



Rekreasyon

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Bu Eđitimde Neler Paylaşacağız?

- ✓ İhtiyaç Nedir
- ✓ İhtiyaçların Sınıflandırılması
- ✓ Rekreasyon İhtiyacı

İhtiyaç Nedir?

- Biyolojik veya psikolojik bir gereksinim
- Bir eksiklik hissi ve aynı zamanda bu hissin giderilmesi arzusu
- Bu gereksinim veya yokluk durumu bireyi bir amaca ulaşmak için amaçlı eylemler yapmaya motive eder

İhtiyaç Nedir?

- İhtiyaçlar davranışı belirleyen önemli bir faktördür.
- İnsanların ihtiyaçlarının tamamen veya mükemmellekle tatmin edilmesi nadiren oluşan bir durumdur.
- Birey bir ihtiyacını giderme arzusu ile motive olur ve amaçlı davranışlarda bulunur ve bu süreç kişinin tatmin olma anına kadar sürer.

İhtiyaçların Sınıflandırılması

- Birincil İhtiyaçlar
- İkincil İhtiyaçlar

- Düşük Seviyedeki İhtiyaçlar
 - Yaşamı sürdürme
 - Güvenlik
- Daha Üst Seviyedeki İhtiyaçlar
 - Entelektüel başarılar
 - Kendini gerçekleştirme

İhtiyaçların Sınıflandırılması

- **Birincil İhtiyaçlar**
 - Giderilmediğinde canlının hayatı tehlikesi ortaya çıkar
 - İnsan vücudunda dengenin korunması
 - Yemek, içmek
 - Korunmak, dinlenmek,
 - Uyumak

İhtiyaçların Sınıflandırılması

- İkincil İhtiyaçlar
 - Sosyal ve kişisel ihtiyaçlar
 - Toplumsal ilişkiler ve kişisel arzulardan kaynaklıdır
 - Kişisel takdir, hissetme
 - Yarışma, sahip olma

İhtiyaçların Sınıflandırılması

- **Birincil İhtiyaçlar**
 - Giderilmediğinde canlının hayatı tehlikesi ortaya çıkar
 - İnsan vücudunda dengenin korunması
 - Yemek, içmek
 - Korunmak, dinlenmek,
 - Uyumak

İhtiyaçların Sınıflandırılması

- İkincil İhtiyaçlar
 - Sosyal ve kişisel ihtiyaçlar
 - Toplumsal ilişkiler ve kişisel arzulardan kaynaklıdır
 - Kişisel takdir, hissetme
 - Yarışma, sahip olma

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

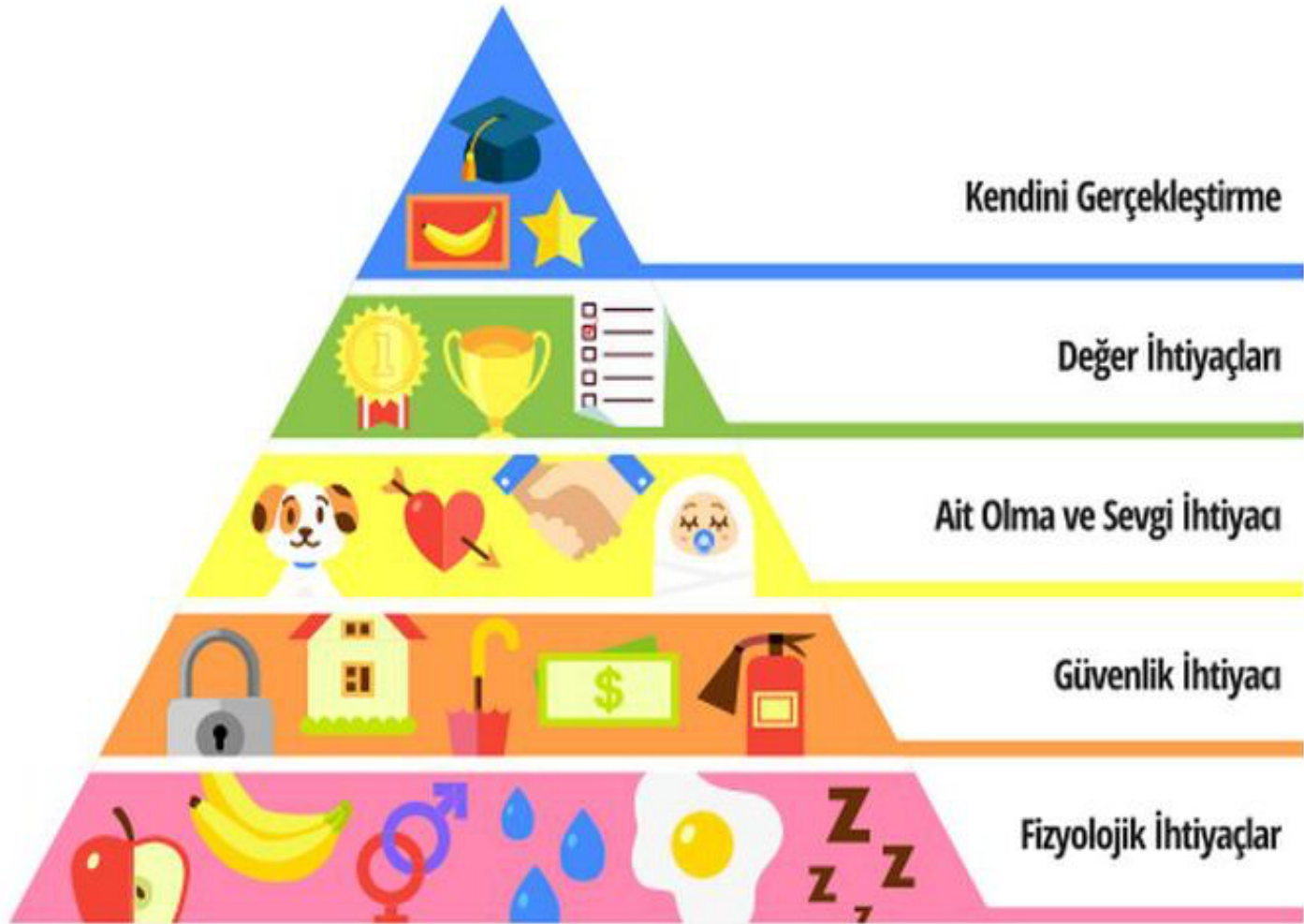
- Maslow farklı motivasyonel ihtiyaçları hiyerarşik bir sıralamaya koyar
- Hiyerarşinin üst basamaklarda yer alan ihtiyaçların giderilme arzusunun ortaya çıkabilmesi için daha alt seviyedeki ihtiyaçların giderilmesi gerekir
- Basamaktaki bir ihtiyaç giderildiğinde artık onun motive edici özelliği azalır veya kalmaz.
- İnsan, tatmin edilmesini istediği başka ihtiyaçların tatminine yönelir.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow 2.0 Dijital İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Fizyolojik İhtiyaçlar

- İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan; su, yiyecek, uyuma ve benzeri bir takım temel fizyolojik gereksinimlerin tatmin edilmesi arzusudur.



Güvenlik İhtiyacı

- Fiziksel ya da psikolojik zararlardan koruyan ihtiyaçlarla ilgilidir
- Maslow insanların fonksiyonlarını verimlilikle yerine getirebilmesi için güvenli bir çevreye ihtiyacı olduğunu ileri sürmektedir

Ait Olma ve Sosyal İhtiyaç

- İnsan ait olmak, diğeri ile birlikte olmak, kabul görmek ister.
- Modern dünyamızda başarılı birçok lider veya yönetici birlikte çalıştıkları insanların ait olma ihtiyaçlarını gidermek için çeşitli etkinlikler yaparak bireyin o kuruma veya işe daha iyi motive olmasını sağlamak için uğraş verirler.

Saygınlık İhtiyacı

- İnsanlar hem kendi kendilerine hem de diğer insanlara göre önemli veya saygın görünme ihtiyacı içindedirler.
- İnsan önce kendine güven duygusu geliştirerek kendine saygı duymayı ve kendini değerli görme ihtiyacını hisseder.
- Başkalarının saygı duymaması veya kişinin kendine saygı duymaması durumu bazı psikolojik sorunların oluşmasına da neden olabilir.

Kendini gerçekleştirme İhtiyacı

- Basamağın en ũst seviyesinde yer alan bu ihtiyaç daha alt basamakta yer alan ihtiyaçlar tatmin olmadan ortaya çıkamaz.
- Bu tip ihtiyaçlara örnek olarak,
 - bireyin kendi potansiyelinin farkında olması
 - bir işi tek başına yapabilmek ve başarıya ulaşmak

Rekreasyon İhtiyacı Hangi Basamaktadır?



Rekreasyon İhtiyacı

- Bireyleri temel anlamda rekreasyonel etkinliklere katılmaya motive eden ya da bireyin bu tür aktivitelere katılmasında etki eden temel gereksinimlerin belirlenmesi önem arz etmektedir.
- Serbest zaman etkinliklerine katılım amaçlarının, beklentilerinin ve aktivite seçimleri nelere bağlıdır, hangi ihtiyaçlar bireyi harekete geçirir

Rekreasyon İhtiyacı

- Fiziksel ihtiyaçlar
- Sosyal ihtiyaçlar
- Psikolojik ihtiyaçlar
- Kişisel beceri ve yetenek gelişimi
- Duygusal ihtiyaçlar

Rekreasyon İhtiyacı

- **Fiziksel ihtiyaçlar**
 - Uygun seviyede veya düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivite sadece kemik veya kasların gelişiminde değil aynı zamanda kalp ve akciğerleri içinde önemlidir.
- **Sosyal ihtiyaçlar**
 - Bireyler diğer insanlar açık veya kapalı alandaki serbest zaman aktivitelerine katılarak sosyalleşirler.
 - Rekreasyonel aktiviteler kişinin birlikte olmaktan hoşlanacağı ve ilgilerinin aynı olduğu diğer insanlar ile tanışmasına veya birlikte olmasına yardımcı olur.

Rekreasyon İhtiyacı

- **Psikolojik ihtiyaçlar**
 - İnsanın günlük yaşamındaki (evde, işte, okulda) bir çok faktör yorulmasına, streslenmesine veya diğer bir takım olumsuz psikolojik rahatsızlıklarının oluşmasına neden olur.
- **Kişisel beceri ve yetenek gelişimi**
 - Rekreasyonel etkinliklere katılım bireye o etkinlik türü için beceri ve yeteneğinin düzeyini anlaması konusunda yardım eder.

Rekreasyon İhtiyacı

- **Duygusal ihtiyaçlar**
 - İnsanlar bazı duygusal nedenler dolayısıyla da rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyacı duyarlar
 - Bu tatmin olma ihtiyacı kimi zaman rekreasyonel etkinliklere katılarak, eğlenerek veya rahatlayarak giderilebilir.

Katılımınız için teşekkürler