

SAĞLIK ve REKREASYON

7. BÖLÜM

Yusuf ER¹

1. Giriş

Günümüz dünyasında bireylerin, bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerçekleştirmek zorunda oldukları iş gibi faaliyetler için harcadıkları zamandan geriye kalan boş vakitleri, çoğu zaman kendiliğinden geçip gitmekte ve bireye bir katkı sağlamadan kaybolan bir kaynak olmaktadır. Oysa, bu boş vakitler, bireylerin yenilenebildikleri, kapasitelerinin ve verimliliklerinin artırılmasına katkı sağlayacak faaliyetler için kullanılabilir kaynaklardır. Doğru seçilmiş faaliyetlerle, bireyler günlük yaşamın sorumluluk ve zorunlulukları karşısında yüklenedikleri streslen arınabilecekleri gibi fiziksel, sosyal ve ruhsal olarak daha mutlu oldukları tatmin duydukları bir denge haline de ulaşabilirler. İşte boş zaman kavramını ve bireylerin sahip oldukları boş zamanlarında gerçekleştirebilecekleri faaliyetleri inceleyen rekreasyon bilimi, ne tür faaliyetlerin hangi açılardan fayda sağlayabileceklerine ve bireylerin bu faaliyetleri nasıl gündelik yaşamlarına adapte edebileceklerine ışık tutmaktadırlar. Teknolojik gelişmeler ve makineleşme, insanlara daha çok boş zaman kazandırmıştır (Üstün, 2013; Çuhadar, vd., 2019: 1499)

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, eryusuf@kmu.edu.tr

daha yüksek bir verimlilik seviyesine ulaşırken, pek çok sayı ve çeşitte olumsuz etkenlere karşı da zihinsel, fiziksel ve sosyal iyilik halini de çok daha zahmetsiz ulaşacak ve bu hali koruyabilecektir.

KAYNAKLAR

1. Austin, D. R. (2004). *Therapeutic Recreation*. 5. baskı. Illinois: Sagamore Publishing.
2. Bandura A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs New Jersey: Prentice Hall.
3. Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
4. Békési A., Török S., Kökönyei G., Bokrétás I., Szentes A. ve Telepóczi G. (2011). Health-Related Quality of Life Changes of Children and Adolescents with Chronic Disease After Participation in Therapeutic Recreation Camping Program, *Health and Quality of Life Outcomes*, 9 (1): 43-52.
5. Berke, E. B., L. M. Gottlieb, A. V. Moudon, and E. B. Larson. Protective association between neighborhood walkability and depression in older men. *Journal of the American Geriatrics Society* 55 (4), s. 526-33, 2007.
6. Between Physical Activity And Reduced Rates Of Hopelessness, Depression, And Suicidal Behavior Among College Students. *Journal Of American College Health*, 57(4), 427-435. <https://doi.org/10.3200/Jach.57.4.427-436>.
7. Bluebond-Langner M., Perkel D., Goretzel T., Nelson K. ve McGeary J. (1990). Children's Knowledge of Cancer and Its Treatment: Impact of an Oncology Camp Experience, *The Journal of Pediatrics*, 116 (2): 207-213.
8. Bond, Dale., S., Roseann, M. Lyle, Marlene K. Tappe, Roger S. Seehafer, Thomas J. D'Zurilla (2002). "Moderate Aerobic Exercise, T'ai Chi And Social Problem-Solving Ability In Relation To Stress". *International Journal Of Stress Management*, 9 (4): 329-343.
9. Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., & Demirel, D. H. (2019). Bireyleri Rekreatyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
10. Dış İşleri Bakanlığı, 2020, <http://www.mfa.gov.tr/who.tr.mfa> Erişim Tarihi: 02.02.2020.

