

**T.C**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**  
**REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**SERBEST ZAMANLARINDA YÜRÜYÜŞ**  
**YAPAN BİREYLERİN BAŞARILI YAŞLANMA VE SAĞLIK**  
**ÇIKTILARINA İLİŞKİN ALGILARI**  
**(GÖNEN İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SEFA AYDAN**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. YALÇIN TÜKEL**

**KONYA-2025**

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Üniversite hayatım boyunca ve bu tezin her aşamasında bana rehberlik eden, çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendirmemde büyük katkısı olan değerli danışmanım **Doç. Dr. Yalçın TÜKEL**'e; hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, yol arkadaşılığımı her daim hissettiğim kıymetli eşim **Elif İpek**'e; her zaman en büyük destekçilerim olarak bugünlere gelmemde en büyük paya sahip, canımdan çok sevdiğim ve haklarını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim sevgili **anneme ve babama** en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR .....	i
TABLolar LİSTESİ .....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	viii
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
ARAŞTIRMANIN KAPSAMI .....	4
ARAŞTIRMANIN AMACI .....	4
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	4
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR .....	6
VARSAYIMLAR.....	6
İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR TARAMASI.....	7
2.1. Zaman ve Serbest Zaman .....	7
2.1.1.Serbest Zaman Aktivitelerinin Önemi .....	9
2.1.2. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi .....	11
2.1.3. Serbest Zaman Tatmini .....	13
2.1.4. Serbest Zaman İlgilenimi .....	14
2.1.5. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Sağlıklı Yaşlanma Arasındaki İlişki .....	14
2.2. Yürüyüş Yapmanın Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	16
2.2.1. Yürüyüş Yapmanın Yaşlanma Üzerindeki Etkileri .....	19
2.3. Yaşlanma .....	20
2.3.1. Başarılı Yaşlanma .....	22
2.3.2. Başarılı ve Sağlıklı Yaşlanma .....	26
2.3.3. Başarılı Yaşlanma Modelleri .....	27
2.3.4. Başarılı ve Sağlıklı Yaşlanmaya Etki Eden Faktörler.....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: TEORİK MODEL VE HİPOTEZ ÖRGÜSÜ .....	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	34
4.1. Araştırma Modeli.....	34
4.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	34
4.3. Veri Toplama Süreci.....	34
4.3.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği .....	35
4.3.2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği .....	35
4.4. Veri Analizi .....	36
BEŞİNCİ BÖLÜM BÖLÜM: BULGULAR.....	37
5.1. Frekans ve Normallik Analizleri .....	37
5.2. T-Testi .....	38
5.3. ANOVA Analizleri.....	39

5.4. Korelasyon Analizi .....	42
ALTINCI BÖLÜM: TARTIŞMA .....	43
6.1. Tartışma .....	43
6.2. Sonuç ve Öneriler .....	46
KAYNAKÇA .....	48





## Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sefa AYDAN		
	Numarası	20811701003		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	×	
		Doktora		
Tezin Adı	Serbest Zamanlarında Yürüyüş Yapan Bireylerin Başarılı Yaşlanma ve Sağlık Çıktılarına İlişkin Algıları (Gönen İlçesi Örneği)			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Sefa AYDAN



## ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sefa AYDAN		
	Numarası	20811701003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
Tezin Adı	Serbest Zamanlarında Yürüyüş Yapan Bireylerin Başarılı Yaşlanma ve Sağlık Çıktılarına İlişkin Algıları (Gönen İlçesi Örneği)			

Bu tez, Gönen ilçesinde serbest zamanlarında yürüyüş yapan bireylerin başarılı yaşlanma ve sağlık çıktıları üzerindeki algılarını incelemektedir. Araştırmada, bireylerin yürüyüş yapma alışkanlıklarının fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık algıları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 314 katılımcıdan oluşmaktadır. Veriler, yüz yüze uygulanan anketler aracılığıyla toplanmış ve SPSS programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde frekans dağılımları, normallik testleri, t-testleri, ANOVA ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, düzenli yürüyüş yapan bireylerin sağlık algılarının daha yüksek olduğunu ve başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkı sağladığını göstermektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile başarılı yaşlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Haftalık yürüyüş sıklığı arttıkça bireylerin yaşam kalitesinde ve sağlık algılarında artış olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal destek ve bireysel özgürlüğün yaşlı bireylerin aktif yaşamlarını sürdürmelerinde önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları, düzenli yürüyüş gibi serbest zaman aktivitelerinin teşvik edilmesinin, yaşlı bireylerin sağlık algılarını ve yaşam doyumlarını artırmada kritik bir unsur olduğunu göstermektedir. Çalışmada elde edilen bulgular, serbest zaman aktivitelerinin yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel iyilik hallerini desteklediğini ve başarılı yaşlanma sürecine önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, sağlıklı yaşlanmayı desteklemek amacıyla düzenli yürüyüş gibi serbest zaman aktivitelerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Zaman, Serbest Zaman, Sağlık Çıktıları, Başarılı Yaşlanma, Yürüyüş



## ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Sefa AYDAN		
	Student Number	20811701003		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Doctoral Degree (Ph.D.)	<input type="checkbox"/>	
	Supervisor	Assoc. Dr. Yalçın TÜKEL		
	Title of the Thesis/Dissertation	Perceptions of Successful Aging and Health Outcomes of Individuals Who Walk in Their Leisure Time (Example of Gönen District)		

This thesis examines the perceptions of successful aging and health outcomes among individuals who engage in walking during their leisure time in the Gönen district. The study evaluates the impact of walking habits on physical, psychological, and social health perceptions. The sample consists of 314 participants selected using the convenience sampling method. Data were collected through face-to-face surveys and analyzed using the SPSS software. Frequency distributions, normality tests, t-tests, ANOVA, and correlation analyses were conducted. The findings indicate that individuals who engage in regular walking have higher health perceptions and contribute positively to the process of successful aging. Correlation analysis results show a significant positive relationship between perceived health outcomes in recreation and successful aging. It was observed that as the frequency of weekly walking increased, participants reported improvements in their quality of life and health perceptions. Additionally, social support and personal freedom play a significant role in helping elderly individuals maintain an active lifestyle. The study results highlight that promoting leisure activities, such as regular walking, is crucial in enhancing health perceptions and life satisfaction among elderly individuals. The findings indicate that leisure time activities contribute significantly to the physical and mental well-being of elderly individuals, promoting a successful aging process. In conclusion, the study suggests encouraging the widespread adoption of leisure activities such as walking to support healthy aging.

**Keywords:** Time, Leisure Time, Health Outcomes, Successful Aging, Walking

**TABLolar LİSTESİ**

<b>Tablo 1.</b> Demografik Özellikler, Haftalık Yürüyüş Yapma Sıklığı ve Günlük Serbest Zaman Süresine Yönelik Tanımlayıcı Bulgular .....	37
<b>Tablo 2.</b> Çarpıklık-Basıklık ve İç Tutarlılık Katsayılarına Yönelik Bulgular ...	38
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyete Yönelik T-Testi Bulguları .....	39
<b>Tablo 4.</b> Çalışma Süresine Yönelik ANOVA Bulguları .....	40
<b>Tablo 5.</b> Haftalık Yürüyüş Sıklığına Yönelik ANOVA Bulguları.....	41
<b>Tablo 6.</b> Korelasyon Bulguları .....	42



## SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK: TÜRK DİL KURUMU

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Vd. : Ve diğerleri

AFA: Açıklayıcı faktör analizi

DFA: Doğrulayıcı faktör analizi

RASÇÖ : Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği

BYÖ : Başarılı Yaşlanma Ölçeği

UBÇ : Uyumsal başa çıkma

HB : Hayata bağlılık

SYB : Sağlıklı Yaşam Biçimi

PDG : Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi

İD : İyileştirilmiş durum

## GİRİŞ

Günümüzde dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır ve 2050 yılı itibariyle nüfusun %22'sinin 60 yaş üzerinde olması beklenmektedir. Yaşlanma, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan karmaşık bir süreçtir. Biyolojik olarak, bu süreç fiziksel ve zihinsel kapasitelerde azalmaya yol açan birikmiş hasarlara dayanır. Yaşlanma hızı ve etkileri, genetik faktörler, yaşam tarzı ve sosyal çevreye göre değişir. Başarılı yaşlanma, yaşlılık döneminde bireylerin en yüksek potansiyele ulaşmasını hedefler. Bu süreçte sağlık, yaşam kalitesinin anahtardır ancak sosyal destek ve çevresel faktörler de kritik öneme sahiptir. Yaşlanmayla birlikte fiziksel ve bilişsel işlevlerde düşüş, sosyal ağlarda daralma gözlemlenir. Sosyal ilişkiler, bireylerin yaşam memnuniyetini ve sağlığını pozitif yönde etkiler. Boş zaman aktiviteleri, sosyal ilişkiler ve sağlık arasındaki bağı güçlendirerek bireylerin refahını arttırabilir. Sosyal destek ve aktivitelere erişim, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek için hayati bir rol oynar (WHO, 2024).

Güncel zamanda hareketsiz hayat tutumunu birçok negatif etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Günlük hayatın yavaşlaması ile fiziksel hareketlilik de paralel olarak azalmış ve stres altında yaşam ile beslenme bozuklukları ortaya çıkmıştır. TV izlemek ve sık sık yemek yeme isteği oluşmuştur (Thomson vd., 2008). Süreçte özgürlüğün çok az olması bireyler tarafından serbest zaman faaliyetleri yapmakta memnuniyetsizlikler meydana getirmiştir (Ellis ve Witt, 1986). Bireyleri farklı kılan tutumlar, inançla, değerler ve kişilikleri bir faaliyet esnasında motivasyonlarını oluşturan temel nedenleri ortaya koymaktadır (Chelladurai, 2006). Serbest zaman günlük işler, meslek ve diğer rutinler dışında meydana gelen istekler dahilinde yapılan aktiviteleri içermektedir. Kişisel tercihlere dayandığından geniş ölçüde farklı farklı faaliyetler serbest zaman olarak görülebilir (Iso-Ahola, 1980). Bu yüzden kişilerin yaşamlarından mutlu olmaları elde ettikleri yaşam kalitesine bağlı olarak süreklilik gösterecektir (Tütüncü, 2012).

Toplumlar geleceğe yönelik insanlar yetiştirmek istediğinden eğitimin olumlu etkilerinden faydalanmak için bazı önlemler almaktadır (Yetiş, 2008). Boş zaman değerlendirme bu önlemlerden biridir. Boş zaman eğitimi kültür aktarımı ve kültür

gelişimi açısından oldukça önemlidir (Güçlü, 2013). Boş zamanın sağlık ve refah üzerinde etkisi dünya çapında bir araştırma konusudur. Bu konuda birçok araştırmacı boş zaman aktiviteleri ve sağlık kavramını ilişkilendirmektedir. Boş zaman etkinlikleri keyif ve eğlence kaynağı olmaktan ziyade yenilenmek, dinlenmek ve motive olmak için bir zaman dilimidir. 1990'lı yılların ortalarında minimum 30 dakika fiziksel aktiviteler yapılması önemle vurgulanmıştır (Pate vd., 1995). Yürüyüş yapmanın orta düzeyde bir aktivite olduğundan, maddi bir etkeninin olmaması, yaralanma riskinin az olması ve bunu bireylerin hayatına adaptasyonun kolay olması sebebiyle en çok tercih edilen aktivite türlerinden biridir.

Araştırmaların birçoğunda yürüyüş ve sağlık ilişkisi incelenmiştir. Yürüyüş yapmanın sağlıkla olan pozitif ilişkisi, fiziksel gelişim ve mevcut sağlığı korumada etken rol üstlenmektedir. Araştırmalarda da olduğu gibi fiziksel aktivite tercihi olarak yürüyüş yapmak çok tercih edilen etkinliklerden bir tanesidir. Sağlık için egzersiz yapmanın önemi fiziksel bozuklukları önlemek, fizyolojik kapasiteyi arttırmak ve bireyin sağlığını uzun yıllar korumaktır. Düzenli egzersiz yapmak bireye psikolojik, sosyolojik ve fiziksel olarak faydalar sağlar (Le Masurier vd., 2003).

Toplum içinde yaşayan bir bireyin var olması sosyolojik olarak toplumdaki sosyal statüye ve rollerine bağlıdır. Bireyin sosyal rolleri toplum içinde sosyal işlevlerini yerine getirmesidir ve bu sosyal rollerde yaşa bağlıdır (Nazlı, 2016). Yaşlanma sadece uzun ve sağlıklı yıllar yaşamayı kastetmemektedir. Bu yaşam sürecini nasıl geçirdiği ile ilgilidir. Her bir birey boş zaman uğraşları, sağlık kontrolleri, hastalıklarına karşı alınan önlemler konusunda kendisine bir yaşam programı ve yaşlılık sürecine hazırlık yapması önemlidir (Karataş ve Duyan, 2008). Yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma bireyin yaşam sürecinde birbirleri ile bağlantılı konulardır (Oktik, 2004).

Başarılı yaşlanma kişinin kendi iradesine ve bağımsızlığına bağlıdır. Bu süreçte yaptığı faaliyetler ile yaşlanma sürecini uzatır veya kısaltır. İlk olarak sağlıklı beslenme ve sosyal çevre bu konuda önemlidir. Çevreye uyum, etki tepki ilişkisi ve çevre şartları başarılı yaşlanma için önem arz eder. (Öztürk ve Kayıhan, 2018). Başarılı yaşlanma, sosyal, fizyolojik, zihinsel, sağlık ve aktivite gibi birçok faktörden

etkilenmekte olup, bu faktörlerin çeşitliliği farklı görüşlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Pachana ve Laidlaw, 2014). Başarılı yaşlanma kavramı, yaşlı bireylerin yetkinlik ve bilgi birikimlerini vurgulamakta ve yaşlıların topluma aktif katılımını teşvik etmeyi hedeflemektedir (Foster ve Walker, 2015). Bu tez, Çelik (2022) tarafından gelecek araştırmalara yönelik sunulan öneriler doğrultusunda planlanmıştır.

Başarılı yaşlanma görüşlerinin özneliği ve yaşlılık bir öge olarak araştırmacılar tarafından değişik tarzlarda tarif edilmeleri incelendiğinde dikkat edilmesi gereken konulardan bir tanesi de yaşlı kişilerin başarılı yaşlanmaya dair görüşleri ve buna kavram olarak nasıl baktıklarıdır. Genel olarak yaşam aktifliği veya pasifliği bu bağlamda bir kriter görülmez ise başarılı yaşlanmaya dair tanımlamalarında hangi çerçevede inceleneceği değerlendirilmelidir (Knight, 2003). Bu bağlamda tezin amacı, Balıkesir ilinin Gönen ilçesi örneğinde, serbest zamanlarında yürüyüş yapmayı tercih eden bireylerin başarılı yaşlanma ve sağlık çıktıklarına yönelik algılarını incelemektir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

#### ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, Balıkesir ili Gönen ilçesinde yaşayan bireylerin serbest zaman etkinlikleri kapsamında yürüyüş yapmayı tercih etmelerinin başarılı yaşlanma ve sağlık üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, bireylerin fiziksel aktivite olarak yürüyüşü tercih etme nedenleri, bu aktivitenin onların fiziksel sağlık, zihinsel iyilik hali ve sosyal bağlamda etkileşimlerini nasıl şekillendirdiği araştırılmaktadır. Araştırma, yürüyüş yapan bireylerin sağlık algılarının, yaşam kalitelerinin ve sosyal katılımlarının, fiziksel aktivitede bulunmayan bireylerle karşılaştırıldığında farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi hedefler. Bu kapsamda, yürüyüşün bireylerin uzun vadeli sağlık hedeflerine ve yaşam tatminlerine nasıl katkıda bulunduğu üzerinde durulmaktadır. Araştırma ayrıca, yaşlı bireylerin yaşamlarını aktif bir şekilde sürdürmelerine olanak tanıyan çevresel ve toplumsal faktörleri de değerlendirmeyi amaçlar.

#### ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Başarılı yaşlanma, bireylerin yaşam kalitesini sürdürebilmeleri ve sağlıklarını koruyabilmeleri açısından oldukça önemli bir kavramdır. Bu araştırma, özellikle yaşlanma sürecinin karmaşıklığını anlamaya ve bu süreçte yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerin rolünü ortaya koymaya odaklanmaktadır. Fiziksel aktivitenin, bireylerin fiziksel sağlığını koruma, zihinsel sağlıklarını destekleme ve sosyal bağlarını güçlendirme konusundaki katkıları, yaşlanma sürecinde büyük bir öneme sahiptir. Bu noktada, yürüyüş gibi basit ama etkili bir fiziksel aktivitenin, yaşlı bireylerin günlük yaşamlarına entegrasyonu ve bunun genel sağlık sonuçları üzerindeki etkisi kritik bir inceleme alanıdır.

Araştırmanın önemi, birkaç temel noktada öne çıkmaktadır:

- **Sağlık Üzerine Etkileri:** Yürüyüş, düşük maliyetli, erişilebilir ve herhangi bir

özel ekipman gerektirmeyen bir aktivitedir. Bu özellikleri nedeniyle, geniş bir demografik kitle tarafından benimsenebilir. Araştırma, düzenli yürüyüş yapmanın kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesine ve yönetilmesine nasıl yardımcı olabileceğini göstermeyi hedeflemektedir. Aynı zamanda, yürüyüşün kemik sağlığını destekleyici ve yaşlı bireylerde düşme riskini azaltıcı etkileri de vurgulanmaktadır.

- **Zihinsel Sağlık ve Psikolojik İyilik Hali:** Fiziksel aktivitenin, özellikle de yürüyüşün, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarını azaltmada etkili olduğu bilinmektedir. Araştırma, bu etkinin yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetini ve genel ruhsal durumunu nasıl iyileştirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yürüyüş, doğada vakit geçirmek gibi ek avantajlar da sunarak bireylerin stres düzeylerini azaltabilir ve daha huzurlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabilir.
- **Sosyal Etkileşim ve Toplumsal Katılım:** Yürüyüş, sosyal bir etkinlik olarak da işlev görebilir ve bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine olanak tanır. Araştırma, yaşlı bireylerin yürüyüş grupları aracılığıyla sosyal etkileşimde bulunmalarının, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltmada nasıl bir rol oynadığını incelemektedir. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin topluma daha aktif bir şekilde katılmalarını teşvik edebilir ve yaşam kalitelerini artırabilir.
- **Ekonomik ve Toplumsal Fayda:** Sağlıklı yaşlanma, bireylerin sağlık hizmetlerine olan bağımlılıklarını azaltarak, sağlık sistemleri üzerinde daha az yük oluşturmalarına yardımcı olabilir. Araştırmanın önemi, bireylerin yaşamlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine olanak politikalar ve programların geliştirilmesine katkı sağlaması da beklenebilir. Yürüyüş gibi düşük maliyetli sağlık girişimlerinin yaygınlaştırılması, sağlık harcamalarını azaltarak ekonomiye katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, bireylerin yaşlanma sürecinde aktif ve sağlıklı kalabilmelerini destekleyen faktörleri daha iyi anlamak ve bu faktörleri teşvik eden stratejiler geliştirmek açısından önemli bir role sahiptir. Yürüyüşün bireysel ve

toplumsal sağlık üzerinde yarattığı olumlu etkileri ortaya koyarak, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve toplum sağlığını iyileştirmek için bir temel oluşturmayı hedeflemektedir.

