

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**



**HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARDA REKREATİF
ETKİNLİKLERİN AKTİVİTE TEORİSİ KAPSAMINDA
UYGULANABİLİRLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Merve ÇOKŞEN

**Danışman
Doç. Dr. Pınar GÜZEL**

MANİSA-2020

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARDA REKREATİF
ETKİNLİKLERİN AKTİVİTE TEORİSİ KAPSAMINDA
UYGULANABİLİRLİĞİNİN İNCELENMESİ**

Merve ÇOKŞEN

**Danışman
Doç. Dr. Pınar GÜZEL**

MANİSA-2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “*Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi*” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlaki değerleri ve gelenekleri ihlal eden herhangi bir yardım almadan yazıldığım ve kullandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen çalışmaları içerdiği, buralara atıf yaparak faydalandığımı bildirir, onurumla doğrularım.

14/07/2020

Merve ÇOKŞEN

İmza

ÖZET

HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARDA REKREATİF ETKİNLİKLERİN AKTİVİTE TEORİSİ KAPSAMINDA UYGULANABİLİRLİĞİNİN İNCELENMESİ

Aktivite teorisi temel alınarak sorun ve ihtiyaç odaklı yaşantıya dayalı etkinliklerle zenginleştirilmiş bir aktivite programının, yaşlılara tanımlanarak etkinliklerin öğretime özgü görevleri yapabilmelerini fark etmeleri ve böylelikle kendilerine ait farkındalıklarının desteklemesi hedeflenir. Yaşlıların kendilerini tanımları ve hala bir şeyleri yapabildiklerini görmeleri yaşam süreleri içerisinde büyük yer tutmaktadır. Kendilerinde engel gördükleri tüm sorunları aşabilmelerinin en kolay yolu ise serbest zamanlarını dilediğince verimli geçirebilmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olarak tanımlanan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koymaktır. Yaşlıların yaşam kalitesini artırıcı etkinliklerde bulunmak önemli bir toplumsal sorumluluktur. Toplum tabanlı bir uygulama olarak huzurevlerinde kalan yaşlıların planlanan etkinlikler ile rekreatif amaçlı serbest zamanlarını değerlendirerek hareketsiz yaşam etkilerini azaltmaya destek olunması hem alan yazına hem de yaşlıların sürdürülebilir etkinlik anlayışı ile yaşam felsefelerine katkı sağlaması beklentileri bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İzmir ilinde bulunan kamuya bağlı Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevi'nin 65 – 87 yaş aralığında yaş ortalaması 74 olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 yaşlı birey oluşturmaktadır. Bu araştırmanın araştırma desenini “fenomenoloji (olgubilim)” deseni oluşturmuştur. Araştırma da nitel araştırma yöntemlerinden gözlem, görüşme ve doküman analizinden (günlüklerden) yararlanılmıştır. Çalışmada nitel analiz yöntemlerinden betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler Nvivo 10 for Windows program analizi yardımıyla bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilerek hazırlanmıştır. Araştırmanın bulgular bölümünde huzurevi katılımcılarına uygulanan rekreatif etkinlikler etkinlik öncesi ve etkinlik sonrasında yapılan görüşmelere ilişkin bulgular, katılımcılardan etkinlik boyunca tutmaları istenen günlüklere ilişkin bulgular ve

huzurevinde çalışan, uzman görüşü olarak nitelendirilen eğitmenin gözlem notlarına ilişkin bulguları yer almıştır. Sonuç olarak katılımcıların aktivite teorisi kapsamında rekreatif etkinlikler aracılığıyla engellerini azalttıkları söylenebilir. Bununla birlikte katılımcılar yaşam kalitelerini yükseltmiş kendilerini daha yararlı görmelerine ve rekreatif etkinlikleri sevmelerine ve daha fazla keyif almalarına vesile olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Huzurevi, Rekreasyon, Aktivite Teorisi



ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF FEASIBILITY OF RECREATION BASED ACTIVITIES ON ELDERLY PEOPLE LIVING IN NURSING HOMES IN THE CONCEPT OF ACTIVITY THEORY

It is aimed that elderly people realize they can fulfill education-based tasks adapted for elderly people related to an enriched activity program which is focused on life problems and life needs by using activity theory and thus, their awareness towards themselves will be supported. Knowing themselves and seeing that they can still be active has a great role in the lives of the elderly. The easiest way to overcome all the obstacles perceived by the elderly is to make use of their leisure. In the light of this, the aim of this study is to make an experimental practice related to decreasing and/or removing the factors restraining leisure participation of the elderly people living in nursing homes who are defined as one of the disadvantaged group by encouraging their voluntary participation in the concept of activity theory. Forming activities that can increase the quality of life of the elderly is a social responsibility. The importance of the study lies beneath the expectations that supporting the elderly by decreasing the effects of inactive life with the planned leisure activities as a society-based practice will both contribute to the literature and to the life philosophy of the elderly with the sustainable activity approach. In the study, qualitative research was used. The study group consists of 20 elderly individuals who are residents of Bornova Nevvar Salih İşgören Nursing Home in the province of İzmir; their age range is 65-87 with a mean of 74. The study design was formed through phenomenology. The methods used in the study are observation, interview and document analysis (diaries). In the analysis of the data, descriptive and content analysis methods of qualitative research were used. The obtained data was written in a document and analyzed in Nvivo 10 for Windows program. The results of the study consist of pre and post activity results of interviews with the participants about the applied activities, the results related to diaries that the participants wrote during the activities and the results of the observation notes of the instructor who works in the nursing home as the expert view. As a result, it can be said that the participants decreased their perception of obstacles through recreative activities in the concept of activity theory. In addition, these activities contributed to the quality of life of the

elderly, allowed them to accept themselves as more useful and make them love sports even more.

Keywords: Old Age, Nursing Home, Recreation, Activity Theory.



TEŞEKKÜR

Tezin planlanmasında, düzenlenmesinde, yorumlanmasında lisans ve lisansüstü eğitimimin her aşamasında bana her zaman sabırla yol gösteren, akademik çalışmalarda beni teşvik eden, bilgi ve görüşleriyle yönlendiren, ihtiyaç duyduğum her an arkamda olduğunu her zaman hissettiğim çok değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Sayın Pınar GÜZEL’e sonsuz teşekkürlerimle beraber en içten sevgi ve saygılarımı sunarım.

Çalışmamın tez yazım sürecinde gösterdiği ilgiden, dolayı jüri üyem ve değerli hocam Doç. Dr. Sayın Melike ESENTAŞ’ a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamda yorumlarıyla katkıda bulunan değerli jüri üyem Doç. Dr. Sayın Zühal KILINÇ’ a teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmasının yapıldığı Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevinde görev yapan bilgisini ve yardımını hiç esirgemeyen Kamu Yönetimi Uzmanı/Fizyoterapist/Kuruluş Müdürü Sayın Başar NACIR’ a ve kuruluştaki görev yapan benim her zaman destekçim olan II. Kademe Bocce Antrenörü/Sosyolog Sayın Semra ÇOKŞEN’ e teşekkürlerimi sunarım.

Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevi yaşlılarına gösterdikleri saygı, anlayış ve özveri için Huzurevi ailesine teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın analiz kısmına yapmış olduğu değerli katkılarından dolayı Gedik Üniversitesi Arş. Gör. Sayın Hülya ÜNLÜ hocama teşekkürlerimi sunarım.

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu’nda görev yapan her zaman yanımda olan ve daima beni destekleyen hem hocam hem de bir tanecik arkadaşım Öğr. Gör. Elvan Deniz YUMUK’ a teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan sevgisiyle, ilgisiyle hep benimle olan sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

Teze katkı veren tüm katılımcılara; En içten sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Merve ÇOKŞEN

Manisa, 2020

İçindekiler

YEMİN METNİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vii
KISALTMALAR DİZİNİ	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
GRAFİKLER	xv
MODELLER LİSTESİ.....	xvi
FOTOĞRAFLAR LİSTESİ	xvii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi	4
1.4. Araştırma Soruları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Sayıtlar	4
1.7. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM	7
GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR.....	7
2.1. YAŞLILIK VE YAŞLANMA.....	7
2.1.1. Yaşlılık ve Yaşlanma Kavramı.....	7
2.1.2. Yaşlılık ve Yaşlanmanın Sınıflandırılması.....	11
2.1.3. Yaşlanma Olgusu.....	12
2.1.4. Dünya’da Yaşlılık ve Yaşlanma	14
2.1.5. Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanma	15
2.2. YAŞLILARA YÖNELİK HİZMETLER.....	17
2.2.1. Yaşlılık ve Huzurevi.....	18
2.3. YAŞLANMA VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR	19
2.4. YAŞLILAR VE FİZİKSEL AKTİVİTE	20

2.5. YAŞAM KALİTESİ.....	23
2.6. YAŞLILIKTA SERBEST ZAMAN VE REKREASYON	26
2.6.1. Serbest Zaman Önemi	31
2.6.2. Serbest Zaman Etkinlikleri	34
2.6.3. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları.....	35
2.6.4. Serbest Zamanın Özellikleri	36
2.7. REKREASYON	38
2.7.1. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	40
2.7.2 Rekreasyonun Faydaları	44
2.7.2.1. Fiziksel Faydalar	45
2.7.2.2. Sosyal Faydalar	46
2.7.2.3. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Gelişimine Faydalar.....	46
2.7.2.4. Psikolojik Faydalar	47
2.8. DANS	49
2.8.1. Bachata Dansı Tanımı	54
2.8.1.1. Dünya’da Bachata Kavramı	54
2.8.1.2. Türkiye’de Bachata Kavramı	56
2.9. BOCCE.....	56
2.9.1. Dünya’da Bocce Kavramı	57
2.9.2. Türkiye’de Bocce Kavramı	59
2.9.3. Master Bocce	60
2.10. AKTİVİTE TEORİSİ	60
2.11. METAFOR KAVRAMI.....	61
2.11.1. Metaforun Temel İşlevleri.....	62
2.11.2. Metaforun Sınıflandırılması	63
2.11.2.1. Kavramsal Metaforlar.....	63
2.11.2.2. Yön Metaforu	63
2.11.2.3. Ontolojik / Varlıksal Metaforlar	64
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	65
YÖNTEM.....	65
3.1. Araştırma Deseni	65
3.2. Çalışma Grubu.....	66
3.2.1. Katılımcı Profilleri.....	66

3.3. Veri Toplama Araçları.....	68
3.3.1. Görüşme Soruları	73
3.3.2. Görüşme Süreci	73
3.4. Verilerin Analizi.....	73
3.5. Araştırma Yapılan Alan ve Uygulamalar	75
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik	76
3.7. Araştırmacının Rolü	78
3.8. Araştırma Etiği	78
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	80
BULGULAR.....	80
4.1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	80
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular.....	82
4.3. Görüşmelere İlişkin Bulgular	82
4.3.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Bulgular	82
4.3.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Bulgular	86
4.3.3. Katılımcıların Metaforik Algılarına İlişkin Bulgular	90
4.3.4. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Bulgular	91
4.3.5. Eğitim Gözlemlerine İlişkin Bulgular	92
BEŞİNCİ BÖLÜM	94
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	94
5.1. Demografik Özelliklere İlişkin Sonuçlar.....	94
5.2. Katılımcıların Nitel Analizlerine İlişkin Sonuçları	96
5.2.1. Görüşmelere İlişkin Sonuçlar	96
5.2.1.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Sonuçlar	96
5.2.1.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Sonuçlar	97
5.2.2. Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algılarının Sonuçları.....	100
5.2.3. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Sonuçlar	103
5.2.4. Eğitim Gözlemlerine İlişkin Sonuçlar	105
ALTINCI BÖLÜM	108
ÖNERİLER	108
6.1. Araştırmacılara İlişkin Öneriler.....	108

6.2. Kurumlara İlişkin Öneriler	108
KAYNAKLAR	109
EKLER.....	130
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	130
EK 2: Görüşme Soruları	132
EK 3	133
EK 3/a.....	135
EK 3/b.....	137
EK 4: Etik Kurul Onay Formu	138
EK 5: Huzurevi Onayları.....	139
Ek 5/a.....	140
Ek 5/b	141
ÖZGEÇMİŞ.....	142

KISALTMALAR DİZİNİ

AÇSHB	Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı – (Mülga Yeni)
ASPB	Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (Eski)
CMSB	Dünya Bocce Sporları Konfederasyonu
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
GYA	Günlük Yaşam Aktiviteleri
IOC	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
SHÇEK	Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK: Mülga-Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü)
TBBDF	Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu
TSDF	Türkiye Dans Sporları Federasyonu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Yaşlılar Açısından İyilik Hali

Tablo 2: Yaşlanmanın Alt Grupları

Tablo 3: Yaşlanmayı Etkileyen Nedenler

Tablo 4: Dünyanın Değişik Bölgelerinde Yaşlı Nüfus Oranları

Tablo 5: Türkiye’de Yıllara Göre 65 Yaş ve Üzeri Yaşlı Nüfus Yüzdeleri

Tablo 6: Dansın Vücut Sistem Fonksiyonları Üzerinde Etkileri

Tablo 7: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Tablo 8: 12 Haftalık Uygulanan Program

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler (%)

Tablo 10: Katılımcıların Serbest Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine
İlişkin Bulguları

Tablo 11: Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algıları

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yaşlanma Süreci

Şekil 2: Dengenin Sınıflandırılması

Şekil 3: Zamanın Kullanım Bölümleri

Şekil 4: Rekreasyon ve Serbest Zaman İlişkisi

Şekil 5: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Şekil 6: Serbest Zaman Değerlendirmenin Özellikleri

Şekil 7: Rekreasyon Kavramsal Açıklamaları

Şekil 8: Topografik Model

Şekil 9: Dans Öğeleri

Şekil 10: Türkiye'de Boccenin Gelişim Dönemleri

Şekil 11: Metaforun İşlevleri

GRAFİKLER

Grafik 1: Katılımcıların Hastalık Durumlarına İlişkin Bulguları

Grafik 2: Katılımcıların Yaşadıkları Huzurevinin Serbest Zaman
Değerlendirme Açısından Yeterliliğe İlişkin Bulguları



MODELLER LİSTESİ

Model 1: Etkinlik Öncesi Katılımcıların Rekreasyon ve Rekreatif Etkinliklerle İlgili Görüşleri

Model 2: Etkinlik Sonrası Katılımcıları Rekreatif Etkinliklerin Yaşantınızda Yarattığı Değişiklikler

Model 3: Etkinlik Sonrası Katılımcıları Rekreatif Etkinliklerle İlgili Hissettiklerine İlişkin Bazı Katılımcı Görüşleri

Model 4: Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Bulgular



FOTOĞRAFLAR LİSTESİ

Fotoğraf 1: Dans Eden İnsan Figürü

Fotoğraf 2: Dansçılara Eşlik Eden Müzisyen Grubu

Fotoğraf 3: Antik Çağa Ait Duvar Resimlerinde Bocce

Fotoğraf 4: İngiliz Komutan Drake’i İspanyol Kuşatması Sırasında Bocce
Oynarken Fotoğraf



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşlanmak yaşam döngüsünün doğal bir parçasıdır. Literatür incelendiğinde yaşlılık; bireyin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında bir gerileme, gelir düzeyinin, saygınlığın, statünün, bağımsızlığın, rolün, sosyal hayatının ve sosyal desteklerin azalması ve kaybı gibi birçok problemin yaşandığı kayıplar dönemi olarak tanımlanmaktadır (Yüksel vd., 2014). Yaşlılık önüne geçilemeyen, biyolojik, yaş ve sosyal yönleriyle sorunları olan bir süreçtir. Fiziksel bir olay olarak kabul edilir, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel gücün gerçekleştirilemez kaybı, organizmanın iç ve dış faktörler arasında bir denge sağlama potansiyeli ve kişinin fiziksel ve zihinsel gerilemesi olarak da tanımlanabilir (Özer, 2001).

Yaşlılık genellikle yaşam alanlarının sınırlandığı bir dönemdir. Yaşlıların kendilerine yetebilme ve bağımsız yaşayabilmelerini uzun sürdürebilmeleri için çevresel değişiklik ve adaptasyonlara ihtiyaç duyulur. Yaşlılara uygun hazırlanamayan bir ortam yaşlıların tek başına yaşayabilme gücünü düşürür (Yücel, 2008). Yaşlılık sadece biyolojik bir ilerleme süreci değil, aynı zamanda yaşamımızın her alanında etkisini gösteren kültürel faktörler çerçevesinde yaşanan bir inşaat sürecidir. Kültürel yapılar ve ilişkiler toplumlar arasındaki farklılıkları ortaya çıkardığından, yaşlılık olgusu da toplumdan topluma değişir. Yaşam evreleri ayrımının daha net görüldüğü Batı toplumlarında, yaşam süreci “çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık” olarak ayrılmıştır (Şenol ve Erdem, 2017). Yaşlanma, canlılardaki tüm yapılarda, yapısal ve çevresel özelliklerden etkilenecek işlevlerinde azalmayla birlikte kendini gösteren karmaşık bir süreç olarak tanımlanır. Bununla birlikte, var olma ve yaşama kavramlarının ardından gelişmiş, giderek yükselen bir önem kazanır (Bulut ve Özçakar, 2012).

