

PAPER DETAILS

TITLE: Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yasam Kalitesindeki Rolü

AUTHORS: Özkan TÜTÜNCÜ

PAGES: 248-252

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/154442>

Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü

Özkan TÜTÜNCÜ*T. C. Dokuz Eylül Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu,
Rekreasyon Bölümü

GİRİŞ

Her ne kadar turizm kökenli ve bu alanda akademik çalışmalar yapan birisi olsam da kendi tercihim ile Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu (SBTYO) bünyesinde bir Rekreasyon bölümü kurulabilmesi için kimilerine göre çok cesurca kimilerine göre safça bir hamle ile üniversitemde bölüm değiştirdim. Geçmişte hem lisanslı bir sporcu hem de rafting ve dağcılık rehberliği yapmış olmam, bu tercihimde önemli bir etmendir. Üniversitemiz içinde rekreasyon bölümünü kurmakla birlikte, henüz bu programa öğrenci alınmamaktadır. Bunun en büyük nedeni ülkemizdeki rekreasyon bölümlerinden mezun olan kişilerin, özel sektörde istihdam koşullarının olgunlaşmamış olmasıdır. İşin aslı açılan bölümlerinde olgun kadrolarla açılmadığı da önemli bir gerçektir. Burada ilginç bir ikilem bulunmaktadır. Hem öğrencileri yetiştiren akademik kurumların altyapısının yetersizliği hem de özel sektörün bu alandan beklentilerinin net olmaması, bu alanın gelişmesinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu köşe yazısının temel amacı bu sorunların kökeninde yattığı düşünülen “Rekreasyon” kavramını incelemek ve özellikle yurtdışındaki ve ülkemiz politikalarındaki değişimlere bağlı olarak, bu alanın portresinin daha net bir şekilde ortaya konmasına yardımcı olmaktır. Buradan hareketle alanın gelişmesine yönelik çözüm önerileri geliştirilebilecektir.

Kavramsal Çerçeve

Araştırma yöntemlerinde bir çalışma ortaya konulur iken genel olarak kuramsal çerçevenin gerekliliğinden dem vurulur. Ancak hem turizm hem de spor alanında okuyan öğrencilere “Rekreasyon nedir” diye sorulduğunda - bu hem spor hem de turizm sektöründe çalışan kişiler içinde geçerlidir - genel olarak “insanların boş zamanlarında yaptıkları gönüllü faaliyetlerdir” yanıtı alınmaktadır. Aslında

verilen yanıt yanlış olmamakla birlikte, bazı önemli eksikliklerinin bulunduğu düşünülmektedir.

Rekreasyon felsefesi açısından bir değerlendirme yapılır ise boş zaman nedir ve insan neden boş zamanında bir şeyler yapmak ister soruları ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon felsefesi bu kavramın aydınlatılmasında önemli bir yere sahiptir. Ancak burada sadece bu konunun önemine vurgu yapılarak (rekreasyon felsefesinin bir başka yazıda ele alınması düşünülmektedir), rekreasyon kavramının ontolojik ve epistemolojik yaklaşımlar ile açıklanmasında fayda bulunmaktadır. Bununla birlikte insanın temel amacı hayatını sürdürmektir. Elbette hayatını mutlu bir şekilde sürdürmesi en önemli amacını oluşturmaktadır. Hepimiz keyifli bir yaşantı sürdürmek isteriz. Tam bu noktada önemli bir soru karşımıza çıkmaktadır. Hayatımızı nasıl idame ettirebiliriz?

Kavramsal Değerlendirme

Yaşadığımız kapitalist (vahşi kapitalizm) sistemde hayatta kalabilmek için para kazanmak ve çalışmak zorunluluğu otomatikman doğmaktadır. Bu bireyin yaşamında asıl olan “Zaman” kavramını şekillendirmektedir. İnsan hayatta kalabilmek için öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını gidermelidir (Maslow 1943; 1954). Yemek-içmek için çalışmalı ve para kazanmalı, bunun için yaşama zamanından feragatte bulunmalıdır. Buna çalışma zamanı denilmektedir. Genel olarak bir insanın sekiz saati işte, yaklaşık olarak iki saati de işe hazırlık ve ulaşım gibi faaliyetlerde tükenmektedir. Fizyolojik açıdan enerjisini toplayabilmek için uyuması da gerekmektedir. Bir kişinin sekiz saat uyuduğu var sayılar ise ortalama olarak gününün onsekiz saati zorunlu faaliyetlerde, geri kalan altı saati ise kendi rızası ile yapabileceği faaliyetlerde geçmektedir.