## **KAPSAM VE SINIRLILIKLAR**

Araştırmanın kapsamı, Gönen ilçesindeki bireylerle sınırlıdır, bu da araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlandırır. Yalnızca bu bölgedeki bireylerin serbest zaman etkinlikleri ve bu etkinliklerin yaşlanma sürecine olan etkileri üzerine odaklanılır. Bu coğrafi sınırlılık, farklı bölgelerde yaşayan bireylerin farklı sosyoekonomik, kültürel ve çevresel koşullara maruz kalabileceği ve bu nedenle araştırma bulgularının başka yerlere genellenmesinin uygun olmayabileceği anlamına gelir. Araştırma ayrıca, katılımcıların kendi beyanlarına dayanan anket verilerini kullanır. Bu, katılımcıların yanıtlarının doğruluğu ve dürüstlüğu varsayımına dayanır, ki bu da sonuçların güvenilirliğini etkileyebilir. Anket yöntemi, nitel veri toplama teknikleriyle desteklenmediği sürece, bireylerin derinlemesine deneyimlerini ve duygularını yeterince yansıtamayabilir. Ayrıca, araştırmanın belirli bir zaman dilimiyle sınırlı olması, zaman içinde değişebilecek eğilimleri ve uzun vadeli etkileri değerlendirmeyi zorlaştırabilir.

## **VARSAYIMLAR**

Araştırmada, yürüyüş gibi fiziksel aktivitelerin bireylerin başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkılar sunduğu varsayılmaktadır. Bu, fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerinde, özellikle kardiyovasküler sağlık, kas ve kemik gücü, ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığına dair literatürle desteklenmektedir. Araştırmanın bir diğer varsayımı, katılımcıların anketlere verdikleri yanıtların doğru ve samimi olduğu üzerinedir. Bu, verilerin güvenilirliğini ve sonuçların geçerliliğini sağlamak için kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca, sosyal ve çevresel faktörlerin bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını ve dolayısıyla yaşlanma süreçlerini etkilediği varsayılır. Bu, bireylerin sosyal etkileşimleri ve destek ağlarının fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir bileşendir.

## İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR TARAMASI

### 2.1. Zaman ve Serbest Zaman

Zaman insanı dünden bugüne, bugünden yarına taşıyan, toplumların geri kalmışlığının ya da ilerlemesinin en önemli belirleyicilerinden biri olan; kimilerinin sonu gelmezcesine savurduğu, kimilerinin bir daha ele geçmez diye yarışarcasına tasarruf yolları aradığı; serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyonun da içinde gerçekleştirildiği zaman, Türk Dil Kurumu tarafından “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Zaman kullanımındaki dengeyi kurabilmek, sadece kişiler için değil toplumlar için de son derece önemlidir. Çünkü toplumların ileri ya da geri kalmışlığının en önemli belirleyicisi yine zaman kullanımı olmaktadır (Doğan, 2007).

Serbest zaman; kişilerin hayatını sürdürmek için yapmak durumunda oldukları iş, uyku, yeme gibi zorunluluklardan geriye kalan zaman olarak ifade edilmektedir. Serbest zamanları değerlendirmenin temel amaçlarını Karaküçük (2005), bireye sağlık, mutluluk, motivasyon, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır şeklinde yorumlamıştır. Birey için serbest zaman yaşamı boyunca devam edecek olan bir yolculuktur olup hayatımızın belli saatleri veya yönleri ile sınırlı değildir (Carr, 2017). Serbest zaman fiziksel aktiviteler yapmak, turizm, sanat ve kültürel etkinliklere katılmaktır (Aitchison, 2003). İş yaşamından uzak ve özgür bir şekilde, isteyerek katılabileceğimiz serbest zaman aktiviteleri verimli bir şekilde geçtiğinde bireyin gelişimi ve iç huzuru için oldukça önem arz eder (Gu vd., 2018). Bu yüzden hem psikolojik hem de sosyolojik anlamda birey üzerinde olumlu etkiler bıraktığı gözlemlenmiştir (Arslan vd., 2018). Bireyler için serbest zaman doyumu pozitif algı ve duygu kazanımı sağlayarak bireye katkı sağlar (Beard ve Ragheb,1980). Yaşamın her dönelerinde çocuklukta ve ergenlikte serbest zaman fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimler açısından önemliyken, yetişkinlikte doyum düzeyini artırır ve stres seviyesini düşürmeye yardımcı olarak rutin hayattan kurtulabilmeye katkı sağlar (Parham, 1996).

Bireyin çalışma saatleri ve kendine ait zamanlar arasında denge kurarak, planlamalar yaparak ve zamanını iyi yöneterek geçireceği verimli saatler oluşturabilir

(Erdem,1999). Bireyin serbest zamanlarını iyi değerlendirebilmesi için ilk olarak ihtiyaçlarının listesini yapmalı, kendine bazı hedefler koymalı, planlı ve programlı olmalıdır (Smythe ve Robertson,1999). Bireylerin serbest zamanlarını iyi geçirmeleri kişilik özelliklerine, yapılarına ve kendine uygun olanı seçme ile daha verimli vakit geçirebilirler ve zamanı yönetebilirler (Tutar, 2015). Bireylerin iş hayatları dışında kalan kısımlarda eğlenmeleri, sevdikleri aktiviteleri ve hobilerini yaptıkları serbest zamanlar, fiziksel ve ruhsal bir pozitif geri dönüş verirken aynı zamanda bireyleri mutlu, hayata bağlı ve tutarlı bir kişi olmalarına yardımcı olur (Tezcan, 1992).

Bireyin yaşamını devam ettirmesi gereken uyku, beslenme, çalışma gibi ihtiyaçlar dışında kalan zamanda yaptığı aktivitelere de serbest zaman aktiviteleri denmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Ayrıca, serbest zaman, bireyin mesleki, ailevi ve toplumsal yükümlülüklerinden arta kalan zamanında, dinlenme, eğlenme, bilgi veya eğitimini geliştirme ya da gönüllü toplumsal katılımını artırma gibi faaliyetlere özgür iradesiyle katılabileceği etkinlikler bütünüdür ifade eder (Dumazedier, 1967). İş hayatı dışında kalan bireyin kendine ait süresini değerlendirmesi ve hoş vakit geçirmesi için rekreasyon faaliyetleri sanatsal etkinlikler, spor aktiviteleri, eğitsel aktiviteler ve bireye özgü hobiler oluşturmaktadır (Şentürk, 2012).

Serbest zaman etkinlikleri birey için çalışma hayatından uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimine ihtiyaç duymasından, gezmek ve yeni yerler keşfetmek için, sağlıklı olmak için ev içinde veya ev dışında, kapalı veya açık alanda aktif ve pasif şekilde yaptığı aktiviteler olarak da dile getirebiliriz (Türker vd., 2016). Serbest zaman aktiviteleri içerik ve mekân olarak farklılıklar gösterir çünkü bireye, fiziksel yapıya, cinsiyete, eğitim ve olanaklara bağlı olarak değişiklikler göstermektedir (Köybaşı, 2006). Serbest zaman aktiviteleri bireylerin mesleki ve toplumsal görevlerini yerine getirdikten sonra kendi istekleri doğrultusunda ve özgür olabilecekleri sosyal aktivitelere katılarak kendileri için zaman ayırmak olarak da tanımlanabilir (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005).

Serbest zaman aktivitelerine aktif ve pasif olarak bakarsak, örneğin aktif etkinlikler spor yapmak yürüyüş yapmak gibiyken, pasif etkinlikler daha çok kitap okumak, müzik dinlemek, oyun oynamak gibidir (Türker vd., 2016). Serbest zaman

etkinlikleri dinlenme, eğlenme ve ilerleme olarak da ayırabiliriz (Bayer, 1974). Serbest zaman aktivitelerini iç ve dış mekan olarak ikiye ayırabiliriz. Bireyin çalışma hayatı, uyku ve dinlenmek istediği zamanlar dışında kalan ve kendine ayırdığı serbest zamanda, iç mekanlarda örneğin evde pilates yapabilir, çeşitli kitaplar, dergiler okuyabilir, araştırmalar yapabilir, ailesi veya arkadaşları ile sohbet edebilir, film veya belgesel izleyebilir ve kendi için yeni hobiler bulabilir.. Dış mekan olarak bakıldığında ise çeşitli sporlarla ilgilenebilir (futbol, basketbol, tenis vs.), basit, kolay ve makul olan yürüyüşe çıkabilir veya toplumsal etkinliklere katılabilir. Çalışma süresinde artı kalan ve bireyin kendini tatmin etmesi ve mutlu etmesi için ortaya çıkan serbest zaman aktiviteleri birey olumlu dönüşler sağlamaktadır. Boş zaman aktivitelerinin önemi bireylerin hayatında oldukça önemli olmakla beraber, etkinliklere katılan bireyler daha mutlu ve yaşam doyumu kazanmış bireylerdir ve bu da özellikle yaşlı bireylerin hayatlarında başarılı yaşlanma için önemli bir adımdır (Kim, 2014).

### **2.1.1.Serbest Zaman Aktivitelerinin Önemi**

Serbest zaman içerisinde yapılan aktiviteler birey için önem arz eder. Birey çalışma hayatı dışında yaptığı serbest zaman aktiviteleri ile ruhsal olarak kendini mutlu hisseder, stresi azalır ve en önemlisi hayat için motivasyon kazanmış olur. Yapılan serbest zaman aktiviteleri sayesinde birey hayatta yaşadığı birtakım sorunlardan aktivite yaptığı süre içerisinde uzaklaşarak bir rahatlama yaşamaktadır. Çalışma hayatının tekrar etmesi, yapılan sıkıcı ve monoton etkinlikler rekreasyon etkinliklerini ortaya çıkararak insan yaşamı için önemli bir parça olmuştur (Özşaker, 2012). Serbest zamanı etkin ve doğru bir şekilde değerlendiren birey iş yaşamındaki stres ve yorgunluktan kurtulur ve sosyal ve kişisel hayatında böylelikle daha mutlu ve motivasyon sahibi biri olur (Türker vd., 2016). Çalışma hayatında başarılı olan bir birey aynı zaman da sosyal hayatında ve yaptığı hobilerde de başarılı olmalı ve kendine yeterince vakit ayırmalıdır(Sabbağ vd., 2011).

Serbest zamana sahip bir birey aslında zamanını doğru kullanabilen bir bireydir. Şöyle ki bu süre içerisinde kendi için çeşitli etkinlikler bulur ve bunları yaparak günlük rutinleri dışında kalan zamanını da verimli hale getirir. Yapılan her bir etkinlik bireyin gelişimine katkı sağlar ve serbest zaman aktivitesine sahip olmayan

bir bireyden onu her zaman birkaç adım ileriye taşır. Yapılan aktivitenin kısa veya uzun süre olması fark etmeksizin olumlu katkılar sağlamaktadır. Örneğin kitap okumak konuşma ve yazı yazma olarak bireyi geliştirirken, yürüyüş yapmak bireyi zinde hissettirir ve sağlıklı olmasına yardımcı olur. Sinemaya gitmek ve izlediği şeyden bir şeyler öğrenerek veya arkadaşları ile buluşup sohbetler ederek birey hayatı için bir takım olumlu dönüşler kazanır. Yapılan herhangi bir hobi ile birey mutlu olurken aynı zamanda yaptığı işte gelişir ve aslında yapabildiğini, bu konuda başarılı olduğunu ve bunu istikrarlı bir şekilde yaptığını fark ettiğinde kendiyile gurur duymaya başlar ve kendini motive hisseder. Bu kişi eğer bir ebeveyn ise ailesinde daha aktif olur, bir arkadaş ise ilişkileri güzel olur.

Yapılan aktiviteler bireyin kendini keşfetmesine yardımcı olur. İlgi alanlarını belirler ve yeteneklerini ortaya çıkarır. Kendini keşfeden birey çalışma hayatı, aile hayatı ve sosyal hayatında bambaşka bir pozisyonda olur. Serbest zaman aktiviteleri aynı zamanda birey için hayatta bir amaç oluşturur. Her gün uyandığında veya işten çıktıktan sonra planlı olan hayatını sürdürmeye çalışır ve yapmak istediği aktivite saatini bir heyecan ve tutku ile bekler. Hayat amacını kaybeden bireyler genelde kendini toplumdan uzaklaştıran ve yapacak hiçbir şey yokmuş gibi davrananlardır. İşte tam da burada serbest zaman aktiviteleri bireyler için bir heyecan yaratır.

Toplu veya bireyler yapılan serbest zaman aktiviteleri sayesinde hep bir başka seçenek aranır ve birey yeni aktivite arayışına girerek motivasyonunu kaybetmez. Çünkü birey artık bu hayata alışmış ve kendine yeni şeyler katmaya devam etmek ister. Yapılan rekreasyon faaliyetleri bireye özgüven verir ve kendini gerçekleştirip, bulmasında aynı zamanda bir saygınlık kazanmasında yardımcı olur (Kara vd., 2011). Serbest zamanı değerlendirdiğimiz bu tarz faaliyetlerin tümünü rekreasyon olarak adlandırırız (Yetim, 2014). Serbest zaman etkinlikleri sayesinde birey yeni beceriler kazanır, kişiliğini diğer yönlerini keşfeder ve yeni insanlar ile tanışır (Özgören, 2007).

Serbest zaman aktiviteleri bireyin ruh sağlığına iyi gelir, yetenekleri gelişir, fiziksel olarak mutlu hisseder, çalışma hayatını verimli kılar, yeni bilgiler öğrenmesini sağlar ve herhangi bir durumunda üretimin artmasına da katkı sağlamaktadır (Ergin, 1974). Bireyler serbest zamanda aktivitelerini yaparken zamanı doğru ve planlı

kullanırlarsa daha verimli bir aktivite süresi geçirmiş olurlar (Bayramlı, 2009). Serbest zaman aktivitelerinin verimli olması bireyin zaman yönetimini doğru yapıp yapmaması ile ilgilidir (Erdul, 2005).

Rekreasyonel aktiviteler bireyin sağlıklı olmasına, psikolojik açıdan iyi olmasına, topluma kolayca uyum sağlamasına, kişiliklerinin gelişmesine ve hayat amacı bulmasına yardımcı olur (Tekin vd., 2017). Serbest zaman aktiviteleri yapan bireyler bu durumdan haz alırlar ve keyif verici anlarını yaşamak ister (Lee ve Shafer, 2002). Serbest zamana katılımlar hem pozitif bir algı oluşturur hem de bireylerin duygu kazanımlarını artırır ve bu serbest zaman doyumunu ortaya çıkarır (Beard ve Raghep, 1980).

Serbest zaman doyumunu sosyal olarak, kültürel olarak, eğlence ve sağlık olarak ,tazelenme, mutlu ve huzurlu olma ve bunlarla birlikte yeni beceriler ortaya çıkarmak için bireylerin gerek aktif gerekse pasif olarak katılımlar gösterdiği serbest zaman aktiviteleri bireye maddi kazanç gözetmeksizin bir doyum ve haz kazandırır (Yerlisu Lapa ve ark. 2012). Serbest zaman aktivitelerinin bir diğer önemi ise bireyin psikolojik olarak rahatlamasını sağlayarak bireyi huzurlu hissettirir ve birey destekleyici ilişkiler kurar, daha istekli olur ve sosyal alanlara deneyimli olarak katılım sağlar (Patterson ve Pegg, 2009). Boş zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin sosyal uyumları diğer bireylere kıyasla daha fazladır ve yeni ortamlara kolayca uyum sağlarlar (Zerengök, 2018). Aktivitelere gönüllü katılan bireylerin yaşam kaliteleri artarak hayata daha amaçlı ve istekli devam ederler (Read, 2013). Serbest zamanda yapılan aktiviteler bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal yapıları üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ve motivasyonlarını arttırdığı gözlemlenmiştir (Akyürek vd., 2018).

### **2.1.2. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi**

Rekreasyon bireylere kazandırdığı yapıcı ve olumlu etkileri nedeniyle batıdaki gelişmeler insan yaşamını kolaylaştırırken, yarattığı hava kirliliği, nüfus yoğunluğu, trafik yoğunluğu, stres ve gürültü kirliliği gibi nedenlerle rekreasyon gereksinimi ne

artmıştır. Bu gereksinim sonucunda; resmi kuruluşlar ve serbest rekabete dayalı özel sektör insanların rekreasyonel etkinliklerini düzenlemek için ortamlar ve programlar yapmaya başlamışlardır (Çavdar, 2019). Serbest zamanın değerlendirilmesi ve rekreatif etkinlikler ile ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalara göre rekreatif etkinliklere ihtiyaç duyulmasının nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır;

- Zaman geçirmek,
- Toplumsal yarar sağlamak,
- Yaratıcılık duygusunu yaşamak ve geliştirmek,
- Yeni deneyimler edinmek,
- İşten farklı şeyler yapmak,
- Serbest zamanları keyifli geçirmek (Gökçe, 2019).

Rekreasyon ve serbest zaman etkinlikleri bireylerin iyi vatandaş olmalarında, iyi aile ilişkileri kurmalarında, gerginliği azaltmada, stresi azaltmada, motivasyonu yükseltmede, duygusal yapıyı dengelemede ve iyi hissetme hali üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (İskender, 2019). Rekreasyonel faaliyetler mutluluk, eğlence ve haz gibi konularda bireyi etkiler ve pozitif duygu ve düşünce kazanmasına yardımcı olur (Ayhan, 2022). Aktivitelere katılan bireylerin daha sağlıklı, güçlü ve rahatlamış olduğu görülerek bunun sonucunda da özgüvenlerinin arttığı ve daha çok sosyalleşme görüldüğü ortaya çıkar (Kalkan, 2012).

Rekreasyon aktiviteleri bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri için yaşamlarına olumlu geri dönüş sağlar (Beşikçi ve Dinç, 2022). Bireylerin yaşamları rekreasyon aktiviteleri ile doyum kazanırken, hayatlarında olumlu gelişmeler olur ve sosyal çevrelerinde artış meydana gelir (Çakal ve Deveci, 2022). Serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel aktiviteler ile bireyler zamanlarını planlar ve nasıl değerlendireceklerine karar vererek zamanı boş geçirmezler (Hacicaferoğlu vd., 2013). Rekreasyon etkinlikleri ile birey öznel anlamda iyi oluş kazanır ve kendini yenileyip, geliştirir (Hadi vd., 2022). Rekreasyonel aktiviteler kültürden kültüre değişiklik gösterir ve buna göre şekil kazanarak, bireyler için çeşitlilik ve farklılıklar ortaya çıkar (Baştuğ vd., 2017).

### 2.1.3. Serbest Zaman Tatmini

Rekreasyonel aktivitelerde katılım sonucu bireylerin hissettikleri ve ulaşmayı amaçladığı pozitif duygu ve verimli bir doyum alması serbest zamanda tatmin olarak ifade edilebilir. Bireyler hangi yaşa gelirseler gelsinler istedikleri şekilde vakit geçirmek ister ve bu geçirdikleri vakitten hem verim almak hem de tatmin olmak isterler çünkü hayatın telaşından iş yaşamı stresinden ve birtakım sıkıntılardan uzaklaşmanın anlam kazanmasını beklerler.

Serbest zaman bireylere psikolojik açıdan faydalar sağlar, bireyler kendilerini özgür hisseder ve eğlenirler. Serbest zamandan tatmin olmuş bir birey iş hayatında veya öğrenci ise eğitim hayatında daha başarılı olur. Stresten uzaklaşmış, rahatlamış, dinlenmiş ve huzurlu hisseder. Sosyal anlamda da serbest zaman bireye katkı sağlar ve tatmin olmuş bir birey diğer bir aktiviteyi heyecanlı ve istekli bekleyecektir. Fiziksel anlamda bakıldığında ise beden de yapılan aktiviteden olumlu sonuç olur. Örneğin bu bir spor aktivitesi ise ve birey bundan tatmin olduysa vücudu da olumlu tepkiler sergiler.

