

GÜVENDİ - KESKİN

Spor Bilimleri

Araştırmaları

Editörler

Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ

Doç. Dr. Burçak KESKİN

Spor Bilimleri Araştırmaları



akademisyen.com

ONLINE SİPARİŞ



9 786258 599912



AKADEMİSYEN KİTABEVİ
Halk Sokak No: 5/A Sıhhiye-Yenişehir/ANKARA
Tel: 0312 431 16 33 - 0312 432 21 84



akademisyenyayinevi



akademisyenktp



AKADEMİSYEN
KİTABEVİ

SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI

Editörler

Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ

Doç. Dr. Burçak KESKİN



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8399-91-2

Kitap Adı

Spor Bilimleri Araştırmaları

Editörler

Burcu GÜVENDİ

ORCID iD: 0000-0002-6170-9107

Burçak KESKİN

ORCID iD: 0000-0003-4313-7720

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1347

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Basketbol Aktivitelerine Katılımın Sportmenlik ve Empati Üzerine Etkisi	1
	<i>Engin EFEK</i>	
Bölüm 2	Düzenli Step-Aerobik Egzersiz Programının Benlik Saygısı Üzerine Etkisi	17
	<i>Engin EFEK</i>	
Bölüm 3	E-Spor'un Spor Ekonomisindeki Yeri ve Önemi	29
	<i>Efecan TEZCAN</i>	
Bölüm 4	Engelli Bireylerin İletişim Becerileri, Kaynaştırma Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Sosyolojik Entegrasyonu.....	41
	<i>Esra KURT</i> <i>Coşkun RODOPLU</i> <i>Halime Nur YAYLA</i>	
Bölüm 5	Spor Sosyolojisinde Temel Yaklaşımlar	57
	<i>İbrahim ŞAHİN</i> <i>Damla ÖZSOY</i>	
Bölüm 6	Sporcu Beslenmesinde Besin Öğeleri	67
	<i>Sema ARSLAN KABASAKAL</i>	
Bölüm 7	Spor Analitiği	81
	<i>Sema ARSLAN KABASAKAL</i> <i>Yaren ÖZSOY</i>	
Bölüm 8	Yaşlılarda Terapatik Rekreasyon Uygulamaları	91
	<i>Sinan Erdem SATILMIŞ</i>	
Bölüm 9	Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor.....	101
	<i>Yaşar YAŞAR</i>	
Bölüm 10	Spor Yönetiminde Çağdaş Yönetim Modellerinden: Öğrenen Organizasyona Dair Yaklaşımlar	107
	<i>Yavuz ÖNTÜRK</i> <i>Damla ÖZSOY</i>	

İçindekiler

Bölüm 11	Spor Yönetiminde Etik	115
	<i>Ebru ŞENEL</i>	
	<i>Burkay CEVAHİRCİOĞLU</i>	
Bölüm 12	Terapatik Rekreasyon	129
	<i>Muhammed Uhud TÜRKMEN</i>	

YAZARLAR

Arş. Gör. Sema ARSLAN KABASAKAL
Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-4552-9640

Dr. Öğr. Üyesi Burkay CEVAHİRCİOĞLU
Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-6281-9079

Dr. Öğr. Üyesi Engin EFEK
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve
Spor Eğitimi Bölümü, Sporda Psiko-Sosyal
Alanlar AD.
ORCID iD: 0000-0002-7889-8151

Dr. Öğr. Esra KURT
Bursa Uludağ Üniversitesi / Eğitim
Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-3947-0360

Dr. Öğr. Üyesi Yavuz ÖNTÜRK
Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-5472-8652

Arş. Gör. Damla ÖZSOY
Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-1879-9370

Arş. Gör. Yaren ÖZSOY
Trakya Üniversitesi, Mühendislik
Fakültesi, Bilgisayar Mühendisliği Bölümü
ORCID iD: 0000-0002-0811-5748

Öğr. Gör. Coşkun RODOPLU
Bursa Teknik Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0003-0613-900

Arş. Gör. Sinan Erdem SATILMIŞ
Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-1535-1669

Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN
Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-5956-6274

Arş. Gör. Ebru ŞENEL
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi
ORCID iD: 0000-0003-4157-2382

Arş. Gör. Efecan TEZCAN
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Sporyüksekokulu
ORCID iD: 0000- 0003- 3284- 6361