11. Duy, B. (2003). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
12. Dülgerbaki, T. (2006). Rekreasyon 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; 28.01.2008.
13. Emel C., (2015) Boş Zaman, Rekreasyon Ve Etkinlik Turizmi İlişkisi, İstanbul Journal of Social Sciences Year: 2015 Summer Issue:10.
14. Eruzun C. (2017). Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
15. Eser, E. (2004). Yaşam Kalitesinin Sınıflandırılması Ve Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Ölçümü. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, 4-7.
16. Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E. (2018). The Effect Of Fitness On Socialization. European Journal Of Physical Education And Sport Science.
17. Farmer, M. E., B. Z. Locke, E. K. Moscicki, A. L. Dannenberg, D. B. Larson, and L. S. Radloff. Physical activity and depressive symptoms: The NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. American Journal of Epidemiology, 128: 1340-51. 1988.
18. Gökçe, F. S. (2004). "Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler". Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35): 128-135.
19. Gültekin P., Özdede S., Korkut C., Esentürk A., Gül H. Topçu K., (2018) Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Mental Sağlığa Etkilerinin Değerlendirilmesi: Düzce Kenti Örneği Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi 2018, 1:1, 26-41.
20. Hampton N. Z. (2000). Self-Efficacy and Quality of Life in People with Spinal Cord Injuries in China, Rehabilitation Counseling Bulletin, 43(2): 66-74.
21. Harrison M. M. ve McGuire, F. (2008). An Investigation of the Influence of Vicarious Experience on Perceived SelfEfficacy, American Journal of Recreation Therapy, 7(1): 10-16.
22. Heinrich, Liesl M. and Eleonora Gullone (2006). "The Clinical Significance Of Loneliness: A Literature Review". Clinical Psychology Review, 26: 695-718.
23. http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt6Sayi2/JKEF_6_2_2005_185_195.pdf / 16.01.2014.

24. http://www.researchgate.net/publication/6836772_The_clinical_significance_of_loneliness_a_literature_review/file/d912f504575d25b81b.pdf / 17.01.2014.
25. İlkım, M., Tanır, H., Özdemir, M., & Bozkurt, İ. (2018). The Effect Of Physical Activity On Level Of Anger Among Individuals With Autism. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 20(3), 216-219.
26. Kalyoncuoglu, H., Sari, P., Arpacı, S., Havaoglu, D., & Ilhan, N. (2016). Quality Of Life And Factors Affecting The Quality Of Life Of Elderly Nursing Home Residents. *Clinical And Experimental Health Sciences*, 6(2), 56-65. <https://doi.org/10.5152/Clinexphealthsci.2016.0052>
27. Kaplan, R. The nature of the view from home: psychological benefits. *Environment and Behavior* 33: s. 507-42, 2001.
28. Kararımak, Ö., ve Berna G. (3-5 Ekim 2011). "Benlik Saygısı, Yalnızlık Ve Pozitif Duyguların Yalnızlığı Yordamadaki Rolü". [Bildiri]. XI Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, Ege Üniversitesi, İzmir.
29. Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma. (İkinci baskı)*. Ankara: Seren Ofset. Kozan.
30. Karaoğlu, N., Aşaroğlu, S., ve Deniz, M.E. (2009). "Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma". *Marmara Medical Journal*, 22 (1): 19-26. http://mmj.dergisi.org/pdf/pdf_MMJ_490.pdf / 16.01.2014.
31. Karatosun, H. (2010). "Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı" *Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi*, 2(2): 9-13. <http://edergi.sdu.edu.tr/index.php/sduyd/article/view/2948/2583>
32. Kerem, M., Meriç, A., Kırdı, N., & Cavlak, U. (2001). Ev Ortamında Ve Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Değişik Yönlerden Değerlendirilmesi. *Turkish Journal Of Geriatrics*, 4(3), 106-112.
33. Keskin C., Topuzoğlu A., (2006), Sağlıkın Tanımı: BAŞAÇIKMA, *Journal Of İstanbul Kültür University* 2006/3 pp 47-49.
34. Kılınçarslan, G. (2019). Sporda Dengenin Önemi. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar*, 1.
35. Kızılkoca, M. Amatör Futbolcuların Mobbinge Maruz Kalma Sıklıklarının Belirlenmesi. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (Müsbid)*, 6(11), 34-45.
36. Kiernan G., Gormley M. ve MacLachlan M. (2004). Outcomes Associated with Participation in a Therapeutic Recreation Program for Children from 15 European Countries: Data from the 'Barrretstown Studies', *Social Science & Medicine*, 59 (5): 903-913.