Klasik yaklaşımda rekreasyon “boş zamanlarda yapılan gönüllü faaliyetler” olarak tanımlanmaktadır. Oysa ki bu yaklaşımda insanın hayatı “çalış-

ma zamanı" ve karşısı olan "boş zaman" ikileminde değerlendirilmektedir. Sosyolojik olarak "Logos" ve "Eros" ikilemi, kapitalist sistem içinde var olan "Üretim" ve "Tüketim" bağlamında bu kavramsal açıklamaya bizi itmektir. Oysa ki insanın hayat-taki temel amacı sadece hayatını idame etmek değil, hayatını mutlu bir şekilde –doyum olarak- sürdürmektir. Ancak buradaki "mutluluk-doyum" sadece "zevk-hedonizm" kapsamında ele alınmamalıdır. İnsan başarıma güdüsü çerçevesinde acılı süreçlerden geçerek, kendisini mutlu edecek faaliyetler içinde bulunabilir.

Buradan hareketle "rekreasyon, insanın yaşam kalitesini artırmak için serbest ve boş zamanında doğaya zarar vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanıdır" şeklinde ifade edilebilir. Bu tanımda "boş zaman" yanında "serbest zaman" kavramının kullanılması bilinçli bir şekilde yapılmıştır. Yapılan yeni çalışmalarda yaşam kalitesinin artırılması çabalarının sadece boş zaman içinde değil, serbest zaman içinde de değerlendirilmesi gerçeği ortaya konulmakta ve vurgulanmaktadır. Buna ek olarak kavramsal tanımlamanın içersinde "doğaya zarar vermeden" açıklaması geçmektedir. Bunun en büyük nedeni ise doğanın bir parçası olarak insanın, sürdürülebilir bir doğayı oluşturma ve gelecek kuşaklara bırakması insanlığının bir gereğidir. Ayrıca bu tanımda yaşam kalitesinin rekreasyon tanımının içine girdiği görülmektedir. Buradan hareketle "yaşam kalitesi" ne demektir sorusu akla gelmektedir. Yaşam kalitesi en basit anlamda, kişilerin yaşadıkları hayattan memnun olmalarıdır. Diğer bir ifade ile rekreasyonun, yaşam doyumunu ile doğrudan ilintisi bulunmaktadır. İnsanların rekreatif faaliyetlere katılmalarında hem hazzal alma hem sağlıksal hem de başarıma gereksinimlerinden kaynaklanan, yaşam doyumunu elde etme güdüsü-dürtüsü bulunmaktadır. Bu nedendir ki insanların hayattan keyif almalarının, rekreasyon faaliyetleri ile ilişkisi bulunmaktadır.

Kavramsal değerlendirme içinde ele alınması gereken diğer önemli bir husus ise "rekreasyon" kelimesinin yabancı bir dilden dilimize aktarılmış olmasının yarattığı zararlardır. Her nedense karşılığı olabilecek kelimelerin Türkçemize doğrudan yabancı bir dilden ithal edilmesi, insanlarımızın o kelimeyi kavramalarında ve algılamalarında bir takım zorlukları beraberinde getirmektedir. Nor-

mal bir Türk vatandaşının bu kelimeyi anlamasını beklememiz çok ta mantıklı değildir. Oysa ki bu kelimenin tam anlamıyla Türkçe karşılığı bulunmaktadır. Rekreasyon'a rahatlıkla "Dinlence" denilebilir. Ancak ülkemizdeki eğitim kurumlarında rekreasyon adının benimsenmiş olması, dinlence ifadesini akademisyenler arasında havada bırakmaktadır. Her ne olursa olsun, bilim insanlarımızın görevlerinden biri de bilimi anlaşılabilir kılmaktır. Bu nedenle bu alanda çalışan akademisyenlerin dinlence kavramını da kullanmaları, alanımızın geniş kitlelerce daha rahatlıkla anlaşılmasına yardımcı olacak ve alanımızı geliştirebilecektir.

