

## REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMIN PSİKOLOJİK AÇIDAN FAYDALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

### EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF PARTICIPATION IN RECREATIVE ACTIVITIES

Özlem HEKİM<sup>1</sup>, Yusuf ER<sup>2</sup>

\*e-mail: [ozlemhekim19@gmail.com](mailto:ozlemhekim19@gmail.com)

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman, Türkiye

<sup>2</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Karaman, Türkiye

#### ÖZET

İnsanlar farklı ihtiyaçlarını gidermek amacıyla rekreasyon etkinliklerine katılmaktadırlar. Bunun yanında rekreasyon etkinliklerine katılımın insanlara sağladığı birçok fayda bulunmaktadır. Bu faydaların başında da psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesi gelmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda insanların serbest zamanlarını değerlendirmede yöneldikleri aktivitelerin ve serbest zaman etkinliklerine katılım engellerinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. Ancak rekreasyon etkinliklerinin psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda yapılan bu araştırmada rekreasyon etkinliklerine katılımın psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin yapılan araştırma bulguları ışığında değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Serbest zaman, rekreasyon, psikolojik yapı

#### ABSTRACT

People participate in recreation activities for the purpose of ironing out of their different needs. In addition, participation in recreation activities has many benefits for people. The most important of these benefits is the protection and promotion of psychological health. In the studies in the literature, it is seen that the activities that people tend to evaluate in their leisure time and the barriers to participation in leisure time activities are frequently investigated. However, it is known that the studies on the effects of recreation activities on psychological structure are limited. Within the scope of this study constructed, it was aimed to evaluate the effects of participation in recreation activities on psychological structure in the light of the findings of the research.

**Keywords:** Leisure time, recreation, psychological structure

**JEL CODE:** L83

## GİRİŞ

Rekreatif etkinlikler insanların serbest zamanlarını değerlendirme sürecinde yöneldikleri etkinlikler olarak bilinmektedir. İnsanlar rekreatif etkinliklere farklı amaçlar ile katılmaktadırlar. Yapılan çalışmalarda insanların rekreatif etkinliklerine katılım nedenlerinin başında spor yapma, sağlıklı olma, sosyal çevresini genişletme, yakın arkadaş çevresi ile vakit geçirme gibi nedenlerin geldiği, bu amaçlar ile insanların aktif ve pasif rekreasyon etkinliklerine yöneldikleri belirtilmektedir (Hekim & Eraslan, 2015a; Hekim & Eraslan, 2015b; Hekim & Eraslan, 2015c; Hekim & Yüksel, 2015; Hekim, 2015; Hekim ve ark., 2017).

Tarım toplumlarından endüstri toplum modeline geçiş ve nüfus artışının yarattığı rekabetle beraber bireylerin çalışma saatlerinde ve toplumsal hayat şekillerinde değişimler meydana gelmiştir. Özellikle kentleşmeyle beraber yaşanan konut modelinin apartmana dönmesi, endüstrileşme ile beraber istihdam problemleri ve işe yerleşme endişesinin yarattığı yarışla beraber insan ilişkilerinde de değişiklikler meydana gelmiştir. Bütün bu koşuşturmalar dahilinde insanların kendilerine ve toplumsallaşmalarına ayırdıkları vaktin azalması neticesinde ortaya çıkan yalnızlık, insanlar arasındaki tatmin edici etkileşimlerin az olması olarak ifade edilmişse de birçok psikolojik problemin de temeli olduğuna dikkat çekilmiştir (Duy, 2003; Akt. Uzuner ve Karagün, 2014). Yaşanan bu psikolojik problemleri ortadan kaldırmak için ise rekreasyon çalışmaları kapsamında bir takım faaliyetler düzenlenmiş insanların rahatlamasını ve karşı karşıya kaldıkları psikolojik problemlerin ortadan kaldırılmasını desteklemiş böylelikle insanların gerek toplumsal gerekse psikolojik açıdan daha sağlıklı olmaları amaçlanmıştır (Uzuner ve Karagün, 2014). Bireyler yaşamlarında bir takım sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunların çözülmesi sürecinde veya sonrasında bireyde bıraktığı olumsuz etkilerin ortadan kalması ve bireyin psikolojik açıdan rahatlayabilmesi için rekreasyon etkinlikleri altında aktif olması, etkinliklere yoğunlaşması bu faaliyetlerin sonucunda sosyalleşmesi, yeni bireylerle etkileşim içerisinde olması yaşamında meydana gelen sorunlarla daha kolay baş etmesine ve psikolojik açıdan daha güçlü bir birey haline gelmesine destek olmaktadır. Yapılan çalışmalar, sanayi açısından ilerlemiş olan ülkelerde yaşam koşullarının olumlu açıdan gelişmiş olması ve sağlık kapsamında kaydedilen ilerlemelerle beraber insan hayatının da uzadığını göstermektedir. Eski dönemlere kıyasla insanların daha az çalıştığı ve ömrün daha uzun olduğu dikkati çekmektedir. Bu tür gelişmeler bireylerin boş zamanlarının artmasına sebep olmakta ve bu nedenle rekreasyon faaliyetlerine katılım şansı yakalayabilmektedirler (Demir ve Çevirgen, 2006; Akt: Önal, 2017). Yapılan bu çalışmada da bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarının ne gibi etkilerinin olduğunu amaçlamıştır.