Serbest zaman ile bireyler sosyalleşir, düzenli ve bir amaçları olarak hayata devam ederler ve böylece meslek hayatlarında da serbest zamandan aldıkları tatmin ile daha mutlu ve aktif olurlar (Çelik, 2018). Zamanı doğru kullanırlar ve planlı hareket ederek zamanlarını yönetirler. Bireyler bu süreçte hem kendilerini hem de çevrelerini tatmin etmiş olurlar. Çünkü birey kendini pozitif hisseder ve daha enerjik olursa bu çevresindeki insanları ve onlarla ilişkilerini de olumlu etkiler. Bireyin yaşam kalitesi artar, mutlu olur ve yaşamından tatminlik duyar (Kocaman vd., 2018). Bireylerin düzenli olarak aktivitelerine katılımı serbest zaman doyumunu oluşturur ve birey kendini rahatlamış ve özgür hisseder (Gökçe vd., 2020). Serbest zamanlar bireye motivasyon kaynağı olurlar ve bununla birlikte yaşam tatminleri de artış gösterir (Sağiroğlu vd., 2022). Serbest zaman aktivitelerini sürdüren bireylerin yaşam tatmini kazanmaları ile stres seviyelerinde de düşüş görülmüştür (Taşkın, 2019).

Sağlıklar bireyler dışında, engelli vatandaşların da serbest zaman aktivitelerine katılımı sosyalleşmelerine, yaşam tatminlerinin artmasına ve sağlıksal olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olur (Gürkan vd., 2021). Birey için serbest zaman sahip

olduğu günlük işler ve sorumluluklar dışında kalan zamanlarda kendini iyi hissetmesi ve deneyimler kazanması için önemli ve gereklidir (Yılmaz, 2023).

#### **2.1.4. Serbest Zaman İlgilenimi**

Serbest zaman ilgisi; ilgi kavramı, birçok alanda kullanılan ve farklı perspektiflerden yorumlanan bir kavramdır. İlgi, bir obje veya uyarıcı ile kişi arasında kurulan ilişki sonrasında oluşan ilgi veya bağ olarak genel bir tanımlanabilir. (Havitz vd., 1997). Dilimize, ilginlik ve katılım olarak da çevrilebilir.(Çakır, 2007) Genel olarak, bireylerin serbest zaman aktivitelerine olan ilgilerini ve katılımlarını yansıtır. Birey ile oluşan bu ilginin devamlılığı, ürünün veya uyarıcının kişiye verdiği hazza bağlı olarak açıklanmaktadır (Richins vd., 1992). Serbest zaman ilgilenimi bireylerin iş hayatları dışında kalan boş zamanlarını verimli bir şekilde geçirerek deneyimler kazanması ve tatmin olması ile ilgilidir (Gürbüz vd., 2018).

Uyarıcıların haz verme oranı arttıkça, bireylerin bu uyarıcılara olan ilgisi de artar. Ayrıca, bireylerin ilgi düzeylerini artıran etkenler, serbest zamanın önemini ve serbest zaman kavramını anlamaya katkıda bulunur. (Wiley vd., 2000). Bu durum, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin hayatında yer edinmesini sağlar ve onlara hem hayatlarını düzenlemelerinde hem de yeni deneyimler ve bilgiler kazanmalarında yardımcı olur. (Gürbüz vd., 2018). Bu genel tanımdan hareketle, Havitz ve Dimanche (1997), Rothschild'ın ilgilenim tanımını serbest zaman alanına uyarlamışlardır. Onlara göre ilgilenim, bir faaliyete veya ürüne karşı gözlemlenemeyen motivasyon veya uyarılma durumudur. Başka bir deyişle, serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum ve düşüncelerimizin, davranışlarımız üzerinde etkili olmasıdır. Böylece serbest zamanlarda yapılan aktiviteler ile psikolojik iyi oluş ve sosyal gelişim sağlanır (Sağiroğlu vd., 2022).

#### **2.1.5. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Sağlıklı Yaşlanma Arasındaki İlişki**

Yaşam standartları, motivasyon ve doyum konuları bireyin serbest zamana katılımını etkilemektedir (Choi ve Yoo, 2017). Çalışma hayatı ve eğitim hayatı süresince birey dinlenmek, haz almak, tazelenmek için serbest zaman aktivitesine

ihtiyaç duyar. Serbest zamandaki doyum oranı birey için oldukça önemlidir (Kara vd., 2019).

İş haricinde kalan zaman birey için önem arz eder. Bir birey kendine ne kadar zaman ayırır ve kendini mutlu edecek aktivite bulursa sağlık açısından kendini için bir dinamiklik kazanır. Şöyle ki, fiziksel aktiviteler yapan bir birey ile herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan bireyler arasında vücut olarak farklılıklar olacaktır. Aktiflik birey için uzun yaşam konusunda önemli yere sahiptir. Günlük aktivitelere katılım birey için fiziksel, sosyal ve zihinsel yönden katkı sağlar aynı zamanda hastalıkların önlenmesinde de katkısı vardır (Cheung vd., 2009). Egzersiz yapmak fiziksel olarak katkı sağladığı gibi bireyin psikolojisi için de olumlu etkisi vardır. Egzersizler ile stres azalır ve bireyin bilinç fonksiyonları açık hale gelmektedir (Kırmızıgül, 2007). Bu yüzden fiziksel aktiviteler sağlıklı yaşlanma ile yakından ilişkilidir. Hem yaşam kalitesini hem de psikolojik durumun iyi olmasına yardımcı olur (Zaleski vd., 2016). Fiziksel aktivite olarak yürüyüş en çok tercih edilen aktivitedir (Hajna vd., 2015). Bu yüzden rekreasyonel etkinliklerin hem fiziksel hem de aktif olarak desteklemesi gerekir. Yapılan bu aktivitelerin devamlılığı yaşam kalitesi için önemlidir. Bireye sağlık ve zindelik kazandırarak yaşam kalitesini arttırmaktadır (Ayhan vd., 2022) Yaşlı bireylerin de aktivitelere tutarlı katılımları sağlıklı yaşam ve psikolojik ferahlığı arttırmaya yardımcı olur, bireyin başarılı yaşlanırken gösterdiği çabalar ve anlamlı bir şekilde zaman harcaması gerekir (Zacher, 2015).

Günden güne ömür tükenirken küçük bireylerden büyük bireylere kadar serbest zaman aktiviteleri sağlıklı olmak için ve sağlıklı yaş almak için oldukça gereklidir. Düzenli ve planlı yapılan serbest zaman faaliyetleri bireye bir amaç sunar ve amacı olan her birey aslında yaşam sevinci olan birey anlamına gelir ki bu da sağlıklı yaşlanmanın bir parçasıdır. Serbest zaman bireyin isteği doğrultusunda gerçekleşen çalışma zamanları hariç eğlence amaçlı faaliyetlerini kapsar (Walker, 2008). İş yaşamında belirli kurallar ve birtakım baskılar söz konusuysen, serbest zaman birey için daha doğal, bireye has ve rahat oldukları ortamı ifade etmektedir (Çelik, 2018). Serbest zaman sayesinde insanlar kendilerini daha huzurlu hissederken aynı zamanda insan ilişkileri ve sosyalleşme konusunda da bireye çokça katkısı bulunmaktadır. Serbest zaman ile insan davranışları şekillenir ve bireyin sosyal çevre ile bağlantısını

arttırarak sosyalleşmesine katkı sağlar (Çelik, 2018). Serbest zaman aktiviteleri ile bireyler arkadaşlıklar edinir, sosyal çevrelerinde artış görülür ve bunlarla birlikte de daha sağlıklı ve motive bir hayat sürmeyi gerçekleştirirler (Gürkan vd., 2021). Aktiviteler ile bireyler yeni kişiler ile tanışabilir, iyi vakitler geçirebilirler ,serbest zamanlarını daha iyi değerlendirirler ve sağlıklı olarak da iyi bir büyüme ve yaşlanma gösterirler (Sarol vd., 2020).

Serbest zaman çok fazla seçeneğe ve tercihe sahiptir ve bazen serbest zamanı değerlendirmek sorun olarak görülse de insanlar dinlenme ve sevdikleri ile vakit geçirerek bir işle uğraşmayı istemektedir (Şahin vd., 2009). Zamanı iyi kullanmak daha çok çalışmak değildir. İnsan çalışma zamanı dışında sosyal yaşamına, ailevi ve toplumsal sorunlarına, dinlenme ve eğlenmesine ve diğer gereksinimlerin karşılanmasına da zaman ayırabilmeli ve yaşamın her alanında denge kurabilmelidir (Kılbaş, 2001). Serbest zaman faaliyetleri özellikle fiziksel bir gelişim sağlar ama aynı zamanda bireyin bu faaliyetleri yaparken kendini geliştirmesine, kendini ifade edebilmesine, hayal gücünün gelişimine, sorunlara karşı daha yapıcı ve çözücü olmasına ve yeteneklerini göstermesine de yardımcı olur. Bunlarla birlikte de sorumluluk ve paylaşım duyguları gelişir (Pala ve Kolayış, 2012). Serbest zaman aktiviteleri yapan bireylere bakıldığında, onlar diğer bireylere göre psikolojik açıdan daha iyidirler ve hayattan haz ve doyum alırlar (Kinney ve Coyle, 1992). Bireylerin serbest zaman aktiviteleri yaptıkları zaman optimal performans göstermeleri ve buna bağlı olarak duygu durumları yaşadıkları gözlenmiştir. Düzenli ve sürekli sportif faaliyetler yapan bir bireyin konsantrasyonu ve göreve odaklanması oldukça iyidir. İçsel motivasyonlarının arttığı ve becerilerinin geliştiği de gözlenmektedir. Bu süreçte bireyler çaba ve azim göstererek kendi performanslarını ve duygularını geliştirirler (Stebbins, 2001).

## **2.2. Yürüyüş Yapmanın Sağlık Üzerindeki Etkileri**

Düzenli bir yürüyüş insanın kendini sağlık ve bedenen oldukça iyi hissedecektir. Sağlıklı beslenme ve düzenli yapılan aktiviteler, yürüyüşler bireye sağlıklı yaşlanma için katkı sağlayacaktır. Bireyin kendine ayırdığı zaman hem beyin hem beden açısından her gün kendine yeni bir şeyler katması için gereklidir.

Yenilenmek, zinde hissetmek yapılan aktiviteye ve zamanın verimli kullanılmasına bağlıdır. Başarılı ve aktif yaşlanma yaşlı bireyler için fiziksel aktiviteleri günlük yaşama uyarlamayı kapsar. Fiziksel aktiviteler bilişsel işleyiş için de olumlu etkiler sunmaktadır. Düzenli yapılan yürüyüş aktivitesi sağlıklı yaşam konusunda bireyler için hem maliyet olarak hem de geçirilen vakit kapsamında hayatı için oldukça kolaydır. Her gün yapılan yürüyüşler birey için günden güne sağlık açısından farklılıklar gözlenebilir. Yürüyüş yapan birey ile yürüyüş yapmayan birey arasında sağlık olarak karşılaştırmalar yapmak bize yürüyüş yapan bireyin daha sağlıklı ve başarılı bir şekilde yaş aldığını gösterecektir. Yürüyüş yapmak fiziksel aktivitelerin içerisinde en önemlilerden biridir ve yürüyüş yapmanın bireylerin üzerinde olumlu etkileri olmakla beraber yaşam kalitelerinde artış olduğu gözlenmektedir (Vural vd., 2010). Yaşlı bireylerin yürüyüş ve egzersiz yapmaları da sağlıkları üzerinde olumlu etkiler bırakmakla birlikte sağlıksal problemleri önlemede de etkilidir (Hintistan ve Cin, 2022). Aynı zamanda yürüyüş ve egzersizler bireyin sağlığını ve refahını koruyarak bireye daha kaliteli bir yaşam sunar (Hintistan ve Cin, 2022). Çalışan bireyler ve özellikle masa başında iş yapan bireyler için günün belli saatlerinde yürüyüş yapmak oldukça önemli ve gereklidir (Özlü vd., 2023). Sosyal medya alanları da yürüyüş aktivitelerine vurgu yaparak, sağlık için önemli olduğunu dile getirir ve bu bilgilerin daha hızlı ve kolay yayılmasını sağlar (Mendi, 2015).

Düzenli yürüyüş yapmak kalp sağlığı ve dolaşım sistemi için oldukça önemlidir. İlk olarak birey sağlıklı yaşam ve başarılı yaşlanma konusunda bilgi sahibi olmalıdır ve bu yaşam tarzına yürüyüş ile başlayarak hem serbest zaman aktivitesini yerine getirir hem de sağlıklı yaşam için adım atmış olur. Birey düzenli bir yürüyüş programı oturtuktan sonra kendinde bedensel olarak iyileşmeler görür. İnsan bedenine ciddi anlamda zarar veren ve insanı sağlıksal olarak kötü etki eden stres için de yürüyüş oldukça etkilidir. Yürüyüş sırasında stres azalır ve insan kendini mutlu huzurlu hisseder. Akciğer sağlığı ve kalp sağlığı için de yürüyüş önemlidir. Yürüyüş yapmak metabolizmanın düzenli ve iyi bir şekilde çalışmasına da yardımcı olur. Günlük alışkanlık haline geldiğinde yürüyüş kalp hastalığı riskini %50 azaltırken aynı zamanda kilo alma riskini de azaltır ve eklemlerin iyileşmesinde yararlıdır (Oktik, 2004). Düzenli yapılan yürüyüşler kilo vermek için de oldukça etkilidir. Beslenmesine

dikkat edip aynı zamanda bunu yürüyüş ile destekleyen bir birey kilo açısından kendinde farklılıklar görecektir. Bireyin daha sağlıklı olması için yapılan yürüyüşlerin yanı sıra bu konuya bireysel inanç ve tutumların da önemi büyüktür (Sağlam ve Tavman, 2021).

Düzenli yürüyüş yapan bireyde daha az vücut yağı bulunur ki bu da sağlık için oldukça önemlidir. Aynı zamanda yürüyüş yapan bir birey daha güçlü kemiklere sahiptir. Yürüyüş yapmanın bir diğer önemli yanları ise, daha iyi denge ve koordinasyon sağlar, dolaşım sistemi daha aktif ve iyi çalışır, depresyonla savaşmada ve bunu atlama konusunda oldukça önemlidir, uykuyu düzene sokar ve uyanıklık durumunu artırır. Kolesterol için de iyi bir aktivitedir. Yürüyüş bireyin ömrünü uzatır, bağışıklık sistemini güçlendirir, bireyin akciğer kapasitesini güçlendirir ve artırır. Düzenli yürüyüş yapan birey verimliliğini artırır ve daha yaratıcı olabilir. Sindirim sistemi için oldukça önemlidir ve ayrıca ayaklardaki kasların güçlenmesinde de oldukça önemlidir. Düzenli yürüyüş bireye beden sağlığı ve zihin sağlığı kazandırır. Yürüyüş yapmak en önemli fiziksel aktivitelerden biri olmakla beraber bireylerde kaygı, stres ve depresyon azalmalarını sağlar ve birey kendini daha iyi hisseder (Kelly, 2018). Yürüyüş yapmak ve düzenli fiziksel aktiviteler yapmak bireylerde kronik hastalıkları önlerken aynı zamanda sağlıklarını da iyileştirir (Christian vd., 2016). Temiz ortamlarda yürüyüş yapmak kadar kirli hava ortamlarında da yürüyüş yapmak yine bireylerin duygusal sağlıklarına olumlu bir etki bıraktığı gözlemlenmiştir (Zhu vd., 2020). Yürüyüş yapan bireyleri kan basınçları, kalp atış hızları ve yaşam kaliteleri yürüyüş yapmayan diğer bireylere kıyasla oldukça düzenli ve iyi bir şekilde devam etmektedir (Grant vd., 2017).

Bireylerin buldukları ortamlar yürüyüş yapmayı etkilenmektedir. Örneğin büyük yürüyüş alanları, spor aletleri ve büyük yeşil park alanları bireyleri yürüyüş yapmaya teşvik eder ve böylece bireyler yürüyüş yapmaya başlayarak sağlıklı yaşlanma için adım atmış olurlar (Jiang ve Sun, 2021). Yeşil alanların artırılması ile yürüyüş yapmaya teşvik de artırılmış olur ve bireyler yürüyüş ile daha sağlıklı bir ruh yapısına sahip olurlar (Aydoğdu, 2022). Yürüyüş yapmak bireyler üzerinde olumlu etkiler bırakır. Özellikle doğa yürüyüşleri ve doğa ile sürekli iç içe olmak bireylerde

stresi azaltırken hem fiziksel hem de zihinsel bir rahatlama sağlar (Çelik ve Üzümcü, 2020).

Çalışmamızda yer alan Gönen ilçesi örneği gereğince yaptığım gözlemler, ilçede yaşayan farklı yaş gruplarının yürüyüşe çıkmalarıdır. Farklı yaşlar, farklı süreler ve günler olarak değişiklik göstermektedir. Her yaş için yürüyüş yapmak önemlidir ve burada yaşayıp yürüyüş yapan insanlar da bunun bilincinde hareket etmektedir. Bireylerin yürüyüş yapma amacı başta sağlık olmak üzere aynı zaman da serbest zamanı verimli değerlendirmektir. İlçe de bulunan yürüyüş yolları farklı saat aralıkları ile bireyler ile doludur. Aynı zamanda ilçede yer alan şehir parkında da gün içerisinde arkadaşları ile yürüyüş yapan yaşlı ve gençler vardır.

### **2.2.1. Yürüyüş Yapmanın Yaşlanma Üzerindeki Etkileri**

Her yaş grubu için egzersiz yapmak günden güne önem kazanmaktadır ve bireylerde meydana gelen sağlıksal ya da psikolojik sorunların çözümünde oldukça etkilidir (Gönülateş vd., 2010). Düzenli yapılan yürüyüş kalp sağlığı için oldukça önemlidir. Basit bir egzersiz olarak görülse de birey için yaşlanmayı geciktirmesi ve yaşam süresini uzatma da etkilidir. Fiziksel ve psikolojik anlamda faydalar sağlayan yürüyüş bireyin zinde olmasını, vücudun tembelleşmemesi ve geç yaşlanmasını sağlayarak bireye olumlu etkiler kazandırır. Yürüyüş aynı zamanda birey için bir aktivite olup, hayat sorunlarından biraz olsa da uzaklaşmasına yardımcı olarak stres seviyesini aza indirerek bireyi huzurlu hissettirir. Çünkü streste birey için erken yaşlanma üzerindeki en büyük etkilerden biridir.