Sağlık ve Rekreasyon

Sağlık, sadece bir hastalığın bulunmayışı değil, bedensel, zihinsel ve sosyal olarak tam iyilik halidir. İnsanların uzun ve sağlıklı yaşama istekleri, onları hem fiziksel hem de mental olarak rahatlamalarına fırsat tanıyan rekreasyon faaliyetlerine yöneltmektedir (Sağcan 1986). Bu kapsamda bireyler hayatlarının ortalama olarak dörtte birini rekreasyon faaliyetlerinde geçirmektedir. Rekreasyon sağlıklı ve/veya engelli olan her yaşta ve beceri seviyesinde tüm bireyleri kapsamakta ve onların mutlu-kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir.

Sağlık açısından rekreasyon temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında sağlıklı bireylere, ikincisi ise iyileştirme ve esenlik (rehabilitasyon) hizmetleri kapsamında engelli ve yetersiz (sağlık sorunları olanlar) kişilere verilen rekreasyon hizmetleridir (Tütüncü 2008). Dünyada sağlıklı bireylere verilen rekreasyon hizmetleri "Rekreasyon" kapsamında, engelli ve sağlık sorunu olan kişilere verilen rekreasyon hizmetleri "Rekreasyon Terapisi" kapsamında değerlendirilmektedir (Austin 2004).

İnsanoğlunun yaşam sürecinde değişik evrelerde doğaya ve rekreasyon faaliyetlerine olan istemi değişik nitelik ve boyutlarda olduğundan, genel olarak yaşam alanlarında bu istemi karşılayabilecek hem olanakların oluşturulması hem de geniş bir yelpaze içinde sunulması, yaşam kalitesi açısından ayrı bir önem taşımaktadır (Tütüncü 1997). Genellikle az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde yaşam alanlarının işlevsel olmayan yapıları, bir takım sorunların doğmasına kendiliğinden olanak sağlamaktadır. Özellikle fiziksel bakımdan insanın

en aktif olduğu gençlik yıllarında rekreatif faaliyetlerin yapılacağı alanların ve olanakların olmaması, bu fiziksel enerjinin başka bir şekilde olumsuz olarak ortaya çıkmasına da neden olabilecektir. Hatta rekreatif olanakların yetersiz olmasının yaratacağı olumsuz birikimler, geleceğin bireylerine çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilecek olan nevrozların da tohumlarını atmaktadır (Usal 1981).

İnsanın aile, okul veya iş hayatındaki sorunları sinir sistemini bozabilmekte, yorulma ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilmektedir. Teknolojinin ve hayatın tekdüzeliğinin getirdiği stres, kişiye fizyolojik ve psikolojik anlamda büyük rahatsızlıklar oluşturabilmektedir. Daha çok grup ve ekip olarak gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, insanın sosyal ilişkiler kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu etkinliklere bağlı olarak, yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına alışmasını sağlamaktadır (Karaküçük 1997).

Rekreasyon Eğitimi

Ülkemizdeki oluşumlara bağlı olarak günümüzde iki adet rekreasyon eğitimi karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan biri Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) ve SBTYO'lerde bulunan "Rekreasyon" bölümleri, diğeri ise Turizm Fakülte'lerinin içinde bulunan "Rekreasyon Yönetimi" bölümleridir. Bu bölümlerin birbirinden farklı olarak ne yaptığı ve yapacağı ayrı bir konu olmakla birlikte, muhakkak incelenmelidir. Rekreasyon eğitimi ile ilgili olarak Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi'nde ve Rekreasyon Kongresinde bazı makale ve bildiriler yayınlandı (Tütüncü 2008; 2012). Bu yazılarda rekreasyon eğitiminin ülkemizde sadece genel rekreasyona yönelik olarak yapıldığı, branşlaşmaya ve uzmanlaşmaya yönelmediği vurgulanmış idi (Tütüncü, Taş ve Kiremitçi 2012). Rekreasyon alanında çalışan neredeyse tüm akademisyenlerin bu konuda ortak görüş içinde olduğu, yaptıkları dernekleşme toplantılarında ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda yurtdışı örneklerinin incelenmesi gerekmektedir.