### **Rekreasyon Kavramı**

Kavramsal açıdan rekreasyonun daha ayrıntılı bir tanımı ise şöyledir: İnsanların sıkı çalışma veya yaşam şekli veya çevrenin olumsuz baskısından kötü etkilenen insan bedeni ve ruhsal sağlığını yeniden elde edebilmek ya da sürdürmek, beraberinde keyif ve haz duymak, kişisel doyum sağlamak, tamamen çaba ve zorunlu gereksinimler için ayrılan bir zamandan geriye kalan serbest ve özgür boş zamanında, bireysel istekleri yönünde ve gönüllü açıdan bireysel ya da grup olarak dahil oldukları bütün etkinliklere rekreasyon adı verilir (Karaoğlan, 2018). Rekreasyonun temelinde serbestlik ve özgürlük mevcuttur. Yani rekreatif etkinliklere dahil olacak olan kişi bu etkinlikleri istediği gibi ve özgür şekilde gerçekleştirebilmelidir. Rekreasyon bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Rekreasyon bireyin zorunlu olarak yerine getirmesi gereken faaliyetleri haricindeki zamanlarda, katılım sağladığı etkinliklerle alakalı olup, pek çok alanda ve bireyin kendi isteği ile özgür şekilde yaptığı oldukça çeşitli etkinliklere denir (Karaküçük, 2008; Akt: Armutcu, 2018). İnsanlar, farklı zaman ve büyüklüklerde oluşan boş zamanlarında; farklı deneyimler sağlama, heyecan duyma, birlikte olma, sağlık, gezme-görme, hava değişimi, dinlenmek, uzaklaşmak gibi birçok amaç için, ev haricinde ya da ev içinde, kapalı ya da açık alanlarda ya da pasif-aktif şekillerde kenti bünyesinde ya da kırsal bölgelerde faaliyetlere dahil olmaktadır. Boş zamanın günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatillerle emeklilik dönemlerinde pek çok alanda gerçekleştirilen ve oldukça farklı çeşitliliği olan faaliyetler söz konusudur. Faaliyetler, insanların tek tek amaç ve istekleri yönünde anlam elde etmektedir. Bu nitelik, rekreasyonun net bir tanımının yapılmasını güçleştirmektedir. Fakat, geniş bir açıdan ve farklı yaklaşımlarla bazı tanımlar gerçekleştirilmiştir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

## Rekreasyon İhtiyaç Nedenleri

Rekreasyon ihtiyacı ve rekreasyonun faydaları konusu değerlendirecek olduğumuzda rekreasyon insanlar için evrensel bir gereksinimdir. Tarihin her döneminde ve dünyanın her yerinde insanlar kendilerini gerçekleştirmek ve boş zamanlarını değerlendirebilmek için rekreasyona gereksinim duymuşlardır. Rekreatif çalışmalara yoğun şekilde katılım gösteren kişilerle, bu çalışmalardan mahrum kalan kişiler arasında sağlık açısından, çevreye ve yasalara karşı tutum açısından ciddi farklar bulunmaktadır. Rekreatif etkinlikler hayat standardını artıran ve yaşama anlam katan çalışmalardır. Bu açıdan dünyanın her yerinde insanlar toplumsal, ruhsal ve fiziksel faydaları dolayısıyla rekreatif etkinliklere dâhil olmaktadır. İnsan ömrünün her geçen gün uzaması, değişen hayat şartları ve şartların bireyler üzerinde yarattığı stres rekreasyon alanında azaltılabilmektedir. Özellikle kentlerde yaşayan bireylerin ruhsal ve fizyolojik sağlıkları bozulmaktadır. Rekreasyon çalışmaları, insanların gündelik hayatlarındaki baskılardan kurtulmalarına ve birbirleri ile çevreleri ile olan etkileşimlerini düzenlemelerine katkı sağlar (rekreasyonist.com). Rekreatif faaliyetlere katılım sağlamak temelde insanların doğasında mevcut olan dogmatik bir olgudur, insanlar yaşadıkları hayatın süreğen standartlarından bir an olsun kopmak, gerek zihinsel gerekse fiziksel açıdan yenilenmek için sürekli yaptığı rutin uğraşların haricinde bir şeyler yapmayı arzular. Bu bağlamda insanların boş vakitlerini değerlendirmek için katıldıkları rekreatif faaliyetlerin zihinsel ve fiziksel açıdan kişinin gereksinimine ne şekilde hizmet ettiğini Maslow'un geliştirdiği kuram üzerinden yola çıkarak açıklanmaktadır (Gül, 2014; Akt: Mahiroğulları, 2016).