Yürüyüş yapmak görünüş olarak yaşlanmanın dışında birey bedensel olarak sağlıklı ve genç kalır. Her sabah ve akşam yapılan düzenli yürüyüş sayesinde birey bir amaca bağlanır. Bireyler eşleri ve arkadaşları ile yürüyüş yapabilir böylelikle iletişimsel anlamda da yaşlanma açısından faydalar söz konusu olur. Şöyle ki içine kapalı olan birey dışa dönük bir bireye kıyasla daha erken yaşlanır. Çünkü sosyal anlamda aslında bu tarz etkinlikler bireye yaşam isteği ve motivasyonu verir. Düzenli yürüyüş eklem ve kas sistemi için oldukça önemlidir ve birey ileri yaşlara kadar bacak ağrısı çekmeyebilir. Çünkü yaşlılık dönemi artık bireyin kronolojik yaşı olmamakla

birlikte sağlıklı yaşlanma ve bu sürecin en iyi şekilde yürüyüş ve egzersizler ile daha iyi olacağı vurgulanmaktadır (Durduran vd., 2018). Açık havada , düzenli ve tempolu yürüyüşler sağlıklı yaşlanma için önem arz eder. Örneğin aynı yaşta iki birey olduğunu düşünelim, ve bunlardan biri yürüyüş yaparken diğeri yürüyüş yapmıyor. Yürüyüş yapan birey diğeri bireye göre daha yavaş bir yaşlanma gösteriyor yani yaşlanma hızları aynı olmayacaktır. Fiziksel aktivite olarak yürüyüş bedene zindelik kazandırırken aynı zamanda birey güç ve dayanıklılık kazanır (Legrand, 2022)

Egzersiz, sağlıklı yaşlanma için kritik bir rol oynar. Kalp-damar hastalıkları riskini azaltmak, stres ve depresyonla mücadele etmek ve bilişsel işlevleri geliştirmek gibi birçok faydası bulunur. Fiziksel aktivite, yaşlılık döneminde demans ve bilişsel gerileme riskini düşürmede önemli bir değiştirilebilir faktördür. Egzersiz, beyin sağlığı üzerinde doğrudan bir rol oynar; hafif egzersiz bile, anterior hipokampüsün (mekânsal belleği destekleyen beyin ağı) hacmini artırabilir. Aynı yaş grubunda yapılan araştırmalar, 30 dakikalık egzersizin sağlıklı yaşlılarda semantik bellek aktivasyonunu artırabileceğini göstermektedir. Bu tür bellekler, yaşlanma ile birlikte azalabilir ve bazı demans türlerinde bozulabilir. Ancak düzenli fiziksel aktivite, bellek performansını koruyarak sinirsel verimliliği artırabilir ve yaşlılarda beyin plastisitesi (beynin çevresel değişikliklere veya yeni durumlara uyum sağlama yeteneği) ile ilişkilidir). Egzersiz, sosyal ilişkileri desteklemede de önemli bir rol oynar. Yaşlı insanlar, sosyal izolasyon ve yalnızlık riski altındadır; yürünebilir mahalleler ve farklı ulaşım araçları (bisiklet, toplu taşıma) kullanımı, yaşlılarda yalnızlığı önemli ölçüde azaltabilir ve spontane sosyal etkileşim fırsatları sunabilir. Ancak 65 yaş üstü yaşlı yetişkinlerin sadece %6 ile %29,8'i ABD'nin önerilen aktivite yönergelerini karşılamaktadır (örneğin, haftada en az 150 dakika orta şiddette aktivite (Roe, 2020).

### **2.3. Yaşlanma**

Dünya her geçen yıl daha yaşlı bir hale gelmektedir. Ancak bu durum ekonomik, sosyal ve kültürel etmenlerden dolayı ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir (Yazıcı, 2018). 2023 yılında 65 yaş ve üzeri nüfusun sayısı, 2018'deki 7 milyon 186 bin 204 kişiden %21,4 artarak 8 milyon 722 bin 806 kişiye ulaştı. Bu yaş grubunun toplam nüfustaki oranı, 2018'de %8,8 iken, 2023'te %10,2'ye yükseldi. 2023

yılı itibarıyla, yaşlı nüfusun %44,5'ini erkekler, %55,5'ini ise kadınlar oluşturdu(TÜİK, 2024). Bu nedenle, bazı bireyler 70 yaşlarında iyi fiziksel ve zihinsel işleyişe sahipken, diğerleri zayıf olabilir veya temel ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bunun nedeni kısmen yaşlanmanın birçok mekanizmasının rastgele olmasıdır. Ama aynı zamanda, bu değişikliklerin bireyin çevresinden ve davranışlarından güçlü bir şekilde etkilenmesinin neden olduğu düşünülmektedir. Bu biyolojik kayıpların ötesinde, ileri yaş sıklıkla başka önemli değişiklikleri içerir. Bunlar, rollerdeki ve sosyal konumlardaki değişiklikleri ve yakın ilişkilerin kaybıyla başa çıkma ihtiyacını içermektedir (Mcauley ve ark., 2012).

İnsan hem fiziksel hem de psikolojik anlamda bir yaşlanma gerçekleştirir. Bireyler bu süreçte fiziksel ve bedensel bazı kayıplar yaşayabilir ve bunlar da hayattan biraz uzaklaşmaya ve negatifleşmeye başlarlar. Yaşlanma insan yaşamın son dönemlerindeki gelişimleri ve bununla beraber geri dönüşü olmayan değişimleri de yaşar (Yiğit, 2009). Bu süreçte birey serbest zaman aktivitelerinden de uzaklaşır ve hayat enerjileri ve motivasyonlarında düşüşler meydana gelir ki bu da bireylerin hayattan tatmin alma ve pozitif bakış açılarını olumsuz etkiler. Çoğu yaşlanmış bireyler mutsuz ve huysuz gözükebilir. Bunun yanı sıra yaşlanmasına rağmen herhangi bir yürüme veya sağlık sorunu olmayan bireyler ise kendilerine serbest zaman aktiviteleri veya hobiler edinerek yaşadığı anları değerli ve tatminkar kılmaya çalışır. Bu da onları iyi ve huzurlu hissettirir ve ailelerine ve çevrelerine karşı da pozitif hayat enerjisi yansıtırlar.

Yaşlanmayı kendi içinde sınıflandırabiliriz. İlk olarak kronolojik yaşlanma bireylerin doğduğu andan itibaren başlayıp yaşadığı süre boyunca devam eden süre olarak tanımlanabilir (Karadakovan, 2014). Biyolojik yaşlanmaya baktığımız zaman bireylerin bedensel olarak geçen yıllar içerisinde meydana gelen değişimlerini kapsar (Kaptan, 2016). Bu süreçte birey sağlık problemleri yaşayabilir, beslenmesi değişebilir ve kişisel özelliklerinde belli bazı değişimler görülebilir (Karadakovan, 2014). Aynı zamanda görme ve işitme kayıpları yaşayabilir, omurgalarında değişimler olabilir ve unutkanlıklar başlayabilir (Yılmazer, 2013).

Psikolojik yaşlanmaya baktığımızda bireyin ruhsal yapısı ile ilgilidir ve bu sürede birey ruhsal olarak değişimler yaşar (Ünalın, 2012). Bu süreçte birey yaşadığı

olaylardan fazla etkilenir ve pişmanlık duyar (Çete, 2018). Bireylerin davranışlarında meydana gelen değişimler psikolojik olarak yaşlandığını gösterir (Kaptan,2016). Aynı zamanda yaşlandığını kabul etmeme, kendini güçsüz ve işe yaramaz hissetmeye başlayarak kendini değersiz görmek de psikolojik yaşlanma da yer alır (Karadakovan, 2014). Sosyolojik yaşlanma ise bireylerin toplum içerisindeki konumu ve saygınlığı ile ilgilidir (Yıldırım, 2019). Toplumsal yaşlanma da bireylerin yaşların ilerledikçe bedenlerinde de eksilmeler olduğundan sosyal çevrelerindeki yerlerini yavaş yavaş kaybetmesi ile ilgili bir yaşlılık türüdür (Karadakovan, 2014).

### 2.3.1. Başarılı Yaşlanma

Yaşlılıkta sağlığımız üzerinde, geniş kapsamlı politikalar, ekonomik durum, bir uygulanan tutumlar veya normlar, doğal ve yapılı çevrenin fiziksel özellikleri, yararlanabileceğimiz sosyal ağlar gibi birçok büyüme etkisi olabilir. Ayrıca, teknolojik gelişmelerle birlikte kullanabileceğimiz yardımcı cihazlar da bu etkiler arasında yer alabilir. (Çelik, 2022). Sağlıklı yaşlanma, sağlıklı ve sağlıklı olmayan bireyler arasında ayırıcı yapan pozitif bir hastaliksiz durumu tanımlamak için kullanılır. Bu ileri yaşta sorunludur, çünkü birçok birey iyi kontrol edilen ve işlev görme yetenekleri üzerinde çok az etkisi olan bir veya daha fazla sağlık durumuna sahip olabilir. Sağlıklı yaşlanmayı, ileri yaşta esenliği mümkün kılan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci olarak tanımlamaktadır.

Bireyin içsel kapasitesinden, ilgili çevresel özelliklerden ve birey ile bu özellikler arasındaki etkileşimlerden oluşur. İçsel kapasite, bir bireyin tüm fiziksel ve zihinsel kapasitelerinin birleşimidir. Ortamlar, bir bireyin yaşamının bağlamını oluşturan dış dünyadaki tüm faktörleri içerir. Bunlar mikro düzeyden makro düzeye ev, topluluklar ve daha geniş toplumu içerir. Bu ortamlar içinde, yapılı çevre, insanlar ve onların ilişkileri, tutumları ve değerleri, sağlık ve sosyal politikalar, onları destekleyen sistemler ve uyguladıkları hizmetler dahil olmak üzere bir dizi faktör vardır (Din, 2001). Aynı zamanda sosyal aktivitelere katılan kendilerine hobi edinen bireyler hem fiziksel hem bedensel hem de beyin olarak olumlu etkiler ile karşılaşarak aslında bunları yapmayan yaşlılarına kıyasla daha aktif, pozitif ve tatminkar bir şekilde

yaşlanma göstererek hayat kalitelerini arttırmaları ve hayatları boyunca başarılı bir yaş alma ve yaşlanma süresi geçirirler.

Başarılı yaşlanma, yaşlanan bireylerin yaşlanmayı kabul etmesi ve bu konuda anlayışlı olmaları, bu konudaki pozitif fikirleri ve düşünceleri de başarılı yaşlanmaya etki eden olumlu faktörlerdendir (Strawbridge, 2002). Toplumdan topluma ve kültürden kültüre de farklılıklar göstermektedir (Fernández-Ballesteros et al., 2008). Fiziksel aktivitelere katılım bireye hem fiziksel hem de psikolojik anlamda olumlu artışlar sağlar (McAuley, 1995). Aktif yaşlanmayı hastalıklardan kaçınma, engellilikten uzak olma ve topluma katılma bunlarla birlikte hem bilişsel hem de zihinsel anlamda yüksek bir fonksiyona sahip olmak ile de tanımlayabiliriz (Karaköse,2023).

Egzersizler, sigara ve alkol kullanmama, bireyin beslenmesine önem vermesi de yaşam koşullarını iyileştirir ve başarılı yaşlanmaya yardımcı olur (Tambağ, 2013). Sağlıklı bir birey olmak aynı zamanda spor yapma ile de etkilidir. Düzenli yapılan egzersizler ve sporlar fiziksel olarak gelişim sağlar (Heyward, 1991). Başarı yaşlanmayı gerçekleştirmek için toplumsal katkılar da önemlidir. Örneğin aktif yaşlanma rahatlık ve lüks dışında aslında yaşlanan her birey için geçerlidir. Bu esnada yaşlılara karşı saygılı ve sevgili olmak ve en önemlisi bireye değerli olduğunu hissettirerek daha güzel bir hayat yaşamasına yardımcı olunabilir (Şanlı, 2012). Başarılı bir yaşlanma gerçekleştirebilmek için bireyin sağlığını sürdürmesi için gerekleri yaması, yaşam kalitesini arttırması ve bunlarla birlikte birine bağımlı olmaması ve kendine güvenip, yetebilmelidir (Karadakovan, 2014).

Hem gençler olarak hem de orta yaş grupları olarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanması ve her zaman kendi ile barışık olarak yaşlılık dönemine yatalak olmadan başarılı bir şekilde ulaşmaktır (Vural, 2018). Bireylerin başarılı fiziksel yaşlanmalarının yanı sıra bilişsel kayıpların da en aza inmesi hayat kalitesini arttırarak bireyin ömrünün uzamasını sağlar (Ünalın, 2012). Bireylerin başarılı yaşlanmaları ile erken ölümler azalır, kronik hastalığı olmadığından faaliyetlere katılımları artar bununla birlikte bakımları ve sağlıksal tedavilerinde azalır

yaşanmaktadır. Başarılı yaşlanma sağlıklı bir ömrü ve yaşam becerilerini devam ettirmeyi amaçlar (Hacıhasanoğlu, 2019).

Biyolojik olarak iyi olmak, hayattan zevk alarak yaşamak ve bireyi üretkenliğinin devam etmesi başarılı yaşlanma unsurları arasında yer alır (Sinan, 2019). Aynı zaman da bireyin ruhsal yapısının iyi olması, eğitilmiş olması ve depresyon girme olasılığının düşük olması da başarılı yaşlanmanın bir diğer unsurlarıdır (Fowler, 2015). Bireyin ilk olarak hedefleri olmalı, başaracağına inanmalı, gelecek ile ilgili endişeler duymamalı ve en önemlisi mutlu olmalı ki böylece birey ruhsal yapısı olarak başarılı bir yaşlanma gösterecektir (Moraes,2005). Başarılı yaşlanma sürecinde kişiler ile iletişim, hayatın anlamını kaybetmeme ve psikolojik olarak iyi olma durumudur (Lee, 2019).

Başarılı yaşlanma birey için hem fiziksel anlamda hem de zihinsel anlamda işlevsellik, yaşamda aktif bir katılım gösterme, herhangi bir hastalığı sahip olmama, psikolojik olarak iyi olma, yaşam memnuniyeti, ekonomik rahatlık ve yaşama dair pozitif bakma olarak tanımlanabilir (Hazer ve Ateşoğlu, 2019). Yaşam boyunca bireyin hedef ve amaçlarına ulaşmış, sosyal ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmesi en önemlisi kendisi hakkında bilgi sahibi olup bir farkındalık göstermesi başarılı yaşlanma için önemlidir. Birey hayatına anlam katar ve kattığı anlamın farkında olması da başarılı yaşlandığını göstermektedir (Havighurst vd., 1968).

Birey ilk olarak hayatına önem vermelidir ve kendini sevmelidir. Kendine hobbiler bulmalı ve sosyal çevresi ile belli aralıklar ile görüşmeler yapmalıdır. Sağlık olarak iyi olan, dışarı dönük ve hayat dolu bir birey için başarılı yaşlanma söz konusudur. Çeşitli sporlar yapmak ya da yürüyüşe çıkmak sağlık açısından bireye olumlu etkiler kazandırarak bireyin başarılı yaşlanma göstermesine ve iyi yaşam sürmesine katkı sağlar. Yaş ilerledikçe yaşa bağlı bireyde bir takım fiziksel gerilemeler meydana gelir, organların işleyişinde yavaşlama ve dışarı bağıli hale gelmek de başarılı yaşlanma için olumsuz bir etkidir (Baltes ve Baltes, 1990). Fiziksel hareket yapmakta zorluk çekmeyen, hayatta aktif bir rol alabilen ve çeşitli faaliyetlere katılan bir birey ve patolojik anlamda iyi olan birey başarılı yaşlanma yolundadır (Vermeulen vd., 1999). Yaş ilerlemesine rağmen hayatına her daim bir şeyler katarak ilerleyen ve

amacını kaybetmeyen bir birey, kendi potansiyelinin ve ilgi alanlarının farkında olup hayatı boyunca bir doyum içerisinde olmalıdır. Kendisi ve sosyal çevresine her gün yeni bir şeyler katarak kendini ve çevresini mutlu ederek hayattan zevk almalıdır. Bu tarz bir hayat süre bir birey başarılı yaşlanma için bir örnek teşkil eder.

Beslenme, yaşanılan ortam, ekonomik özgürlük ve beden zindeliği de başarı yaşlanma için önemli etkenlerdir. Sağlıklı beslenen ve beslenmesine dikkat etmeyen bir birey arasında ilerleyen yaşlarda farklılıklar söz konusu olacaktır. Kendine önem vererek ve hayat mücadelesini kaybetmeden ilerleyen, hayat stresini kontrol altında tutan, çeşitli aktiviteler yaparak motivasyon kazanan bir birey başarılı yaşlanıyor demektir. Doğa ile iç içe olarak düzenli egzersiz ve yürüyüş yapmak sağlık olarak bireye olumlu etkiler katmaktadır. Her gün düzenli saatler ile yürüyüşe çıkan bir birey bedensel ve fiziksel olarak olumlu geri dönüşler kazanır ve başarılı ve aktif bir yaşam ve yaşlanma söz konusu olur. Bununla birlikte birey içsel olarak da kendini mutlu ve huzurlu hissederek psikolojik anlamda iyi bir durumda olmalıdır.

Fiziksel aktiviteler yapan ve serbest zamanını herhangi bir faaliyet ile geçiren bireylerde sağlık ve başarılı yaşlanma oranları diğer bireylere kıyasla artış göstermektedir(Erkuran, 2023).Gençken dikkat edilen sağlık, ileriki yaşlara güzel bir yatırım olmakla beraber bireyin aktif ve düzenli bir hayat yaşamasını sağlar. Yapılan fiziksel aktivitelerin sıklığı bireyin sağlık durumuna göre ayarlanmalıdır(Szychowska ve Drygas, 2022). Bireyin yaşam kalitesini düzenli bir hale getirmesi aslında bunu nasıl yapabilirim, ne olursa yaşam kalitem artar gibi sorular sorarak ve bunlara doğru yanıtlar bularak ilerleme gösterebilir. Yaşam doyumunu bireyin hayatının tek bir parçasını değil, hayatının tümünü temsil eder (Durğun,2020). Aynı zamanda bireyin yaşam kalitesine ve başarılı bir yaşlanma göstermesi ailesine, topluma, çalıştığı yere ve arkadaşlarına da bağlı olarak değişir ve ne kadar tatmin olduğunu gösterir (Denney, 1998).

Başarılı yaşlanma denildiğinde sadece fiziksel olarak değil bunların birlikte ruhsal ve sosyal açıdan, kültürel ve ekonomik anlamda da bakmak gerekmektedir. Bu yüzden özellikle yaşlı bireylerde temel ihtiyaçlar haricinde de destekler gösterilmeli şöyle ki; daha fazla imkanlar sunularak yaşam kalitesi artırılabilir, sosyal hayatında

aktiflikler oluşturulabilir ve toplumla iç içe olması da oldukça etkilidir (Yağcıoğlu, 2009). Yaşlı bireyler için başarılı yaşlanma konusunda fiziksel iyi oluş, büyümenin sağlıklı ve normal bir şekilde devam etmesi, sosyal, ekonomik ve kültürel açılar da önemlidir (Atay ve Kumcağız, 2022). Başarılı yaşlanma da bireylerin yaşam beklentileri ve amaçları, geleceğe dair sağlıklı yaşlanma planları, bireyin hayat tarzı ve konforu da önemli bir yere sahiptir (Tetik ve Yılmaz, 2022). Başarılı yaşlanma için ilk önce bireyler istekli, inançlı ve aktif bir yaşama hazır olmaları ile hayatını destekleyici unsurlar ile doldurmalıdır (Oğlak ve Canatan, 2020). Aynı zamanda teknoloji ile iç içe olan yaşlı bireylerin sosyal ve aktif hayata geçişleri hızlı olur ve başarılı yaşlanma adına daha hızlı adım atarlar (Hançeroğlu, 2024).

### **2.3.2. Başarılı ve Sağlıklı Yaşlanma**

Aktif yaşlanmada fiziksel çevre, sağlık, kişisel, sosyal ve ekonomik gibi etkenlere bağlı olarak değişmektedir (Yung vd., 2016). Başarılı yaşlanma için sosyal katılıma teşvik etmek önemlidir çünkü yalnızlığı giderir, sağlık ve yaşam kalitesi için önem arz eder (Van Dijk vd., 2015). Egzersiz ve sosyalleşme, boş zaman aktiviteleri sağlıklı yaşlanma ve fiziksel yaşlanma ile yakından ilgilidir (Karaküçük, 2016). Bireyler hızla yaşlanırken aslında bu yaşlanmalar bireyin kendine dikkat etmesine ve düzenli egzersizler yapıp, çeşitli aktivitelere katılmasına bağlıdır. Kendi yaşamıma önem veren bir birey başarılı ve sağlıklı bir yaşlanma gösterecektir. İnsan bedeni aktif olmayı ister çünkü çalışan bir beden geç bir yaşlanma gösterirken, tembel bir beden erken yaşlanma gösterecektir.