37. Kozan, M. (2006). Rehabilitasyon Merkezlerinde Verilen Özel Eğitime Rekreasyonun Etkisi ve Gözlem Sonuçları. <[http:// www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=166&tab=3&ctid=166&act2=read&v=&p=2&aid=1716](http://www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=166&tab=3&ctid=166&act2=read&v=&p=2&aid=1716)>, Erişim Tarihi; 28.01.2008.
38. Lavigne J.V. ve Faier-Rouman J. (1992). Psychological Adjustment to Pediatric Physical Disorders: A MetaAnalytic Review, Journal of Pediatric Psychology, 17 (2): 133-157.
39. Lu, L. & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.
40. Maughan M. ve Ellis G. G. (1991). Effect of Efficacy Information during Recreation Participation on Efficacy Judgments of Depressed Adolescents, Therapeutic Recreation Journal, 25(1): 50-59.
41. Meltzer L. J. ve Rourke M. T. (2005). Benefits of Social Comparison, Children's Health Care, 34(4): 305-314.
42. Modern Yönetim Semineri, Türk-İş Yayınları No:144, 1982.
43. Murathan, F., Uğurlu, F. M., Murathan, T., & Koç, M. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması (Adıyaman Üniversitesi Örneği). Electronic Turkish Studies, 12(3).
44. Murathan, T., Yetiş, Ü., Murathan, F., Aktuğ, Z. B., & DüNDAR, A. (2013). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.
45. Orel, F.D. ve M. C. Yavuz , Rekreasyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma, Çukurova Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü dergisi, 2003, 11.
46. Ökmen, A.Ş., Erdemir, İ., ve Tekin, H.A. (2009). "Beden Eğitimi, Resim Ve Müzik Seçmeli Dersi Alan Öğrencilerin Toplumsallaşma Düzeylerinin Karşılaştırılması". Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (21):1-6.
47. Öksüz, Y. (2005). "Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi". Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2): 185-19.
48. Pala, B. (2007). Engelliler İçin Rekreatif Etkinlik. <<http://www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=2&tab=3&ctid=2&act2=read&aid=2492&p=4&v>>, Erişim Tarihi; 28.01.2008.
49. Park, Hyun Sook, Karen G. Schepp, Eun Hee Jang and Hyun Young Koo (2006). "Predictors Of Suicidal İdeation Among High School Students By Gender İn South Korea". Journal of School Health, 76 (5): 181-188.

50. Paula, Karnick (2011). “Yalnızlık Hissi Teorik Yaklaşımlar” (Çev. S. Zengin.). *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*,11(3): 217-229. http://www.dinbilimleri.com/Makaleler/1359941786_1103100722.pdf / 17.01.2014.
51. Rakıcıoğlu, N., Çalışkan, D., Özçimen, S., Nakilcioğlu, H., Parlak, S., & Kaya, T. (2005). Ankara’da Huzurevi Ve Ev Koşullarında Yaşayan Yaşlılarda Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması Ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *Beslenme Ve Diyet Derg.* 33(2), 19-30.
52. Rejeski W. J., Miller M. E., Foy C., Messier S. ve Rapp S. (2001). Self-Efficacy and the Progression of Functional Limitations and Self-Reported Disability in Older Adults with Knee Pain, *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56 (5): 261-265.
53. Sabancı, G. (2016). Öğretim Elemanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.
54. Sağcan, M. (1986). *Rekresyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
55. Sargin, K. (2019). Comparison Of Physical Activity Levels Of University Students Studying In Different Departments. *European Journal Of Education Studies*.
56. Sawir, Erlenawati Marginson, Deumert Simon, Ana Nyland Chris and Gaby Ramia (2008). “Loneliness and International Students: An Australian Study”. *Journal of Studies in International Education*, 12 (2): 148-180.
57. Saxena, S., Ommeren, M. V., Tang, K. C., Armstrong. T. P. Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*. 14 (5): 445-51, 2005.
58. Serarslan, M. Zahit ve Müslüm Bakır (1988), “Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri ve Türkiye Açısından Değerlemesi”, *Pazarlama Dünyası*, MayısHaziran, Yıl:2 Sayı:9, ss.28-30.
59. Sevil T. (2015). *Terapatik Rekreatif Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Basılmamış Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
60. Steptoe, Andrew, Sara Edwars, Jennifer Moses and Andrew Matthews (1989). “The Effects Of Exercise Training On Moods And Perceived Coping Ability In Anxious Adults From The General Population”. *Journal Of Psychosomatic Research*, 5 (33): 537-547.