Arş. Gör. Muhammed Uhud TÜRKMEN
Gümüşhane Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0003-2067-7935

Öğr. Gör. Yaşar YAŞAR
Şırnak Üniversitesi-Şırnak Meslek
Yüksekokulu
ORCID iD:0000-0003-2079-0444

Dr. Öğrencisi Halime Nur YAYLA
Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü, Sosyoloji Bölümü
ORCID iD: 0000-0001-8349-084X

BÖLÜM 8

YAŞLILARDA TERAPATİK REKREASYON UYGULAMALARI

Sinan Erdem SATILMIŞ¹

REKREASYON

Rekreasyon, kişinin serbest zamanını daha değerli kılmasına yardımcı olan aktiviteler bütünüdür. Stebbins (2005) tarafından rekreasyon, bireylerin serbest zaman dahilinde katılım gösterdikleri, kişisel doyum sağlayan, yetenek ve becerilerini kullanmalarına fırsat tanıyan çeşitli etkinlikler şeklinde tanımlanmaktadır. Kraus (1998) ise rekreasyonu bireylere yaşam enerjisi sunan, heyecan vb. ihtiyaçları gideren ve hayatı daha da önemli kılmaya çalışan pozitif fırsatlar şeklinde ifade etmektedir. Gulam (2016) rekreasyonu gerginlik ve yorgunluktan arınmaya yardımcı olan, bir beden ve zihin aktivitesi olarak belirtmektedir. Rekreasyon aktiviteleri kişinin yaşam enerjisini tazelerken haz almayı sağlar. Yaşamın iyileştirilmesini hedef alan bu aktiviteler yapıcı nitelikte olmakta ve zamanı tüketme sıfatı ile değil, zamanı değerli bir şekilde kullanma sıfatı ile günlük yaşamda yer edinmektedir. Aktiviteler insan sağlığını bedensel, ruhsal ve sosyal yönden destekleyecek niteliktedir. Deniz vd. (2019) tarafından rekreasyon, gönüllülük esasına dayanarak katılım gösterilen ve kişilerin bozulan ruhsal, fiziksel bütünlüğünü aktiviteler ile geri kazanma süreci şeklinde ifade edilmektedir. Rekreasyon, sağlıklı ya da engeli olan her yaş grubundaki bireyleri ve beceri düzeylerini içermekte ve bireylerin mutlu ve daha kaliteli yaşama düzenlerine bağlı olarak gelişim göstermektedir (Tütüncü, 2012). Rekreasyon, bireylerin sağlıklı bir yaşam elde etmesi için önemli bir aracı olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlıklı olma hali bireylerin yalnızca hastalık ve sakatlık halinin olmamasının dışında fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2022). Sağlık kapsamındaki rekreasyon uygulamaları iki bölümde incelenmektedir. Birinci bölüm koruyucu sağlık hizmetleri altında sağlıklı bireylere uygulanan faaliyetler olarak değerlendirilirken ikinci bölüm rehabilitasyon hizmetleri altında engeli bulunan ve sağlık problemi yaşayan kişilere verilen rekreasyon hizmetleri olarak

¹ Arş. Gör., Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sinan-kartal@hotmail.com

sınıflandırılmaktadır (Tütüncü, 2008). Bir terapi olarak rekreasyon aktiviteleri, sağlıklı bireylerin yaşam kalitelerinde önemli derecede artışa neden olurken dezavantajlı gruplarda pozitif bir yaşam çıktısı oluşturmaya çalışmakta ve problem teşkil eden durumun ortadan kaldırılmasına yönelik aracı bir rol oynamaktadır (Arslan, 2019; Dinç vd., 2018; Sevil, 2015). Dezavantajlı gruplara yönelik verilen rekreasyon hizmetleri, terapatik rekreasyon altında incelenmektedir.