Hayatta daha aktif olmak için kendilerini mutlu ve özgür hissettikleri hobiler ve aktiviteler ile de bireyler hem sağlık açısından hem de yaşlanma açısından kendilerine olumlu sonuçlar verebilirler. Sosyalleşmek, spor yapmak ve bir hobiye sahip olmak insanı dinç ve zinde tutar ve aynı zamanda her sabah uyanmak için bir amaç sunar. Hayata bağlar ve bireyi daha motive şekilde yaşamasına yardımcı olur bu da bireyi sağlık sorunlarından uzak tutar veya herhangi bir sağlık sorunu varsa bile bunu daha hızlı bir süreçte ve daha pozitif bir şekilde atlatmasına yardımcı olur. Serbest zaman aktiviteleri bireye hayat enerjisi vererek onları her anlamda sağlıklı ve hayat boyu başarılı kılar. Hayatlarında bir düzen oluşur ve planlı programlı şekilde yaşam

sürebilirler. Başarılı ve sağlıklı yaşlanma bireylerin önce sağlık anlamında daha sonra sosyal katılımlarını arttırma ve güvenli bir şekilde hayat sürdürmesi için bireylere sunulan özgürlüktür (Erkuran, 2023).

Başarılı yaşlanma, sadece belirli bir yaşa ulaşmakla ilgili değildir; hayatın tamamını kapsayan ve yaşlılık döneminde olumlu etkilerini gösteren bir süreçtir(Hablemitoğlu, 2012). Sağlıklı yaşlanma doğumla başlar ve bireyin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki yaşam tarzı ve alışkanlıkları, ileri yaşlardaki sağlık durumunu önemli ölçüde belirler. Bu nedenle, bireyin gençliğinden itibaren dengeli beslenmesi, yaşına uygun egzersiz yapması ve olası sağlık sorunları için uygun sağlık hizmeti alması gereklidir (Dağ, 2016). Bireyin sağlıklı ve aktif bir şekilde hayat sürmesi, sosyal alanının güçlü olması ve psikolojik olarak iyi bir durumda olması bireyin başarılı yaşlanma yolunda ilerlediğini gösterir (Abayrak ve Aysan, 2022). Sosyal aktivitelere katılan bireylerin başarılı yaşlanma olasılığı diğer bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Sabuncu, 2023).

### **2.3.3. Başarılı Yaşlanma Modelleri**

Baltes ve Baltes'in (1990) başarılı yaşlanma modeline göre, yaşlılıkta meydana gelen fiziksel fiziksel, sosyal ve psikolojik fonksiyonlarda değişime yol açılarak kabul edilir. Bu modele göre, başarılı bir yaşlılık için, kazançların en üst düzeyde azalması ve kayıpların en az indirilmesi gerekmektedir. "Psikolojik model" olarak oluşturulan bu modelde üç ana hedef belirlendi: telafi, en iyi hal ve Seçim, dikkat edilecekleri daha önemli odaklanmaları vurgular. En iyi hal durumu, hedefe yönelik eylemler ve araçlarla meşgul olmayı içerir; Örneğin, hedefle ilgili araçların edinilmesi, oluşturulması ve desteklenmesi için zaman ve enerji yatırımı yapmak, doğru zamanı yakalamak, kalıcılık göstermek, yeni beceriler veya depolama bilgilerinin kaydedilmesi gibi. Telafi ise yaşlılığın getirdiği kayıpları kabul etmek ve bu kayıplara karşı mevcut kapasiteyi koruyabilmek ve geliştirebilmektir. Bu, yaşam tarzının değişmesi, yardımcı araçların kullanılması (yürüteç, tripod gibi) ve çalıştırılmanın etkinleştirilmesi gibi örneklerle gerçekleştirilebilir (Baltes ve Baltes, 1990).

Başarılı yaşlanma alanında Rowe ve Kahn öncü olarak kabul edilmektedir. Yapıların etkili olması, başarılı bir şekilde yaşlanma için üç temel belirtilmişlerdir: hastalıktan ve sakatlıktan kaçınma, sistematik ve fiziksel fonksiyonun sürdürülmesi ve sosyal katılım. Bu üç bileşenin toplamı, başarılı yaşlanma için temel bölümler olarak tanımlanmaktadır (Rowe ve Kahn, 1997). Bu bağlamda, yaşlanma ile beklenen fiziksel, sağlıklı ve sosyal düşüslere uyum sağlama, acı ve rahatsızlıkları en az indirme ve yaşanan tüm kayıplara rağmen fiziksel ve psikososyal özellikleri karşılayarak yaşamdan zevk alma gerekliliği önem kazanmaktadır (Yoldaş, 2020).

#### **2.3.4. Başarılı ve Sağlıklı Yaşlanmaya Etki Eden Faktörler**

Bireyin başarılı ve sağlıklı yaşlanması için hayatı boyunca birtakım faktörlere dikkat etmesi gerekecektir. Başarılı ve sağlıklı yaşlanmayı etkileyen faktörlerden ilki sağlıklı beslenmedir. Dengeli ve düzenli beslenmek, vitamin, mineral, protein, lif ve yağlar vücut için önemlidir. Bir diğer faktör düzenli egzersiz yapmaktır. Fiziksel aktiviteler, düzenli yapılan yürüyüşler kas sistemi için oldukça önemlidir. Stres de başarılı ve sağlıklı yaşlanmayı etkileyen faktördür. Bireylerin yaşam doyumları, zihinsel ve ruhsal iyi oluşları, fiziksel ve kişisel gelişimleri, topluma uyumları, kendini sevmeye ve özsaygıları da sağlıklı yaşlanmayı etkilemektedir (Bowling ve Dieppe, 2005).

Bireyin stresi yönetmesi ve kontrol altında tutabilmesi için yoga, meditasyon yapmalı veya derin nefes almalıdır böylece hem stresi azaltır hem de yaşlanma süreci için olumlu dönüşler alır. Sağlıklı yaşlanma sadece bireyin kendi çabası ile olmamakla birlikte dıştan gelen etkenlerinde başarılı büyümü ve yaşlanmayı etkileyebileceği gözlemlenmektedir (Erdem ve Tuzcuoğlu, 2021). Yaşlanma sürecinde beslenme şekli, uyku durumları ve genetik yapılar da oldukça etkili ve önemlidir (Aksu ve Aksu, 2020).

Bireyin sosyal aktivitelere katılım göstermesi de başarılı ve sağlıklı yaşlanma için olumlu bir etkidir. Bireyin ailesi ve arkadaşları ile verimli vakit geçirmesi zihinsel sağlığı açısından önemlidir. Aynı zamanda sosyalleşmek ileriki yaşlarda yalnız kalmayı önleyebilir. Bir diğer etki eden faktör de zihinsel aktiviteler yani zihinsel egzersizlerdir. İnsan hayatı boyunca sürekli bir şeyleri öğrenmeli ve

araştırmalıdır. Başarılı ve sağlıklı yaşlanma içinde birey bulmaca çözebilir, kitap okuyabilir ve araştırma yapıp notlar alabilir. Böylelikle zihinsel bir aktiflik meydana gelir. Bireylerin yaşam standartları ve çevreleri de sağlıklı yaşlanmayı etkilemektedir (Can vd., 2016).

Yaşamımızın en önemli unsurlarında biri olan uyku da sağlık için önemlidir. Bireyin kaliteli bir uykuya sahip olması bedeni için gereklidir. Yeterli ve düzenli uyku düzeni ile bireyin vücudu yenilenir ve onarılır. Aşırı uyku ve uykusuz kalma da bireyi olumsuz yönde etkileyecektir. Başarılı ve sağlıklı bir birey olma yolunda ilerleyenler düzenli aralıklar ile sağlık kontrolleri yaptırmalıdır. Sigara ve alkolden kaçınmakta önemli bir faktördür. Aşırı kullanımı başarılı ve sağlıklı yaşlanma için olumsuz etkenler ortaya koyar. Bu konuda genetik faktörler de yaşlanmayı etkileyebilir. Birey aile geçmişini bilmeli ve olası durumları göz önünde bulundurmalı ve sağlık planı yapmalıdır.

Çevresel faktörler de başarılı ve sağlıklı yaşlanma için önem arz etmektedir. Şöyle ki, bireyin temiz bir çevrede yaşaması, hayat için çok önemli olan su temizliği ve yeteri kadar su tüketimi sağlık açısından olumlu etkenlerdir. Son olarak bireyin mental sağlığı da başarılı ve sağlıklı yaşlanmayı etkileyen faktörlerdendir. Bireyin depresyonda olması veya anksiyeteye sahip olması sağlık durumunu olumsuz etkileyecektir. Bu konu da bireyin zihinsel durumunun iyi olması için yardım alması gerekebilir. Bu süreç atlatıldıktan sonra birey daha başarılı ve sağlıklı bir hayat sürer. Tüm bu faktörler dikkate alındığı zaman, her birey sağlıklı ve başarılı yaşlanmak için bir hayat düzenine sahip olmalıdır. Bireyin seçmiş olduğu yaşam tarzı, aldığı sağlık hizmetleri, bireysel ve sosyal aktiviteler, hobiler, yürüyüş yapmak önemli etkenler olacaktır. Her birey farklı gereksinimlere sahip olsa da amaç yukarıda yazılan faktörleri dikkate alarak, bireyin kendine değer vermesi ve kendi ile ilgilenmesi sonucunda başarılı ve sağlıklı yaşam konusunda olumlu gelişmeler ile yaşamına devam edebilmesidir.

Bireyin stresli, uykusuz, depresyonlu halleri ve kendini önemsememe ve kendine saygısının olmaması başarılı yaşlanmayı olumsuz etkileyen faktörlerdir (Park,2018). Başarılı yaşlanma konusunda bir diğer önemli nokta da bireyin yaşam doyumudur (Özşungur, 2019). Bu doyum bireyi ruhsal olarak iyileştirirken aynı

zamanda yaşlılığa uyum göstermeye de yardımcı olur (Tambağ, 2013). Bireyler yaşam doyumunu kazanabilmeleri için aynı zaman da yaşamına gereken değeri de vermelerinden geçer (Güz, 2018). Bireyin yaşamdan doyum alması moraline, isteklerine, ruhsal durumuna, çevre ile ilişkilerine, hayattan duyduğu memnuniyete ve azmine bağlıdır (Özsungur, 2019).

Yaşlanan bireylerin yaşam doyumunu önce birine bağımlı olmaması ve ruhsal olarak iyi ve mutlu olmasından geçer (Kankaya, 2017). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşlanma sürecinde sadece bedensel değil ruhsal iyi oluş ve hayattan doyum alma da etkili olur ve bunlar duygusal olarak ve yaşamda ilerleyişler olarak bir denge sağlar ve bireye olumlu dönüşler kazandırır (Mantovani, 2016). Bireylerin çevreleri ve sosyal hayatları ile olan ilişki durumları, yaşama gösterdikleri uyum ve yaşamında gelişen olayları kabullenip olumlu yaklaşımlarda bulunması yaşam doyumunu etkiler (Tambağ, 2013). Bireyin yaptığı fiziksel aktiviteler sağlık problemlerinin iyileşmesine, bireyin hayat kalitesini arttırmaya ve bireyin hayatından zevk almasına katkı sağlar (Akandere, 2007).

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: TEORİK MODEL VE HİPOTEZ ÖRGÜSÜ

Bu çalışmanın teorik modeli, Baltes ve Baltes'in (1990) Seçme, Optimizasyon ve Telafi (SOC) Teorisi ile entegre edilmiştir. SOC teorisi, bireylerin başarılı yaşlanmayı optimize etmek için stratejik seçimler yaptığını, mevcut kaynakları en iyi şekilde kullanmaya çalıştığını ve kayıpları telafi etmek için alternatif yollar geliştirdiğini öne sürer. Modelde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının bireylerin yaşlanma sürecinde fiziksel, psikolojik ve sosyal uyumlarını nasıl desteklediği ele alınmaktadır. Cinsiyet, mesleki deneyim ve haftalık yürüyüş sıklığı gibi faktörler, SOC teorisinin bireysel farklılıkları vurgulayan çerçevesine uygun olarak, bireylerin seçimlerini ve telafi stratejilerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için önemli değişkenler olarak modellenmiştir. Örneğin, haftalık yürüyüş sıklığı, bireylerin fiziksel kapasiteyi optimize etmeye yönelik seçici bir davranışı olarak değerlendirilirken; cinsiyetin sosyal bağlamdaki etkisi, bireylerin telafi stratejilerindeki farklılıkları açıklamaktadır. Bu teori, modelin seçimini desteklemektedir çünkü bireylerin yaşlanma sürecinde sağlık algıları ve davranışlarının, çevresel ve bireysel faktörlerle nasıl dinamik bir şekilde etkileşimde bulunduğunu anlamak için güçlü bir temel sunmaktadır (Baltes ve Baltes, 1990).

Cinsiyet, bireylerin rekreasyonel faaliyetlerden algıladıkları sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma süreci üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Erkekler ve kadınlar, biyolojik, psikososyal ve kültürel faktörlerin etkisiyle farklı motivasyonlarla rekreasyonel faaliyetlere katılmaktadır. Kadınlar genellikle bu faaliyetlerden sosyal destek ve psikolojik iyilik hali elde etmeyi ön planda tutarken, erkeklerin odak noktası fiziksel uygunluk ve rekabet olabilmektedir (Köse vd., 2022). Ayrıca, cinsiyetin sağlık algısına etkisi, kadınların genellikle sağlık durumlarını daha kritik bir şekilde değerlendirdiği, erkeklerin ise daha olumlu sağlık algılarına sahip olduğu yönünde literatürde belirtilmiştir (Hsu, 2005). Örneğin, kadınlar sosyal bağlarını güçlendirme ve topluluk içinde aktif olma yoluyla daha yüksek düzeyde psikolojik iyilik hali elde edebilirken, erkekler fiziksel egzersiz yoluyla daha yüksek sağlık algıları geliştirebilir (Ross ve Bird, 1994). Bu farklılıklar, cinsiyetin başarılı yaşlanma ve sağlık çıktıları üzerindeki rolünün önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınların sosyal bağlanma ihtiyaçlarının daha yüksek olması ve erkeklerin risk alma eğilimlerinin farklı sonuçlar

yaratması da bu hipotezi desteklemektedir (Harris vd., 2006). Bu bağlamda takip eden hipotez kurgulanmıştır:

*H1. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma, cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.*

Mesleki deneyim ve çalışma süresi, bireylerin yaşam tarzını ve boş zaman aktivitelerine katılımını belirgin şekilde etkiler. Yoğun çalışma temposu içinde olan bireyler, zaman kısıtlaması ve stres nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere daha az katılım gösterebilir. Bu durum, algılanan sağlık çıktılarında ve başarılı yaşlanma sürecinde farklılıklara yol açabilir. Araştırmalar, uzun süre çalışan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının genellikle daha düşük olduğunu ve bu bireylerin yaşlanma sürecine daha olumsuz bir başlangıç yaptığını göstermektedir (Serdar, 2021). Öte yandan, mesleki deneyim kazandıkça bireylerin iş-yaşam dengesi kurma ve boş zamanlarını değerlendirme konusundaki farkındalıklarının arttığı belirtilmiştir (Muhammad ve Maurya, 2021). Emeklilik sonrası bireylerin rekreasyonel faaliyetlere daha fazla zaman ayırdığı ve bu durumun sağlık algılarını olumlu yönde etkilediği de gözlemlenmiştir (Alarcão vd., 2019). Bu bulgular, mesleki deneyimin, bireylerin algıladığı sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma süreçlerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Hands vd., 2016).

*H2. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma, mesleki deneyim (çalışma süresi) açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.*

Haftalık yürüyüş sıklığı, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Düzenli yürüyüş gibi fiziksel aktiviteler, sadece fiziksel sağlık düzeyini artırmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik iyilik halini de destekler. Haftalık yürüyüş sıklığı arttıkça bireylerin kendini daha sağlıklı hissettiği ve bu durumun başarılı yaşlanma sürecine katkı sağladığı literatürde geniş ölçüde belgelenmiştir (Sjögren ve Stjernberg, 2010). Ayrıca, yürüyüş gibi düşük yoğunluklu aktivitelerin yaşlanma sürecinde fiziksel bağımsızlığı korumaya yardımcı olduğu ve bireylerin yaşam kalitesini artırdığı belirtilmektedir (Gu ve Sok, 2018). Bu bulgular, haftalık yürüyüş sıklığının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Yurcu vd., 2017). Sonuç

olarak, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma deneyimleri üzerindeki etkisi kaçınılmazdır (Strawbridge vd., 1993).

*H3. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma, haftalık yürüyüş sıklığı açısından anlamlı olarak farklılaşmaktadır.*

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık durumlarını olumlu etkileyerek başarılı yaşlanma sürecine katkı sağlar. Araştırmalar, düzenli olarak bu tür faaliyetlere katılan bireylerin daha yüksek yaşam doyumu ve daha az stres yaşadığını ortaya koymaktadır (Chen ve Tsai, 2021). Rekreasyon, bireylerin sosyal çevrelerini genişleterek yalnızlık hissini azaltabilir ve sosyal destek algısını artırabilir. Bu durum, özellikle yaşlanma sürecinde yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynar (Haug ve Folmar, 1986). Ayrıca, fiziksel aktiviteler, bireylerin fiziksel dayanıklılıklarını korumalarına ve yaşlanma sürecini daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine olanak tanır (Arber ve Cooper, 1999). Tüm bu bulgular, algılanan sağlık çıktıları ile başarılı yaşlanma arasındaki pozitif ilişkiyi güçlü bir şekilde desteklemektedir (De Lima Saintrain vd., 2018).

*H4. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve başarılı yaşlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.*

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Tezin bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama süreci ile verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

### **4.1. Araştırma Modeli**

Bu tez, Gönen ilçesinde serbest zamanlarında yürüyüş yapan bireylerin başarılı yaşlanma ve sağlık çıktıları üzerindeki algılarını incelemek istendiğinden çalışma nicel araştırma türlerinden Betimsel Tarama deseni ile yürütülmüştür. Nicel araştırmalar “gerçekliği bağımsız olarak gören; gerçeğin nesnel olarak gözlenmesini, ölçülmesini ve analiz edilmesini içeren pozitivist görüş temelli araştırmalar” olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2008). Verilerin toplanmasında kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, belirlenen evreni temsil etmesi amaçlanan örnekleme seçerken hız, zaman ve maliyet açısından avantaj sağlayan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2008).

### **4.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Bu araştırmanın evreni, Balıkesir ilinin Gönen ilçesinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme, serbest zamanlarında yürüyüş yapmayı tercih eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 314 kişiden oluşmaktadır. Kline (1994)’a göre örneklem büyüklüğü madde sayısının en az 10 katı olmalıdır. Bu yöntem, erişilebilir ve araştırmaya uygun bireylerin belirlenmesini sağlamıştır. Katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılmış, anket formu aracılığıyla veriler toplanmıştır. Örneklem büyüklüğü, araştırmanın hedefleri doğrultusunda istatistiksel analizler için yeterli temsil gücüne sahip olacak şekilde belirlenmiştir.