61. Sullivan, W.C., Chang, C. (2011). Mental Health and the Built Environment. *Mental Health And The Built Environment For Health, Well-Being, And Sustainability* içinde (s. 106-116) Island Press.
62. Şahan, H. (2008). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü". *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15: 260278. <http://dergi.kmu.edu.tr/userfiles/file/aralik2008/260-288.pdf> / 13.02.2014.
63. Şirin, E. F., Çađlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & Alpaslan, İ. N. C. E. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2).
64. Şişman, M., ve Turan, S. (2004). "Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık Düzeyleri". *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 117-128. http://sbd.ogu.edu.tr/makaleler/5_1_Makale_8.pdf / 16.01.2014.
65. Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., & Dodd, V. J. (2009). *Associations*.
66. Taşkıran A. ve Kaya İ. (2015). Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1): 23-30.
67. Tate D. ve Ellis G. (1997). Effects of Facilitation Techniques on Challenge Initiative Related Outcomes among Adolescents Receiving Mental Health Services, *Therapeutic Recreation Journal*, 31(2): 92-107.
68. Tel M. ve B. Köksalan,(2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Dođu Anadolu Örneği) *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science* Cilt: 18, Sayı: 1 Sayfa: 261-278, ELAZIĞ.
69. Thurber C.A., Scanlin M.M., Scheuler L. ve Henderson K.A. (2007). Youth Development Outcomes of the Camp Experience: Evidence for Multidimensional Growth, *Journal of Youth Adolescence*, 36 (3): 241-254.
70. Tıp Hukuku Derneđi 2020, <http://www.tiphukuku.org.tr/icerik.php?gid=169&cat=29> , Erişim Tarihi 02.02.2020
71. Tolukan E, (2010). Niğde Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, Türkiye.
72. Torkildsen, G. (2005). *Leisure And Recreation Management* (5th Edition), London.

73. Török S., Kökönyi G., Károlyi M.A., Itzész A. ve Tomcsányi T. (2006). Outcome Effectiveness of Therapeutic Recreation Camping Program for Adolescents Living with Cancer and Diabetes, *Journal of Adolescent Health*, 39 (3): 445-447.
74. Tüfekçi, Ş., Gündoğdu, C., & Çelebi, E. Gençlik Kamplarında Görev Yapan Liderlerin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 232-238.
75. Tüfekçi, Ş., Çelebi, E., & Gündoğdu, C. Determination Of Smoking Habits Of The Leaders Who Served In Youth Camps. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 4(Special Issue 3), 804-810.
76. Türkmen M., M.Kul ve M.Sarıkabak, (2013) Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreasyon Algı Ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi Örneği, *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 8/8 Summer 2013, p. 2139-2152.
77. Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon Yönetimine Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19 (12): 93-103.
78. Tütüncü, Ö. ve Kuşluvan, Z. (1997). Çevre Sorunlarının Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Artırıcı Etkisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8 (1-2): 9-11.
79. Tütüncü, Ö., 2012, Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt 23, Sayı 2, Güz: 248 - 252, 2012.
80. Ulrich, R. S. Natural versus urban scenes: Some psychological effects. *Environment and Behaviour*, 13(5), s. 523-556, (1981).
81. Usal, A. (1981). Çağdaş Bunalım/Turizm, *Ege Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 1 (1-2): 13-19.
82. Watson A. R. (1995). Strategies to Support Families of Children with End-Stage Renal Failure, *Pediatric Nephrology*, 9 (5): 628-631.
83. Üstün ÜD. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
84. Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., & Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi Ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Journal Of International Social Research*, 12(66).