TERAPATİK REKREASYON

Terapi, kelime anlamı açısından incelendiğinde tedavi anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2022). Bu bağlamda rekreasyon aktiviteleri ile tedavi etmeye yönelik yaklaşımlar, terapatik rekreasyon şeklinde ifade edilmektedir. Özellikle 19. yüzyılın sonuna doğru serbest zaman üzerine odaklanan iki tür akademik gelenek ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki, serbest zaman ile ilgili araştırmaları (profesyonel rekreasyon alanı ve park yönetimi), insanların serbest oldukları an için neyi neden yaptıkları, katılım sonucunda ortaya çıkan etkileri, sağlık açısından faydaları ve bu anın nasıl yönetilmesi gerektiğine odaklanırken ikinci akademik gelenek, terapatik rekreasyon altında hastalık, sakatlık veya herhangi bir olumsuz durum oluşturabilecek problemlere karşı sorun yaşayan insanlara yardım etmek üzerine odaklanmıştır (Caldwell, 2005). Bu açıdan terapatik rekreasyon uygulamaları daha kaliteli bir yaşam elde etmek amacı ile sağlık sonuçlarına yönelik yapılan, planlı bir klinik müdahaleyi kapsar (Austin vd., 2020).

Terepatik rekreasyon uygulamaları, bireylerin sağlık problemleri açısından tam bağımsızlığını kazanabilmesi için önemli olarak değerlendirilirken fiziksel, mental ve sosyal açıdan bedeninin birbiri ile entegre bir şekilde yaşama devam edebilmesi, işlev bozukluklarının önüne geçilebilmesi ve sağlıklı bir yaşamın sürdürebilmesi için dikkat edilmesi gereken bir konuyu oluşturmaktadır (Johnson, 2000). Bu açıdan incelendiğinde terapatik rekreasyon uygulamalarının temel ilkeleri aşağdaki gibi sıralanabilir (Austin vd., 2020):

1. Mümkün mertebe en yüksek sağlık düzeyine ulaşmak.
2. İyi sağlığa ulaşmak, yüksek yaşam kalitesi için temel bir seviye sağlamak.
3. Problemlili durum, terapatik rekreasyon uygulamaları ile kişisel gelişimi sağlayan bir deneyim haline dönüşebilir.
4. Her katılımcı içsel bir değerin yanı sıra değerişim potansiyeline sahiptir.
5. Terapatik rekreasyon uygulamaları boyunca katılımcılara saygılı davranılmalıdır.
6. Katılımcılar istikrarlı bir şekilde sağlıklı bir yaşama doğru motive edilir.
7. Kötü ve üst düzey sağlık bir süreklilik üzerinde algılanabilecek sağlık boyutları olmaktadır.

8. Terapatik rekreasyon herhangi bir engel seviyesine, akut rahatsızlığa veya kronik rahatsızlığa sahip olan kişiler dahil olmak üzere geniş bir uygulama kitlesine sahiptir.
9. Terapatik rekreasyon, amaçlı ve hedefe yönelik müdahaleleri içermektedir.
10. Kişilerin ait olma ve değerli hissetmeyi içeren sosyal ihtiyaçları vardır.
11. Sosyal destek, genellikle sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde önemli bir rol oynar.
12. Sağlıkla ilgili problemler ve endişeler, katılımcılar ve rekreasyon terapistleri arasındaki etkileşim sonucunda gerekli ihtiyaçları ortaya çıkarmaktadır.
13. Terapatik rekreasyon uygulamalarında bireylere karşı samimi, yargılayıcı olmayan ve empati içeren yaklaşımlar, terapatik ilişkileri teşvik etmekle birlikte katılımcılar açasından güven veren ve ilgili bir ortamın oluşmasına yardımcı olur.
14. Hazırlanan programlardaki pozitif, olumlu ve umutlu yaklaşımlar katılımcının değişimini teşvik eder.
15. Katılımcılar tam bağımsızlığını yakalayabilmek için çaba gösterirken terapatik rekreasyon uzmanlarının manipülatif ve kontrol edici olmaması gereklidir.
16. Katılımcılar, sağlıklı faaliyetlere katılmak için kişisel yeterlilik ve içsel motivasyonlarını geliştirirken terapatik rekreasyon uzmanları da sağlıklı davranış ve tutumları model almalıdır.
17. Zevk ve eğlence gibi pozitif duygular, bireyleri geliştirici yeni deneyimlere olanak tanıyan iyimser görüşlere ulaşmak için bir araçtır.
18. Terapatik rekreasyon katılımcıları (akut rahatsızlığa sahip kişiler) için uygulanması önerilen aktiviteler, enerji verme potansiyeline sahip olmasının yanı sıra sağlığı iyileştirmek için harekete geçmeye motive edicidir. Kronik durumlarda ise bireylerin engelleri veya mevcut rahatsızlıklarına ilişkin başa çıkma stratejileri kazandırılmalıdır.
19. Terapatik rekreasyon aktiviteleri, katılımcılara seçim yapma şansı ve kontrolü sağlama gibi olanaklar tanımaktadır.
21. Serbest zaman deneyimleri, bireylerin içsel motivasyonlarını, öz belirleme, hakimiyet, öz yeterlilik, güçlenme ve bundan keyif alma duygularını ortaya çıkarır. Bu durum da katılımcıları optimal sağlığa veya üst düzey sağlıklı yaşama ulaşabilmek uğruna harekete geçirir.
21. Terapatik rekreasyon uzmanları, katılımcıların ihtiyaçlarına bağlı olarak farklı roller üstlenir. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:
 - Uzmanlar, katılımcılara uygulanan aktiviteler sırasında rehber olabilir.
 - Rekreasyon aktiviteleri sırasında katılımcılar ile ortak ilişkilerde bulunabilir.
 - Serbest zaman deneyimlerini kolaylaştırıcı olarak görev alabilir.