Yaşlı bireyler yaşantılarını daha verimli, eğlenceli ve sağlıklı geçirebilmeleri için kendilerini iyi ve işe yarar hissedebilmeleri bakımından farklı alanlara yönelmeleri gerekmektedir. Yaşam tarzlarına bakıldığında etkinliklere ayrılacak geniş zaman dilimleri vardır. Bu zamanı en etkin ve doğru kullanmanın yollarından birisinin serbest zamanlarda yapılacak rekreasyon katılımı olduğu düşünülmektedir.

Rekreasyon üzerine yapılan bir çalışmada, çözülecek konu ne olursa olsun, önce serbest zaman gelir. Çünkü rekreasyon serbest zamanı olanların bu zamanlarda gerçekleştirecekleri faaliyetleri ifade eder. Zamanın çalışmakla ilgili olan bölümünün

dışında kalan biyolojik zamandan arta kalan dilimi içerisinde yer almaktadır (Karaküçük, 2008). İnsandan kaynaklanan ve insana ait bir eylem olan rekreasyon etkinlikleri, zamana, mekana ve de birçok farklı özelliklere bağlı olarak çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011). Rekreasyon dendiğinde genellikle "insanların serbest zamanlarında yaptıkları gönüllü aktivitelerdir" yanıtıyla karşılaşılır. Aslında, cevap yanlış olmasa da, bazı önemli eksikliklerin olduğu düşünülmektedir. Rekreasyon kavramını ontolojik ve epistemolojik yaklaşımlarla açıklamakta fayda vardır. Bununla birlikte, insanın temel amacı hayatta kalmaktır. Tabii ki, en önemli amaç mutlu bir yaşam sürmektir (Tütüncü, 2012).

Serbest zaman terimi açıklayıcı bir kavramdır ve çoğu insanın anlamını "sağduyu" temelinde açıklamak zordur. Serbest zaman aktivitelerinin özgür seçimi, ne olmak ve ne yapmak istediğimizi bilmemiz için çok önemlidir (Kılıç, 2018). İnsanlar serbest zamanlarını değerlendirirken kendilerine en yakın hissettikleri, yapabilecekleri ölçüsünde keyif alacakları aktiviteleri tercih etmektedir. Yapılan aktiviteler kişiler için uygun olduğunda kazanımları da beraberinde artmaktadır. Bu yüzden problem içeren ayrıntıların çözümlerle desteklenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Aktivite teorisi, kişilerin ihtiyaçlarına göre hedefe ulaşmak, önceki çözümleri gözden geçirmek, belirli durumlar için yeni çözümler geliştirmek, bu çözümleri uygulamak ve tüm bu zihinsel bilgi yapısı bağlamında diyalektik olarak yürütmek için sorunu tanımaya çalıştıklarını iddia eden süreçtir (Sağ, 2010).

Egzersiz tüm bireylerde olduğu gibi yaşlı bireylerde fizyolojik ve psikolojik iyilik halini sağlar ve artırır. Bağımsızlığının devamını ve düzeyinin artışı sağlar. Fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlanmanın fiziksel fonksiyonlara ve sağlığa olan olumsuz etkilerini önlediği ve yaşlının bağımlı olmadan yaşamasını sağladığı ifade edilmektedir (Taşkiran ve Kaya, 2015). Aktif yaşlanma ekonomik, sosyal, politik, spor, ticari, üretken ve kültürel yeteneklerini yıllarını geçirmek için kullanabilir. Günümüzün bilinçli insanı aktif, başarılı ve aktif yaşlanmaya odaklanan, bilimin ve refahın neler sağladığını değerlendiren ve mümkün olduğu kadar ödeme yapabilen bir kişidir. Özetle; günümüzde düşkün yaşlılık azalırken, geleneksel yaşlılık kararsız, dinç yaşlılık ise artmaktadır (Dülger, 2012). Aktif yaşlanma, bireysel yaşlanma teorisinden türetilen bir kavramdır. Bu kavram aynı zamanda yaşlıları başarılı yaşlanma sürecinden sorumlu kılmaktadır. Kendine dikkat eden, sağlığını koruyan,

gerekli yatırımları yapan ve tasarruf yapan yaşlı bir insan, yaşlılıkta sağlıklı ve aktif kalabilen bir bireydir (Kalaycıoğlu, 2012).

Aktivite teorisi temel alınarak sorun ve ihtiyaç odaklı yaşantıya dayalı etkinliklerle zenginleştirilmiş bir aktivite programının, yaşlılara tanımlanarak etkinliklerin öğretime özgü görevleri yapabilmelerini fark etmeleri ve böylelikle kendilerine ait farkındalıklarının desteklemesini hedeflenmektedir. Yaşlıların kendilerini tanımaları ve hala bir şeyleri yapabildiklerini görmeleri yaşam süreleri içerisinde büyük yer tutar. Kendilerinde engel gördükleri tüm sorunları aşabilmelerinin en kolay yolu ise serbest zamanlarını dilediğince verimli geçirebilmekte bulunabilir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koymaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Aktivite teorisi temel alınarak sorun ve ihtiyaç odaklı yaşantıya dayalı etkinliklerle zenginleştirilmiş bir aktivite programının, yaşlılara tanımlanarak etkinliklerin öğretime özgü görevleri yapabilmelerini fark etmeleri ve böylelikle kendilerine ait farkındalıklarının desteklemesini hedeflenmektedir. Yaşlıların kendilerini tanımaları ve hala bir şeyleri yapabildiklerini görmeleri yaşam süreleri içerisinde büyük yer tutar. Kendilerinde engel gördükleri tüm sorunları aşabilmelerinin en kolay yolu, serbest zamanlarını en verimli şekilde değerlendirmeleridir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olarak tanımlanan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koymaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Yaşlıların yaşam kalitesini arttırıcı etkinliklerde bulunmak önemli bir toplumsal sorumluluktur. Toplum tabanlı bir uygulama olarak huzurevlerinde kalan yaşlıların planlanan etkinler ile rekreatif amaçlı serbest zamanlarını değerlendirerek hareketsiz yaşam etkilerini azaltmaya destek olunması hem alan yazına hem de

yaşlıların sürdürülebilir etkinlik anlayışı ile yaşam felsefelerine katkı sağlaması beklentileri bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Huzurevinde kalan yaşlılarda rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliği nasıl şekillenmektedir?

1.4. Araştırma Soruları

Araştırma Öncesi

- 1- Rekreatif etkinlikler ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?
- 2- Rekreatif etkinlikler huzurevi ve günlük yaşantıda sizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?

Araştırma Sonrası

- 1- Uygulanan rekreatif etkinlikler ile ilgili hissettikleriniz nelerdir?
- 2- Uygulanan rekreatif etkinlikler huzurevi ve günlük yaşantıda sizde ne gibi değişiklikler yarattı?
- 3- 12 haftalık etkinlikler gibidir. Çünkü
(Metafor)

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevi bünyesinde kalan kadın/erkek huzurevi katılımcıları ile sınırlandırılmıştır.
2. Gönüllü katılım sağlayan huzurevi katılımcıları araştırmaya dahil edilmiştir.
3. Etkinliklere katılımda huzurevi doktorunun uygun gördüğü huzurevi katılımcıları araştırmaya dahil edilmiştir.
4. Bu kriterlere sahip olmayan bireyler çalışma dışı bırakılmıştır.

1.6. Sayıtlar

Bu araştırmada;

1. Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan görüşme sorularının, araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılan gönüllülerin, bu çalışmada uygulanacak görüşme sorularının kendi istekleri doğrultusunda dürüst ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

3. Mevcut araştırmada “serbest zaman” kavramı; “boş zaman” kavramı ile eş değer olarak kullanılmıştır.

1.7. Tanımlar

Yaşlılık: “Yaşlılık” kavramı; artmış olan yaşın etkilerini gösterme hali yaşlı olma, olarak tanımlanır (ifti, 2019). nne geçilmesi mümkün olmayan, biyolojik, kronolojik ve sosyal boyutları ile sorunları olan bir süreçtir. Zihinsel kapasite yaşlanma ile korunmasına rağmen, enerji ve uyarlanabilirlik giderek azalır ve iş yapma yeteneği kaybedilir. Bununla birlikte, tıp ve beslenme, spor vb. Konulardaki gelişmeler, yaşlılığın yavaşlayabileceğini göstermektedir (Aytaç, 2017).

Yaşlanma: Yaşlanma, canlıların tüm işlevlerinde azalmayla kendini gösteren bir süreç olarak tanımlanır (Bulut ve zakar, 2012). Yaşlanma, insanoğlunun ölümünü giderek daha olası hale getiren değişikliklerin toplanması olarak tanımlanır. Gerçekten de, insanlarda ve diğer pek çok türdeki yaşlanmanın bir ayırt edici özelliği, olgunluktan kısa bir süre sonra ölüm oranlarında yaşa bağlı bir artış olmasıdır (ifti, 2019).

Rekreasyon: Yoğun iş yükü, rutin yaşam tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden ödün vermiş veya olumsuz etkilenmiş olan kişilerin, tam iş ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında, bedeni ve ruhsal sağlığını yeniden kazanmak veya sürdürmek için, zevk ve zevk sağlamak. Kalan bağımsız ve bağlantısız boş zamanlarında, gönüllü ve gönüllü olarak, bireysel veya grup faaliyetlerine rekreasyon denir (Başoğlu, 2011). Bireylerin serbest zamanları süresince, alternatifler arasında özgürce seçim yapabildikleri, eğlence, zevk ve memnuniyet amacıyla kişisel ya da kolektif olarak gerçekleştirilen herhangi bir aktivite (Yurcu vd., 2017).

Serbest Zaman: Serbest zamanı sadece bir kez düşünürsek, ücretli iş, uyku ve kişisel hijyen gibi “zorunlu” srenin toplam sreden çıkarılmasından sonra kalan süre serbest zaman olarak kabul edilir. Bununla birlikte, zamanın bazı kullanımlarının bu şekilde sınıflandırılması zordur. Örneğin, yemek zorunlu bir zaman olarak görülebilir, ancak aile veya arkadaşlarla sosyal bir toplantı olduğunda kesinlikle boş zaman aktivitesidir. Öte yandan, kendin yap ve bahçecilik gibi aktiviteler bazı kişiler için keyifli zamanlar, ancak bazı insanlar için zorunlu çalışma saatleri gibi görünüyor (Kılıç, 2018).

Aktif Yaşlanma: Beklenen yaşam süresinin uzamasıyla beraber hayatlarımıza eklenmiş gibi olan bu “fazladan” yılların olabilecek en yüksek nitelikte

yaşanabilmesidir. Yaş alma ile beraber hastalık ya da maluliyetlerin olmaması, fiziksel ve bilişsel kapasitenin korunmuş olması ve bireyin toplum içinde etkin şekilde yer almaya devam etmesi (kişiler arası ilişkilerinin ve sosyal rollerinin sürmesi) aktif yaşlanma için temel gereklilikler olarak sıralanmaktadır. Sosyal hayat içinde yer almak, var olan ilişkilerin ve rollerin korunması, bilişsel becerilerin sürdürülmesi ve hatta korunması anlamına gelir (Ünalın, 2012).

Huzurevi: Yaşlılara uzun süreli hizmet veren bakım üniteleridir. Burada yaşlıların kişisel ve sosyal bakım hizmetleri sürekli olarak yerine getirilir. Yaşlılar burada son anlarına kadar kalabilirler. Huzurevlerinde kalan yaşlılar genellikle demanslı, duyma-ışıtme sorunu olan ve eşlerini kaybetmiş yaşlıların yanı sıra dinç yaşlılarda yer almaktadır. Çoğunun günlük yaşam aktivitelerinde farklı seviyelerde yardım gereksinimleri vardır (Çiftçi, 2019).

Aktivite Teorisi: Aktivite teorisi, en sağlıklı yaşlanmanın etkili bir yaşlanma olduğunu göstermektedir. İnsanlar, yaşlandıkça, gençlik ve yetişkinliklerinde olduğu gibi aktif kalmak istiyorlar ve bu isteklerden bazılarını zorunlu bırakmak zorunda kaldıklarında, onları yenileriyle değıştirmekler (Üçok, 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER VE LİTERATÜR

Bu bölüm araştırmayla ilgili genel kural ve kavramları içermektedir.

2.1. YAŞLILIK VE YAŞLANMA

Yaşlılık, toplumsal gelişmişliğe, kişinin sağlık durumuna, sosyal ve psikolojik durumuna bağlı bir “değişken” olarak, yaşanılan çağa ve bölgeye göre farklılık gösteren sübjektif bir kavramdır (Akandere, 2007). Toplumsal cinsiyet boyutunun görüldüğü bir olgudur. Yaşlanmada vücut postürü ve kas iskelet işlevleri değişmektedir; özellikle yaşlı kadınlarda boyda giderek bir kısalma görülür. Vücut yağı artar ve kas gücü zayıflar. Popüler kültürde kadınlar yaşlanmaktan korkmakta ve kendilerine göre bunu durdurmak veya önüne geçebilmek için birçok masraf yaparak bununla mücadele etmeye çalışırlar (Özçakır, 2012). Yaşlılık, bireyin geçmişini daha sık sorguladığı bir dönemdir. Bu durumun kabulü her bireye göre değişir. Psikolojik değişiklikler yaşlılıkta, yaşlılığa aşırı bağlılık, yeni durumlara uyum sağlayamama ve yenilik korkusuyla görülebilmektedir (Eyüboğlu vd., 2012).

Yaşlanmaya bakış açısı, yaşlıya bakım sağlamanın yanı sıra, toplumla bütünleşme, kaybolan statü ve rollerin yeniden kazanımı, işlevlerin artırılması, serbest zamanların etkili değerlendirilmesi gibi konuları tartışarak; ülkemizde yaşlılık olgusunun ve yaşlı refahı politikalarının tekrar gözden geçirilmesi gerekmektedir (Aile Sosyal ve Politikalar Bakanlığı, 2013).

2.1.1. Yaşlılık ve Yaşlanma Kavramı

Yaşlanmanın ne zaman başladığı konusunda farklı görüşler vardır. Yaşlıların başlangıcı ülkenin gelişme düzeyine göre değişmektedir. Gelişmiş ülkelerin başlangıç yaşı 65, Birleşmiş Milletler 60 yıllık yaş sınırına sahiptir. Birçok ülkede, bir bireyin üretkenliği veya işlevi kaybetmeye başladığı yaştan 60 veya 65 yaşında olduğu düşünülmektedir (Üçok, 2018). Nüfusun yaşlanması, nüfusun yaş yapısındaki değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Bu toplumdaki çocuk ve gençlerin oranı azalırken, yaşlı nüfusun (60 yaş üstü veya 65 yaş üstü) oranı nispeten artmıştır. Küresel yaşlanma sürecine "demografik değişim" de denir (Tekin ve Kara, 2018). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2008) 2000-2050 yılları arasında, 60 yaşın üzerindeki insanların 600 milyondan 2 milyara kadar dünyanın varlık popülasyonunda olduğu tahmin edilmektedir (aktaran: Ülgen, 2012). Biyolojik, sağlık ve sosyal yaşlanma, bir

kişinin başkalarına bağımlı olmaya başladığı ve kişisel bakımdan yoksun olduğu anlamına gelir. Genellikle 60-65 yaşlarında kabul edilir ve 75 yaşından sonra bireyler bağımlı olur (Ülgen, 2012). Yaşlanma ve yaşlılık kavramları geriatri ve gerontoloji alanlarında sıklıkla kullanılan ve birbiri ile karıştırılan kavramlardır (Çiftçi, 2019). Yaşlanma ve yaşlanma arasındaki en büyük farklardan biri yaşlanma dönemidir ve yaşlanma bir süreçtir. Yaşlı kavramı, insanlar ve toplum tarafından belirlenen kurallara göre şekillenir. Yaş, "bir kişinin yaşı, düşündüğü yaş, hatta arterlerinin durduğu yaş" olarak tanımlanır (Coşkun, 2019). Ülkemizde birçok kurum yaşlılara refah hizmetleri uygulama görevini üstlenmiştir. Kamu tarafından sunulan bu hizmetler arasında ihtiyaç sahiplerine öncelik verilmektedir. Yaşlılığın bir yaşam dönemi olduğu ve bu dönemde üretilen ihtiyaçların karşılanması gerektiği bilinmelidir (Yağcıoğlu, 2012). Yaşlılık nasıl anlaşılır; toplumun yaşlılara bakışı, onların beklentileri bu döneme yönelik değerleri ve tutumları ile ilgilidir. İnsanların tutumlarını, davranışlarını, düşüncelerini, fikirlerini ve görüşlerini şekillendiren en önemli faktörlerden biri, bireylerin çocukluktan beri yaşadıkları sosyal ortamdır (Artan ve Irmak, 2018). Sosyal ortamdaki emekli olmayı düşünün, emeklilik, aile ve yaşam koşulları yaş ve ölüm oranıyla değişiyor. Bireylerin sosyalleşmelerinin bir göstergesi olan serbest zamanlarında etkinliğe katılıp katılmayacakları ve bu katılımı umutsuzluk duygularının değişip değişmeyeceği incelenmiştir (Tülüktaş vd., 2019). Sosyal yaşlanma açısından, geriatric uzmanlar yaşlıları sosyal rollerine ve alışkanlıklarına göre tanımlar. Sosyal roller olarak tanımlanan temalar insanların hayatlarında babalar, büyükanneler ve emekliler gibi yerine getirdikleri olaylar ve beklentilerdir. Fizyolojik yaşlanma, aerobik egzersiz kapasitesindeki değişiklikler, hafıza kaybı, vücut duruşu değişiklikleri, cilt elastikiyeti kaybı, kırışıklıklar ve hücre kaybını içeren, yaşla birlikte değiştirilemeyecek yapısal ve fonksiyonel değişiklikleri içerir (Ülgen, 2012). Tüm dünyanın ve ülkenin insan hakları alanının gelişmesinde olduğu gibi, bireyler çevrelerine uyum sağlamada, bu zorlukların üstesinden gelmede, kişilik gelişimi ile ilgili engellerin kaldırılmasında ve ülkeyi bu yönde yapıcı sorumluluklar için harekete geçirmede, sosyal hizmetin geliştirilmesinde olduğu gibi önemli bir rol oynamıştır (Yağcıoğlu, 2012). Yaşlı nüfusun genel nüfus içindeki oranının artmasında birçok faktör etkilidir. Karşımıza çıkan teknolojik ve sosyal gelişmelerle birlikte ölüm oranlarının azalması ve yaşam sürelerinin uzamasıdır ve bununla birlikte doğum oranları da giderek azalmaktadır. Yaşlı nüfus