Geçen sayıda yurtdışında kısmen olan ancak ülkemiz açısından daha da önem kazanan spor ve rekreasyon turizmine yönelik profesyonel turist rehberlerinin yetiştirilmesi gerçeği ele alınmıştır

(Tütüncü, Taş ve Kiremitçi 2012). "Rekreasyon Rehberliği" bölümlerinin bu açıdan var olan bölümlere alternatif oluşturabileceği ve kurulması gerekliliği ortaya konulmuştur. Bu süreç içerisinde 12 Haziran 2012 tarihinde "Turist Rehberliği Meslek Kanunu" yayınlanmıştır. İlgili kanun incelendiğinde rehberliğin sadece tarih, kültür ve turizm ile ilişkilendirilmediğini, bunun yanında çevre ve doğayla da ilgili olduğu belirtilmiştir. Bu açıdan diğer yazılarımızdaki önerilerin gerçekçi olduğu sonucuna varılabilir. İlgili kanun bu alanda lisansüstü eğitimi de geçerli kılmaktadır.

Ancak burada asıl vurgu rekreasyon rehberliğine değil, "Rekreasyon Terapisi" ne yapılacaktır. Daha önceki sayılarımızda ele alınan ülkemizde artık "Rekreasyon Terapisi" bölümlerinin kurulması gerekliliği, değişik uygulamalarla da vurgulanmaktadır. Örneğin Sağlık Bakanlığı Toplum Ruh Sağlığı Merkezlerinin (TRSM) kurulmasına yönelik yönerge yayınlamış ve burada çalışacakların görev tanımlarını belirlemiştir. İlgili yönergede her ne kadar "İş Uğraş Terapisti" tanımlanmış olsa da ülkemizde henüz ne bu alanda mezun vermiş bir bölüm ne de burada tanımlı olan rekreasyon terapistini gerçekleştirecek olan "Rekreasyon Terapisti" bölümleri mevcuttur. Oysa ki Kuzey Amerika'da rekreasyon terapisti alanında üniversite düzeyinde eğitim veren yaklaşık yüzden fazla eğitim kurumu bulunmaktadır. Ülkemiz bu alandaki yenilikleri takip etmemekte veya edememektedir. Fakat bu alanda bir branşlaşmaya gidilmesi zaruri gözükmektedir.

Rekreasyon Terapisti

Terapi tedavi sürecinde yapılan rehabilitasyon faaliyetleridir şeklinde tanımlanabilir. Buradan hareketle rekreasyon terapisinin özünü hastalık ya da yetersizlik durumunda olan bireylere, boş zamanlarında tedaviye destek amaçlı uygulanan rehabilitasyon amaçlı esenlik ve rekreasyon hizmetleri oluşturmaktadır. Rekreasyon terapistleri zihinsel, bedensel engeli ve/veya her türlü kısıtı olan bireylerle, kısıtları kaldırmak, belirli gelişmeleri sağlamak, hayatlarını mümkün olduğunca kendi başarısına sürdürmeye yetebilmelerini sağlamak amacı ile hareket, oyun, istirahat ve dinlence bazlı uygulamaları gerçekleştirirler. Bu bakımdan rekreasyon terapistleri engelli bireylerin sosyo-kültürel ve fiziksel gelişimlerine doğrudan katkı sağlamaktadır (Dülger-

baki 2006). Rekreasyon terapistleri genel olarak; her alanda hedef kişinin engelini olabildiğince minimuma indirerek günlük hayata hazırlamak, kişilerin ilgi alanları ve yeteneklerini çeşitlendirerek faydalı olmak ve terapiyi, rekreasyon eğitimiyle birleştirerek kişiyi rehabilite etmek üzerinde çalışırlar.