### **4.3. Veri Toplama Süreci**

Anket formu, yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Görüşmeler, katılımcıların kendilerini rahat hissettikleri ve veri toplama sürecini kesintisiz şekilde tamamlayabilecekleri uygun bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Anket formu, katılımcıların demografik özelliklerini, serbest zaman yürüyüş alışkanlıklarını, sağlık

ve yaşlanma algılarını ölçmeye yönelik yapılandırılmış sorulardan oluşmaktadır. Veri toplama süreci toplamda dört hafta sürmüş ve araştırmaya katılan bireylerin örneklem büyüklüğü 314 kişi olarak belirlenmiştir. Tüm katılımcılar, araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır. Araştırma sürecinde etik kurallara özenle uyulmuştur. Veriler katılımcılardan 2024 yılında toplanmıştır.

#### **4.3.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği**

Gómez ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen, bireylerin rekreasyonel aktivitelerden algıladığı psikolojik ve ruhsal sağlık faydalarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Yerlisu Lapa vd. (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 madde ve üç alt boyuttan (psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum) oluşmaktadır. Likert tipi 7'li bir değerlendirme sistemi kullanılmaktadır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin üç faktörlü yapısını doğrulamış; Cronbach alfa katsayıları ise ölçeğin yüksek güvenilirliğini ortaya koymuştur. Bu çalışma, RASÇÖ'nün Türkçe versiyonunun serbest zaman ve rekreasyon araştırmalarında kullanılabilirliğini desteklemiştir. Bu çalışmamızda Cronbach alfa sayısı 0,91 olarak bulunmuştur.

#### **4.3.2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği**

Reker (2009) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin başarılı yaşlanma süreçlerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlanma ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları Hazer ve Özsungur (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek, sağlıklı yaşam biçimi, uyumsal başa çıkma ve hayata bağlılık olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi 7'li bir puanlama sistemine sahiptir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuş, Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için 0.72 ile 0.84 arasında değişmiştir. BYÖ, yaşlı bireylerin tutumlarını ölçmede güvenilir ve geçerli bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmamızda Cronbach alfa sayısı 0,84 olarak bulunmuştur.

#### 4.4. Veri Analizi

Bu çalışma da kullanılan kişisel bilgi formu, başarılı yaşlanma ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği 322 kişi üzerinde uygulanmıştır. Ancak veri analizi kısmında katılımcıların önemsemeden doldurduğu 8 veri seti çıkarılmış olup 314 veri değerlendirmeye tabii tutulmuştur. Toplanan verilerin analizinde sırasıyla frekans, normallik, iç tutarlılık, t-test, ANOVA ve korelasyon analizleri uygulanmıştır. Analizler SPSS programının 26. sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ve iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde (Tablo 2), ortalamalar 5.23 ile 5.63 arasında değişmekte olup, standart sapmalar 0.851 ile 1.06 arasında düşük seviyelerde gözlemlenmiştir, bu da veri dağılımının homojen olduğunu göstermektedir. Skewness (-1.50 ile -0.579 arasında) ve kurtosis (3.78 ile -0.109 arasında) değerleri genellikle  $\pm 2$  aralığında kalarak normal dağılım varsayımına uygunluk göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

## BEŞİNCİ BÖLÜM BÖLÜM: BULGULAR

### 5.1. Frekans ve Normallik Analizleri

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve alışkanlıklarına ilişkin tanımlayıcı bulgular (Tablo 1) şu şekildedir: Katılımcıların %53,2'si kadın, %46,8'i erkektir. Yaş dağılımında %37,6 ile 20-30 yaş arası bireyler çoğunlukta, %29,9'u 31-40 yaş arasında ve %32,5'i 41 yaş ve üzerindedir. Çalışma süresi bakımından %43,0'ı 1-5 yıl arasında çalışırken, %22,0'ı 6-10 yıl, %17,5'i ise hem 11-15 yıl hem de 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahiptir. Algılanan gelir düzeyine bakıldığında, katılımcıların %59,2'si orta gelir grubunda yer almakta olup, %21,7'si düşük ve %19,1'i yüksek gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Haftalık yürüyüş yapma sıklığı açısından katılımcıların %40,1'i haftada 3-4 gün yürüyüş yaparken, %34,7'si 1-2 gün, %25,2'si ise 5-6 gün yürüyüş yapmaktadır. Günlük serbest zaman süresi açısından değerlendirildiğinde, %40,4'ü 1-2 saat serbest zaman geçirirken, %29,0'ı 3-4 saat, %19,1'i 5 saat ve üzeri, %11,5'i ise 1 saatten az serbest zaman ayırmaktadır. Bu veriler, katılımcıların cinsiyet, yaş, çalışma süresi, gelir düzeyi ve serbest zaman aktivitelerine yönelik alışkanlıkları arasında dengeli bir dağılım olduğunu göstermektedir.

**Tablo 1.** Demografik Özellikler, Haftalık Yürüyüş Yapma Sıklığı ve Günlük Serbest Zaman Süresine Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Frekans	Yüzde
<b>1. Cinsiyet</b>		
a) Erkek	147	46.8
b) Kadın	167	53.2
<b>2. Yaş</b>		
a) 20-30	118	37.6
b) 31-40	94	29.9
c) 41 ve üzeri	102	32.5
<b>3. Çalışma Süresi</b>		
a) 1-5 yıl	135	43.0
b) 6-10 yıl	69	22.0
c) 11-15 yıl	55	17.5
d) 16 yıl ve üzeri	55	17.5
<b>4. Algılanan Gelir Durumu</b>		
a) Düşük	68	21.7
b) Orta	186	59.2

Değişken	Frekans	Yüzde
c) Yüksek	60	19.1
<b>5. Haftalık Yürüyüş Yapma Sıklığı</b>		
a) 1-2 gün	109	34.7
b) 3-4 gün	126	40.1
c) 5-6 gün	79	25.2

Cronbach's Alpha değerleri tüm değişkenler için 0.716 ile 0.919 arasında olup, bu durum değişkenlerin yüksek güvenilirlikte ölçüldüğünü göstermektedir (Kline, 2015). Özellikle "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları" (RASÇÖ) için elde edilen 0.919'luk Cronbach's Alpha değeri, ölçeğin iç tutarlılığının oldukça yüksek olduğunu işaret etmektedir. Genel olarak, elde edilen sonuçlar, kullanılan ölçeklerin psikometrik açıdan güvenilir ve araştırma için uygun olduğunu ortaya koymaktadır.

**Tablo 2.** Çarpıklık-Basıklık ve İç Tutarlılık Katsayılarına Yönelik Bulgular

İstatistik	PDG	DKDÖ	İD	RASÇÖ	UBÇ	HB	SYB	BY
<i>N</i>	314	314	314	314	314	314	314	314
<b>Ortalama</b>	5.34	5.23	5.63	5.38	5.28	5.40	5.42	5.37
<b>Standart Sapma</b>	1.04	1.06	0.990	0.882	0.933	0.851	0.950	0.775
<b>Skewness</b>	-1.18	-1.12	-1.32	-1.50	-0.919	-0.672	-0.920	-0.579
<b>Standart Hata (Sk.)</b>	0.138	0.138	0.138	0.138	0.138	0.138	0.138	0.138
<b>Kurtosis</b>	1.86	2.15	2.95	3.78	0.939	0.206	1.19	-0.109
<b>Standart Hata (Kr.)</b>	0.274	0.274	0.274	0.274	0.274	0.274	0.274	0.274
<b>Cronbach's Alpha</b>	0.895	0.838	0.830	0.919	0.716	0.804	0.767	0.841

*Not.* PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum, RASÇÖ: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, UBÇ: Uyumsal Başa Çıkma, HB: Hayata Bağlılık, SYB: Sağlıklı Yaşam Biçimi, BYÖ: Başarılı Yaşlanma.

## 5.2. T-Testi

Cinsiyete yönelik t-testi sonuçları incelendiğinde (Tablo 3), kadın ve erkek katılımcılar arasında bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle "Uyumsal Başa Çıkma" (UBÇ), "Hayata Bağlılık" (HB) ve "Başarılı Yaşlanma" (BYÖ) değişkenlerinde kadınların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Kadınlar bu değişkenlerde erkeklere göre daha yüksek ortalamalara sahiptir. Diğer değişkenlerde (PDG, DKDÖ, İD, RASÇÖ, SYB) cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Etki büyüklükleri incelendiğinde, anlamlı

fark bulunan değişkenlerdeki etki büyüklükleri düşük düzeyde (-0.246 ile -0.277 arasında) olup, bu da cinsiyet farklılıklarının etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988). Genel olarak, elde edilen bulgular, cinsiyetin bazı rekreasyonel ve psikolojik değişkenler üzerinde etkili olabileceğini, ancak bu etkinin güçlü bir düzeyde olmadığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 3.** Cinsiyete Yönelik T-Testi Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p	Etki
<b>PDG</b>	Erkek	147	5.35	0.915	0.040	312	0.968	0.005
	Kadın	167	5.34	1.142				
<b>DKDÖ</b>	Erkek	147	5.24	1.039	0.247	312	0.805	0.027
	Kadın	167	5.21	1.086				
<b>İD</b>	Erkek	147	5.61	0.891	-0.347	312	0.729	-0.039
	Kadın	167	5.65	1.072				
<b>RASÇÖ</b>	Erkek	147	5.38	0.769	0.012	312	0.990	0.001
	Kadın	167	5.38	0.973				
<b>UBÇ</b>	Erkek	147	5.15	0.911	-21.83	312	0.030	-0.246
	Kadın	167	5.38	0.942				
<b>HB</b>	Erkek	147	5.28	0.822	-24.55	312	0.015	-0.277
	Kadın	167	5.51	0.864				
<b>SYB</b>	Erkek	147	5.35	0.894	-12.06	312	0.228	-0.136
	Kadın	167	5.48	0.996				
<b>BYÖ</b>	Erkek	147	5.26	0.733	-23.13	312	0.021	-0.261
	Kadın	167	5.46	0.800				

Not.  $H_0: \mu_{\text{erkek}} = \mu_{\text{kadın}}$

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum, RASÇÖ: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, UBÇ: Uyumsal Başa Çıkma, HB: Hayata Bağlılık, SYB: Sağlıklı Yaşam Biçimi, BYÖ: Başarılı Yaşlanma.

### 5.3. ANOVA Analizleri

Çalışma süresine yönelik ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 4), değişkenler arasında bazı anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. "Hayata Bağlılık" (HB), "Sağlıklı Yaşam Biçimi" (SYB) ve "Başarılı Yaşlanma" (BYÖ) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur (HB:  $p < 0.05$ ; SYB:  $p < 0.05$ ; BYÖ:  $p < 0.05$ ). Post-hoc Tukey testi sonuçlarına göre, HB değişkeninde 16 yıl ve üzeri çalışanlar ile

6-10 yıl çalışanlar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. SYB değişkeninde ise 16 yıl ve üzeri çalışanlar, diğer tüm gruplardan anlamlı derecede daha yüksek ortalamalara sahiptir. BYÖ değişkeninde de benzer şekilde 16 yıl ve üzeri çalışanlar ile 6-10 yıl çalışanlar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Diğer değişkenlerde (PDG, DKDÖ, İD, RASÇÖ, UBC) çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ). Genel olarak, sonuçlar çalışma süresinin bazı psikolojik ve sağlıkla ilgili çıktılarda etkili olduğunu, ancak bu etkinin daha çok uzun süreli çalışan gruplarda ortaya çıktığını göstermektedir.

**Tablo 4.** Çalışma Süresine Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark
<b>PDG</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.39	1.047	0.663	0.576	
	(2) 6-10 yıl	69	5.24	0.970			
	(3) 11-15 yıl	55	5.45	1.061			
	(4) 16 yıl +	55	5.25	1.094			
<b>DKDÖ</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.32	1.070	0.612	0.608	
	(2) 6-10 yıl	69	5.16	0.982			
	(3) 11-15 yıl	55	5.17	1.064			
	(4) 16 yıl +	55	5.14	1.147			
<b>İD</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.72	0.946	0.945	0.421	
	(2) 6-10 yıl	69	5.67	0.886			
	(3) 11-15 yıl	55	5.42	1.215			
	(4) 16 yıl +	55	5.59	0.967			
<b>RASÇÖ</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.45	0.871	0.562	0.641	
	(2) 6-10 yıl	69	5.32	0.817			
	(3) 11-15 yıl	55	5.36	0.974			
	(4) 16 yıl +	55	5.30	0.901			
<b>UBC</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.32	1.011	1.725	0.165	
	(2) 6-10 yıl	69	5.08	0.863			
	(3) 11-15 yıl	55	5.28	0.790			
	(4) 16 yıl +	55	5.42	0.933			
<b>HB</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.46	0.824	3.440	0.019	4-2
	(2) 6-10 yıl	69	5.19	0.870			
	(3) 11-15 yıl	55	5.30	0.888			
	(4) 16 yıl +	55	5.65	0.800			
<b>SYB</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.38	1.015	4.764	0.003	4; 1-2-3
	(2) 6-10 yıl	69	5.32	0.915			
	(3) 11-15 yıl	55	5.27	0.896			

	(4) 16 yıl +	55	5.79	0.797			
<b>BYÖ</b>	(1) 1-5 yıl	135	5.39	0.800			
	(2) 6-10 yıl	69	5.19	0.746			
	(3) 11-15 yıl	55	5.29	0.761	3.849	0.011	4-2
	(4) 16 yıl +	55	5.62	0.706			

Not. Post-Hoc: Tukey

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum, RASÇÖ: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, UBC: Uyumsal Başa Çıkma, HB: Hayata Bağlılık, SYB: Sağlıklı Yaşam Biçimi, BYÖ: Başarılı Yaşlanma.

Haftalık yürüyüş sıklığına yönelik ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 5), "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi" (PDG) ve "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları" (RASÇÖ) değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur (PDG:  $F = 11.46$ ,  $p < 0.001$ ; RASÇÖ:  $F = 4.318$ ,  $p = 0.015$ ). Post-hoc Tukey testi sonuçlarına göre, PDG değişkeninde haftada 3-4 gün yürüyüş yapanların (Grup 2), haftada 1-2 gün yürüyüş yapanlara (Grup 1) göre anlamlı derecede daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, RASÇÖ değişkeninde de haftada 3-4 gün yürüyüş yapanlar (Grup 2), haftada 1-2 gün yürüyüş yapanlardan (Grup 1) anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar sergilemiştir. Diğer değişkenlerde (DKDÖ, İD, UBC, HB, SYB, BYÖ) yürüyüş sıklığına göre anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Bu bulgular, haftalık yürüyüş sıklığının psikolojik deneyim ve sağlık algısı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini, ancak diğer değişkenlerde bu etkinin belirgin olmadığını göstermektedir.

**Tablo 5.** Haftalık Yürüyüş Sıklığına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	Fark
<b>PDG</b>	(1) 1-2 gün	109	5.08	1.066			
	(2) 3-4 gün	126	5.65	0.808	11.46	< .001	2-1
	(3) 5 gün +	79	5.22	1.209			
<b>DKDÖ</b>	(1) 1-2 gün	109	5.20	1.097			
	(2) 3-4 gün	126	5.28	0.968	0.225	0.779	
	(3) 5 gün +	79	5.19	1.165			
<b>İD</b>	(1) 1-2 gün	109	5.57	1.030			
	(2) 3-4 gün	126	5.69	0.809	0.502	0.606	
	(3) 5 gün +	79	5.63	1.186			
<b>RASÇÖ</b>	(1) 1-2 gün	109	5.24	0.952			
	(2) 3-4 gün	126	5.54	0.687	4.318	0.015	2-1

	(3) 5 gün +	79	5.31	1.019		
<b>UBC</b>	(1) 1-2 gün	109	5.24	1.061		
	(2) 3-4 gün	126	5.36	0.799	1.086	0.34
	(3) 5 gün +	79	5.19	0.944		
<b>HB</b>	(1) 1-2 gün	109	5.32	0.925		
	(2) 3-4 gün	126	5.43	0.747	0.779	0.461
	(3) 5 gün +	79	5.47	0.902		
<b>SYB</b>	(1) 1-2 gün	109	5.36	1.014		
	(2) 3-4 gün	126	5.47	0.836	0.384	0.682
	(3) 5 gün +	79	5.43	1.034		
<b>BYÖ</b>	(1) 1-2 gün	109	5.31	0.846		
	(2) 3-4 gün	126	5.42	0.690	0.647	0.525
	(3) 5 gün +	79	5.37	0.804		

Not. Post-Hoc: Tukey

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum, RASÇÖ: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, UBC: Uyumsuz Başa Çıkma, HB: Hayata Bağlılık, SYB: Sağlıklı Yaşam Biçimi, BYÖ: Başarılı Yaşlanma.

#### 5.4. Korelasyon Analizi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları" (RASÇÖ) ile "Başarılı Yaşlanma" (BYÖ) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.509$ ,  $p < 0.001$ ). Bu bulgu, RASÇÖ düzeyinin artmasının BYÖ düzeyini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Cohen (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğü eşik değerlerine göre (küçük: 0.10, orta: 0.30, büyük: 0.50), elde edilen korelasyon katsayısı güçlü bir ilişkiye yaklaşmaktadır. Genel olarak, bu sonuçlar, bireylerin sağlık algıları ile başarılı yaşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir bağ olduğunu ve bu iki değişkenin birbirini desteklediğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 6.** Korelasyon Bulguları

Değişken	İstatistik	RASÇÖ	BYÖ
<b>RASÇÖ</b>	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-değeri	—	
<b>BYÖ</b>	Pearson's r	0.509***	—
	df	312	—
	p-değeri	< .001	—

Not. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

RASÇÖ: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, BYÖ: Başarılı Yaşlanma.

## ALTINCI BÖLÜM: TARTIŞMA

### 6.1. Tartışma

Bu çalışma, serbest zamanlarında yürüyüş yapan bireylerin başarılı yaşlanma ve sağlık çıktıklarına ilişkin algılarını incelemektedir. Bulgular, serbest zaman aktiviteleri olarak yürüyüşün bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hallerine olumlu katkılar sunduğunu göstermiştir. Özellikle düzenli yürüyüş yapan bireylerin yaşam kalitesinin, sağlıklı yaşlanma sürecine katkı sağladığı ve bu bireylerin sağlık farkındalığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde Pate vd. (1995)'nin fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki etkisini vurgulayan bulgularıyla bu araştırmanın sonuçları paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, Karataş ve Duyan'ın (2008) sosyal bağların yaşlanma sürecindeki önemine vurgu yapan çalışmaları da bu bağlamda desteklenmektedir. Ayrıca, yürüyüş yapan bireylerin fiziksel aktiviteler sayesinde zindeliklerini korudukları ve daha olumlu bir psikolojik durum sergiledikleri gözlemlenmiştir (Hajna vd., 2015; Le Masurier vd., 2003)

Toepoel'in (2013) çalışmasında, yaş ilerledikçe sosyal toplantılara katılım ve yakın arkadaş sayısının azaldığı, ancak sosyal temaslardan alınan rahatlık ve sosyal entegrasyon hissinin arttığı görülmüştür. Yalnızlık ise yaşla birlikte artış göstermektedir. Bu bulgular, sosyal entegrasyon ve yalnızlığın birbirinden bağımsız kavramlar olduğunu göstermektedir. Wetzel(2016)'in çalışmasında , daha az eğitilmiş emeklilerin emeklilikte sağlık ve boş zaman faaliyetlerinde daha düşük başlangıç seviyelerine sahip olduğunu ve bu farkın 12 yıl boyunca sürdüğünü göstermektedir. Daha az eğitilmiş emeklilerde sağlık durumu, boş zaman aktivitelerine devam etmeyi etkilerken, bu durum daha eğitilmiş emeklilerde görülmemektedir. Sağlık seviyesindeki değişikliklerin boş zaman aktivitelerini etkilemediği belirtilmiştir. Sonuç olarak, daha az eğitilmiş emekliler hem sağlıklarında hem de anlamlı aktivitelere katılımlarında zorluklar yaşamaktadır.