oranının fazla olmasının gelişmiş ülke olma kriterlerinden birisi haline gelmesidir. Tüm bu gelişmeler yaşlılığın üzerinde durulması gereken bir problem haline gelmesine neden olmuştur. Yaşlılar artık iş gücü değil iş yükü olarak görülmeye başlamıştır. Bu nedenle de ülkeler yaşlılık konusunda bir takım proje ve politikalar üretmek zorunda kalmışlardır (Üçok, 2018). Yaşlı insanlar sosyal alanlara katılırlar, bilişsel işlevlerin kullanımına ve aktif yaşlanmaya yardımcı olurlar. Aynı görüşü destekleyerek; yalnız veya yalnız yaşayan yaşlıların sağlığının kötüleştiğini kanıtlamıştır. İnsanların sosyal aktivitelere daha sık katılmasını sağlamak ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahip olabilmeleri için akranlarıyla bir arada yaşamaya ve katılımcılara aktif sorumluluklar vermeye teşvik eden kurumlar önerilir (Ünalan, 2012). Böylelikle yaşlı yalnız olmaktan kurtulup daha fazla çevre edinebilir ve bununla birlikte kendini daha iyi bir hal içerisinde hissedeceği düşünülmektedir.

Yaşlılık, ilerleyen yaşla birlikte birçok değişiklik getirir, bu düşüşleri en aza indirmek için, düzenli fiziksel aktivitenin yaşlıların sağlığının teşvik edilmesi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Jardim ve Nascimento, 2015). Yaşlılar açısından belirlenen birden fazla iyilik hali bulunmaktadır.

Genel olarak, yaşlıların “iyilik Hali” beş açıdan incelenebilir (Kutsal, 2011);

Tablo 1: Yaşlılar Açısından İyilik Hali

İYİLİK HALİ	
Fiziksel İyilik Hali	Bilinçli ve doğru beslenme alışkanlıkları geliştirerek, düzenli egzersiz yaparak ve zararlı alışkanlıklardan kaçınmak.
Manevi İyilik Hali	Yaş artmasına rağmen, birey yaşam amacına sahiptir ve güçlü ahlaki değerlere ve etik değerlere sahiptir.
Zihinsel İyilik Hali	Sürekli öğrenme, problem çözme ve sürekli yaratıcı süreçler yoluyla düşünceleri teşvik etmek.
Sosyal İyilik Hali	İyi ilişkilerle iyi iletişim kurmaya, topluma ve çevreye olumlu katkılar yapmaya gayret etmek.
Duygusal İyilik Hali	Duygusal dengeye ulaşmak için başkalarının ve kendinizin düşüncelerini anlayabilme.

(Kutsal, 2011)

Yaşlılık herkes için nitel açıdan farklı bir deneyimi oluşturur. Bu deneyim kimileri için iyi, kimileri için de kötü olarak değerlendirilir. Yaşlılığın iyi bir dönem olup olmayacağı konusu, yaşlı bireylerin yaşamında sahip oldukları nesnel faktörlere ve yaşlı bireylerin bu gerçeği öznel yorumlarına bağlıdır. Diğer bir deyişle bu algılayış, bir bakıma yaşlının öznel yorumuna ve geçmişte sahip olduğu nesnel kaynaklara dayanır (Baran, 2008). Yaşlılık, fiziksel ve ruhsal güçlerin bir daha yerine gelememesi, organizmanın iç ve dış etmenler arasında denge kurma potansiyelinin

azalması, kişinin fiziksel ve ruhsal yönden gerilemesi şeklinde tanımlanır (Kar, 2013). Bu dönem de fark ve tedavi edilecek sorunların daha önceki dönemlerde önlenmesi bilinci gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Rekreatif faaliyetler özellikleri nedeniyle bireylere kaliteli bir yaşamın rehberliğini yapmaktadır. Aktif olarak katılım sağlanan rekreatif faaliyetler belli bir akış içerisinde bireylerin özgürlük alanlarını genişletmekte, kendileri için bir çok şey yapabilmenin farklılığını yaşatmakta ve iyilik hallerini arttırmaktadır (Yurcu vd., 2017).

Yaşlanma, kişinin fiziksel ve ruhsal yönden farklılığa uğramasıdır. Bu durum bireysel olmakla birlikte, toplumsal değerler ve diğer etkenler toplumda yaşlı ve yaşlılığa verilen değer ve yeri belirler (Aile Sosyal ve Politikalar Bakanlığı, 2013). Yaşlanma her canlıda görülür ve tüm işlevlerinde azalmaya neden olan fizyolojik bir süreç olarak bilinir (Ergün, 2013). Yaşlanma süreci birçok morfolojik ve fonksiyon değişikliği ile ilişkilidir. Ayrıca zihinsel durumdaki değişim de ilgi çekmektedir. Bu tür değişiklikler doğrudan yaşlı bireyin işlevsel özerkliğini yansıtmaktadır (Dos Santos Pinheiro vd., 2016).

Yaşlanmayı tanımlamak için birçok farklı düşünce ve fikir vardır. Burada önemli olan yaşlılığı iyi anlamak ve algılamaktır. Bunun sağlanması, yaş ve yaşlıların iyi anlaşılması ve analitik bir tanımına bağlıdır. Yaşlılık, ölümden önceki son gelişim dönemidir (Üçok, 2018). Kavramsal olarak, herkesin farklı bir biyolojik geçmişi, farklı iş deneyimi ve farklı duygusal yaşamı olduğu göz önüne alındığında, yaşlılık kişiden kişiye değişen bir kavram olarak kabul edilir. İnsanlar yaşlanma konusunu işlevleri açısından ele almış ve yaşlarını fiziksel güç, hareketlilik, dayanıklılık, koordinasyon ve entelektüel yetenek gibi özelliklere sahip insan gruplarına ayırarak yaratmışlardır (Altan ve Şişman, 2003). Bireyin sağlıklı yaşlanabilmesi açısından üretken olması, yaşlılarıyla ilişkiler kurması ve kendilerine uygun uğraşlar edinmesiyle mümkündür. Spor, güzel sanatlar, el sanatları, gezi, sohbet gibi etkinlikler kişiyi bedensel ve ruhsal olarak uyarır, psikolojik olarak iyi hissettirir ve geliştirir (Yüksel vd., 2014). Yaşlanma, yaşla birlikte farklılaşma sürecinin sosyal, biyolojik ve psikolojik işlevlerindeki değişiklikleri ifade eder ve yaş arttıkça, bu yönde kazanılan deneyim yaş büyümesini gösterir (Aytaç, 2017). Bu dönemde kişinin kayıplarından çok güçlü yanlarını ortaya çıkartıp bu yönlerine odaklanıp kullanmayı sürdürdüğü ve hatta geliştirdiği vurgulanmaktadır. Böylelikle yaşlılar yaşam kalitelerini yükseltebilir daha aktif bir yaşama geçebilirler.

DSÖ' de aktif yaşlanmayı, yaşam kalitesinin yaşla azalmaması için sağlık, toplum katılımı ve güvenlik fırsatlarını en iyi düzeyde sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Ünalın, 2012).

Genellikle yaşlanma; biyolojik, kronolojik, sosyal, fizyolojik ve psikolojik yaşlanma olarak tanımlanarak alt gruplara ayrılmaktadır;

Tablo 2: Yaşlanmanın Alt Grupları

YAŞLANMA	
BİYOLOJİK YAŞLANMA	Zamanla, insan fizyolojisindeki farklılıklar fonksiyon kaybı ve fonksiyondaki azalma olarak tanımlanır. Bu dönemde insanların fizyolojik işlevleri bazı işlevleri kaybeder ya da yapamazlar (Beğer ve Yavuzer, 2012). İnsan vücudunun yaşam süresine göre değişmesidir (Güneş, 2015). Yaşlıların yaş boyutunun esas olarak vücut organ ve sistemlerinin yapısal ve fonksiyonel değişikliklerini kapsadığı gösterilmiştir (Üçok, 2018).
KRONOLOJİK YAŞLANMA	Buna takvim dönemi de denir (Coşkun, 2019). Doğumdan itibaren, kişinin içinde bulunduğu zamana kadar geçen yıllara bağlı yaşlanmadır (Ercan, 2011). Kronolojik yaş, bireyin doğduğu günden bugüne kadar geçen zamana denir (Coşkun, 2019).
SOSYAL YAŞLANMA	Bir kişinin konumunu ve rolünü değiştiren, Sosyal, kültürel ve değer yargılarına göre değişebilmesidir (Güneş, 2015). Bu, sosyal hayatla ilgili kurallardaki değişiklikler ve bir kişinin hayatı boyunca sosyal statü ve beklentilerdeki değişikliklerle ilgilidir (Üçok, 2018). Bu, yaşlıların sosyal ilişkileri, davranışları, rolleri ve beklentilerindeki bir değişiktir. Yaşlanan toplumda, insanların statülerini, rollerini ve sorumluluklarını değiştirmek birçok sosyal ilişki sorununu beraberinde getirecektir. Kişi geçmiş deneyimlerini çevresine aktarmak istiyor (Coşkun, 2019).
FİZYOLOJİK YAŞLANMA	Yapısal ve işlevsel değişiklikleri içerir (Ercan, 2011).
EKONOMİK YAŞLANMA	Yaşlanan insanın ekonomik durgunluğu, iş yapamaması ve gelecekteki çabaları değerlendirmede geçmiş birikimi olarak tanımlanabilir. Emekli olduktan sonra yaşlıların verimliliği azalır, bu da maaşlarını düşürür ve sosyal statülerini düşürür (Coşkun, 2019).
PSİKOLOJİK YAŞLANMA	Bireyin sosyal statüsü ve rollerindeki değişikliklerin yol açtığı uyum sorunları nedeniyle meydana gelen değişikliklerdir (Güneş, 2015). Yaş boyutu, yaşlı insanların insan büyümesi sırasında edinilen deneyimler nedeniyle ortaya çıkan öğrenme değişikliklerini kapsadığını göstermektedir (Üçok, 2018). Zaman sırasına göre algı, problem çözme yeteneği, bilişsel yetenek, öğrenme ilgisi ve yaşlanma muhakemesi gibi değişiklikleri içerir. Yaşlı adam gelecek hakkında endişeli. Sağlık sorunlarını olay önünde kaçamaklı davranışlar göstermek için bir bahane olarak kullandı. Yaşlanan psikolojinin bir diğer özelliği de geçmiş ve ben merkezli değişim arzusudur (Coşkun, 2019).

2.1.2. Yaşlılık ve Yaşlanmanın Sınıflandırılması

İnsan doğumla başlayıp ölümle biten bir yaşam sürecinde çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden geçmektedir. Fakat herkes bu dönemleri aynı şekilde geçirememekte, kişinin içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel şartlar

yaşamını etkilemektedir. Dolayısıyla kimi “yaşlı” zamana, kültüre ve topluma göre değişmektedir. İnsan bazı toplumlarda bedensel gücünü yitirdiğinde, bazıları da belli bir yaşa geldiğinde yaşlı sayılmaktadır (Müftüler, 2018).

DSÖ yaşlanmayı kronolojik olarak ele almış ve 4 döneme ayırır. Buna göre (Kılıç ve Şelimen, 2017);

- 45-59 yaş arası orta yaşlılık,
- 60-74 yaş arası yaşlılık,
- 75-89 yaş arası ileri yaşlılık,
- 90 ve daha ilerisi ise ihtiyarlık.

Günümüzde gelişmiş ülkelerde yaşlılığın başlama yaşı 65, Birleşmiş Milletler’in yaşlılıkla ilgili raporlarında 60, ülkemizde ise yaşlılar hakkındaki kanun, tüzük ve yönetmeliklerde 60 yaş olarak belirlenmiştir. Üçok (2018), yaşlıları üç kronolojik sırada analiz etmiştir:

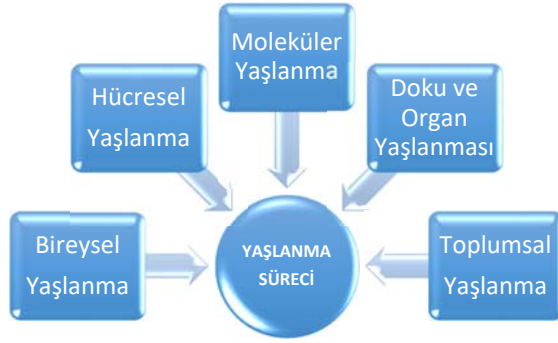
- Genç yaşlı (65/74 yaş aralığı),
- Orta yaşlı (75/84 yaş aralığı),
- İleri yaşlılık (85/90 yaş ve üstü).

Ortalama yaşam beklentisi yüksek olan gelişmiş ülkelerde, 100 yaşın üzerindeki insanlar çok yaşlı olarak sınıflandırılmaktadır (Üçok, 2018). Modern dönemde ortaya çıkan yaşlılık sınırı artık tartışılmakta; çünkü aynı yaştaki bireyler arasındaki bireysel farkların ötesinde, ekonomik ve toplumsal koşullar hatta yaşam koşulları birbirinden farklıdır. Bazen yaşlı sayılan kişiler gençlerden daha aktif olabilmekte, bazen de ileri yaşlardaki kişiler daha sağlıklı ve dinç kalabilmektedir. Dolayısıyla burada kullanılan yaşlı ve ileri yaşlı kavramları yalnızca günümüzdeki genel bir sınıflandırmadır (Müftüler, 2018).

2.1.3. Yaşlanma Olgusu

Yaşam kalitesini iyileştirmeden, eskisinden daha uzun yaşama fırsatına sahip olmanın bir anlamı olmadığı ve sağlık beklentilerinin yaşam beklentisinden daha önemli olduğu vurgulanır. Bu nedenle, gençlerin tedavi amacı tedavi olmakken, geriatrik hastalığın temel amacı "hastaların yaşam kalitesini korumak" tır (Kutsal, 2011). Yaşlılık kavramı, belirli bir dönem değil, bir süreç olarak kabul edilir. Önlenmesi mümkün olmayan, çok boyutlu bir gerileme olan yaşlanma, yaşam boyu devam eden bir olay olarak belirtilir. Canlı oluşumundan yaşamın bitimine kadar geçen bu dönem, bölümlere ayrılarak incelenir (Ercan, 2011);

Şekil 1: Yaşlanma Süreci



(Ercan, 2011)

Hücresel Yaşlanma: Yaş artışı ve mutant hücrelerin artmasıyla birlikte mutajenize hücrelerin birikmesi çevresel kimyasallarda önemli bir rol oynar (Güneş, 2015).

Moleküler Yaşlanma: Kollajen makro moleküllerinin birikimi ile oluşan intrainter moleküler köprülerin, tendon, deri ve kan damarlarının elastikiyetesin de azalmaya yol açması ile oluşur (Ercan, 2011).

Doku ve Organ Yaşlanması: Biyolojik yaş ve kronolojik yaş farklı olabilir. Tüm insan organlarının biyolojik yaşları da farklıdır. Ancak yaşlanma sürecine giren organların organ fonksiyonları azalacak, stres altında aktivasyon için rezerve kapasitesi azalacak, sinir fonksiyonu azalacak ve duyuşal değeriendirme yeteneği de azalacaktır (Ülgen, 2012).

Toplumsal Yaşlanma: Dünyada toplumsal yaşlanma yirminci yüzyılla birlikte gelişen en önemli kavram “toplumların yaşlanması”dır. Sağlık alanındaki gelişmeler sonucunda tüm yaşlardaki yaşam beklentisinin artması, her yıl yaşlı nüfus grubuna dâhil olan bireylerin sayısının fazlalaşması ile sonuçlanmaktadır. Bugün, dünyadaki toplam nüfusun% 10'u 65 yaş ve üzerindedir ve 2050 yılına kadar bu oranın% 16'yı aşması beklenmektedir. Bugün, dünyanın gelişmiş ülkelerinin 65 yaşın üzerinde 146 milyonluk bir nüfusa sahip olduğuna inanılmaktadır. Bu yaş grubu 2020'de 232 milyona ve 2030'da 1.4 milyara ulaşılacağı düşünülmektedir (Kutsal, 2011).