Şekil 1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (psikonot.com)

## **Rekreasyonun Psikolojik Etkileri**

Yaşadığımız dönemde boş zamanın toplumsal yaşamın ve çalışma standartlarının bireyler üzerinde yarattığı etki, sıradanlığı, baskı ve yoğunluğu giderme ya da düzenleme konusunda önemli faktöre sahip olduğu doğrulanır. İçinde bulunduğumuz zamanda, ileri düzeyde otomasyon ve teknoloji bir taraftan üretim artışı gösterir ve sermaye birikimi sağlanır ve bireyin potansiyelinin daha kısa bir zaman diliminde çalışarak gereken ve yeterli üretimi sağlamasına yardımcı olmakta; diğer yandan ise çevre kirliliği, yabancılaşma, asosyalleşme ve yoğun stres gibi faktörlerle ciddi yorgunluk ve yıpranmaya neden olabilmektedir. Rekreasyonel etkinliklere karşı gösterilen önemi ortaya koymak ve bireylerin sıkıntı ve stresten uzak kalmak ve fizyolojisini düzenlemek için daha fazla boş zaman faaliyetlerine ihtiyacı vardır. Rekreasyon duygusal ve psikolojik huzur ve mutluluğunun gelişimi adına gereke ortam ve deneyimleri sunabilir. Rekreasyon insanların kendilerini ifade etmelerini ve kavrayışlarının geliştirilmesinde önemli bir arabulucu olabilir, bunun yanı sıra stres atma ve kaygının azalmasında oldukça önemli bir fonksiyonu gerçekleştirebilir. İnsanlar genel olarak rekreasyon etkinliklerine toplumsal ve fiziksel yararlarından çok psikolojik faydaları için de katılmaktadırlar (Stumbo ve Peterson, 2004; Akt: Dalay, 2018). Yapılan araştırma bulguları da özellikle bedensel etkinlik içeren rekreasyon faaliyetlerine katılımın psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilediği görüşünü desteklemektedir (Eraslan & Hekim, 2015).

Günümüzde boş zamanın toplumsal yaşamın ve çalışma koşullarının bireyler üzerinde yarattığı etki, yoğunluk, baskı ve rutinliği giderme ya da düzenlemede önemli faktöre sahip olduğu doğrulanır. İçinde bulunduğumuz zaman diliminde, ileri düzey otomasyon ve teknoloji bir taraftan artar ve sermaye birikimi gerçekleşir ve bireyin gücünün daha kısa bir süre zarfında çalışarak gerekli ve yeterli üretimi sağlamasına destek olmakta; diğer taraftan ise çevre kirliliği, yabancılaşma, asosyalleşme ve aşırı ses gibi faktörlerle ciddi yıpranma ve yorgunluğa neden olabilmektedir. Rekreasyonel etkinliklere ilişkin önemi gösterir ve bireylerin problem ve stresten uzak kalmak ve bedenini düzenlemek için daha fazla boş vakit egzersizlerine ihtiyacı bulunmaktadır. Rekreasyon psikolojik ve duygusal sağlığın gelişimi için ihtiyaç duyulan ortamı ve deneyimleri sunabilir. Rekreasyon insanların kendilerini ifade etmelerinin ve kavrayışlarının geliştirilmesinde dikkat çeken bir arabulucu olabilir, bunun yanı sıra stres atma ve kaygının azalmasında oldukça önemli bir sorumluluğu da gerçekleştirebilir. İnsanlar genel olarak rekreasyon çalışmalarının toplumsal ve fiziksel faydalarının yanında psikolojik katkıları için de katılırlar. Rekreasyon etkinliklerine katılımın psikolojik faydaları bulunmaktadır (Arslan, 2019).

