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- American Therapeutic Recreation Association. (2009). Definition of recreational therapy. Retrieved from <https://www.atra-online.com/welcome/about-atra>
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 8:1. <http://www.InsanBilimleri.com>
- Ashby F., Isen A., Turken A. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition, *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Austin D.R., Crawford M.E. (1996). *Therapeutic Recreation: An Introduction*, Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, Boston.
- Ayçeman, N. (2014). Rekreasyon Terapisi nedir? <http://www.saglikterapi.org/tag/terapotik-rekreasyon/> Erişim tarihi: 20.07.2022
- Aydın, İ. & Tütüncü, Ö. (2018). Rekreasyon Terapisi Kamplarının Sosyal Etkilerinin Değerlendirilmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Anatolia: *Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 29, Sayı 1, Bahar: 106-112, 2018. Copyright 2018 anatolia Bütün hakları saklıdır ISSN: 1300-4220 (1990-2018)
- Balcı, V., İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 11
- Başaran Z. (2015). 12 Haftalık rekreatif etkinliklerin kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)* July 2015: Special Issue 3 ISSN: 2148-1148 <https://doi.org/10.14486/IJSCS323>
- Benson P. (1997). All kids are our kids, *San Francisco: Jossey-Bass Publishers*.
- Brent L. Hawkins Jasmine A. Townsend Barry A. Garst,(2016). Nature-Based Recreational Therapy for Military Service Members A Strengths Approach *Therapeutic Recreation Journal* Vol. L, No. 1, pp. 55–74, 2016
- Bundy, A. C., & Cornell, E. (2013). To be or to refuse to be? Exploring the concept of leisure as resistance for young people who are visually impaired. *Leisure Studies*, 32(2), 191-205.
- Caldwell, L.L., (2005), Leisure and health: Why is leisure therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Carruthers C.P., Hood, C.D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model part I, *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Ceyhan, M. A. (2022). Covid-19 sürecinde okul öncesi çocuklarda oyun ve spor üzerine güncel yaklaşımlar. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 48-56.
- Cynthia Carruthers; Colleen Deyell Hood (2007) Building a Life of Meaning Through Therapeutic Recreation: The Leisure and We...*Therapeutic Recreation Journal*; Fourth Quarter 2007; 41, 4; *ProQuest Nursing & Allied Health Source* pg. 276

- Çakır, Z., & Erbaş, Ü., (2021). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerinin Sporcu Davranış Tutumları Bazı Değişkenler Açısından İnce. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 593-604.
- Çingöz, Y. E., Mavıbaşı, M., Asan, S., ve Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- D. García-Villamisar, J. Dattilo & C. Muela Effects of therapeutic recreation on adults with ASD and ID: a preliminary randomized control trial. *Journal of Intellectual Disability Research* v.61- 4 April 2017.
- Demir, R., Türk .T. (2020) Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları Yıl 2020, Cilt 2, Sayı 2, 108 - 125, 17.06.2020
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Dinç, N., Güzel, P. (2012). Gençlerde Rekreatif Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. I. *Rekreatif Araştırmaları Kongresi*, 12-15 Nisan 2012, Antalya, 215-221.
- Dustin J. C. (2000). "Therapeutic recreation treats depression in the elderly, *Home Health Care Services Quarterly*, 18, 2, 79-90.
- Dülgerbaki, T. (2006). Rekreatif uzmanlarının rehabilitasyon merkezlerindeki görevleri. <http://www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=124&tab=3&ctid=124&act2=read&aid=1640&p=3&v>, İnternet Erişim Tarihi; 28.11.2018.
- Erkızan, H.N.(2017).Aristoteles, Nussbaum ve Türkiye Üzerine Ya Da Olanaktan Var Olmaya/Var Oluşa Doğru, *Kutatgubilig :Felsefe Bilim Araştırmalar* ,Sayı :34,679-731
- Frisch, M. B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Gerdner, L. A. (2000). Music, art, and recreational therapies in the treatment of behavioral and psychological symptoms of dementia. *International Psychogeriatrics*, 12(S1), 359-366.
- Gönel, Ö. (2016). Önleyici Terapötik Rekreatif Uygulaması; İşitme Engellilere Yönelik Çalışma, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Manisa*
- Gönen, M., Öktem, T. (2022). The relationship between trait anxiety levels and future expectations of young individuals (2022). *Int. J. Life Sci. Pharma Res.*12(1), L194-199.
- Gürkan, M. (2003). Terapötik rekreatif egzersiz ve sağlıkla ilişkisi, Türkiye`de terapötik rekreatif egzersizin konumu ve terapötik rekreatif egzersiz geliştirme model oluşturma. Muğla Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2003*.
- Güven E.(2018) Martha C .Nussbaum 'Nin İnsan Anlayışının Olanaklar Yaklaşımının Aristotelesçi Kökenleri Arkhe –Logos ,4(Ss.149-181)Bursa :Sentez
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. T. Doğan ( Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Loisir et societe/Society and Leisure*, 23(1), 41-69.