Bireysel Yaşlanma: Çevresel uyumdaki kademeli düşüşün ve nihayetinde kademeli ve ilerici güçten ölüme kadar en önemli özellik olan çevreye kişisel uyumdaki düşüştür (Ülgen, 2012). Bireylerin yaşamdan elde ettikleri memnuniyet düzeyi, zihinsel sağlığı ve toplumla ilişkileri sürdürme sürecini etkileyen sağlıklı

yaşlanma için önemli bir olaydır (Aytaç, 2017). Yaşlanmayı etkileyen dört neden gözlenmiştir (Ardahan, 2010; Ercan, 2011).

Tablo 3: Yaşlanmayı Etkileyen Nedenler

Verimli bir işten yoksun ve pasif kalmaya zorunlu olmak
Fiziksel gücün zayıflaması ve bedensel yakınmaların ortaya çıkışı
Eğlenceden yoksunluk, yaşamın zevk veren deneyimlerinden ve sevinçlerinden vazgeçmek ya da bunların dışında bırakılmış olmak
Sona yaklaşımın bilincinde olmak

(Ardahan, 2010; Ercan, 2011).

2.1.4. Dünya’da Yaşlılık ve Yaşlanma

Dünya nüfusu hızlı bir şekilde yaşlanmakta ve toplumlarda yaşlı bireylerin sayısı her gün daha da artmaktadır. Böylelikle yaşlılık bedensel, sosyal ve ruhsal sorunları da beraberinde getirmektedir (Manav vd., 2018). DSÖ (2015) raporuna göre, Yaşlanan nüfusun iki ana nedeni vardır. Birincisi, neredeyse tüm ülkelerde yaşam beklentisinin uzatılmış olmasıdır. Yaşam beklentisinin uzaması yaşlı nüfusun hayatta kalmasını yansıttığı gibi gençlerin ölümünü azaltır. İkincisi, yaşlanan nüfusun bir başka nedeni de doğum oranındaki düşüştür. Doğum kontrol yöntemlerinin ve cinsiyet rollerinin gelişmesi nedeniyle doğum oranı düşmüştür (aktaran: Tekin ve Kara, 2018).

Zayıf, sağlıklı, bilgisiz, ne anlama gelirse gelsin, hayatta herhangi bir açıdan herhangi bir yetersizliği olan herkes görülmeye başlanmıştır. Bu durumdan etkilenen insanlar arasında yaşlıların en önemli olduğu iyi bilinmektedir. Zamanla ayrılmaz bir doğal sahne olarak kabul edilen yaşlılık, modern dünyada tamamen alışılmadık bir sınıfın üyesi olarak kabul edilir (Bektaş, 2017). Günümüzde gelişmiş ülkelerde nüfus artış hızla düşerken: nüfusun yaş yapısında bazı değişikliklerin ortaya çıkmasıyla birlikte yaşlı nüfus oranlarındaki artışlar dikkat çekmektedir. Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısından itibaren devam eden demografik değişim sürecinin ortaya koyduğu nüfus yaşlanma olgusu, tüm dünyada önem arz eden ekonomik ve sosyal sorun alanı olarak görülmektedir (Ünal, 2015). Sağlık alanlarındaki gelişmeler ve sosyal koşullardaki iyileşmelere paralel olarak, ortalama yaşam süresi uzamakta ve tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfusun artmasına yol açmaktadır. Yirminci yüzyıl, ortalama yaşam süresi açısından hızlı bir değişime tanıklık etmiştir. Ortalama yaşam süresi, 1950-2000 yılları arasında 20 yıl artarak 66 yıl olmuştur ve 2050 yılına kadar 10 yıl daha artacağı düşünülmektedir

(Ercan, 2011). Tablo 4’te dünyanın değişik bölgelerine ait yaşlı nüfus oranları verilmiştir.

Tablo 4: Dünyanın Değişik Bölgelerinde Yaşlı Nüfus Oranları

	YIL	65+ NÜFUS (%)	75+ NÜFUS (%)	80+ NÜFUS (%)
AVRUPA	2000	15.5	6.6	3.3
	2015	18.7	8.8	5.2
	2030	24.3	11.8	7.1
KUZEY	2000	12.6	6.0	3.3
AMERİKA	2015	14.9	6.4	3.9
	2030	20.3	9.4	5.4
ASYA	2000	6.0	1.9	0.8
	2015	7.8	2.8	1.4
	2030	12.0	4.6	2.2
YAKIN DOĞU	2000	4.3	1.4	0.6
VE KUZEY	2015	5.3	1.9	0.9
AFRİKA	2030	8.1	2.8	1.3

(Ercan, 2011)

60 yaşın üzerindeki insan sayısının 2000 yılına kadar 600 milyona, 2050 yılına kadar 2 milyara ulaşacağına inanılıyor. Son 50-60 yılda ülkemizdeki yaşlı nüfusun üç katına çıktığı görülmektedir (Güneş, 2015).

2.1.5. Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanma

Nüfus yaşlanması demografik dönüşüm sürecinin kaçınılmaz bir sonucudur. Ölüm ve doğurganlıktaki azalma nedeniyle, yaşam beklentileri uzamıştır. Ülkemizde yaşlı nüfus diğer yaş gruplarına oranla daha fazla artış göstermiştir (Tekin ve Kara, 2018). Diğer bir çalışmaya göre ise, dünyada insanlar daha uzun yaşamakta, doğum oranları düşmekte ve yaşlı nüfus sayısal olarak artmaktadır. Gelişmiş ülkelerde daha belirgin olan yaşlanma olgusu, artık gelişmekte olan ülkeler açısından da önem kazanmakta ve ülkemizde yaşlı nüfus giderek artmaktadır. Ülkemizdeki 65 yaş üzeri nüfus 2012 yılında yüzde 7,5 iken, 2023 yılında yüzde 10,2, 2050 yılında yüzde 20,8 ve 2075 yılında ise yüzde 27,7’ye yükseleceği düşünülmektedir (Öğüt vd., 2017). Yaşlı nüfusun hızla artması, kapitalizmin korkunç bir rüyası olmaya başladı ve yaşlılar istenmeyen bir fenomen haline geldi (Bektaş, 2017). Ülkemizde 1990 yılında

nüfusun %4,5’u 65 yaş üzerinde iken, bu oran 1998’de %5,9, 2008 yılında %7, 2010 yılında %5.6, olduğu görülürken 2025 yılında ise, toplam nüfusun %9’unun 65 yaş üzeri olması beklenmektedir (Ercan, 2011). Tablo 5’te Türkiye’de yıllara göre 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfus yüzdeleri verilmiştir.

Tablo 5: Türkiye’de Yıllara Göre 65 Yaş ve Üzeri Yaşlı Nüfus Yüzdeleri

	YIL	%
TÜRKİYE	1990	4.5
	1998	5.9
	2003	6.9
	2010	7.1
	2025	9

(Ercan, 2011)

Huzurevleri bugün Türkiye'deki yaşlılara yönelik sosyal hizmetlerden biridir. Modernleşme ve kentleşmenin gelişmesiyle, yaşlıların bakımında, bir noktada profesyonel yardıma duyulan ihtiyaç belli oldu (Artan ve Irmak, 2018). Ülkemizde yaşlılık hizmetleri açısından, kurumsal bakım (huzurevleri) sosyal güvenlik sistemi ve sosyal hizmet planında ilk sırada yer almaktadır. Ülkemizde Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumları (SHÇEK: Mülga-Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü) tarafından yürütülmektedir (Ardahan, 2010).

Türkiye’de yaklaşık 4 milyon yaşlı bulunmaktadır. Bu rakamların birkaç yıl içerisinde 5 milyona ulaşacağı, hatta 2020-2025’e kadar 8 milyona çıkacağı ve 2050’ye kadar 12 milyona ulaşacağı düşünülüyor (Güneş, 2015). Ne yazık ki, ülkemizin ve dünyanın diğer ülkelerinin yaşlılar için sunduğu hizmetlere baktığımızda, dünyadaki diğer ülkelerin çok gerisinde olduğumuzu görüyoruz. Bu durumun nedenlerini dikkate alarak dikkate değer bir kavram ortaya çıktı. “Daha iyi olacak mı? Nasıl?” Elbette bu soru yaşlanmayla ilgilenen kişilerin daha iyi bir yol bulmaya çalıştıklarını gösteriyor (Üçok, 2018). Avrupa ve Avrupa ülkelerinde ve dünyada yapılan bir araştırmaya göre, Türk yetişkinler arasında fiziksel aktivite düzeyi, aktif görünen nüfusun üçte ikisinin% 31 olan fiziksel aktiviteye katılmak için yeterli olmasını önermektedir. Ülkemizde nüfusun% 71,9’unun spora (kadınlar için% 76,5 ve erkekler için% 67,6), yaşla birlikte egzersiz yapmayanların oranına ve egzersiz yapmayanların oranına katılmadığı belirlenmiştir: 1214 yaş grubu% 69,8 -% 41,4; 15-18 yaş grubunun% 72,5-44,6; 19-30 yaş grubu oranı% 76,6 -% 69,5; yaşı

31 ile 31 arasında değişebildiği söylenirken, 50 yaş üstü nüfus% 74.8-73.2 ve 75 yaş üstü nüfus% 88-83.7'dir (Demirtaş vd., 2017).

2.2. YAŞLILARA YÖNELİK HİZMETLER

Cumhuriyet öncesi dönem; Eski Türklerde yaşlı öldükten sonra bile yaşayan ruhunun varlığı ile aile içinde önemini korurdu. Türklerin Şamanistik inançlara sahip oldukları dönemde Şamanlar genellikle yaşları ve deneyimleri olarak bakıldığında toplumun manevi yaşamında etkileri olan kişidir (Aile Sosyal ve Politikalar Bakanlığı, 2013). Eski dönemde olduğu gibi günümüzde de yaşlılara önem verilirdi. Bu sebepten dolayı yaşlılara yönelik birçok olanaklar sunulmaktadır.

Sosyal hizmetlere bireylerin birbirlerine ve çevrelerine uyum sağlamalarını kolaylaştıran organize çalışmalar denir. Bireylerin, grupların veya toplulukların yapısından ve ortamından kaynaklanan veya kontrol edilmeyen yoksulluğu ve eşitsizliği ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, sosyal koşullardaki değişikliklerin neden olduğu sorunları önlemek ve ailelerin ve toplulukların refahını sağlamak için insan kaynaklarını iyileştirmek için düzenlenen hizmetler ve programlar da içerir (Zıplar, 2015). Sosyal durumu anlayarak, yaşlılara sunulan hizmetler Çin'in yaşlı bakımı ve yaşam politikalarının oluşturulması yoluyla yaşlılara hizmet vermekte ve bakımlarını kolaylaştırmaktadır (Şenol ve Erdem, 2017). Barınmaya yönelik hizmetler temelinde kurum bakımı yer almaktadır. Kurum bakımı; yaşlı ve hizmete muhtaç kişinin tam gün hayatını geçirebileceği ihtiyaçlara binaen tasarlanmış olan bir kurumda sağlık bakım hizmetinin verilmesidir. Kurum bakımı kapsamında; bakımevleri, yaşlı kulüpleri, güçsüzler yurdu, yaşlı apartmanları, huzurevleri ve korumalı meskenler yer almaktadır (Çiftçi, 2019).

Dünyada yaşlılara sunulan sağlık ve evde bakım hizmetleri çeşitli şekillerde şekillenmektedir.

- Hastane hizmetleri (hastane bakımı)
- Sub-akut bakım hizmetleri
- Gündüz merkezi
- Yaşlı konuk evleri (sığınma evi / huzurevi),
- Dinlenme evleri (rest home),
- Gündüz sosyal bakım merkezleri (day social care),
- Dinlendirme bakımı (respite care),
- Evde yardım hizmeti (home help service),

- Eve yardımcı sağlama hizmeti (home attendant service) yer alır (Ercan, 2011).

2.2.1. Yaşlılık ve Huzurevi

1961 Anayasasına göre, bireyin sosyal güvenlik hakkı güvence altındadır ve devlet de bu alanda hizmet verecek bir kurum kurma görevini üstlenmektedir. Barınaklar, gıda yardım grupları, yetimhaneler ve çocuk koruma ajanslarının kurulması ile ülkemizin sosyal hizmetler sektörünün kurumsallaşması başlamıştır. Bu dönemde huzurevlerinin inşası hızlandırılmış ve "Düşmüşler Evi" gibi kurumlar yaşlıları evlat edinmeye başlamış, daha sonra "Düşmüşler Evi" bir huzurevine dönüştürülmüştür (Şenol ve Erdem, 2017). Üretim ve tasarruf açısından yaşlılık en verimli dönem olarak adlandırılabilir, ancak kurumların ihtiyaçlarını karşılarken yaşlılar bağımsızlıklarını ve yaşamları üzerindeki kontrolünü kaybederler. Yaşlıların fiziksel ve zihinsel gerilemeleriyle canlılık giderek azalır ve birbirleri arasındaki uyum hissi azalır. Yaşlıların fiziksel gücü, iş kaybı ve yaşlıların değiştirdiği rol gibi durumlar yaşlıları kötümser hale getirir (Ardahan, 2010). Yaşlılar bu kötü ruh haline kendileri girmektedir. Çünkü kendilerini istenmemiş olarak görürler. Kendi yaşlılarının bulunduğu, birçok aktivitelerin yer aldığı ve hastalandıklarında o an müdahale edebilecekleri doktorlar ve hemşireler bulunmaktadır. Bu sebepten dolayı huzurevlerinin yaşlılar için uygun ortamlar olduğu düşünülebilir.

Huzurevleri kanunen yaşlıya bakmakla yükümlü kimsesi bulunmayan veya kanunen kendisine bakmakla yükümlü ekonomik gücü yeterli olamayan yaşlılar ücretsiz olarak bakılmaktadır. Ancak ekonomik gücü yerinde olan fakat sosyal yoksunluk içinde bulunan yaşlılar ücretli olarak hizmet alırlar. Huzurevinde kalan yaşlılar günlük ihtiyaçları için hizmetler doktor, sosyal hizmet uzmanı psikolog, diyetisyen, fizik tedavi uzmanı ve hemşire gibi uzman kişiler tarafından düzenli olarak yürütülür (Zıplar, 2015). Yaşlı bireylerin kendilerini en güvenli, serbest ve rahat hissettikleri alan kendi evleridir. Bu çerçeveden bakıldığında, yaşlılık ve çevre araştırmalarının birincil hedefi yaşlıyı mümkün olduğunca kendi yaşam alanında tutabilmektir. Kişinin bireysel gereksinimlerini karşıladığı özel yaşam alanı ve sosyalleşmesine yardımcı olan yakın komşuluk ilişkileri huzurevinde kalan yaşlılar için daha fazla önem taşır (Sarı ve Sağsöz, 2011). Yaşlılık dönemindeki bakım ihtiyacı da yaşlılık dönemindeki en önemli ihtiyaçlardan birisidir ve bu ihtiyacın giderilmesine yönelik hizmetlere ayrıca değinmek gerekir. Bu nedenle bundan

sonraki bölümlerde ülkemizde yaşlı bakıma ilişkin genel durum hakkında bilgi verildikten sonra, yaşlı bakım ihtiyacının giderilmesine yönelik önerilere yer verileceği bilinmektedir (Karakuş, 2018). Huzurevlerine dışarıdan bakıldığında sadece barınma ve beslenme olarak görülebilir fakat huzurevleri bu ihtiyacı tam gün olarak verir. Fakat yaşlıların bu ihtiyacını gidermesinin yanında her türlü sosyal, psikolojik ve fizyolojik sağlık hizmetlerinin yanın da birde çeşitli aktivite ve eğlence olanakları sunulmaktadır. Hatta bunların yanı sıra maddi ya da manevi ihtiyaçların karşılanmasına da yardımcı olmuştur. Bu sayede yaşlı çok rahat bir şekilde istediği alanlara yönelebilmektedir. Kurum bakımı kapsamında, bakım hizmetlerinin sağlandığı en yaygın modellerden birisidir. Huzurevlerinde 60 yaş ve üzerinde sosyal ve ekonomik yönden yetersizlik içerisinde olan kişileri, bakıma ihtiyaç duyan kişileri, huzurun sağlandığı bir ortamda korumak, bakım hizmetini vermek, sosyal ve psikolojik yönden ihtiyaç duyduğu gereksinimlerini karşılamak amacıyla kendi kendilerini idare edebilecek doğrultuda iyileştirmelerini sağlanmaya çalışıldığı kurumlardır (Çiftçi, 2019). Huzurevleri veya bakım evleri, yaşlı kişilerle anlamlı bir ortak ortam oluşturulmasına yardımcı olabilir (Kutsal, 2011).