## **Rekreasyon Etkinliklerinin Psikolojik Açıdan Etkileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Rekreasyon etkinliklerinin bireylerin üzerinde psikolojik açıdan olumlu etkilerinin olduğu, bireyi rahatlattığı ve sosyalleştirdiği bu sayede bireyin mutlu psikolojik açıdan da daha olumlu düzeyde etkilediği yapılan bazı araştırmalarda ortaya konulduğu görülmüş ve bu çalışmaların bazıları aşağıda sıralanmıştır;

Ceylan (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu bölümünde okuyan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımını motive eden sebeplerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 317 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda rekreatif etkinliklere katılan bireylerin motive düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Alakoç (2018) tarafından araştırmada bireylerin sosyo-demografik değişkenleri açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan 500 birey dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda medeni durumun ve cinsiyet değişkeninin bireylerin rekreatif

etkinliklerine katılımlarına ilişkin anlamlı bir farkın bulunmadığı fakat meslek ve yaş değişkeni incelendiğinde anlamlı bir farkın bulunduğu rapor edilmiştir.

Dalay (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversitede görev yapan akademik personellerin rekreasyon etkinliklerine katılımlarını engelleyen unsurların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Batman Üniversitesi'nde görev yapan 200 akademik personel dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda katılımcıların yaşlarının rekreasyon etkinliklerine katılımlarını engelleyen bir unsur olduğu, yaşı ileri düzeyde olan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarının zorlaştığı bu zorlaşmanın psikolojik açıdan kaynaklandığı rapor edilmiştir.

Erdoğan (2018) tarafından yapılan araştırmada şizofren tanısı koyulan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya çorum ilinde bulunan 30 şizofren hastası dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda bireylerin vücut kitle indekslerinde olumlu düzeyde bir değişim gözlenmiş ve yağ düzeylerinin azaldığı rapor edilmiştir.

Ekinci ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmada ortaöğretim düzeyinde eğitim gören öğrencilerin yalnızlık algılarının rekreatif etkinliklere katılımlarının bazı değişkenlere açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Kütahya ilinde öğrenim gören 392 birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin yalnızlık algıları cinsiyet, büyüdüğü yer ve kardeş sayısına göre farklılık göstermediği, bireylerin arkadaş sayısı ve katıldığı rekreatif etkinlik alanına göre anlamlı bir farklılık olduğu rapor edilmiştir.

Uzuner ve Karagün (2014) tarafından yapılan çalışmada rekreasyon amaçlı spora katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 150 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu, kendilerini yalnız hissetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

## **Sonuç**

Sonuç olarak, literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman insanların serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere yönelmelerinin psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği görülmektedir. Bu noktada insanları psikolojik sorunlardan kurtulmaları ve psikolojik sağlıklarını geliştirmek için rekreasyon etkinliklerine yönelmeleri gerektiği söylenebilir.

## **KAYNAKLAR**

- Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). *Yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik ve fonksiyonel özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi*. VIII. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-18 Nisan 2015, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Hekim, M. (2015). Türkiye'de yetişkin bireylerin rekreatif tercihlerinin değerlendirilmesi: bir literatür taraması. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., & Eraslan, M. (2015a). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin incelenmesi (Ağlasun Meslek Yüksekokulu örneği)*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M. (2015). *Engelli çocuklarda motorsal gelişimin desteklenmesinde spor ve rekreasyon etkinliklerinin önemi*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Hekim, M., & Yüksel, Y. (2015). *Kırsal kesimde yaşayan ortaokul öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin göre incelenmesi (Ağlasun İlçesi örneği)*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., & Eraslan, M. (2015b). *Ortaöğretim öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin göre incelenmesi (Burdur USO Anadolu Lisesi örneği)*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., & Eraslan, M. (2015c). *Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin rekreatif tercihlerinin incelenmesi (Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi örneği)*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015 Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Hekim, M., Tokgöz, M., & Yüksel, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin fakülte türü değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 1-12.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Uzuner, M. E. & Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107-120.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Demir, C., & Çevirgen, A. (2006). *Turizm ve çevre yönetimi: Sürdürülebilir gelişme yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentleşme*. Ankara Gazi Kitabevi.
- <https://www.rekreasyonist.com/rekreasyon-ihtiyaci-ve-rekreasyonun-yararlari/> erişim tarihi: 15.09.2019.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyona giriş*. Editör: Ali Yaylı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, M. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Batman.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A. (2004). *Therapeutic recreation program desing*. Fourth Edition. San Francisco: Darly Fox.
- Dalay, Y. (2018). *Akademik personelin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Batman.