22. Terapatik rekreasyon uzmanları, rekreasyon aktiviteleriyle birlikte katılımcıların terapi süreci sonrasında dahi uygulayabilecekleri sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olur.
23. Terapatik rekreasyon uzmanları, katılımcıların yetenekli ve güçlü olduğu yönlerine ilişkin pozitif bir yaklaşım benimser.
24. Terapatik rekreasyon uzmanları tarafından katılımcının güçlü olduğu yönlere ilişkin benimsenen pozitif yaklaşım, bireyin öz farkındalığını yakalamasını sağlarken kendisi için neyin iyi olacağı konusundaki görüşlerin belirlenmesine yardımcı olur.
25. Terapatik rekreasyon hem tedavi/rehabilitasyon hem de eğitim/yeniden eğitim ile ilgili bir süreci içermektedir. Terapatik sonuçlar, gelişmiş işlevsellik durumunu vurgular.
26. Terapatik müdahalelerin sonuçları bedensel, ruhsal ve sosyal alanda pozitif bir gelişim göstermektedir. Bu sonuçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:
 - Kişisel farkındalığın arttırılması,
 - Kişiler arası ve sosyal becerilerin arttırılması,
 - Serbest zaman becerilerinin geliştirilmesi,
 - Stresin azaltılması,
 - Depresyonun azaltılması,
 - Fiziksel ve zihinsel işleyişin geliştirilmesi,
 - Fiziksel uygunluğu geliştirmek,
 - Olumlu benlik saygısı,
 - Öz yeterlilik,
 - Algılanan kontrol,
 - Bireylere haz duygusunu sağlamaktır.
27. Terapatik rekreasyon uzmanları, müdahale olarak kullanılan özgün aktivitelere yönelik oluşan talepler hakkında bilgi sahibidir. Müdahalelerde uygun aktivitelerin dikkatli bir şekilde seçilmesi ve aktivitelerin katılımcılar üzerinde oluşturduğu talepler hakkında fikir sahibi olmak için aktivite analiz yöntemi kullanılır.
28. Rekreasyon ve serbest zaman aktiviteleri, katılımcılar için kişisel sorunlardan, endişe ve sağlık tesislerinin rutin uygulamalarından kaçış için bir fırsat sunar.
29. Terapatik rekreasyon uzmanları, terapi süreci boyunca her aşamayı eksiksiz bir şekilde tamamlar.
30. Terapatik rekreasyonun tüm aşamalarında katılımcıların tercih ve algıları önemlidir.
31. Terapatik rekreasyon uzmanları, verilerin analizi ve yorumlamasında klinik muhakeme yöntemini kullanır.

32. Terapatik rekreasyon uzmanları, benimsenmiş kavramsal bir teori temelinde çalışır.
33. Terapatik rekreasyon uzmanları karar verme sürecinde en güncel araştırma çalışmalarını, klinik uzmanlıklarını, müşteri değerlerini ve tercihlerini entegre bir şekilde bütünleştirerek kanıta dayalı uygulamalar yolu ile hizmet vermeyi tercih ederler.

Terapatik rekreasyon uygulamalarının ilkeleri dikkate alındığında sağlık açısından dezavantajlı durumda olan katılımcıların birçok farklı konu üzerinde pozitif bir gelişim sağlayacağı ve yaşam kalitesinin yükseleceği grlmektedir.