Rekreasyon terapisinin temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir (Pala 2006; Kozan 2006):

- Bireyi yaşam kalitesini artırır.
- Fiziki sağlık gelişiminde önemli düzeyde pozitif etki sağlar.
- Ruh sağlığı açısından moral, motivasyon ve özgüven kazandırır.
- Yapılacak uygulamalı aktivitelerle zihinsel gelişim sağlar.
- İleride oluşabilecek ruhsal ve fiziksel gerilemeyi önler ve/veya azaltır.
- Bireyi sosyalleştirir, hayal gücünü (yaratıcılık) geliştirir.
- Kişisel beceri ve yeteneğini geliştirir.
- Kişisel başarı ve verimin artışında pozitif etki sağlar.
- Sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.
- Yetenek seçiminde en etkili doğal yöntemdir.
- Verilen özel eğitim ile sosyal yaşam arasında köprüdür.
- Rehabilitasyon sürecini hızlandırır ve etkili kılar.
- Drama, oyun, spor ve organizasyonlar verilen rehabilitasyon eğitiminin ilk uygulama alanları ve sosyal yaşamın ilk adımıdır.
- Ailenin (refakatçinin) moral ve motivasyonuna dolaylı yoldan katkı sağlar.

Rekreasyon terapisi uzun süre hastanede tedavi gören, kronik hastalığı olan ve sürekli takip gerektiren hastaların moral motivasyonlarını güçlendirmek ve tedaviye destek olmak amaçlı gerçekleştirilmektedir. Her şeyden önce tüm aktivitelerin en temel amacı engelli bireyi bağımsız bir yaşam stiline uyumunu sağlamaktır. Rekreasyon terapisi hastanelerde olduğu gibi; huzur evlerinde, kliniklerde, rehabilitasyon merkezlerinde, toplum ruh sağlığı merkezlerinde ve turizm işletmelerinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu kapsamda rekreasyon terapisi alanında uzmanlaşacak kişilerin, sağlığa yönelik bilgi altyapısının güçlü olması gerekmektedir.

Sağlık Bakanlığı'nın 16.02.2012 tarih ve 7364 sayılı makam onayı ile yürürlüğe giren "Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri Hakkında Yönerge"sinde, bu merkezlerde rehabilitasyona yönelik uzman elemanların çalıştırılması gerekliliği vurgulanmaktadır. İlgili yönergenin amaç bölümündeki birinci maddesinde aşağıdaki metin yer almaktadır:

"MADDE 1 - (1) Bu Yönerge'nin amacı: ağır ruhsal bozukluğu olan hastalara, toplum temelli ruh sağlığı modeli çerçevesinde psikososyal destek hizmetlerinin verilmesi, takip ve tedavilerinin gerektiğinde evde sağlık hizmetleri uygulamasına entegre bir şekilde yaşadıkları ortamda sunulabilmesi için, Sağlık Bakanlığına ait yataklı sağlık tesislerine bağlı olarak faaliyet göstermek üzere toplum ruh sağlığı merkezlerinin kurulması ve işleyişi, asgari fiziki şartları ile bulundurulması gereken araç, gereç ve personel standardının ve ilgili personelin görev, yetki ve sorumlulukları ile uygulamanın denetimine ilişkin usul ve esasların belirlenerek hizmetin etkin ve ulaşılabilir bir şekilde sunulmasını sağlamaktır."