2.3. YAŞLANMA VE KOGNİTİF FONKSİYONLAR

Yaşlanmanın herkeste bıraktığı izler değişiklik gösterebilir. Bu sebeple yaşlanma göreceli bir kavramdır. Bazı insanlar için bu geri döndürülemez süreç daha anlaşılır olabilir. Bazı insanlar gençken daha yaşlı hissederken, diğerleri enerji dolu ve ileri yaşlarda bile birçok günlük işlevi yerine getirebilir. Bu istisnalar dışında maalesef anatomik yaşlanma kaçınılmaz bir süreçtir (Karakuş, 2012). Yaşlılarda, aktif bir yaşam ve kişiyi hayata bağlamak amacıyla, bağımsızlık hedef olmalıdır. Sağlığı koruyucu ve devam edebilecekleri aktiviteler verilmelidir. Yaşlanmayla birlikte birçok fonksiyonel yetersizliğin önüne geçilmesi, azaltılması ve düzenli egzersiz programına katılımın etkisi vardır (Kar, 2013). Bu programlar yaşlılara yönelik itina ile geliştirilip hazırlanmalıdır. Kar (2013)' ın da belirttiği gibi sağlığı koruyucu aktivitelerin devamlılığını sağlamak önemli fakat bunu devam ettirebilmek için yaşlıların ilgi alanlarına inilerek ne istediklerine bakılması çok önemlidir.

Yaşlılar bizim köklerimizdir. Geliştiğimiz, yenilendiğimiz ve değiştiğimiz bu dünyada her şey elektronikleşmeye ve aktif bir yaşantıdan pasif bir yaşama doğru sürüklenmektedir. Yaşlıların zekası, eski tecrübeleri ve yaşanmışlıkları günümüz insanı için önem taşımaktadır bu nedenle de onlara uygun olan egzersizlerle ve

çalışmalarla zekalarını, algılarını, dikkatlerini, iletişimlerini vb. korunabileceği düşünülmektedir. Kognitif terimi Latince “cognita”dan gelir. Bilinç, öğrenme, algı, zeka, dikkat, bellek, yön, hareketler, duygular, karar verme, konuşma, hayal, problem çözme, okuryazarlık ve bilgi işlem gibi daha yüksek beyin fonksiyonlarını içerir (Ülgen, 2012).

Yaşlıların rollerini hatırlatacak, kısıtlanmış olan rol çeşitliliğini arttırmak ve onlara kendilerini daha değerli hissettirmek için her zaman çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlılardan beklenen aktiviteler hakkında algılamaların değişmesi için onların aktivitelere katılmasındaki imkan ve isteklerin oluşturulması çok önemlidir (Yücel, 2008). Yaşlılar genellikle sonraki yıllarının geçmiş yaşamlarını sorguluyorlar. Bu kişi tüm yaşamını yaşamış ve pişman olmadan hedeflerine ve hayallerine ulaşmışsa, yaşlanması daha kolay kabul edilecektir. Bu insanlar yaşlılıklarını çeşitli aktivitelerle geçirmeye çalışıyorlar. Örneğin; okuma, kısa yolculuklar yapma, sosyal ilişkilerini sürdürme ve dini görevlerini yerine getirme gibi birçok uygun etkinliğe katılırlar. Eğer yaşlı kişi geçmişi hakkında pişmanlık ve hayal kurarsa, önceki hayatı problemlidir, sosyal güvencesi yoksa, yaşlıların yaşamını kabul etmekte güçlük çekebilir ve akrabalarına gereksiz olduğunu hissedebilir. Bu nedenle yaşlılar depresyona girebilir ve depresyona girebilir (Coşkun, 2019).

Normal yaşlanma; zaman içinde hastalık olmadan ortaya çıkan anatomik yapı ve fizyolojik fonksiyonlardaki değişiklikleri açıklar. Bu süreçte, bazı bilişsel işlevler azalsa da, bazıları (dil becerileri, yaratıcılık) korunur ve bazı işlevler belirsiz hasar verebilir. Bu nedenle, her yaşlı kişi bilişsel değişiklikler alanında aynı kadere sahip değildir (Ülgen, 2012). Yaşlılar için anlamlı bir serbest zaman, yaşam kalitesi için gereklidir. Zaman, kişilerin yaşam kalitesini ortaya çıkaran önemli bir kavramdır. Bir kişi kendisi için anlamlı ve maksatlı faaliyetler yürütmeye devam ettiği sürece, sağlığını ve yaşam kalitesini koruyabilir (Yücel 2008).

2.4. YAŞLILAR VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerin günlük kullanımı ile ortaya çıkan aktiviteler olarak tanımlanır, enerjiyi artırır, kalbi ve solunum sıklığını artırır ve değişen yoğunlukta yorgunluğa neden olur (Güneş, 2015). Son yıllarda insanlar, yaşlılara sosyal üretkenliğin ayrılmaz bir parçası olduklarını hatırlatmak, yaşlanmayla ilgili engellilik, sakatlık ve rahatsızlığı en aza indirmek ve yaşamlarını

bağımsız olarak sürdürmek için fiziksel egzersizin önemini vurgulamaktadır. Fiziksel egzersiz, düşme riskini azaltmayı amaçlayan çoğu programın merkezinde yer alır (Kar, 2013). Vücut fonksiyonlarını yaşam için bağımsız olarak sağlamak önemlidir. Bağımsız fonksiyonlar elde etmek için yeterli alt ekstremité mukavemetine, güvenli ve yeterli yürüyüş ve iyi denge fonksiyonuna sahip olmak gerekir. Son yıllarda insanlar, yaşlanmaya bağlı sakatlık, sakatlık ve hastalıkları en aza indirmek ve yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdürmek için yaşlılara sosyal verimliliğin ayrılmaz bir parçası olduklarını hatırlatmak için fiziksel egzersizin önemini vurgulamaya başlamıştır. Fiziksel aktivite, düşme riskini azaltmak için tasarlanmış çoğu program için gereklidir ve diğer fiziksel ve psikolojik yollarla (güç ve denge gibi) gerçekleştirilebilir (Soyuer vd., 2012).

Yetersizlik, normal bir yaşamı sürdürmek için gerekli aktiviteleri yaratmanın zorluğu veya yetersizliği olarak tanımlanabilir ve bu yetersizlik ileri yaşlarda hızla artmaktadır. En iyi yol, yaşlıların günlük yaşam aktivitelerinin (GYA) tek veya yardımcı nitelikleri takip etmelerine bağlı olmasıdır (Üçku ve Ergin, 1993). Fiziksel aktivite sağlıklı yaşlanma ile yakından ilişki gösterir. Düzenli egzersizler, işlevsel yeteneği, yaşam kalitesini ve zihinsel sağlığı etkili bir şekilde artırabilir. Sağlıkla ilgili fiziksel aktivite ile ilgili birçok çalışmada, fiziksel aktivite yürüme yoluyla değerlendirilmiştir. Yürüme yetişkinler için en yaygın fiziksel egzersiz şeklidir. Tipik sedanter yaşlı için, yürüme de nispeten yaygın bir fiziksel aktivitedir (Demirtaş vd., 2017). Fiziksel aktivite GYA içerisinde kaslarımızı ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketen, kalbin ve nefes alma sıklığını artıran ve değişen yoğunluklarda yorgunluğa neden olan bir aktivite olarak tanımlanabilir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012).

Etkinlik, tehlikelerini ve olumsuz etkilerini önlemek ve terapötik bir araca dönüştürmek için dikkatlice seçilmeli ve programlanmalıdır. Aktivitenin yoğunluğu, süresi ve yapıma koşulları doğru ayarlanmalıdır. Doğru zamanda, doğru günlük aktivitelerin olumlu etkileri ve faydaları şunlardır:

- Kas kuvveti korunur ve artar.
- Kas-eklem kontrolü sağlanır.
- Hareket alışkanlığı ve fiziksel aktivite artar.
- Denge gelişir, yorgunluk azalır.

- Yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı fiziksel koruma önlemleri geliştirilmiştir.

- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.
- Sağlıklı yaşlanma ile bağımsız aktif yaşlılar oluşturur.
- Yaşam kalitesini arttırmaya ve geliştirmeye yardımcı olur.
- Dengeyi ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur.
- Güveni artırır.
- Yeni insanlarla tanışıp, yeni arkadaşlar edinir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2016).

Bazı yaşlı bireyler için çevre faktörü çok önemlidir. Toplum baskılarını ve farklı insanların görüşlerini önemserler. Yaşlıların rekreatif faaliyetlerine cinsiyete, yaşa ve sosyoekonomik durumdan etkilenebilecek düzenli katılımını etkileyen psikolojik, fizyolojik ve çevresel faktörler vardır. Heredite, yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyini etkileyen, fiziksel uygunluk ya da fonksiyonel kapasitenin önemli bir ögesidir. Hız, esneklik, denge ve kuvvette yürüme gibi bir aktiviteyi etkileyen önemli parametrelerdendir. Yaşlanma ve kardiyovasküler fonksiyon düşüşü, beyin hipoksisi, bilişsel düşüş de aktivitelere katılımı etkiler. Dolayısıyla yaşlıların eğitiminde de bu parametreler göz önünde bulundurulmalıdır (Yücel, 2008).

Toplumumuzda genellikle “Bu yaştan sonra spor mu yapılır. Bu yaştan sonra sporcumu olacaksın” gibi sözlerle aktivite yapmak isteyenlerin, aktivite yapmalarının normal bir davranış olmadığını ifade eden cümleler söylenir. Aktivite yapmanın yaşı olmadığı ve her yaşa uygun yapılabilecek aktivitenin bulunduğu bilinmelidir. Var olan vücut yapısının korunması, hatta geliştirilmesi için düzenli aralıklarla aktivite yapılması gerekmektedir (Akın, 2017).

Yaşam boyu fiziksel aktivite etkin bir yaşlanma için oldukça önemlidir fakat insanlar genellikle yaşlandıkça fiziksel olarak daha az aktif bir hale gelmektedirler (Farrance vd., 2016). Yaşlı yetişkinlerin fiziksel olarak aktif olma durumlarının fiziksel ve sosyal çevreleri ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Chaudhury vd., 2016).

Yaşlılıkta yapılan sportif aktiviteler fiziksel aktivitenin önemli bir parçasıdır. Genellikle düzenli olarak yapılandırılır ve gerçekleştirilir. Rekreatif aktivitelerinin birçoğu (yüzme, top oyunları, bisiklet, dans) dayanıklılık, kuvvet, denge ve esneklik antrenmanlarını içermektedir. Yaşlılık döneminde yapılan fiziksel aktivitenin

faydaları birçok araştırmaya konu olurken, serbest zaman fiziksel aktivitenin bir çeşidi olan sporu konu alan çalışmaların sayısı az olduğu görülür (L. Arslan, 2018). Yaşlılık dönemi herkesin bildiği gibi serbest zamanlarının yoğun olduğu en değerli dönemdir. Bu dönemi en iyi hali ile verimli geçiren yaşlılar kendilerini daha işe yarar hissederek olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilirler. Rekreatif aktiviteler depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik bozukluklardan uzak tutabilir.

Karaca (2015) nın çalışmasında fiziksel aktiviteye katılmak depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik bozukluklara faydalı olabilir ve düzenli egzersizin çeşitli psikolojik faydaları belirlenmiştir. Kötü ruh sağlığı, stres ve depresyon olumsuz duygulardır. Fiziksel aktivite, bu olumsuz duyguları en aza indirmede etkili bir baş etme yöntemi olarak bilinmektedir. Bu durumda, iyi ruh sağlığına teşvik eder. Kişilerin ruhsal olarak kendisini iyi hissetmesi ve yaşamdan zevk alma isteğini karşılayabilecek bir faktöründe serbest zaman katılımı olduğu belirtilmiştir.

Aktivite için en önemli nedenin bağımsız olma arzusu, ne isteniyorsa onu yapmak, eğlence, mutluluk ve keyif almak gibi şekillendiği görülmektedir. Yaşlı sporcular için aktivitenin kendisi en güçlü motive edici faktördür ve bir sonraki yarışma veya aktivite sabırsızlıkla beklenmektedir. Bu konuyla ilgili dernekler, kulüpler ve federasyonlar önemli olanaklar sunmaktadır (Ergün, 2013).

Yaşlı yetişkinlerin yaşam memnuniyetlerini açıklamak için aktivite tercihleri de önem kazanmıştır. Son zamanlarda, yaşlı yetişkinlerin aktiviteleri ve aktiviteye katılmayı arttıran faktörlere odaklanan çalışmalarda artış olmuştur (Göktaş vd., 2016). Yaşlıların yalnızlık hislerine karşı etkili olduğu düşünülebilir. Grup aktiviteleri ile yaşlının kendine güveni artar, karar vermesi kolaylaşır, kendini daha rahat ve mutlu hisseder, hafıza, kognitif beceriler ve planlama yeteneği gelişir, kişi sosyalleşir ve yalnızlık hissi çekmez. Grup içerisindeki bir yaşlı hala üretebildiğini görür. Grup aktivitelerinde ki amaç, davranışları konusunda geri bildirim sağlayan diğer grup üyeleriyle olan etkileşimleri aracılığıyla yaşlıların kendileriyle ilgili farkındalıklarını artırmak ve yaşlıların gelişmiş kişiler arası ve toplumsal beceriler kazanmasını sağlamaktır (Yücel, 2008).

2.5. YAŞAM KALİTESİ

Toplumun yaşlanması ve yaşlı nüfusun giderek artmasıyla birlikte yaşlılıkta yaşam kalitesi dikkat çekmektedir. Yaşam kalitesi kişilerin yaşamındaki beklentileri ile gerçekte yaşadıkları arasındaki dengeyi gösteren bir durumdur (Zincir vd., 2008).

Yaşlanan bir toplumun sağlığını ve yaşam kalitesini sürdürme, sosyal ve ekonomik yönden önem taşımaktadır. Yaşam kalitesi, mutlu olma ve yaşamdan hoşnut olmayı kapsayan, genel olarak “iyi olma durumu” olarak kullanılan bir terimdir. Yaşlı bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun yaşam kalitelerinin artması için ruh sağlığını koruyacak ve yaşam kalitesini güçlendirecek sosyal destek kaynaklarının değerlendirilmesi, bireylerin gereksinimlerinin ortaya konulması ve bu doğrultuda gerekli uygulamaların yerine getirilmesinde hemşire önemli bir rol oynamaktadır (Şahin ve Emiroğlu, 2014). Yaşlıların yaşam kalitesinin arttırılmasına yönelik düzenlemelerin yapılabilmesi için ilk olarak yaşlıların yaşam kalitesinin ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir (İlhan vd., 2016). Yaşam kalitesini etkileyen faktörler; yaşam tarzı, çevresel ve psikolojik faktörler ve sosyokültürel düzey gibi birçok faktör hesaplanabilir. Yaşlı kişiler, kronik hastalıklar ve fonksiyonel kısıtlanmalar nedeniyle kamusal alanları kullanamadığında, GYA olumsuz etkilenecek bağımlı bireyler haline gelebilirler (Öztürk ve Kızıldoğan, 2017). DSÖ yaşam kalitesini “içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında; amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları açısından bireylerin yaşamdaki pozisyonlarını algılaması” olarak tanımlanır. Yaşam kalitesi; bireylerin fiziksel sağlığını, psikolojik durumlarını, bağımsızlık düzeylerini, sosyal ilişkilerini, inançlarını ve çevreyle etkileşimlerini içine almaktadır. Yaşlıların yaşam kalitelerinin arttırılmasına yönelik ulusal düzeyde önlemlerin alınması, gelecekte ülkelerin yaşlı bakımıyla ilgili yüklerinin azaltılması açısından önem taşır (İlhan vd., 2016).

Yaşam kalitesi yaşlıların olgu ve olaylara ilişkin öznel yorumunu içermektedir. Fiziksel sağlık alanında bireylerin fiziksel kısıtlılıkları kendi hastalık ve sağlıklarıyla ilişkin beklentilerini karşılaması bakımından büyük değişiklikler gösterir (Baran, 2008).

Yaşlılık dönemi; yaşam kalitesinin azaldığı durumların başında gelmektedir. Yapılan çalışmalarda, 65 yaş ve üstündeki bireylerin GYA’lerinin bir veya daha fazlasında bağımlı oldukları belirtilmektedir. Bireylerin GYA’lerinin kısıtlılıklar ve aktivitelerdeki azalma yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir (Boylu, 2013). Bu dönemde, olumsuz kişisel özellikler (zayıf sosyoekonomik durum, düşük eğitim, cinsiyet, vb.), işlev bozukluğu, azalmış GYA seviyeleri, egzersiz ve görme sorunları, uyku sorunları ve özürllülüğe neden olan diğer koşullar nedeniyle azalmış hareketlilikle kaygı düşer. Yaşam kalitesinde düşüşe neden olur. Yaşlılar arasında

kronik dejeneratif hastalıkların görülme sıklığındaki artışın, bu süreci hızlandırmada önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Güneş, 2015). İnsan hareketleri, alan ve zaman içinde gelişen bir olgudur. Yürüme, koşma, sıçrama ve fırlatma gibi temel beceriler çok küçük yaştan itibaren gelişmeye başlar ve yeni hareketlerin öğrenilmesi ve beceri öğrenimiyle yaşam boyu süren ve sonu olmayan bir süreç olarak kabul edilir (Sayın, 2011).