## EXTENDED ABSTRACT

Recreational activities are known as activities that people tend to in their leisure time. People participate in recreational activities for different purposes. In the studies constructed, it is expressed that the main reasons for participation in the recreational activities of the people are sports, being healthy, expanding the social environment, spending time with close friends, and for this purpose people are tending to active and passive recreation activities (Hekim & Eraslan, 2015a; Hekim & Eraslan, 2015a) 2015b; Hekim & Eraslan, 2015c; Hekim & Yüksel, 2015; Physician, 2015; Hekim et al., 2017).

It shows the importance of recreational activities and individuals need more leisure time exercises to stay away from problems and stress and to regulate their body. Recreation can provide the environment and experiences needed for the development of psychological and emotional health. Recreation can be a remarkable mediator in improving people's self-expression and understanding, as well as performing a very important responsibility for stress relief and anxiety reduction. In general, people participate in the social and physical benefits

of recreational activities as well as their psychological contributions. Participation in recreation activities has psychological benefits (Arslan, 2019).

Together with the transition from agricultural societies to the industrial society model and the competition created by population growth, changes have occurred in individuals' working hours and social life styles. In particular, changes in human relations have occurred with the return of the housing model experienced in urbanization to the apartment, industrialization as well as employment problems and the anxiety of settling in. In all these rushes, the loneliness resulting from the decrease in the time allocated to people and their socialization has been expressed as the lack of satisfactory interactions between people, but it has been pointed out that it is the basis of many psychological problems (Duy, 2003; Akt. Uzuner and Karagün, 2014). In order to eliminate these psychological problems, a number of activities were organized within the scope of recreation activities and it supported the relief of the psychological problems they faced and thus, it was aimed to make people healthier both socially and psychologically (Uzuner and Karagün, 2014). Individuals have some problems in their lives. In order to eliminate the negative effects of the individual the progress or after the resolution of these problems and to be able to relax psychologically, the individual to be active under recreational activities , to concentrate on activities, to socialize as a result of these activities, to interact with new individuals have supported to cope more easily with psychological problems and to be stronger individual in a way of psychological. Studies constructed show that human life is prolonged with the development of positive living conditions in the countries that have advanced in terms of industry and the progress made in the scope of health. It is remarked that people work less and have a longer life compared to the old times. Such developments cause individuals to increase their spare time and therefore have the chance to participate in recreation activities (Demir and Çevgen, 2006; Akt: Önal, 2017). The study constructed was aimed to determine the effects of individuals' participation in recreational activities. Research findings on the subject are summarized below.

In the study conducted by Ceylan (2019), it was aimed to investigate the causes that motivate the participation in recreative activities of individuals studying in the department of physical education and sports at universities. 317 students were included in the study. At the end of the study, it was reported that the motivated levels of individuals participating in recreational activities were higher.

In the study conducted by Alakoç (2018) aimed to investigate individuals in terms of socio-demographic variables. 500 individuals living in Istanbul were included in the study. At the end of the study, it was reported that marital status and gender were not significantly different in terms of participation of individuals in recreational activities, but there was a significant difference when profession and age variables were examined.

In the study conducted by Dalay (2018), it was aimed to investigate the factors that prevent the participation of academic staff in the recreation activities. 200 academic staff working at Batman University were included in the study. At the end of the study, it was reported that the age of the participants was a factor preventing of the participants in recreation activities, and he participation of elderly individuals to recreational activities becomes difficult and this difficulty is caused by psychological aspects.

In the study conducted by Erdoğan (2018), it was aimed to investigate the participation of individuals diagnosed with schizophrenia in recreational activities. Thirty schizophrenic patients in Çorum were included in the study. At the end of the study, a positive change was observed in the body mass index of the individuals and it was reported that fat levels decreased.

In the study conducted by Ekinçi et al. (2015), it was aimed to examine the loneliness perceptions of secondary school students' participation in recreational activities in terms of some variables. 392 individuals studying in Kütahya province were included in the study. At the end of the study, it was reported that students' perceptions of loneliness did not differ according to gender, place of birth and number of siblings, and there was a significant difference according to the number of friends and the recreational activity area in which they participated.

In the study conducted by Uzuner and Karagün (2014), it was aimed to investigate the loneliness levels of individuals participating in recreational sports. A total of 150 participants were included in the study. At the end of the study, it was concluded that the loneliness levels of the individuals doing sports for recreation were lower than those who did not do sports and they did not feel themselves alone.

As a conclusion, when the research findings in the literature are investigated, it is seen that people are tending to recreational activities in their leisure time to protect and improve psychological health. At this point, it can be said that people should turn to recreation activities in order to get rid of psychological problems and improve their psychological health.