TERAPATİK REKREASYON KATILIMCILARI

Terapatik rekreasyon uygulamaları, özel katılımcılar için tasarlanan ve rekreatif uygulamalar yolu ile bireylerin eğlenirken vücut parametrelerinde meydana gelen gelişimleri içermektedir. Terapatik rekreasyon uygulamaları niteliğine göre farklılık gösterebilen, bedensel, zihinsel ve sosyal dezavantaj oluşturan problemliler durumun ortadan kaldırılması, azaltılması veya uyum içinde yaşamayı kolaylaştırması gibi benzer fırsatlar sunmayı hedefler. Bu yol aracılığı ile yaşamın daha bağımsız ve nitelikli sürdürülebilmesi amaçlanır. Terapatik rekreasyon katılımcıları aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir (Karakkk, 2012):

1. Hastalar
2. Yaşlılar
3. Engelliler

Terapatik rekreasyon katılımcıları arasında en kapsamlı sınıf olarak ifade edilen yaşlılar, genel hatlarıyla birlikte üç ayrı grupta değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki geçirdiği bir rahatsızlık sonucunda yatağa bağımlı ve başkasının bakımına ihtiyaç duyarak yaşamını devam ettiren bireylerdir. Bu grupta bulunan kişilerde mevcut rahatsızlığa bağlı olarak öz yeterliliğin kaybolması ve kişisel özgürlüğün mahrumiyeti gibi durumlar psikolojik olarak negatif etkiler bırakmaktadır. İkinci grupta akut ve kronik rahatsızlıkları bulunan yaşlı bireyler bulunmaktadır. nc grupta ise emeklilik vb. gibi yeni bir yaşam dönemine geçmiş ve olası bir rahatsızlığı bulunmayan, yaşına bağlı olarak psikososyal ve duygusal adaptasyonda problemliler yaşayan yaşlı bireyler bulunmaktadır. Bireylerin yaşadıkları rahatsızlıkları kabullenmesi ve yaşlılık döneminin problemsiz bir şekilde geçirebilmesi için terapatik aktivitelere katılım göstermesi gerekmektedir (Terlemez, 2021). Özellikle ileri yaşlardaki emeklilik dönemiyle birlikte artış gösteren serbest zamanın aktif bir şekilde değerlendirilememesinin yanı sıra iř hayatının getirmiş olduğu sosyal ortamlardan mahrum kalma, değişen yaşam koşulları ve ölüm

oranları kişilerde umut duygusunu etkileyen önemli faktörler arasında görölmektedir. Emekli ve ileri yaşlardaki bireylerin umutsuzluk düzeylerinde meydana gelebilecek negatif eğilim bu dönemde artış gösteren serbest zamanın nitelikli bir şekilde değerlendirilmesi, sosyal destek ağının artırılması ve rekreatif etkinliklere sağlanacak katılım sonucunda önlenebilir (Tülüktaş vd., 2019).

Dünya genelinde insanların artık daha uzun sürelerde yaşadığı bilinen bir gerçektir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından günümüzde çoğu insanın altmışlı yaşlarında olduğu ve sonrası için de yaşamının devam edeceği ifade edilmektedir. Dünyadaki her ülke giderek artan bir nüfusa sahipken nüfus içerisindeki yaşlıların oranı da aynı şekilde büyüme kat etmektedir. Yapılan tahminler doğrultusunda 2030 yılına kadar dünya üzerindeki her 6 kişiden birinin 60 yaş ve üzeri olacağı belirtilmektedir. 60 yaş ve üzeri dünya nüfusu için 2050 yılında bu oranın %12'den %22'ye çıkararak yaklaşık 2 kat artacağı ve 2,1 milyara yükseleceği bildirilmektedir. Nüfusun yaşlanma hızının geçmişe göre çok daha hızlı olması tüm ülkelerin bu demografik değişikliğe en iyi şekilde hazırlanması gerektiği çağırısını yapmaktadır. Ülkelerin sağlık sistemleri, bu değişime uygun olacak ve en iyi hizmeti verebilecek şekilde tasarlanmalıdır (World Health Organization, 2021). Günümüzde artış gösteren yaşlı nüfusu ile bu bireylerin ortaya çıkan sağlık problemlerinin giderilmesi önemli bir konuyu beraberinde getirmektedir. Yaşlı kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını koruyabileceği ve terapi olarak uygulanabilecek aktivitelerin planlanması sağlıklı bir yaşlılık dönemi için zaruri bir ihtiyaçtır. Yaşlı bireyler uygulanacak rekreatif aktiviteler ile toplumsal yaşama daha etkin bir şekilde entegre edilmeli ve yaşam kaliteleri artırılmalıdır (Sevil, 2015; Arslan ve Ekren, 2017).