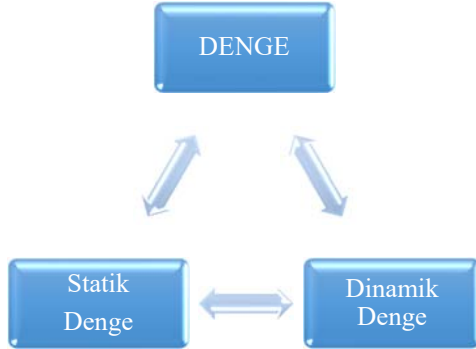
Bilimsel araştırmalar, aerobik kondisyonlama ve kuvvet antrenmanı planının, denge ve esneklik aktivitelerinin hastalar ve yaşlılarda dile getirilen hastalıkları ve sakatlıkları azaltabileceğini ya da ters çevirebileceğini ve böylece yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olduğunu göstermiştir (Akandere, 2007). Yaşlılar için en önemli konulardan biriside dengedir. Çünkü serbest zamanlarını verimli geçirmek isterken düşmekten, sakatlanmaktan korkabiliyorlar bu durumda bir engel olarak karşılına çıkıyor.

Denge, dinlenme ve aktivite sırasında postür kontrolünü korumak için ağırlık merkezini destek yüzeyi içinde tutabilme çabasıdır. Vestibüler, vizüel ve somatosensör sistemin birlikte çalışmasıyla postural stabilite ve denge gerçekleşmektedir. Yaşlılık döneminde bu sistemlerin fonksiyonlarında gözlenen gerilemeler sebebiyle statik ve dinamik denge negatif etkilenir. Günlük aktivitelerin (sandalyeden kalkma, dönme, yürüme) bağımsız ve güvenli bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için denge en önemli unsurdur (L. Arslan, 2018). Yapılan araştırmalarda denge egzersizlerinin yaşlı kadın ve erkeklerde düşmeyi %50 azalttığı bildirilir. Tek çizgi üzerinde yürüme egzersizleri önerilen denge aktivitelerindendir (Karan, 2006).

Düşme yaşlılar için çok önemli sağlık sorunlarına neden olur. Bunun en önemli nedeni yürüyüş ve dengenin bozulmasıdır. Gençler ve yetişkinlerle karşılaştırıldığında, yaşlı insanların düşme riski daha yüksektir. Düşüşten sonra tekrar düşme korkusu daha fazla işlev kaybına, hayal kırıklığına, çaresizliğe ve sosyal çekilmeye neden olacak ve yaşlıların başkalarına bağımlılığı da artacaktır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2016). Sportif becerilerin birçoğunda dengenin bozulmasına karşın, amaçlanan hareketin uygulanması söz konusudur. Takım oyunlarındaki ani duruş, yer ve yön değişimleri, hızlanmalar denge gerektirmektedir. Eller, ayaklar veya ayak üzerinde, üzerindeki kısa ya da uzun süreli duruşlar veya hareketler, değişik yönlerde ve eksenler etrafındaki dönüşler bu yeteneği gerektirir (Sayın, 2011).

İlgili literatür incelendiğinde dengenin ikiye ayrıldığı görülür;

Şekil 2: Dengenin Sınıflandırılması



(Tükenmez, 2018)

Statik denge "vücudun belirli bir yerde, koşulda veya noktada dengeyi koruyabilme kabiliyeti" ve dinamik denge "vücudun egzersiz sırasında dengeyi koruyabilme kabiliyeti" veya "dengeyi kaybetmeden veya kaybetmeden egzersiz kabiliyeti" olarak tanımlanabilir (Tükenmez, 2018).

Denge, bir nesnenin veya bir kişinin devrilmeden durma hâline denge denir. Denge ve esneklik aktiviteleri kas boyunu uzatmaktadır. Uzanma-germe ve eğilmeye yönelik eklemlerinizin hareketlerini artırır, kas gerginliğini azaltır ve yaralanmaları önler. Örneğin; yoga, hafif germe egzersizleri ve bunlar gibi birçok aktivite (Milli Eğitim Bakanlığı, 2012). Yaş ilerledikçe, bütün bu değişkenler de bozulmaktadır. Denge düşmeyi önlemek için, destek taban üzerinde vücudun kontrolünü sağlama kabiliyeti olarak da bilinir (Soyuer vd., 2012). Denge kinestezide önemlidir, denge geliştikçe kinestezi algılaması da giderek gelişir. Dans, raket oyunları, yüzme, golf, bowling, bocce yaşlılarda yüksek düzey kinestetik yeteneği sağlamaya yardımcı olan fiziksel aktivitelerden sadece bir kaçıdır. Spor, müzik gibi motor performans aktiviteleri ile uğraşan kişiler, yüksek kinestezi düzeyine sahip kişilerdir. Kinestezi, iskelet kas aktivitelerini ve merkezi sinir sisteminin kontrolünü gerektirir. Motor beceri düzeyi arttıkça kinestetik yetenek önemli hale gelmektedir (Yücel, 2008).

2.6. YAŞLILIKTA SERBEST ZAMAN VE REKREASYON

İnsanlığın yaşam boyunca mücadelesi gelişim ile devam eder. Bu geliştirme süreci doğrudan veya dolaylı olarak hizmetle ilgilidir. Hizmette ve gelişme de sınır tanımayan çalışmalar devam etmektedir. Bu çalışmalar, taş devri ve orta çağlardan başlayarak her devirde yaşama biçim ve standartlarını değiştirerek gelişim sürecini

devam ettirmektedir. İnsanların, yerleşik hayata geçmesinden sonra, mesleki ve sanatsal uğraşılara yönelip, kendi işini kurarak üretime geçtiği görülmektedir. İlk çağlarda insana önem verildiği, köle tacirlerinin alınıp satıldığı gerçeğiyle, makineleşme olmadığı için insan kaynaklarından yararlanma amacı burada yatıyor. Kölelerin çalıştırılması nedeniyle, köle sahiplerinin serbest zamanları arttı, bu yüzden insanlar spor, müzik, resim ve taş oymacılığı gibi serbest zamanlara yönelmeye başladı. Böylelikle serbest zaman anlayışı gelişmeye başlamıştır (Eryaşar, 2007).

Serbest zaman ifadesi genellikle zaman kavramı içerisinde yer almaktadır. Yapılan araştırmalarda iş dışında kalan zaman olarak görülen serbest zaman aynı zamanda çalışma dışında kalan diğer zorunlu işler için ayrılan zamanı da kapsar. Bu bağlamda serbest zaman kavramını iyi anlamak için önce zaman kavramına değinilmesi gerektiğini söylemek mümkündür (Gürbüz ve Karaküçük, 2007). İçinde bulunduğumuz bu günlerde yokluğundan en çok şikayet edilen konuların başında zaman ve para gelir. Para belki bulunabilir, ancak geçen zamanın geri dönüşümü mümkün değildir. Bu nedenle zaman çok verimli bir şekilde kullanılmalıdır. Kelime anlamı olarak zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ederek, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir (Akataş, 2003). Zaman olgusu görecelidir ve kişiden kişiye değişen farklı anlamlar kazandığı bilinir. Bununla birlikte soyut bir kavram olarak herkes için farklı algı yaratan ve saatle ölçülebilen bir bölüm şeklinde açıklanabilir (Beşikçi, 2016).

Zaman hayattır ve zaman kaybetmek yaşamı boşa harcamak demektir. Dünyada tüm insanlara demografik olarak verilmiş tek şet zamandır. Mackenzie'e göre zaman son derece değerli ve eşsiz bir kaynaktır ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, istesek de istemesek de harcamak zorundayız. Zaman tekrar elde edemeyeceğimiz bir şeydir. İnsan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yenilenmesi olmayan, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümle ifade edilebilen zaman, çeşitli türlere ayrılmaktadır (Eryaşar, 2007). Şekil 3'te zamanın kullanım bölümleri gösterilmiştir.

Şekil 3: Zamanın Kullanım Bölümleri

Zaman	
Çalışma (İş) Zamanı *İşe bağımlı zaman *Çalışma zamanı dışında kalan işe yönelik hazırlık ve işe gidiş-geliş sürelerini içeren zaman *Yapılan işle ya da ek işle ilgili normail mesai dışında yapılması gereken mesleki uğraşlar	Çalışma Dışı Zaman (Serbest Zaman) -Varoluşla İlgili Zaman *Yemek yemek *Uyumak *Vücut bakımı -Serbest Zaman (Leisure) *Dinlenme *Rekreasyon

(Öztürk, 2018).

Kişilerin zamanlarını etkin ve verimli kullanabilecekleri, kendilerini iyi hissedebilecekleri ve yaşam kalitelerini arttırmalarına olanak sağlayan anlardan birisi de bireylerin kendilerine ayırdıkları an serbest zamanlarıdır.

İngilizce karşılığı “leisure” kelimesi olan serbest zaman kavramı; Fransızcada boş zaman anlamına gelen “loisir” kelimesi, yine İngilizcede “izin vermek” anlamına gelen “license” ve “özgürlük” anlamına gelen “liberty” kelimeleri ve Latincedeki “licere” kelimesinden gelir (Öztaş, 2019). Çalışma dışı zamanların artmasıyla beraber serbest zaman kavramı daha çok tartışılmaya başlanmıştır. Sistemin de öngördüğü şekilde serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi kişinin üretken bir şekilde toplumda sürekliliğini sağlamıştır. Serbest zaman; bireylerin özgürce kullanabileceği zaman dilimini, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman dilimidir (Karaca, 2015). Bu zaman bireyin hem kendisi hem de başkaları için tüm mecburiyetlerden kurtulduğu ve kendi tercih ettiği bir faaliyetle uğraştığı, tamamıyla bağımsız ve özgür olduğu zamandır. Yeniden yaratma, yenilenme veya yeniden düzenleme anlamına gelir ve latince kökeni creo, creare kelimelerine dayanan rekreasyonun, Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde “ serbest zamanı değerlendirmek” olarak kullanılır (Çetinkaya ve Sanioğlu, 2016). Yaşlılara ait olan emeklilik dönemi en geniş ve yaygın serbest zaman dönemlerinden biridir. Yaşlıların bu zamanı etkin kullanabilecekleri bir çok serbest zamanları mevcuttur. Literatürde erkek yaşlıların daha aktif olduğunu, ancak rekreasyonel aktivitelerde kadınların daha çok rol aldığını gösteren çalışmalar olduğu gibi kadınların erkeklere oranla daha az serbest zaman aktivitesine sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Yücel, 2008).

Rekreasyon faaliyetleri, insan faaliyetlerinin en az kısıtlandığı ve insanlara en büyük seçim özgürlüğünü verdiği alanlardır. Serbest zaman aktiviteleri ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin genel görüşü, Serbest zaman aktivitelerinin mutluluğun ve hazzın kaynağı olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu alandaki teoriler ve araştırmalar, bunun yaşam kalitesini geçici olarak arttırmayacağını, aynı zamanda uzun vadede duygusal yapı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağına inanmaktadır. Yaşlı kişilerde rekreatif faaliyetlere katılmama sık sık depresyona neden olmaktadır (Yurcu vd., 2017). Serbest zamanlarımız da hareketsizlikten (yapacak bir şey olmamasından), maalesef ki ilginç olmayan ya da uyarıcı olmayan etkinliklerden dolayı sıkılabiliriz. Can sıkıntısı kesinlikle negatif bir ruh hali olduğundan, mantıksal olarak bunun serbest zaman olmadığı iddia edilir. Çünkü serbest zaman diğer duyguların yanı sıra, etkinliklere yönelik olarak hoş beklentiler içinde olma ve etkinlik ile durumların hoş şekilde hatırlanması türünde genelde olumlu bir zihniyetle algılanmaktadır (Stebbins, 2016).

Serbest zaman kavramını tek bir tanımla sınırlamak zordur bu nedenle dört temel yaklaşım olan; Zaman, aktivite, zihin durumu ve kültürel yaklaşım olarak sınıflandırılabilir. Literatürde olan dört temel yaklaşımdan bu araştırma kapsamında aktivite teorisi ele alınmıştır.

Bir aktivite olarak bakıldığında; aktivite eğitim ve aydınlatıcı olmalıdır. Neumeyers, serbest zamanın ağır veya pasif aktiviteler için fırsatlar sunduğunu, serbest zamanın günlük ihtiyaçları aşması gerektiğini, Nash aktivitelerinin ise dört seviyeye ayrıldığını söyledi: pasif, duygusal, aktif ve yenilikçi. Aristoteles'in bakış açısına göre, derin düşünme yaratıcı ve erdemli düşünmeyi temsil eder, ancak bu serbest zamanın en önemli kalitesidir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013). Serbest zaman aynı zamanda klasik görüş doğrultusunda da tanımlanır. Buna göre serbest zaman, “doruk deneyim (en üst seviyede doyum sağlama)”, “sınırsal deneyim (aktivite seviyesinin bireye uygunluğu)” ve “kazanım sağlama alanı (sosyal, psikolojik ve fiziksel)” çerçevesinde şekillenir. Bunlara ek olarak kişinin farkındalık kazanması ve faaliyetlerini birleştirmesi de serbest zaman çerçevesi içinde ele alınmaktadır. Özellikle kişinin kendini yenilemesi, kendinin farkına varması ve öz kontrolünü sağlaması açısından serbest zaman gereklidir (Durmaz, 2020). Serbest zamanın fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel sağlığı koruyucu, önleyici, (uyum, iyileştirme sayesinde başa çıkma ve aşkınlık yoluyla katkıda bulunabileceğine dair ampirik

kanıtlar bulunur ve serbest zaman durumu anlamlı bir aktivite gerçekleştirmek için tek kaynak olmadığı halde, özgürlük hissinin serbest zamana eşlik etmesi sayesinde kişinin kendi olabildiği ve yapılan herhangi bir şeyin anlamlı olduğunun hissedilebileceği tek durumdur (Ulutaş, 2019).

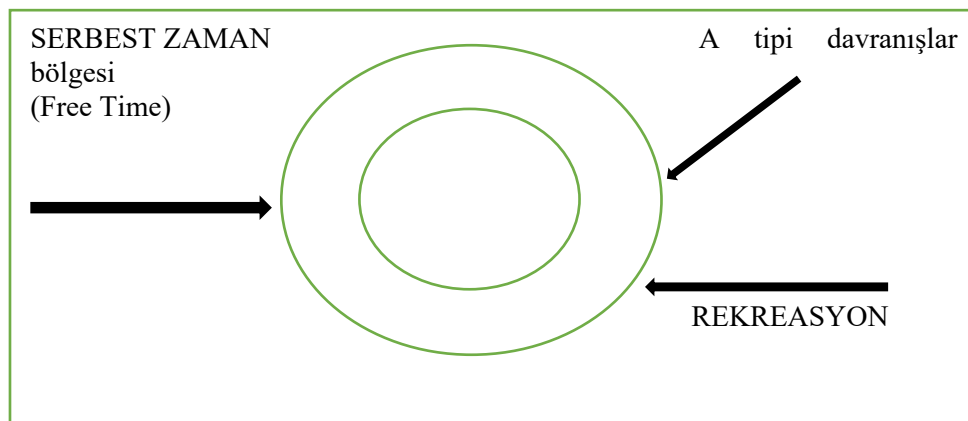
Günlük yaşam içerisinde insanların yapmak zorunda olduğu faaliyetler dışında kalan zaman dilimi olarak nitelendirilen serbest zaman ve bu zaman dilimleri içerisinde kişilerin fiziksel ve ruhsal açıdan doyuma ulaşabilecekleri aktiviteler de rekreatif etkinlikler olarak adlandırılır (Tez vd., 2014). Serbest zaman faaliyetleri kişilerin toplumla bütünleşmesi açısından da etkilidir. Topluma ekonomik ve sosyal yönden katkıda bulunmak için, kişilerin kültürel yönden zenginleşmesi, sosyal ve psikolojik olarak gelişmesiyle mümkün olacaktır (Özta, 2019). Serbest zaman kavramı kişilerde çok çeşitli şekillerde karşılık bulmaktadır. Bir kişinin çalışması başka bir kişinin serbest zamanı (el sanatları vb.) olabilmektedir. Bazen, serbest zaman, dinlenme ve rekreasyon için bir fırsat olarak kabul edilirken, bazen insanlar genellikle serbest zamanları özel hizmetler, iş, kişisel gelişim veya zorunlu eğitim için kullanırlar. Serbest zamandan bağımsız olarak, bu insanların yaşam kalitesi için önemlidir (Kılıç, 2018). Bu kavram kişiden kişiye algılama da değişiklikler göstermektedir. Bazı kişiler istedikleri zamanı (iş zamanı olabilir) serbest zaman olarak algıladıkları diğerleri iş dışı veya zorunlu olmadan yapılan iş dışı zaman olarak da algılayabilirler. Hatta bazıları ise bir ruh hali ya da varoluşun bir yansıması olarak görebilirler. Son yıllarda serbest zaman eğitiminin kavramsal ve teorik modelleri geliştirildiği görülmektedir. Bunlar; kendinin farkında oluş, serbest zamanın farkında oluş, davranışlar, karar verme, sosyal ilişki, serbest zaman aktivite becerileri, siyasal ilişki olarak ifade edilebilmektedir. Serbest zaman eğitimi uzun ve devam eden bir olgu olarak bir süreci kapsamaktadır ve bu süreç içinde amaç, öğrenme deneyimlerini ve stratejilerini geliştirmek olmalıdır (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013). Çalışma saatlerinin kısalması, mesleki eğitimin gelişimi, erken emeklilik ve öğretim yöntemlerindeki değişiklikler ile çalışma hayatı kısalmış ve boş zamanları artmaya başlamıştır. Çalışma ömrünü kısaltmanın en belirgin ve pratik örneği emeklilik yaşını düşürmektir (Hacıoğlu vd., 2009).