Albert(1995)'yapmış olduğu çalışma da başarılı yaşlanma, yaşlı yetişkinler arasında sosyoekonomik farklılıklara göre değişiklik göstermektedir. Daha yüksek sosyoekonomik statüye sahip olanların başarılı yaşlanma olasılığı daha yüksektir.

Düşük eğitim düzeyi, fiziksel ve zihinsel işlevlerle güçlü bir olumsuz ilişkiye sahiptir. Bu durum, eğitimin meslek ve geliri belirlemedeki rolüyle açıklanabilir; bu da fiziksel ve zihinsel işlevleri etkiler. Sosyal işlev, eğitimle ilişkili değilken, kişisel gelirle olumlu bir ilişki göstermektedir. Jang(2009)'ın çalışması, başarılı yaşlanmanın tanımlarını ve belirleyicilerini, özellikle öznel refahın önemini vurgulayarak yeniden değerlendirme ihtiyacını ortaya koymaktadır. Düşük eğitilmiş savunmasız gruplar için hedeflenen sağlık müdahaleleri, yaşlılar arasındaki sosyal sağlık eşitsizliklerini azaltabilir. Kişisel gelirdeki eşitsizlikler, sosyal işlevlerde eşitsiz fırsatlar yaratarak başarılı yaşlanmayı etkiler. Bu faktörlere odaklanarak, sosyoekonomik eşitsizlikleri azaltacak ve sağlıklı yaşlanma için eşit fırsatlar sunacak stratejiler geliştirilebilir.

Cho vd.,(2018)'nin yaptığı çalışma da, yaşlı yetişkinlerin aktif ve pasif boş zaman aktivitelerine katılım farkını ve bunların yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemiştir. Yaşlılar, televizyon izlemek, kitap okumak ve telefonda konuşmak gibi pasif aktiviteleri daha sık yapmaktadır. Gönüllülük, ev işleri ve seyahat gibi aktif aktiviteler ise daha yüksek yaşam memnuniyetinin önemli belirleyicileridir. Çalışma, yaşam memnuniyetini artırmak için stratejilerin, yaşlıların katılımını sınırlayan engelleri aşmaya odaklanması gerektiğini önermektedir. Hazer ve Ateşoğlu (2019)'nun yaptığı araştırma da , yaşlıların sağlık okuryazarlığının yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlık okuryazarlığını en çok algılanan sağlık durumu, eğitim seviyesi ve medeni durum etkilemiştir. Sağlık okuryazarlığı ile başarılı yaşlanma arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuş ve sağlık okuryazarlığı yüksek olanların başarılı yaşlanmada daha yeterli olduğu belirlenmiştir. Silverstein vd.,(2002)'nin yaptığı çalışma da sonuçlar, aktivite katılımını maksimize etmenin, yaşlı bireylerin ilerleyen yaşlarda sosyal ve fiziksel eksiklikleri telafi etmek için benimsedikleri uyum sağlayıcı bir strateji olduğunu önermektedir. Zhao vd.,(2023)'nin yaptığı çalışmada bulgular, daha sık ve daha fazla boş zaman aktivitesine katılmanın, Çinli yaşlı bireyler arasında başarılı yaşlanma olasılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Yaşlı bireyleri daha sık ve daha fazla sayıda boş zaman aktivitesine katılmaya teşvik etmek, başarılı yaşlanmayı desteklemenin anahtarı olabilir. Bu nedenle, boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı ve sayısı vurgulanmalı ve başarılı yaşlanmayı teşvik etmek için hedeflenmelidir. Chang vd.,(2014)'nin yaptığı

çalışma da sonuçlar, boş zaman aktivitelerinin yaşlı bireylerde sosyal ilişkiler ile sağlık arasındaki bağlantıyı aracılık ettiğini göstermiştir. Olumlu sosyal ilişkiler, daha fazla boş zaman aktivitesine katılım ile ilişkilendirilmiş ve bu aktiviteler, yaşlılıkta daha iyi sağlık ile bağlantılı bulunmuştur. Bu çalışma, sosyal ilişkiler ve sağlık arasındaki bağlantıda boş zaman aktivitelerinin aracılık etkisini belirleyerek literatüre katkıda bulunmaktadır. Gelecekte boş zaman aktivitelerini artırmayı hedefleyen çalışmalar, yaşlı yetişkinlerde sağlık sonuçlarının iyileştirilmesine yardımcı olabilir. Yürüyüşün bireylerin sağlık çıktıları üzerindeki olumlu etkilerini daha iyi anlamak için yapılan bu çalışmada, Knight (2003) tarafından öne sürülen sosyal bağların etkisi de doğrulanmaktadır. Özellikle, sosyal destek mekanizmalarının bireylerin fiziksel aktivitelerden daha fazla fayda sağlamalarına katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Ancak bazı bireylerin serbest zamanlarında yürüyüş yapmalarına rağmen düşük psikolojik iyilik hali skorlarına sahip olması dikkat çekmektedir. Bu bulgunun, bireylerin yaşam stresleri, çevresel faktörler veya yürüyüşe yönelik motivasyon eksiklikleri gibi etkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Zacher (2015) bu tür değişkenlerin bireylerin yaşlanma sürecindeki etkisini vurgulamış ve çevresel faktörlerin bireysel farklılıkları belirleyebileceğini ifade etmiştir (Pachana ve Laidlaw, 2014). Yürüyüş sıklığı ve süresi gibi değişkenlerin bireylerin sağlık çıktıları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için literatürde yapılan önceki çalışmalarla karşılaştırmalar yapmak önemlidir. Örneğin, Legrand (2022), yürüyüş yapan bireylerin metabolik sağlık parametrelerinde belirgin iyileşmeler gösterdiğini bulmuştur. Bunun yanı sıra, Hajna ve diğerleri (2015), düzenli yürüyüş yapan bireylerin sosyal çevrelerinde daha fazla katılımcı olduklarını ve bu durumun genel sağlık algılarını iyileştirdiğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, bireylerin yürüyüş aktivitelerine katılım motivasyonlarının artırılması, hem fiziksel hem de psikolojik faydaların daha geniş bir nüfus üzerinde etkili olmasını sağlayabilir (Rowe ve Kahn, 1997; Strawbridge, 2002; Lee ve Shafer, 2002).

Son olarak, bireylerin serbest zaman aktivitelerine düzenli katılım sağlamalarının uzun vadeli sağlık faydaları üzerine etkileri değerlendirildiğinde, bireysel farkındalığın kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Özellikle, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların geliştirilmesi, bireylerin yaşlanma sürecine daha

sağlıklı bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olabilir. Literatürde yer alan çalışmalar, bu tür aktivitelerin sadece bireylerin sağlık parametrelerini değil, aynı zamanda yaşam doyumlarını da artırdığını göstermektedir (Hadi vd., 2022). Bu bağlamda araştırmanın sonuçları, hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali üzerinde belirgin etkileri olan yürüyüş gibi serbest zaman aktivitelerinin teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu bulguların daha geniş örneklem gruplarında test edilmesine olanak sağlayarak, serbest zaman aktivitelerinin farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlar üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirebilir (Legrand, 2022; Jiang ve Sun, 2021; Zhu vd., 2020).

## 6.2. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bu araştırma serbest zaman aktiviteleri ve özellikle yürüyüşün, bireylerin başarılı yaşlanma ve sağlık çıktılarına olan katkısını vurgulamaktadır. Yürüyüş yapmak, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitesini artırmaktadır. Araştırma, sağlıklı yaşlanma stratejilerinin geliştirilmesinde önemli bir temel oluşturmaktadır. Örneğin, yürüyüşün toplum genelinde teşvik edilmesi, bireylerin yaşam kalitesine katkıda bulunabilir. Dolayısıyla, hem bireysel hem de toplumsal sağlığa yönelik daha etkili stratejiler geliştirilebilir. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında aşağıda sıralanan öneriler geliştirilmiş ve ilgili alanlara katkı sağlaması amaçlanmıştır.

1. **Yürüyüşü Teşvik Etme:** Yürüyüşün sağlık üzerindeki kapsamı göz önünde bulundurularak, belediyeler yürüyüş parkurları yapılmalı ve halkı bilinçlendiren kampanyalar düzenlenmelidir.
2. **Farklı Yaş Grupları İçin Programlar:** Serbest zamandaki aktiviteler canlılığa göre farklı etkiler gösterebilir. Bu nedenle her yaş grubuna uygun programlar planlanmalıdır.
3. **Teknolojik Araçlardan Yararlanma:** Akıllı saat gibi cihazlar, insanları daha fazla hareket etmeye teşvik edebilir. Bu tür teknolojilerin kullanılması desteklenmelidir.

4. **Daha Geniş Katılımcı Grupları:** Gelecekteki araştırmalar, daha geniş genişleme gruplarıyla yapılmalı ve sonuçların genellenebilirliği artırılmalıdır.
5. **Kültürel ve Sosyal Etkilerin İncelenmesi:** Serbest zaman aktivitelerinin farklı kültürlerde ve sosyal ortamlarda etkilerinin nasıl gösterildiği araştırılmalıdır. Özellikle sosyal ilişkilerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ayrıntılı olarak incelenmelidir.
6. **Fiziksel Aktivitelerin Karşılaştırılması:** Yüzme, bisiklet sürme ve doğa yürüyüşü gibi farklı fiziksel aktivitelerin, yürüyüşle karşılaştırıldığında sağlıklı yaşlanmaya nasıl katkı sağlanacağı incelenmelidir.
7. **Ayrıntılı Veriler:** Gelecekteki takipler, insanların toplam motivasyonları ve sosyal ortamları hakkında daha ayrıntılı bilgiler toplamak için anketlere ek olarak işlemler gibi hesaplamalar yapılır.

Araştırma, serbest zaman aktivitelerinin sağlıklı yaşlanma üzerindeki etkilerini ortaya koymuş olsa da, gelecekte bu ilişkinin farklı boyutlarda incelenmesi gerekmektedir. İlk olarak, daha geniş örneklem grupları ve farklı coğrafî bölgelere yapılmalı, ilaveten özel ve kamu çalışanları gibi gruplar üzerinde yapılacak çalışmalar, bulguların genellenebilirliğini artırabilir. Örneğin, genç yetişkinler veya çocuklar üzerindeki etkilerin analiz edilmesi, serbest zaman aktivitelerinin yaşam boyu etkilerini anlamak açısından önemlidir. Buna ek olarak, yürüyüş, doğa yürüyüşü ve dağcılık gibi fiziksel aktivitelerin birbiri ile karşılaştırmalı olarak incelenmesi, hangi aktivitelerin sağlıklı yaşlanma sürecine daha etkili bir katkı sunduğunu ortaya koyabilir. Özellikle dijital takip cihazları gibi teknolojik araçların entegre edilmesi, veri çeşitliliği ve doğruluğunu artırabilir. Bu tür teknolojilerin bireylerin aktivitelerine yönelik motivasyonlarını artırdığı ve daha düzenli katılımları teşvik edebileceği düşünölmektedir. Son olarak, serbest zaman aktivitelerinin sosyal bağlar ve topluluk katılımı üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde inceleyen araştırmalar yapılmalıdır. Sosyal bağların bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki rolü, sağlıklı yaşlanma sürecinde kritik bir öneme sahiptir.

## KAYNAKÇA

- Aitchison, C. (2003). *Gender and leisure: social and cultural perspectives*. London: Routledge.
- Akandere, M. (2007). Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 1-9.
- Akbayrak, E. ve Aysan, Ü. (2022). Yaşlıların bakış açısından yerinde yaşlanma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 399-427.
- Aksu, D., & Aksu, B. (2020). İnsan Mikrobiyotası. *Eskişehir Technical University Journal of Science & Technology C-Life Sciences & Biotechnology*, 8(1).
- Akyürek, G., Kars, S. ve Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutumu, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-12.
- Alarcão, V., Madeira, T., Peixoto-Plácido, C., Sousa-Santos, N., Fernandes, E., Nicola, P., Santos, O., & Gorjão-Clara, J. (2019). Gender differences in psychosocial determinants of self-perceived health among older adults living in nursing homes. *Aging & Mental Health*, 23(8), 1049–1056.
- Albayrak, İ. G., & Mutlu, E. (2022). Nöral Yaşlanma ile İlişkili Süreçlerin Nöroplastisite Üzerine Etkisi. *Black Sea Journal of Health Science*, 5(2), 303-311.
- Albert, MS, (1995). Predictors of cognitive change in older persons: MacArthur studies of successful aging. *Psychol Aging*, 10, 578-589.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*, Sakarya Kitabevi, Sakarya
- Arber, S., & Cooper, H. (1999). Gender differences in health in later life: the new paradox?. *Social science & medicine*, 48 1, 61-76. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00289-5](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00289-5)
- Arslan, E., Namlı, A.Y., Doğaner, S., (2018). Üniversite öğrencileri neden aktif değiller? Katılımsal engeller. *Sportmetre* , 2018,16(4),140 - 150 DOI: 10.1501/Sporm\_0000000399.
- Atay, M., R. ve Kumcağız, H. (2022). Orta yaşlı bireylerde psikolojik iyi oluş ile yaşlılığı kabullenme güçlüğü arasındaki ilişki. *Erciyes Akademi*, 36(2), 920-937.
- Aydoğdu, ALF (2022). Kovid-19 zamanlarında sağlık çalışanlarının ruh sağlığı. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 7(Covid-19 Ek Sayısı), 155-166.
- Ayhan, C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi.
- Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., & Orhan, R. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Akademik Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*

- Baltes, P. B. Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. P.B. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences içinde* (1-35). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., & Çakır, Ö. (2017). Recreation in different cultures: analysis of leisure time activities Farklı kültürlerde rekreasyon: Serbest zaman aktivitelerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Bayer, M. Z. (1974) "Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreasyon", Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri, Ankara: ODTÜ.
- Bayramlı, Ü.Ü. (2009). Zaman yönetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Beard, J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20 -33.
- Beşikçi, T. ve Dinç, SC (2022). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı ile boş zaman memnuniyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Ultra hafif uçak pilotları örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 289-309.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is Successful Ageing And Who Should Define It? *Bmj*, 331(7531): 1548-1551.
- Büküşoğlu N., Bayturan A.F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal
- Büyükköztürk, Ş. (2008). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, G., Can, H., Yılmaz, B., Korkmaz, U., Ümit, H. C., Poşul, E., ... & Kurt, M. (2016). Kronik Hepatit B ve C'li Hastalarda Karaciğer Hastalığının Farklı Evrelerinde Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 7(25), 27-40.
- Carr, N. (2017). Rethinking the relation between leisure and freedom. *Annals of Leisure Research* , 20(2) , 137-151.
- Chelladurai, P., & Madella, A. (2006). Human resource management in Olympic sports organisations. Human Kinetics Publishers.
- Cheung, M.C, Ting, W, Chan, L.Y, Ho, KS, Chan, W.M, Leisure participation and health-related quality of life of community-dwelling elders in Hong Kong, *Asian Journal of Gerontol Geriatr*, 2009
- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*, 33(6), 516.
- Choi, S. H., & Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59 (2), 140-155.
- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics & gerontology international*, 18(3), 380-386.

- Christian, H., Bauman, A., Epping, J., Levine, G. N., McCormack, G., Rhodes, R. E., ... & Westgarth, C. (2016). State of the art review: Promoting dog walking for healthy lifestyles. *American Journal of Lifestyle Medicine*.
- Çakal, B., & Deveci, M. E. (2022). Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 150-165.
- Çakır, V. (2007). Tüketici ilgilenimini ölçmek. *Selçuk Üniversitesi Dergisi*, 4(4), 163-180.
- Çavdar, Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Eğilimleri ve Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarına Engel Olan Faktörler (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). ("Gençlerin Boş Zamanlarında Rekreatif Faaliyetlerine Katılım Engelleri ...")
- Çelik, A. ve Üzümcü, TP (2020). Sürdürülebilir eko-turizm destinasyonları olarak sulak alanlar: Uluabat gölü. *ÇOMÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 8(2), 335-346.
- Çelik, E. (2018). Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, 5(9), 77-92.
- Çelik, G. (2022). *Serbest zamanlarında donanımlı dalışa katılan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algıları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Çete, E. (2018). Yaşlılığı Kontrol Etme Sanatı. (G. Kaptan Ateşoğlu ve N. Güz Eds.). Genç Yaşlı El Ele. Ankara: Akademisyen Kitabevi, 108-124.
- Dağ A. Huzurevlerinde ve Aileleri Yanında Kalan Yaşlıların Sosyal Destek Ağları: Konya Örneği [Doktora Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2016
- De Lima Saintrain, M., Pinheiro, C., De Amorim, R., De Sousa Araújo Santos, Z., Da Silva Santos, F., Frota, M., & Vieira-Meyer, A. (2018). Gender Differences in Health Self-Perception in Older Adults in Primary Health Care in Brazil. *European Journal of Natural Sciences and Medicine*, 5, 1 - 16. <https://doi.org/10.26417/ejnm.v1i1.p6-19>
- Denney, W. D., Kemp, W. E., Anthony, L. B., Oates, J. A., & Byrd, B. F. (1998). Echocardiographic and biochemical evaluation of the development and progression of carcinoid heart disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 32(4), 1017-1022.
- Doğan, İsmail (2007): *Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar*, (7. Baskı), Ankara, Pegem A Yayıncılık.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. The Free Press.
- Durduran, Y., Okka, B., Şafak, Ş., Karaoğlu, N., & Uyar, M. (2018). Yaşlılıkta yaşam kalitesi değerlendirilmesi: kamu hastanesine başvuranlar örneği. *Genel Tıp Dergisi*, 28(3), 113-120.
- Durğun, A., & Durğun, K. N. (2020). Yaşlı bireylerin yaşam doyumları ve dini tutumları üzerine bir araştırma. *Akademik platform eğitim ve değişim dergisi*,

- 3(2), 208-231. Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü, *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1986). Th Leisure Diagnostic Battery: past, present, and future. *Therapeutic Recreation Journal*, 20(4), 31-47.
- Erdem, R., (1999), Yöneticiler İçin Zaman Yönetimi, *Modern Hastane Yönetimi*,3(7), 26-31.
- Erdem, Ş., & Tuzcuoğlu, A. (2021). Hastane tercihinde kişisel, kurumsal, çevresel faktörler ve marka imajının etkisi: İstanbul ilinde bir araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 6(1), 51-69.
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ergin, G. (1974) “Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması “, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri. Ankara: ODTÜ.
- Erkuran, H. (2023). Yaşlanmada Fiziksel Aktivite. *Sağlık Bilimleri Araştırmaları Hemşirelik & Ebelik*, 67.
- Fernández-Ballesteros, R., García, L. F., Abarca, D., Blanc, L., Efkliides, A., Kornfeld, R., ... & Patricia, S. (2008). Lay concept of aging well: Cross-cultural comparisons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(5), 950-952.
- Fowler, J. ve Kunik, M. (2015). Successful Aging: Physical, Psychological and Social Factors that Contribute to Aging Well.
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The gerontologist*, 55(1), 83-90.
- Gómez, E., Hill, E., Zhu, X., & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37.
- Gökçe, H., Uygurtaş, M. ve Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılarak serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal paylaşım kaygısı yerleşiyor. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 1-1.
- Gökçe, S.C. (2019). Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında Çalışan Personelin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Gönülateş, S., Saygın, Ö., & İrez, G. B. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40-55 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 960-970.
- Grant, G., Machaczek, K., Pollard, N., & Allmark, P. (2017). Walking, sustainability and health: findings from a study of a walking for health group. *Health & social care in the community*, 25(3), 1218-1226.