Bir psikososyal tedavi yöntemi olarak kullanılan terapatik rekreasyon aktiviteleri, özellikle ev içerisinde bakım ortamında gerçekleştirilmesi yönü ile yaşlılar için ideal bir tedavi yöntemi olmaktadır. Yaşlı bireylerde fiziksel olarak belirli sınırlayıcı koşulların mevcudiyeti, ruhsal anlamda ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara neden olan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Tedavi edilemeyen ruhsal problemler yaşlı bireylerin sağlığı adına çok büyük risk taşıırken farklı yollar ile tedavi edilmesi büyük bir maliyeti de beraberinde getirmektedir (Johnson, 2000). Terapatik rekreasyon aktiviteleri, bu kapsam altında değerlendirildiğinde maliyeti daha uygun ve etkili bir tedavi yöntemidir. Er (2020) aktiviteler yaşlı bireylerde umutsuzluğun oluşmasını engellerken bireylerin iyi oluş düzeyini ve mental sağlığını pozitif yönde desteklemektedir. Ayrıca aktiviteler aracılığı ile fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutta sağlanacak olumlu gelişmeler, bireylerin yaşam kalitesi arttıracaktır. Chen vd. (2002) terapi temelli yaklaşımlar yaşlı bireylerin mevcut potansiyellerini kullanmalarına yardımcı olurken fizyolojik ve psikolojik

açıdan iyi olma halini desteklemekte ve kişilerin refah içerisinde bir yaşam surmesine yardımcı olmaktadır.

YAŐLILARA YÖNELİK TERAPİ TEMELLİ ÇALIŞMALAR

Tekin ve Kaldırmacı (2008) tarafından yapılan araştırmada yaşlılara yönelik rekreasyonel amaçlı uygulanan fiziksel egzersizlerin, fiziksel durum ve depresyon düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya hem deney grubu hem de kontrol grubuna 15 erkek, 13 kadın olmak üzere toplamda 56 kişilik bir örneklem grubu dahil edilmiştir. Deney grubu 6 ay boyunca karma bir egzersiz programına katılım sağlamıştır. Çalışmanın öncesi ve sonrasında katılımcılardan sağ ve sol el için Pençe Kuvveti Testi, Parmak Ucu Kuvveti Testi, Sandalyede Otur Kalk Testi, İki Dakikalık Basamak Testi, Altı Metre Yürüyüş Testi, Sandalyeye Otur Eriş Testi, Sırt Esnetme Testi, 8 Feet Yürüyüş Testi ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda tüm parametreler için ilk ve son test uygulamaları Sandalyede Otur Eriş Testi hariç olmak üzere tüm ölçümler açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Sonuç olarak, yaşlı bireylerde düzenli olarak yapılan rekreasyonel amaçlı fiziksel egzersizlerin, fiziksel ve psikolojik durumları koruduğu ve geliştirme açısından önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Hall ve Bocksnick (1995) tarafından huzurevindeki terapatik rekreasyon uzmanları, yöneticileri ve yaşlı bireyler üzerine gerçekleştirilen araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcıların etkinlik aşamasındaki karar verme süreci, kendi kaderini tayin etme, kontrol ve özerkliğe sahip olma ihtiyaçlarına uzmanlar tarafından ket vurulduğu tespit edilmiştir. Bu durumun birtakım suistimallere yol açacağı vurgulanırken çatışma ortamının oluşacağı ifade edilmektedir. Araştırmada gerçekleştirilen etkinliklerde mümkün mertebe katılımcı bireylerin söz sahibi olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek adına kontrolün katılımcılarda olabileceği çeşitli programların sunulmasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Kim vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Kore'de yapılan terapatik rekreasyon programlarının yaşlılar üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar üzerinde bir meta analiz yönetimi uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre yaşlılar için gerçekleştirilen terapatik rekreasyon programlarının olumlu bir değişim için etkin bir yöntem olduğu görülmüştür. Programlar, sosyal ve duygusal alan üzerinde yüksek bir etki değerine sahipken bu durumu fiziksel ve bilişsel alan takip eder bir konumda bulunmaktadır. Ayrıca programların süresi ve seans saatleri önemli bir etki değerine sahiptir. Elde edilen sonuca göre program süresi ne kadar uzun olursa etkisi de o derece artış göstermektedir.