- Huang C. Y., Carleton B. (2003). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan*, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Karademir D, C. (2022) Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreatif Fayda Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / *Rekreatif Ana Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreatif. 6. Baskı. Gazi kitabevi. Ankara.
- Kesim Ü. (2003). Türkiye`de işyerlerinde rekreatif uygulamaları. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul*.
- Kiselev, N. N., & Kiseleva, E. V. (2015). Expert review of pedagogical activities at therapeutic recreation camps. *Russian Education & Society*, 57(10), 830-837, vol. 57, no. 10, October 2015, pp. 830–837. q 2015 Taylor & Francis Group, LLC ISSN: 1060–9393 (print)/ISSN 1558–0423 (online)
- Lee, S., Peterson, C. A., & Gunn, S. L. (1984). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. Prentice Hall.
- Mannell R. C. (2007). Leisure, health and well-being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Michelle Svarich, Rec T, B, Glenrose Rehabilitation Hospital Therapeutic Recreation: Supporting Physical Activity and Well-Being,Well spring v.25/number 4 june 2014,2 *Occupational Science*, 5, 26-39.
- Nehme, E. K., Oluyomi, A. O., Calise, T. V., & Kohl III, H. W. (2016). Environmental correlates of recreational walking in the neighborhood. *American journal of health promotion*, 30(3), 139-148.
- O'Sullivan E. L. (2006). *An Introduction to Recreation and Leisure*, Human Kinetics, NewYork.
- Peter Hanlon, Suzanne,G .S. & Kiernan, GG.,(2018) Reflections On The Development Of A Therapeutic Recreation-Based Bereavement Camp For Families Whose Child Has Died From Serious İllness, *Death Studies*, 42:9, 593-603, <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407012>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55
- Rotwell, E., PIAAT, J., (2006), Evaluation of an Outpatient Recreation Therapy Treatment Program for Children with Behavioral Disorders, *Therapeutic Recreatinal Journal*, 40(4), 241-254.
- Samar, E. (2022). Artvin çoruh üniversitesi personelinin pandemi sürecinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 19-29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2279641>

- Scott, D., & Harmon, J. (2016). Extended leisure experiences: A sociological conceptualization. *Leisure Sciences*, 38(5), 482-488.
- Seligman M., Peterson C. (2003). Positive clinical psychology. In L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for positive psychology* (305-317), *American Psychological Association*, Washington DC.
- Seligman M.E.P. (2001). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In Snyder C.R. ve Lopez, S.J. (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: *Oxford University Press*.
- Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: *An introduction*, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. Editör: Serdar Kocaekşi. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468*.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi, *Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir*.
- Shank J. ve Coyle C. (2002). Therapeutic Recreation in Health Promotion and Rehabilitation. *State College PA: Venture*.
- Susan I. M., (2008) Happiness and Humor Group Promotes Life Satisfaction for Senior Center Participants, *Activities, Adaptation & Aging*, 32:2, 134-148, DOI:10.1080/01924780802143089
- Şahin, T. (2004). Rekreasyon faaliyetlerinin ilkökul çocuklarının kaygı düzeylerine etkisi Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı ,2004, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya*
- Taşkıran A. ve Kaya İ. (2015). Huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan 12 haftalık sportif rekreasyon programının bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1): 23-30.
- Tel, M. & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (*Doğu Anadolu Örneği*). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science* Cilt: 18, Sayı: 1 Sayfa: 261-278.
- Thomas, D.R & Veno. A (EDS.) (1996). *Community Psychology and Social Change: Australian and New Zealand Perspectives* "Enhancing wellbeing through sport and recreation" Laurence Chalip, David R. Thomas, Judy Voyle (2nd ed., pp. 126-156). Palmerston North: *Dunmore Press*
- Torkildsen G. (2010). *Sport and Leisure Management*, 6th.Edition, *Routledge*, USA.
- Voss J. (1967). The definition of leisure, *Journal of Economic Issues*, 91- 106.
- White, L. C., Moola, F. J., Kirsh, J. A., & Faulkner, G. E. (2016). A therapeutic recreation camp for children with congenital heart disease: examining impact on the psychosocial well-being of parents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3034-3043.
- WHO (2001). Mental Health: New Understanding, New Hope, *The World Health Report*, 1-169.
- Wu C. H. (2010). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in Northern Taiwan, Unpublished doctoral dissertation, University of Incarnate World, *School of Graduate Studies*
- Yaman, D., (2020). Otizmli çocuklar için egzersiz uygulamaları ve amaçları spor ve sağlık bilimlere multidisipliner bakış, Editor: Hergüner G., Serdar, A., Güven, Y.
- Yetim, A.A. (2014). Engelliler sporuna sosyolojik yaklaşım. II. *Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı*, 2-4 Mayıs 2014, *Batman*, 3-9.
- Yönet, E., Çalik, F., Soyer, F., Samar, E., Ece, C., & Seviç, M. (2019). Öğretmenlerin boş zamanlarında kısıtlama ve memnuniyet algılarının incelenmesi. *Asya Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5 (1), 207-212. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1208535.pdf>
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26-39.