- Gu, M., & Sok, S. (2018). Influence of Leisure Activity Participation Between Genders Among Korean Older Adults. *Journal of gerontological nursing*, 44 11, 51-58 . <https://doi.org/10.3928/00989134-20181010-06>
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik araştırmaları dergisi*, 1(1), 158-169.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Gürkan, R. K., Koçak, F., & Başar, A. (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(2), 73-83.
- Güz, N. ve Meral, P. (2018). Yaşlılığı Kontrol Etme Sanatı. (G. Kaptan Ateşoğlu ve N. Güz Eds.). Yaş Alma ve Sanat. Ankara: Akademisyen Kitabevi, 5-30.
- Hablemitoğlu Ş, Özmete E. Sosyal çalışmacıların iş yaşamı kalitesi: Şefkat yorgunluğu, tükenmişlik, stres kaynakları, iş tatmini ve kariyer olanakları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2012;1(1):171-213.
- Hacıhasanoğlu Aşilar, R. ve Yıldırım, A. (2019). Yaşlı Sağlığı ve Hemşirelik Bakımı. (R. Aylaz Ed.). Yaşlılığın Korunması ve Sürdürülmesinde Hemşirelik. Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınevi, 33-61.
- Hacicaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacicaferoğlu, B. ve Yücel, AS (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman (rekreasyon) aktivitelerine katılmalarının belirlenerek incelenmesi (inönü üniversitesi örneği). *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1).
- Hadi, G., Şen, MB ve Havuz, Y. (2022). Üniversitelerin bireysel özelliklerinin oluşmasının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-20.
- Hajna S, Ross NA, Joseph L, Harper S, Dasgupta K. Neighbourhood walk ability, daily steps and utilitarian walking in Canadian adults. *BMJ Open*. 2015 Nov 24;5(11):e008964.
- Hançeroğlu Kandemir, B., & Pak Güre, M. D. (2024). Yaşlılarda Teknoloji Kullanımının Toplumsal Hayata Katılıma ve Başarılı Yaşlanmaya Etkisinin İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi* (22), 60-82. <https://doi.org/10.46218/tshd.1335473>
- Harris, C., Jenkins, M., & Glaser, D. (2006). Gender Differences in Risk Assessment: Why do Women Take Fewer Risks than Men?. *Judgment and Decision Making*. <https://doi.org/10.1017/s1930297500000346>
- Haug, M., & Folmar, S. (1986). Longevity, gender, and life quality.. *Journal of health and social behavior*, 27 4, 332-45 . <https://doi.org/10.2307/2136948>

- Havighurst RL, Neugarten B, Tobin SS. Disengagement and patterns of aging. In: Neugarten BL, ed. Middle age and aging: a reader in social psychology. Chicago: University of Chicago Press; 1968. p.161-72Chicago Press; 1968. p.161-72.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of leisure research*, 29(3), 245-278.
- Hazer, O., & Ateşoğlu, L. (2019). Yaşlılarda sağlık okuryazarlığının başarılı yaşlanma üzerine etkisi: Ankara ili örneği. *Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics*, 5(2), 48-56.
- Heesch , K . C . , van Gellecum , Y . R . , Burton , N . W . , vanUffelen , J . G . Z . , Brown , W . J . (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(3), 281 -291.
- Hintistan, S., & Cin, A. (2022). COVID-19 pandemisinde yaşlı olmak. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 5(1), 114-124.
- Hsu, H. (2005). Gender Disparity of Successful Aging in Taiwan. *Women & Health*, 42, 1 - 21. [https://doi.org/10.1300/J013v42n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J013v42n01_01)
- Iso-Ahola, S. E., & Mobily, K. E. N. (1980). “Psychological momentum”: A phenomenon and an empirical (unobtrusive) validation of its influence in a competitive sport tournament. *Psychological Reports*, 46(2), 391-401.
- İskender, A. (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22(1), 50-59.
- Jang, S. N., Choi, Y. J., & Kim, D. H. (2009). Association of socioeconomic status with successful ageing: differences in the components of successful ageing. *Journal of biosocial science*, 41(2), 207-219.
- Jiang, Y., & Sun, H. (2021). Exploring the characteristics and influencing factors of leisure walking based on the demand of behavior. *Sustainability*, 13(8), 4105.
- Kalkan, A (2012). Açık alan rekreasyon, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya. Yüksek Lisans Tezi.*
- Kamenga, M., Ryder, R. W., Jingu, M., Mbuyi, N., Mbu, L., Behets, F., ... & Heyward, W. L. (1991). Evidence of marked sexual behavior change associated with low HIV-1 seroconversion in 149 married couples with discordant HIV-1 serostatus: experience at an HIV counselling center in Zaire. *Aids*, 5(1), 61-68.
- Kankaya, H. ve Karadakovan, A. (2017). Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(4), 21-29.
- Kaptan, G. (2016). Geriatriye Çok Yönlü Bakış. (G. Kaptan, Ed.). *Yaşlanma ve Yaşlılıkla ilgili Tanımlamalar*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 1-14.

- Kara, A., İzci, E. ve Murathan, F. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Öğrenmeye İlişkin Tutumları, e-Journal of New World Sciences Academy, 6, (1): 958-987.
- Kara, F. M., Sarol, H., & Güngörmüş, H. A. (2019). "Attitudes are contagious": leisure attitude and passion of university students. *International Education Studies*, 12 (7), 42-48.
- Karadakovan, A. (2014). Yaşlı Sağlığı ve Bakım. (A. Karadakovan Ed.). Ankara: Akademisyen Kitapevi
- Karaköse, Ş., Artan, T., & YAŞAR, H. S. I. (2023). Sağlıklı Yaşlanmaya Katılım Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 81-91.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon bilimi. Birinci Baskı*. Ankara: Gazi Kitabevi, 562-563.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon–Boş Zaman Değerlendirme, 5. Basım. Ankara: Gazi*.
- Karataş, K., & Duyan, V. (2008). Difficulties that elderly people encounter and their life satisfaction. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(8), 1073-1084.
- Kelly, P., Williamson, C., Niven, A. G., Hunter, R., Mutrie, N., & Richards, J. (2018). Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British journal of sports medicine*, 52(12), 800-806.
- Kılbaş, Şükran (2001); *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Adana, Anaca Yayınları.
- Kırmızıgil, B, *Rekreatif Aktivitelerin Kas Hastalarının Solunum Kapasitelerine ve Yaşam Kalitelerine Etkileri*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Y. Lisans Tezi, İstanbul, 2007, s 24.
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J., & Han, A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9(1), 24616.
- Kinney, W. B., & Coyle, C. P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 73(9), 863-869.
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Knight, T., & Ricciardelli, L. A. (2003). Successful aging: Perceptions of adults aged between 70 and 101 years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 56(3), 223-245.
- Kocaman-Karoğlu, A. ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile etkileşimli kişilerin arasındaki serbest zaman memnuniyetini sağlamak. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 826-839.

- Köse, E., Yerlisu-Lapa, T., Uzun, N. B., Tercan Kaas, E., Serdar, E., & Aras, G. (2022). Perceived Health Outcomes of Recreation Scale: Measurement Invariance over Gender. *Iranian Journal of Public Health*, 51(11), 2555–2563.
- Köybaşı, N. (2006). Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlenme Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Le Masurier, G. C., & Tudor-Locke, C. (2003). Comparison of pedometer and accelerometer accuracy under controlled conditions. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(5), 867-871.
- Lee, B., & Shafer, C. S. (2002). The dynamic nature of leisure experience: An application of affect control theory. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 290-310.
- Lee, E. E. (2019). Aging Successfully and Healthfully. *International Psychogeriatrics*, 31(4), 439–441.
- Legrand, F. D., Jeandet, P., Beaumont, F., & Polidori, G. (2022). Effects of outdoor walking on positive and negative affect: nature contact makes a big difference. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 16, 901491.
- Mantovani, E., Lucca, S. ve Neri, A. (2016). Associations Between Meanings of Old Age and Subjective Well-Being Indicated by Satisfaction Among the Elderly. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 203-222
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of aging and physical activity*, 3(1), 67-96.
- Mendi, B. (2015). Sağlık İletişiminde Sosyal Medyanın Kullanımı: Dünyadaki ve Türkiye’deki Uygulamalar. *Öneri Dergisi*, 11(44), 275-290.
- Moraes, J. F. D. D. (2005). Factors Associated with The Successful Aging of the Socially-Active Elderly in The Metropolitan Region of Porto Alegre. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(4), 302-308.
- Muhammad, T., & Maurya, P. (2021). Gender differences in the association between perceived income sufficiency and self-rated health among older adults: A population-based study in India. *Journal of Women & Aging*, 35, 168 - 182. <https://doi.org/10.1080/08952841.2021.2002663>
- Nazlı, A. (2016). Yaşlanma, insan ve toplum: Yaşlanmaya çalışmak bakış açısı. *Ege Tıp Dergisi*, 55 .
- Oğlak, S., & Canatan, A. (2020). Yaşam boyu öğrenme ve aktif yaşlanma bakış açısından üçüncü yaş üniversiteleri: İyi uygulama örnekleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 13(2), 131-141.
- Oktik N, Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi Muğla Örneği. *Muğla Üniversitesi yayınları* 2004;52:32, p.89.
- Özgören, F. (2007). Boş Zaman Pazarlaması ve Müzecilikte Bir Uygulama, Marmara

- Özlu, A., Akdeniz, M., Ünver, G., & Özkaya, D. B. (2023). Covid-19 Pandemi Sürecinde Görev Alan Sağlık Çalışanlarının Kas İskelet Sistemi Ağrılarının ve Fiziksel Aktivitesinin Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 24(1), 105-111.
- Özsungur, F. (2019). Gerontechnological Factors Affecting Successful Aging of Elderly. *The Aging Male*, 1-13.
- Özsungur, F., & Hazer, O. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(4), 184-206.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14, (1): 126-131.
- Öztürk, M. E., & Kayıhan, D. (2018). Sağlıklı yaşlanma. *Bilim Armonisi*, 1(1), 51-53.
- Pala, A., & Kolayış, H. (2012). Farklı bölgelere göre 11-15 yaş grubu çocukların rekreatif faaliyetlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1007-1016.
- Parham LD. (1996). Perspective on Play. (R Zemke,F Clark Der) Occupational Science: The Evolving Discipline. Philadelphia, PA: FA Davis.
- Park, J. H. ve Park, Y. J. (2018). A Systematic Review on Factors Influencing the Healthy Aging: A Korean Perspective. *The Journal of Aging Research & Clinical Practice*, 7, 3-8.
- Pate, RR. (1995) Physical activity and health: dose-response issues. *Res Q Exerc Sport*, 66(4):313-7.
- Patterson, I., & Pegg, S. (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: Benefits and opportunities. *Leisure Studies*, 28(4), 387-402.
- Read, J. M., Muller, J. J., & Waters, L. E. (2013). The importance of latent benefits and meaningful leisure activity in predicting quality of life in Australian retirees. *Australian Journal of Career Development*, 22(2), 63-71.
- Reker, G. T. (2009). A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS), DOI: 10.13140/2.1.4238.720
- Richins, ML, Bloch, PH ve McQuarrie, EF (1992). Kalıcı ve durumsal katılımın katılım tepkileri oluşturmak için nasıl bir araya geldiği. *Tüketici Psikolojisi Dergisi*, 1 (2), 143-153.
- Roe, J., Mondschein, A., Neale, C., Barnes, L., Boukhechba, M., & Lopez, S. (2020). The urban built environment, walking and mental health outcomes among older adults: a pilot study. *Frontiers in public health*, 8, 575946.
- Rose, E., Larkin, D., Parker, H., & Hands, B. (2016). Gender and motor competence affects perceived likelihood and importance of physical activity outcomes among 14 year olds.. *Child: care, health and development*, 42 2, 246-52 . <https://doi.org/10.1111/cch.12298>

- Ross, C., & Bird, C. (1994). Sex stratification and health lifestyle: consequences for men's and women's perceived health.. *Journal of health and social behavior*, 35(2), 161-78 . <https://doi.org/10.2307/2137363>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3, (4): 10-23.
- Sabuncu, B. O. (2023). Başarılı Yaşlanmanın Sosyal Destek Bağlamında İncelenmesi. In *Örgütsel Davranış Güncel Konular ve Araştırmalar* (pp. 57-75). Özgür Yayın Dağıtım Ltd. Şti..
- Sağiroğlu, E., Saç, A., Sağiroğlu, İ., Dokuzoğlu, G., & Özmaden, M. (2022). Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 472-486.
- Sağlam, M., & Tavman, E. B. (2021). COVID-19 döneminde algılanan tehdit, kaygı ve dürtüsel satın alma ilişkisinde algılanan duyarlılığın ve ciddiyetin moderatör rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(2), 673-693.
- Sarol, H., Aydın, İ., Gümüşboğa, İ., Güngörmüş, HA, & Alici, Y. (2020). Otizmlilerde bilgilendirme sahip ebeveyn perspektifi ile serbest zaman ve fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 144-155.
- Serdar, E. (2021). The relationship between perceived health outcomes of recreation, exercise dependence, and life satisfaction: A study with fitness center members. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(5), 5.
- Sinan, Ö. ve Bilgili, N. (2019). Yaşlılıkla İlgili Yaygın Gnanç, Tutumlar ve Sağlık Hizmetlerine Yansıması. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16 (3), 246-251.
- Sjögren, K., & Stjernberg, L. (2010). A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly. *BMC Geriatrics*, 10(34).
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24(5), 528-547.
- Smythe-Francis, J. A. and Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333-347.
- Stebbins, R. A. (2001). *Exploratory research in the social sciences* (Vol. 48). Sage.
- Steverink, N., Pachana, N. A., & Laidlaw, K. (2014). Successful development and ageing. *The Oxford handbook of clinical geropsychology*, 84-103.

- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *The gerontologist*, 42(6), 727-733.
- Strawbridge, W., Camacho, T., Cohen, R., & Kaplan, G. (1993). Gender differences in factors associated with change in physical functioning in old age: a 6-year longitudinal study.. *The Gerontologist*, 33 5, 603-9 .  
<https://doi.org/10.1093/GERONT/33.5.603>
- Szychowska, A., & Drygas, W. (2022). Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1209-1214.
- Şahin C.K., Akten S., Erol U. E. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma, *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Şanlı S. Başarılı Bir Yaşlanma İçin Yaşlı Yetişkinlerin Eğitim İhtiyaçlarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2012.
- Şentürk, Ü. (2012).Tüketim Toplumu Bağlamında Boş Zamanların Kurumsallaştırdığı Bir Mekân: Alışveriş Merkezleri (AVM), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,(13): 63 -77.
- Tabachnick, BG ve Fidell, LS (2007). ANOVA kullanan deneysel tasarımlar (Cilt 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Nobel.
- Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 4(16), 23-31.
- Taşkın, ECC (2019). eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zamana yönelik motivasyonun Bedenin incelenmesi. *Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 98(98), 314-320.
- Tdk,(2024) Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr> (Erişim tarihi: 9.7.2024)
- Tekin, A., Tekin, G. ve Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel spor. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tetik, F. R., & Yılmaz, C. K. (2022). Yetişkin Bireylerin Yaşlanma İle İlgili Beklentileri ile Yaşlı Ayrımcılığına İlişkin Tutumları Arasındaki İlişki. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16(4), 830-840.
- Tezcan, M. Sosyolojik Acıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi. A. Ü. Yayını, 1992, Ankara.
- Thomson, M., Spence, J. C., Raine, K., & Laing, L. (2008). The association of television viewing with snacking behavior and body weight of young adults. *American Journal of Health Promotion*, 22(5), 329-335.
- Tutar, H. (2015). Zaman Yönetimi. Ankara: Seçkin yayıncılık

- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Tüik,(2024) Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=YA%C5%9E> (Erişim tarihi: 13.12.2024).
- Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people?. *Social indicators research*, 113, 355-372.
- Ünalın, P. C. (2012). Aktif Yaşlanma Bilişsel ve Sosyal Boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1), 13-17.
- Van Dijk, H., Cramm, J., Van Exel, J., & Nieboer, A. (2015). The ideal neighbourhood for ageing in place as perceived by frail and non-frail community-dwelling older people. *Ageing and Society*, 35(8), 1771-1795.
- Vermeulen A, Goemaere S, Kaufman (1999). JM. Testosterone, body composition and aging. *J Endocrinol Invest*, 2:1, 8-15, DOI: 10.3109/13685539909003178.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sportmetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Vural, R., Özen, M. ve Yazıcı S. (2018). Başarılı Yaşlanma Algısı: Antalya'da Bir Semt Polikliniği'ne Başvuran Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(5), 317-326.
- Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and gender on facilitating intrinsic motivation during leisure with a close friend. *Journal of Leisure Research*, 40 (2), 290-311.
- Wetzel, M., & Huxhold, O. (2016). Are leisure activity and health interconnected after retirement: Educational differences. *Advances in Life Course Research*, 30, 43-52.
- WHO, (2024). Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Erişim Tarihi: 20.12.2024)
- Wiley, C.G.E., Shaw, S.W., Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspect of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31.
- Yağcıoğlu, R. (2009). Sağlıklı yaşlanma ve sosyal hizmetler. *The Journal of Turkish Family Physician*, C, 3, 30-38.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri İli Örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.

- Yetim, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitness Merkezleri Üzerine Araştırma, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Eskişehir: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yetiş, Ü. (2008). Orta öğretim öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimleri (Ankara Örneği).
- Yıldırım, H. ve Aylaz, R. (2019). Yaşlı Sağlığı ve Hemşirelik Bakımı. (R. Aylaz Ed.). Geriatri ve Gerontolojinin Temel Kavramları ve Tarihi. Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınevi, 1-20.
- Yılmaz, S. (2023). Yeni medya ve serbest zaman ilişkisi üzerine bir araştırma. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(44), 97-112.
- Yılmaz, A. (2013). Yaşlılarda Güncel Sağlık Sorunları. (M. Altındış Ed.). Dünyada ve Türkiye'de Yaşlılarda Demografik Değişimler. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi, 1-10.
- Yiğit H. Yaşlıların Sosyal Yaşam Desteğini Algılamaları. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. M. Ateş).
- Yoldaş, A. F. (2020). 60 yaş üstü kişilerde başarılı yaşlanma ile yaşam kalitesi ve günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesi.
- Yung, E. H. K., Conejos, S., & Chan, E. H. W. (2016). Social needs of the elderly and active aging in public open spaces in urban renewal. *Cities*, 52 (2016), 114–122.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., & Akıncı, Z. (2017). The effect of perceived social support on life satisfaction among older adults who participate in recreational activities. *International Journal of Health Management and Tourism*, 2(1), 28-48.
- Zacher, H. (2015). Successful aging at work. *Work, Aging and Retirement*, 1 (1), 4–25. *Development International*, 13, 168-185.
- Zaleski AL, Taylor BA, Panza GA, Wu Y, Pescatello LS, Thompson PD, Fernandez AB. (2016). Coming of Age: Considerations in the Prescription of Exercise for Older Adults. *Methodist Debakey Cardiovasc J*, 12(2):98-104.
- Zerengök, D., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Boş zaman katılımının uluslararası öğrencilerin sosyal uyumuna etkisi. *Eğitim ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 6(2), 1.
- Zhao, X., Yu, J., & Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 111-118.
- Zhu, Z., Chen, H., Ma, J., He, Y., Chen, J., & Sun, J. (2020). Exploring the relationship between walking and emotional health in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8804.