Sullivan ve Sharpe (2006) tarafından özel bakıma muhtaç bireylere yardım eden bakıcıların tutumlarını incelemek üzere gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bakıcı bireylerin terapatik rekreasyon ve yaşlılara ilişkin tutum ve davranışları, bakıcıların hizmet yılıyla ters bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. Bakıcıların hizmet süresi arttıka sergiledikleri davranışların olumsuz bir yöne doğru eğilim gösterdiği ifade edilmektedir. Bu durumun gerçekleşmesindeki nedenin iř sorumluluklarındaki artış veya iř tükenmişliğinin olabileceği vurgulanmaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek adına uzun süreli bakım evlerinde çalışan hizmetlilere, yaşlılarda terapatik rekreasyonun faydaları hakkında gerekli eğitim verilmeli ve farkındalık seviyeleri arttırılmalıdır.

Kim (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada huzurevinde bulunan yaşlıların eř ve grup etkinliklerine dayalı terapatik rekreasyon uygulamalarının sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma kapsamında yaşlı bireylere 8 hafta boyunca haftada bir olmak kaydıyla toplamda 8 seans uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen değerler incelendiğinde yaşlı bireylerin partner ve grup olarak yaptıkları uygulamaların izolasyon temelli sosyal problemleri zme noktasında etkili olduğu görülmüştür.

Hong ve Lee (2008) tarafından terapatik rekreasyon uygulamaları aracılığıyla yaşlıların benlik bütünlüğünü arttırma konusundaki etkilerini incelemek için bir eğitim programı tasarlanmıştır. Yaşlıların benlik bütünlüğüne ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak terapatik rekreasyon uygulamaları aracılığında gerçekleştirilen eğitim programlarının, yaşlılarda benlik bütünlüğünü arttırma konusunda önemli derece etkili olduğu görülmüştür.

cebe vd. (2019) tarafından müzik terapisinin yaşlı sağlığı açısından faydalarını derleyen bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kronik rahatsızlıkların baş gösterdiği yaşlılık dönemi için fiziksel ve bilişsel kapasitelerde azalmaların meydana geldiği ve bu durumun yaşam kalitesinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Müzik terapisinin çaresizlik ve depresyon duygularını azalttığı, daha uyumlu davranışlar sergilemeye yol açtığı ve günlük yaşam içerisindeki aktivitelerin daha bağımsız bir şekilde yapılması adına önemli olduğu belirtilmektedir.

Genoe ve Johnstone (2021) tarafından COVID-19 sürecinde Kanada'da bulunan uzun süreli bakımevlerindeki terapatik rekreasyon uygulamalarının etkilerini inceleyen nitel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bakımevlerinde kalan yaşlı yetişkinlerin bu tip aktivitelerden ne tür kazanımlar elde ettiğine ilişkin görüşler, bakımevinde çalışan personeller aracılığı ile tespit edilmiştir. Araştırma sonucun-

da elde edilen bulgulara dayanarak terapatik rekreasyon uzmanlarının, bireyle-re pandemi süreci ve sonrası için uyum aşamasında önemli bir avantaj sağladığı ifade edilirken refahı teşvik ettiği ve hayati destek sağlayan bir konumda olduğu belirtilmektedir. Uzmanların duygusal destek sağlamanın yanı sıra bakım evlerinde kalan kişiler ve aile üyeleri arasında aracı olduğu ve bu yöntemle yalnızlık ve izolasyon durumunun azaltılmasında önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, COVID-19 döneminde terapatik rekreasyon uzmanları, kısıtlamaların izin verdiği imkanlar dahilinde bakımevi sakinlerinin ihtiyaç duyduğu ve güçlü olduğu yönlerine hitap edebilen nitelikli serbest zaman fırsatlarını oluşturma konusunda etkili olmuştur.