Buradan hareketle 4. Maddesi "g" bendinde ise aşağıdaki metin yer almaktadır:

"g) İş uğraş terapisti veya usta öğretici: Beceri öğretimi ve uygulamalarında sanat/zanaat dalında iş ve teknik eğitim branşlarındaki atölye ve meslek dersleri eğitici olarak görevlendirilmiş veya mezuniyet belgesi "iş uğraş terapisti belgesi" gibi alanla ilgili eğitimi belgelenmiş kişiyi"

Yönergede yer alan bilgilerden TRSM'lerde istihdam edilmesi gereken terapistlere ihtiyaç olduğu, ancak bunların iş uğraş terapisi ile ilişkilendirildiği ortaya çıkmaktadır. Bu noktada BESYO ve SBTYO'lerde yer alan rekreasyon bölümlerine önemli bir iş çıkmaktadır. Yukarıda yönergeden önce ele alınan rekreasyon terapisinin amaçları, tamamen bu yönergede yayınlanana iş uğraş terapistinin görev tanımı ile örtüşmektedir. Ülkemizdeki bazı üniversiteler bu konuya yakın ilgi duymaktadırlar. Örneğin en son olarak Gazi Üniversitesi, BESYO' dan Suat Karaküçük (2012) Terapötik Rekreasyon üzerine bir kitap çıkarmış, Akdeniz Üniversitesi, BESYO, Rekreasyon Bölümü kanser hastaları için "Yaşam Kalitesi Merkezi" oluşturmuş, Dokuz Eylül Üniversitesi, SBTYO, Rekreasyon Bölümü Rekreasyon Terapisi üzerine bir müfredat geliştirmiş ve YÖK' e sunum aşamasına getirmiştir. Bu alandaki akademisyenlerin ortak bir çaba

ile Sağlık bakanlığını bilgilendirmesi ve bu süreçte rekreasyon terapistlerinin yetiştirilerek, sağlık sektöründe istihdamının sağlanması ve yeni politikalar oluşturulması gerekmektedir.

SONUÇ

İnsanların hayatlarından mutlu olmaları elde ettikleri yaşam kalitelerine bağlı olarak gelişecektir. Rekreasyonun yaşam kalitesindeki etkisinin pozitif yönde olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya konmaktadır. Ülkemizdeki BESYO ve SBTYO'larında yer alan rekreasyon bölümleri mezunlarının, istihdamında çok büyük sorunlar yaşanmaktadır. Bunun en büyük nedenlerinden birinin rekreasyon kavramının ne halk ne de iş çevrelerinde net olarak algılanamaması olduğu düşünülmektedir. Bu kavramın yaşam kalitesi ile iç içe olduğu, Türkçemiz de dinlence olarak kullanılabileceği unutulmamalıdır.

Genel olarak ülkelerin halkalarının 0,10'nu engellidir. Ülkemizde bu rakamın 0,12 olduğu belirtilmektedir. Tüm dünyada rekreasyon terapisi genel olarak engelli veya her hangi bir kalıcı ve/veya geçici kısıtı olan kişilerin rehabilitasyonunda kullanılmaktadır. Hatta her insanın günlük hayatında karşılaştığı stres ve depresyonların tedavisinde, rekreasyon terapisinin rolü büyüktür. Hem yurtdışındaki hem de ülkemizdeki gelişmeler bu alana yönelik eğitim verecek kurumların artık oluşması gerekliliğini vurgulamaktadır. Rekreasyon alanında uzmanlaşmanın sağlanabilmesinde, rekreasyon terapisi alanında branşlaşmanın katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Austin, D. R. (2004). *Therapeutic Recreation*. 5. baskı. Illinois: Sagamore Publishing.
- 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.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon Bir Örnek Uygulama OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitimi Projesi)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. (İkinci baskı). Ankara: Seren Ofset.
- 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>>, Erişim Tarihi; 28.01.2008.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, 50 (4): 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers Publishers.
- Saçcan, M. (1986). *Rekresyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- 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.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon Yönelik Disiplinlerarası Bir Doktora Programı Önerisi, *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyonda Kurumsallaşma ve Uzmanlaşma, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23 (1): 112-116.
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon Yönetimine Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19 (12): 93-103.
- Tütüncü, Ö. ve Kuşluvan, Z. (1997). Çevre Sorunlarının Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Artırıcı Etkisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8 (1-2): 9-11.
- Usal, A. (1981). Çağdaş Bunalım/Turizm, *Ege Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 1 (1-2): 13-19.