Serbest zamanlarının kullanımı son zamanlarda bir yaşam biçimi haline gelmiş ve faaliyetleri artırmak ve yaymak için farklı planlar ve projeler geliştirmekle yükümlüdür. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri, kendi tarzlarını ortaya çıkararak

fiziksel, sosyal ve psikolojik değerlerinden yararlanır. Kişinin pasif veya aktif aktiviteleri, topluma entegre olmalarını ve hayatı daha iyi hale getirmek için birlikte çalışmalarını sağlayarak profesyonel alanda yaşam tarzını etkileme çabalarını içerir (Karaca, 2015). Birey, serbest zaman dâhilinde farklı rekreatif etkinliklere de katılabilmektedir. Katılım sağlanan rekreatif faaliyetler genel olarak, kişiler arasında birliktelik ve anlaşma sağlamaya ek olarak aktiviteden doyum elde etmede motivasyonu olumlu yönde etkileyici bir etkiye sahip olmaktadır. Bu bağlamda bu faaliyetlerin verimli bir şekilde değerlendirilmesi hem fiziksel, hem zihinsel gelişime hem de psikolojik olumlu gelişmeler için de yararlı olmaktadır (Durmaz, 2020).

Yaşlıların kas ve kemik yapıları ne kadar güçlü olursa, organları ne kadar iyi çalışırsa, kimseye muhtaç olmadan hayatlarını idame ettirebilirler. Bunu sağlayan en kolay, en ekonomik yollardan bir tanesi rekreatif etkinliklerdir. Hem onlar için bir serbest zaman uğraşısı hem de hayata tutunmak için pozitif bir yaşam aracı olur. Sosyalleşmelerine katkıda bulunur, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı ve dinç bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır. Var olan hobilerini sürdürebilecekleri gibi yeni hobilerde edinebilir. Üzülmek yerine yeni faaliyetlerle, kendilerini oyalayabilir, hayata umutla sarılabirler (Başaran, 2016). Rekreasyonun serbest zaman kapsamı olduğu belirlendikten sonra, kapsamın (rekreasyonun) tamamen veya kısmen şekli (serbest zamanı) doldurup doldurmadığı anlaşılmalıdır. En geniş anlamda rekreasyon, pratik olarak serbest zamanı tamamen doldurur (Özdemir vd., 2016).

Şekil 4: Rekreasyon ve Serbest Zaman İlişkisi



(Özdemir vd., 2016)

2.6.1. Serbest Zaman Önemi

Serbest zaman, insanlık tarihinin her döneminde var olan, bireysel ve toplumsal gelişmişlik, yaşam kalitesi ve doyumu gibi kavramlarla yakından ilişki

oluşturan bir kavramdır. Geçmişten günümüze doğru serbest zaman süreleri devamlı olarak artar ve teknolojinin gelişip insan gücünün yerini alması, modernleşmeyle beraber serbest zaman sürelerinde önemli farklılıklar görülür ve serbest zamanlarını aktif ve verimli geçirmek konusu giderek önem kazanır (Görgülü, 2019). Serbest zamanın öneminin erken kavranmasına ve kişilerin sosyalleşmelerine katkıda bulunarak toplumsal açıdan faydalı olacağı söylenebilir (Kalkan, 2017). Çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi yaşamın hemen hemen her döneminde serbest zaman sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim açısından bireylere çeşitli yararlar sağlar. Bu çocukluk döneminde serbest zamanlarda oynanan oyunlar çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine birçok katkıda bulunulmuştur. Gençlik dönemi ise insan hayatının en dinamik ve enerjik dönemlerindendir. Bu dönemde kişiler önemli bir serbest zaman fazlalığına sahiptir. İnsanların serbest zamanlarını hangi yönde kullandığı kişinin kendisini ve içinde yaşadığı toplumu direkt olarak etkilemektedir. Gençlik döneminde serbest zamanlarını aktif bir şekilde geçiren bireylerin ruhsal ve bedensel tatmin düzeyleri oldukça yüksektir. Aynı şekilde yetişkinlik döneminde de serbest zaman aktiviteleri yaşam tatmin seviyesini arttıran ve stres ve monotonluktan kurtulmayı sağlayan bir etken olarak belirtilir (Görgülü, 2019). Serbest zamanları uygun aktivitelerle değerlendirmek bireye ve topluma çeşitli katkılar sağlamaktadır. Demokratik toplum düzeninin oluşması, toplumsal dayanışmaya katkı sağlaması, tören gereksinimlerini karşılama, çocuk suçluluğunu önleme gibi toplumsal katkılarının yanı sıra; sağlığı koruma, mesleki gelişim sağlama, geliri artırma, iş verimini artırma ve duygusal zekayı geliştirme gibi bir çok kişisel katkıları da vardır (Bahar, 2008).

Serbest zamanlar yenilenme ve gelişme alanları olarak kullanılabilir. Bu anlamda schole kelimesi, eğitimle ilişkisi bakımından (bu kez, eğitimin ideolojik yapısının dışında ele alınarak) kişisel ve toplumsal gelişime zemin hazırlayabilecek önemli alanlar olarak tespit edilebilmektedir. Kişinin kendini tanıyabileceği, potansiyelini test edebileceği, ilgilerini ortaya çıkarabileceği, yaratıcı gücünü geliştirebileceği ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte bulunan kendini gerçekleştirme düzeyine ulaşabileceği zaman dilimi, serbest zamandır (Arslan, 2014). Bireylerin yaşam sürecindeki en önemli savaşımının "kendini gerçekleştirme"ye yönelik verdiği savaş olduğu bilinmektedir. Bu tür aktivitelerde bulunan bireyler hem kendi beden ve ruh sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi yönünde

kazanımlar elde ederken, hem de sosyal bir varlık olarak toplumun sağlıklı bir birey olarak önemli bir parçasını oluşturduğu doğal bir sonuç olarak görülür. Kişiler bu sonuçları tamamen kendi istekleri ile katıldıkları ve çoğunlukla diğer kişilerle birlikte yürüttükleri serbest zaman aktiviteleri sırasında farkında olmadan kazanarak topluma karşı ait duyguları gelişir ve yaşamları daha da anlam kazanabilir (Gültekin, 2008).

“Temel İhtiyaçların İçgüdüsel Doğası benim için içsel insani değerler sisteminin, kendilerini doğrulayan, içsel olarak iyi ve arzu edilen ve başka bir gerekçe gerektirmeyen insanın sistem temelini oluşturur” Bu, olması gereken değerlerin hiyerarşisidir. Bunlar sadece tüm insanlar tarafından aranmak ve arzulanmakla kalmaz, aynı zamanda hastalıktan ve psikopatolojiden kaçınmaları gerektiği anlamında da gereklidir. bu temel ihtiyaçlar ve ihtiyaç sahipleri aynı zamanda içsel güçlendiriciler, temel olarak kullanılabilecek koşulsuz uyaranlardır ve her türlü enstrümantal öğrenmeyi ve koşullandırmayı kurabilirler (Maslow, 1954). Maslow insan ihtiyaçlarını düşük seviyedeki ihtiyaçlar (yaşamı sürdürme ve güvenlik) ve daha üst seviyedeki ihtiyaçlar (entelektüel başarılar ve kendini gerçekleştirme) olarak sınıflandırılır. Kendini gerçekleştirme kavramı; Maslow’un kişinin kendi potansiyelinin farkında olması ve onu gerçekleştirme durumu için kullandığı bir kavramdır. Şekil 4’te Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisini basamaklar halinde sıralamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Maslow (1943; aktaran Şeker, 2014)’a göre yılında tarafından bir kişinin ihtiyaç duyabileceği şeyler seviyelendirilmiştir. Birbiriyle ilişkili olan hiyerarşisinde düzenlenmiş 5 hedef kümesi (temel ihtiyaçlar) vardır. En kuvvetli hedef gerçekleştiğinde, bir sonraki yüksek ihtiyaç ortaya çıkmaktadır (Şekil: 4).

Şekil 5: Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



(Karaküçük ve Gürbüz, 2007)

- Kendini Gerçekleştirme (Self Actualization) ihtiyacı (erdem, yaratıcılık, doğallık, problem çözme, önyargısız olma, gerçeklerin kabulü)
- Saygınlık (Esteem) ihtiyacı (kendine saygı, güven, başarı, diğerlerinin saygısı, başkalarına saygı)
- Ait olma, sevgi, sevecenlik (Love Belonging) ihtiyacı (arkadaşlık, aile, cinsel yakınlık) (Şeker, 2014). Freud'a göre sevginin bir değil, üç karşıtı vardır. Sevmek ve nefret etmek dışında, sevmek ve sevilme bulunur. Ayrıca sevgi ve nefret bir arada değerlendirildiğinde ilgisizliğin karşısında yer almaktadır (Çaliner, 2019).
- Güvenlik (Safety) ihtiyacı (vücut, iş, kaynak, etik, aile, sağlık, mal güvenliği) (Şeker, 2014).

Bir rekreasyon programlarına katılarak bireyler, kendi yapabileceklerinin, potansiyellerinin farkına varacak, yaratıcılıklarını kullanacak ve geliştirecek, böylece İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin en üst basamağında yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacını da gidermiş olurlar (Sevil, 2012).

2.6.2. Serbest Zaman Etkinlikleri

Serbest zaman, kişilerin yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmek için yapmak zorunda olduğu işlerinden arta kalan zaman dilimidir. Serbest zaman etkinlikleri ise insanların bu yapmakla zorunlu olduğu işlerden geriye kalan zamanda tamamen gönüllü olarak ve bağımsız bir şekilde katıldıkları etkinliklere denir. Temel amacı; eğlenmek, dinlenmek ve kişisel olarak gelişmek olan serbest zaman etkinlikleri kişinin ya da toplumun gelişimine katkı sağlayan, aktif ya da pasif, bireysel veya grup halinde katılım sağlayan, düzenli ya da düzensiz olarak yapılan etkinliklerdir (Görgülü, 2019). Serbest zaman faaliyetlerine zaman ayıran kişi kendini gerçekleştirebilir ve gerçek dünya ile bağlarını sağlamlaştırabilir. Serbest zaman dâhilinde birey hem zihinsel dünyanın sınırlarını ve değerinin farkına varır hem de bir birey olduğunun farkına varır (Durmaz, 2020).

Serbest zaman aktivitelerini zaman, yer, katılımcı sayısı gibi birçok faktöre göre sınıflandırabiliriz (Zerengök, 2016);

- Aktif veya Pasif Katılım
- Kentsel veya Kırsal Alan Etkinliği
- Açık ve Kapalı Alan Etkinliği
- Bireysel ve Grup Etkinliği vb.

Serbest zaman etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak, kişinin psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır. Kişilerin aktif olarak ya da pasif şekilde katılım gösterdikleri etkinlikler, yaşam biçimlerine etki eden uğraşları da içine alarak onların toplumla bütünleşmelerine destek olmakla birlikte toplumsal hayatta da olumlu etkiler göstermektedir (Ardahan ve Lapa, 2011). Bireylerin ilgi ve eğilimlerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapmak, cinsiyet, yaş, gelir, kalıtım, eğitim süreci gibi faktörleri rekreasyon programı yaparken göz önünde bulundurulmalıdır (Karaküçük, 1995). Bu faktörler, serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen en önemli faktörlerdendir. Özellikle cinsiyet faktörü serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen ve belirleyen değişkenlerden biri olarak bilinir (Lapa ve Ardahan, 2009). Bireyin serbest zamanı değerlendirme etkinliğine katılması, etkinliğin türü ve katılma sıklığı temelde onun içinde bulunduğu gereksinimleriyle ilişkilidir. Serbest zamanı değerlendirme davranışını etkileyen etmenlerle ilgili birçok araştırma yapılır.

Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) çalışmalarına göre (aktaran Gökçe, 2008) serbest zamanı değerlendirme etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri şunlardır:

- Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
- İşten farklı bir şeyler yapmak,
- Arkadaşlarla etkileşim kurmak,
- Yeni deneyimler yaşamak,
- Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
- Yaratıcılık duygusunu tatmak,
- Toplumsal yarar elde etmek,
- Zaman geçirmek (Gökçe, 2008).

2.6.3. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Serbest zaman sosyoloğu Joffre Dumazedier; bazı insanlar serbest zamanın üç temel işlevi olduğunu düşünse de, sosyal faktörler, kültürel yapı, ekonomik faktörler, aile yapısı, meslek, gelir seviyesi, yerleşim, yaş ve cinsiyet gibi birçok faktöre bağlıdır. Dumazedier, serbest zaman süresinin üç temel işlevini ve "3D" olarak da bilinen bu işlevleri tartışır;

- Dinlenme veya eksiklik

- Eğlenme (eşitlilik),
- Kendini geliştirme veya gelişim (development) (Akyüz, 2015; Özkan, 2018).

Dinlenme Fonksiyonu; Dinlenme fonksiyonu, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen, farklı algılamalarla ve serbest zamanı en fazla ifade eden serbest zamanın temel fonksiyonlarındanr. Çalışma sonrası yorgunluk ve stresten arınma, sinir gerilimleri ve beden aşınmalarını ortadan kaldıran bir fonksiyon rolünü üstlenir (Karaküçük, 2008). Dinlenme fonksiyonunda kişi çalışma yaşamının neden olduğu yorgunluk hissi, uzaklaşma ve stresi atma amacıyla serbest zamanlarında dinlenerek farklı rekreatif aktivitelere katılmaktadırlar (Kalkan, 2017).

Eğlenme Fonksiyonu; Günlük ihtiyaçlar ve çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanda kalan süreyi, kaygıdan, stresten uzaklaşmak veya merak gidermek için yapılan pasif veya aktif aktivitelerdir. Boşluktan dolayı ortaya çıkan can sıkıntısını gidermek amacıyla eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışma ruhunun kaybolduğu ve oyun zevkinin ön planda olduğu, aktif veya pasif olsun rutin ihtiyaçların dışında bazı faaliyet türlerine katılma olanağı sağlamaktadır. Eğlenme denince akla yalnızca güzel vakit geçirmek değil ya da can sıkıntısını gidermek değil, ayriyeten tasalanmayı merak duygusunu vb. gidermek amaçlı yapmak anlamını da taşır (Özkan, 2018).

Gelişim fonksiyonu; İnsanları günlük operasyonların otomatik düşüncesinden kurtarabilecek, daha geniş sosyal katılım için temel oluşturabilecek, kendi kişiliklerini geliştirme ve sergileme eğilimi gösterebilecek, ancak bencil olmayan davranışlara sahip olabilecek faaliyetleri içerir (Karaküçük, 2008). Gelişim fonksiyonu, karar verme aşamasında insanlara önemli katkıda bulunan bir fonksiyondur. Kişi boş zamanlarında (iş ve sosyal yaşam dahil) olayları farklı bir perspektiften görmesini sağlayan bir davranış geliştirebilir (Akyüz, 2015).

2.6.4. Serbest Zamanın Özellikleri

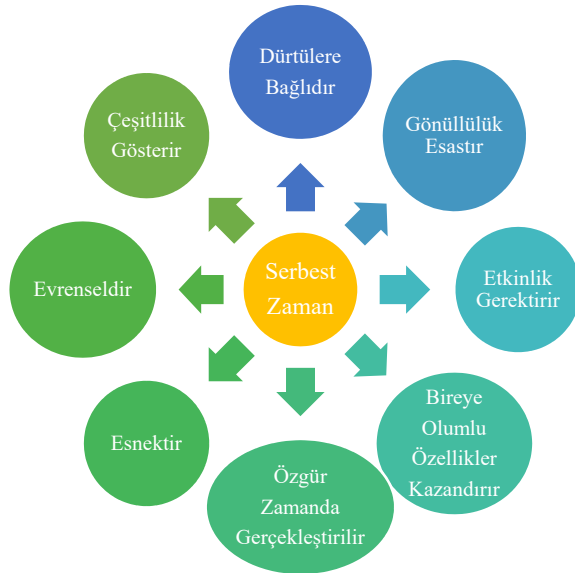
Serbest zamanının nasıl kullanılacağı kişisel bir karardır. Biri için eğlendirici zevk veren bir etkinlik diğer kişi için uygun olmayabilir. Etkinliklerin seçimi, kişilerin ilgilerine, yeteneklerine, çevresindeki olanaklara vb. pek çok faktöre bağlıdır. Bazen yardım kuruluşlarında, derneklerde, gönüllü kuruluşlarda çalışmak bile dinlendirici, eğlendirici ve zevk verici olabilmektedir. Serbest zaman aktiviteleri sadece dinlenme, eğlenme, hoş vakit geçirmeye yönelik değil aynı zamanda kişisel

gelişme ve yaşam standardını yükseltmeye yönelik faaliyetlerdir (Eryaşar, 2007). Kişinin zorunlu ihtiyaçları haricinde tamamen özgür olarak kullanılabilen serbest zamanlarda maddi kazanç elde etme amacı olmadan, kişiye özgü amaç ve tekniklerle, tamamıyla kişinin seçimleriyle yapılan etkinlikler olduğunu belirtmektedir (Ulutaş, 2019).