Yaşlılıkla ilgili literatür ve yapılan araştırmalar incelendiğinde bu dönemle beraber ortaya çıkan fizyolojik problemlerin beraberinde getirdiği toplum izolasyonu ve umutsuzluk gibi sosyal ve psikolojik sorunlar, yaşlıların yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen unsurlardır. Özellikle yaşlılık döneminde büyük bir artış gösteren serbest zaman miktarı göz önüne alındığında bu zamanın aktif bir şekilde değerlendirilememesi, sağlıklı bir yaşlılık dönemi için büyük bir hezimet oluşturmaktadır. Bu hezimetin önüne geçebilmek için nitelikli terapatik rekreasyon uzmanlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Uzmanların serbest zaman diliminde gerçekleştireceği terapi temelli yaklaşımlar, yaşlı bireylerin ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlığını destekleyici bir rol oynarken mevcut dezavantajların daha büyük bir sorun oluşturmalarına engel olacak uygun bir tedavi yöntemi sunacaktır. Aksi durumlarda uygulanacak tedavi yöntemleri, sağlık açısından yüksek ekonomik giderlere neden olabilir. Sağlıklı bir yaşlılık dönemi için serbest zamanın uygar bir şekilde değerlendirilmesi elzem bir konuyu oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

- Arslan, A. (2019). *Zihinsel engelli bireylerde rekreatif etkinliklerden dramanın sosyal ve motor beceri gelişimine etkisi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, M. & Ekren, E. (2017). Yaşlı kişilerin sağlığı ve etkinlikleri için terapi bahçeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 361-373.
- Austin, D. R., Crawford, M. E., McCormick, B. P. & Puymbroeck, M. V. (2020). *Recreational therapy: An introduction*. Staley: Sagamore Publishing LLC.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Chen, K. M., Snyder, M. & Krichbaum, K. (2002). Tai Chi and well-being of Taiwanese community-dwelling elders. *Clinical Gerontologist*, 24(3-4), 137-156.
- Deniz, B., Kılıçaslan, Ç. & Koşan, F. (2019) Rekreasyonel olanaklara yönelik beklentilerin sağlıklı kentler yönüyle irdelenmesi, aydın kenti örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 79-89.
- Diñç, N., Güzel, P. & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Er, Y. (2020). Sağlık ve rekreasyon. *Sporla Yeni Akademik Çalışmalar-5*, Ed. Mehmet İlkin, Enes Beltekin. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

- Genoe, M. R. & Johnstone, J. L. (2021). The impact of COVID-19 on therapeutic recreation practice in long-term care homes across Canada. *World Leisure Journal*, 63(3), 265-280.
- Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Hall, B. L. & Bocksnick, J. G. (1995). Therapeutic recreation for the institutionalized elderly: Choice or abuse. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 7(4), 49-60.
- Hong, S. J. & Lee, Y. E. (2008). A study on the development and effects of an educational program for ego integrity of the elderly through therapeutic recreation. *Korean Journal of Human Ecology*, 17(4), 623-630.
- Johnson, C. D. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 79-90.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kim, E. J., Kang, H. W. & Park, S. M. (2020). A meta-analysis on the effects of therapeutic recreation programs for the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1-13.
- Kim, H. (2018). The effectiveness on sociality and social relationship by therapeutic recreation based on partner and group activity in the institutionalized elderly. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(3), 356-360.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and leisure in modern society*. Burlington: Jones & Bartlett Publishers.
- Öcebe, D. K., Kolcu, M. & Uzun, K. (2019). Müzik terapi ve yaşlı sağlığı. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(2), 112-115.
- 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.
- Stebbins, R. A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349-352.
- Sullivan, T. L. & Sharpe, D. (2006). Special care aides' attitudes toward therapeutic recreation for the elderly in long-term care. *Activities, Adaptation & Aging*, 30(2), 19-35.
- Tekin, A. & Kaldırımçı, M. (2008). Rekreasyonel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 11(1), 18-25.
- Terlemez, M. H. (2021). *Omuz bölgesinde geçici fiziksel yetersizliği olan bireylere uygulanacak rekreatif faaliyetlerin yaşam kalitelerine ve tedavi sürecine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tülüktaş, N., Karagün, E. & Kavi, O. (2019). Serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre emekli bireylerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 587-597.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 25.02.2022.
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19(1), 93-101.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- World Health Organization (2021). *Ageing and health*. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>, Erişim Tarihi: 06.03.2022.
- World Health Organization (2022). *Constitution of the world health organization*. Erişim Adresi: <https://www.who.int/about/governance/constitution/>, Erişim Tarihi: 25.02.2022.