Serbest zaman yirminci yüzyılda kişilerin yaşamında önemli bir unsur olarak ortaya çıkmıştır. Artan maddi yaşam standartları, daha iyi bir sağlık ortamı, artan eğitim seviyesi, iş yaşamına adanmışlık oranının düşmesi ve bireysel özgürlüklerin genişlemesi, birçok serbest zaman potansiyelini artırma imkânı sağlamıştır. Araştırmalara göre, bilinen tüm tarihsel dönemlerde farklı biçimlerde meydana gelen serbest zaman etkinliklerine rastlanmaktadır. Eski çağlardan günümüze, bu rekreatif etkinlikleri geçmişte farklı işlevler nedeniyle artmıştır (Zerengök, 2016).

İnsanların serbest zaman değerlendirmesi, deneyim kazanmasını, olumsuz duygularından kurtulmasını, verimli bir yaşam elde etmesini sağlarken öte yandan da kişiliğini geliştirerek kendini ifade etmesini kolaylaştırmaktadır. Serbest zaman değerlendirmesinin bazı özellikler gösterdiği dile getirilmektedir (Kalkan, 2017). Bu özelliklere Şekil 5’te yer verilmiştir:

Şekil 6: Serbest Zaman Değerlendirmenin Özellikleri



(Karaküçük, 2008).

Şekil 5’te serbest zaman değerlendirmenin özellikleri; etkinlik gerektirir, bireye olumlu özellikler kazandırır, özgür zamanda gerçekleştirilir, esnektir,

evrensel, çeşitlilik gösterir, dürtüyle bağılıdır, gönüllülük esastır maddeleri ile ifade edilir.

2.7. REKREASYON

Latince’de yenilenmek, iyileştirmek, yaratmak anlamına gelen “recreatio” kelimesinden türeyen rekreasyon, en basit haliyle serbest zamanlarda yapılan faydalı aktiviteler olarak tanımlanabilmektedir. Serbest zamanlarda gerçekleştirilen bu tür aktivitelerin kaynağında insan vardır. Sadece insan yaşamında bulunan bir kavram olarak ortaya çıkan rekreasyon yeniden yaratmayı ve üretmeyi temsil etmektedir. Çünkü yapısı gereği insan doğada kendini yaratma ihtiyacı duyan ve bu ihtiyacı devam ettiren tek varlıktır (Beşikçi, 2016).

Rekreasyon; “Bireylerin iş yaşamı dışında özgür iradeleriyle kendilerini geliştirmek ve yenilemek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” (Sabbağ ve Aksoy, 2011), olarak tanımlanır.

Çalışma ritmi, monoton yaşam tarzı, dış etkenlerden etkilenen insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını eski haline getirebilmek, bu durumun sürekliliğini sağlamak ve mevcut durumu korumanın yanı sıra eğlenmek ve tatmin etmek için, faaliyetler özgürlüğe dahil edilir. Bireysel ihtiyaçlar için ayrılan süreye ek olarak, gönüllü esasına dayanarak bireyler veya gruplarla yapılan faaliyetlerle bağımsız serbest zaman sınırları, çalışma ve zorunlu ihtiyaçlara dahil olan aktivitelerdir. Kılbaş (2010), eğlence kavramını genel bir tanımla tanıtmış, eğlenceyi bir deneyim olarak tanımlamış, bireyler veya gruplar olsun, belirli fiziksel, sosyal ve duygusal davranışlar elde etmek için gönüllü katılım sağlamıştır. Genel anlamda rekreasyon, kişilerin kendilerini özgür hissettikleri zamanlarda eğlence ve tatmin dürtüleriyle isteyerek katıldıkları ve sonucunda yorgunluklarını giderdikleri fiziksel ve ruhsal açıdan yaratıcı bir güç kazandıran faaliyetler olarak tanımlanabilmektedir (Beşikçi, 2016). Kişilerin mecburi işleri haricinde olan ve serbest zamanın kullanılmasında tamamen kişinin kendisine kalmış vakitlerde, her kişiye göre değişen hedef ve uygulamalarla yapılan faaliyetleri açıklayan rekreasyon, çağdaş toplumlarda amaca verecek bir araç olmak yerine, bir amaç haline gelir. Rekreasyon tek başına zamanla ilişkilendirilerek kullanmak, zamanı rekreatif etkinliklere ayrılabilen ve ayrılamayan zamansal olarak ayırmanın güçlüğüdür. Artık zaman yaklaşımının mantığı, rekreasyonun ne olursa olsun serbest zaman süresince yapılmasıdır. Yani rekreasyon bireyin serbest zamanını kullanma sürecidir (Özkan, 2018).

Rekreasyon; rahatlama, kişisel gelişim, canlanma-tazelenme, ortak deneyim, grupla özdeşme, kişisel değer artışı, günlük rutinden kaçış olarak ifade edilir (Kalkan, 2017).

Şekil 7: Rekreasyon Kavramsal Açıklamaları



(Kalkan, 2017)

Kişinin zevk ve haz almak ve kişisel doyum sağlamak amacıyla, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerin tümünü bünyesinde barındıran kapsamlı bir olgudur. Serbest zamanlarında, insanlar farklı boyutlarda ve zamanlarda ortaya çıkar. Farklı deneyimler elde etmek için kapalı veya açık, kentsel veya kırsal alanlarda pasif veya aktif bir şekilde, dışarı çıkmak, dinlenme, hava değişiklikleri, seyahat, sağlık, heyecan gibi birçok amaç için aktivitelere katılım sağlanır. Rekreasyon, serbest zamanlarında insanların katıldığı faaliyetleri ifade eden bir kavramdır ve çalışma saatleri dışındaki serbest zaman aktivitelerine katıldıkları faaliyetlerle ilgilidir (Başoğlu, 2011). Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanmakta, kişiye faaliyet süresince özgürlük hissi vermekte, monotonluktan uzaklaştırmakta, kişiye haz ve neşe vermekte, zorunlu yapılması gerekenlerden arta kalan serbest zamanda yapılmakta olup bireysel ve toplumsal yararlar sağlar (Çetinkaya ve Sanioğlu, 2016). Rekreasyon etkinliklerinin katılanlara mutluluk, tatmin, yaratıcılık, ruhsal denge, karakter, rekabet etme gücü, ruhsal kapasite, özgürlük, fiziksel ve sosyal kondisyon

ve daha geniş dünya görüşü kazandırması gerektiği ortaya çıkmaktadır (Hacıoğlu vd., 2009).

Rekreasyonun etkinlik alanları içerisinde de olduğu gibi; müzik uğraşları, dans faaliyetleri, rekreatif etkinlik ve oyun gibi çeşitli etkinlikler ön sıraları alır. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişimi yaratır, ruh sağlığı kandırır, insanı sosyalleştirir, yaratıcı gücünü geliştirir, kişisel beceri ve yetenekleri ortaya çıkarır ve geliştirir, çalışma başarısı ve iş verimini arttırır, insanı mutlu kılar. Toplumsal yönden ise; sosyal birlik, uyumun sağlaması ve demokratik bir toplumun yaratılması, rekreasyon için bazı nedenleri oluşturur (Karaküçük, 2008). Bu gibi aktivitelerle yaşlıların ruh durumları iyileştirilebilir ve topluma kandırılabilir bu durum bir terapi sağlayabilir. Rekreasyon terapisi; çeşitli aktivitelerle desteklenen fiziksel, psikolojik ve sosyal hastalıkların tedavisini desteklemek olarak tanımlanabilir. Bu terapi, insanların sağlıklı yaşamasına yardımcı olmaya ve insanların yaşam kalitesini iyileştirmeye odaklanmaktadır (Saruhan, 2015). Kaliteli yaşayan kişiler de iyilik hali daha fazla gözlemlenebilir buda bizi rekreasyon olgusuna götürür.

Rekreasyon olgusundan bahsedebilmek için kişinin serbest bir zaman dilimine, aynı zamanda fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik iyilik haline sahip olması gerekir. Serbest zaman, olumlu kişisel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi yapabilme özgürlüğüdür (Yurcu vd.,2017).

2.7.1. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Geçmişten günümüze açık ve doğal alanlar, bireylerin günlük yaşamlarının sıradanlıklarından kurtulup doğaya ait varlıklarla bir arada olabilecekleri bir tür sığınak oluşturur. Bu alanlar, çağlar boyunca toplumların yaşam biçimine ve kültürüne göre fonksiyonel farklılıklar göstermektedir. Özellikle doğal alanlarda yapılacak etkinlikler yoluyla elde edilecek faydalar kent yaşamının getirmiş olduğu olumsuzlukları azaltmak için kişilere fırsatlar sunar. Bu sayede doğal alanlar farklı pek çok rekreatif etkinliklerin yapılabileceği yerler olarak karşımıza çıkar (Karaküçük, 2008).

İnsanların ne tür faaliyetlere ve amaçlara katılmaya karar verdiklerine bakılmaksızın, uygun eğlence olacaktır.

Rekreasyonu sınıflandırırken, temel ilke, genellikle insanların rekreasyonel faaliyetlere katılmasına neden olan amaç, istek ve zevklerdir. Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun işlevlerine veya çeşitli standartlara bağlıdır. İnsanların ne tür faaliyetlere ve amaçlara katılmaya karar verdiklerine bakılmaksızın, uygun bir rekreasyon çeşitleri ortaya çıkmaktadır (Özkan, 2018). Rekreasyon fonksiyonlarına veya çeşitlerine göre sınıflandırılabilir. Birey katılmak için karar verdiği rekreatif faaliyete hangi amaç ve istek doğrultusunda karar veriyorsa, buna göre uygun olan rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır.

Amaçlarına Göre Rekreasyon;

- Dinlenme amaçlı,
- Sportif amaçlı,
- Kültürel amaçlı,
- Turizm amaçlı,
- Toplumsal amaçlı,
- Sanatsal amaçlı (Kelleş, 2017).

Hazar (2003), rekreasyon faaliyetlerini aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

- Mekansal açıdan (açık ve kapalı alanda yapılan rekreasyon)
- Katılımcıların yaşlarına göre (çocuk, genç, yetişkin, üçüncü kuşak rekreasyonu)
- Katılımcıların sayılarına göre (bireysel ve grup rekreasyonu)
- Kullanılan mekana göre (aktif ve pasif rekreasyon)
- Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon (ulusal ve uluslararası rekreasyon)
- Fonksiyonel açıdan (ticari, sosyal, sağlık, kültürel, sanatsal, estetik, turistik ve fiziksel rekreasyon) olmak üzere sınıflara ayırmıştır (Yalçınkaya, 2019).

Mekansal Açıdan Rekreasyon;

Açık alan (outdoor) ve Kapalı alan (indoor) rekreasyon olmak üzere ikiye ayrılır;

Açık Alan Rekreasyonu (Outdoor Recreation); Doğanın bir kısmı ile katılımcılar arasında etkileşim kurabilen ve kişisel fiziksel, sağlık, manevi ve sosyal çıkarılara yönelik serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanabilir. Açık hava sporları;

su (okyanus, akarsu, göller), kara ve hava faaliyetlerinin bir bütünüdür (Ardahan ve Lapa, 2011).

Kapalı Alan Rekreasyonu (Indoor Recreation); toplumun kullanımı için devlet veya özel sektör tarafından yapılmış, kapalı tesislerde ve ev içinde gerçekleştirilen serbest zaman etkinlikleri olarak tanımlanabilir (Görgülü, 2019).

Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon: Her yaş grubunun kendi özelliklerine göre tercih ettiği aktivitelerdir (Özkan, 2018). Yaş gruplarına göre sınıflandırma katılımcıları 6 kategoriye ayırır:

- Okul öncesi
- İlköğretim dönemi
- Öğretime devam etmeyen okul dışı gençlik
- Genç yetişkinler
- Yetişkinler
- Yaşlılar (Tekin, 2009).

Katılımcıların Sayılarına Göre Rekreasyon;

Bireysel Etkinlikler: İnsanların tek başına gerçekleştirdikleri serbest zaman değerlendirme etkinlikleridir. Örneğin; kişinin evde tek başına müzik dinlemesi, rekreatif etkinliklere katılması, dans etmesi vb (Hazar, 2009).

Grup Olarak Yapılan Etkinlikler: insanların grup halinde serbest zamanlarını değerlendirebilmeleridir. İnsanlar, grup aktivitelerine katılımları sayesinde bir grubun üyesi olur ve o topluluğun özelliklerini taşımaya başlarlar. Grup faaliyetlerine takım sporları müsabakaları, toplu piknik ve rekreatif olarak yapılan toplu müzik aktiviteleri örnek gösterilebilmektedir (Zerengök, 2016).

Kullanılan Mekana Göre Rekreasyon;

Günümüzde, serbest zaman bir yaşam biçimidir. Bu nedenle, çeşitli plan ve projelerin hazırlanması, serbest zaman aktivitelerini arttırmak ve serbest zaman değerlendirmesini genişletmek için gerekli bir koşul haline gelmiştir. Bu bağlamda, serbest zaman etkinlikleri kendi felsefelerini yaratır ve psikolojik, sosyal ve fiziksel değerleri destekler. Profesyonel alanda insanların yaşam tarzını etkileme çabaları da dahil olmak üzere aktif veya pasif faaliyetler, bireylerin topluma entegre olmalarına ve birlikte yaşamlarını iyileştirmelerine yardımcı olur (Ardahan ve Lapa, 2011).

Aktif Rekreasyon: İnsanların aktif olarak katılım sağladıkları serbest zamanı değerlendirme etkinliklerine denmektedir. Örneğin; yüzme, bahçe düzenleme, golf

oynama, tiyatro yarışmalarına katılma, futbol, basketbol, bocce vb (Çelebi ve Özbey, 2017).

Pasif Rekreasyon: Kişinin aktif rekreasyon olarak belirtilen aktiviteleri bizzat yapmak yerine onları seyretmesi pasif rekreatif etkinlik olarak değerlendirilebilir. Ancak burada yapılması gereken bir diğer ayırım ise kişinin pasif rekreatif etkinlik öncesinde, esnasında ve sonrasında ne zaman zahmete girdiğinin değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Ardahan vd., 2016).

Katılımcı Milliyetine Göre Rekreasyon: Rekreasyona katılan kişilerin milliyetine göre rekreasyon, kişiler ve kültürler arası farklılığı en iyi şekilde ayırt etme aracı olan sınıflama türüdür. Rekreasyon katılımcıları farklı milletlerden olsalar da aynı yaşam tarzına sahip olabilirler; aynı millettense da çok farklı rekreasyon alışkanlıklarına sahip olabilir (Ulutaş, 2019).

Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon: Ticari, sosyal, sağlık, kültürel, sanatsal, estetik, turistik ve fiziksel rekreasyon olarak adlandırılır (Yalçınkaya, 2019).

Rekreasyon, özellikle yeni yetişen nesil açısından yetenekleri geliştirmek ve kendini tanımak, günlük koşuşturmalar arasında boğulan ve yorulan yetişkin nesil açısından etkin bir dinlenme ve yenilenme imkanı yaratmak ve yaşlı nesil için huzurlu bir sosyal ortam oluşturmak açılarından önem arz eder (Orel ve Yavuz, 2003). Rekreasyon, kişinin serbest zamanlarında katıldığı etkinlikler bütünüdür ve rekreasyon sözcüğü zaman zaman “oyun” kavramı ile eşanlamlı olarak kullanılır. Rekreasyon ve oyun arasında yakın bir ilişki olduğu görülür. Oyun ve rekreasyon kavramları incelendiğinde kişilere serbest olma, istekleri doğrultusunda hareket edebilme, kâr amacı gütmeme gibi ortak paydaların olduğu görülmektedir. Her iki kavramda günlük hayattan kopmak temel unsurlardandır. Kişi aynı zamanda kendini ifade etme şansı elde etmektedir. Rekreasyon ve oyun kişiye aynı zamanda fiziksel, bedensel, ruhsal, sosyal ve psikolojik açıdan kendini geliştirme imkânı sağlamaktadır (Birinci, 2018).

Serbest zaman talebi, serbest zaman faaliyetlerinin kişisel ve sosyal çıkarlarından kaynaklanmaktadır. Kişisel ihtiyaçlara dikkat edersek, fiziksel ve sağlıklı bir gelişme yaratmak, zihinsel sağlık elde etmek, insanları sosyalleştirmek, yaratıcılığın, kişisel becerilerin ve yeteneklerin gelişiminin iş başarısı ve iş verimliliği, ekonomik hareketlilik ve insanları mutlu etme üzerinde etkisi vardır. Sosyal olarak; toplumsal dayanışmanın ve bütünleşmenin sağlanması ve demokratik

toplum yaratılması, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bir kaçını oluşturmaktadır (Saruhan, 2015; Başoğlu, 2011).

2.7.2 Rekreasyonun Faydaları

Zamanın üçte birini çalışarak geçiren kişilerin serbest zamanlarının rekreasyonel aktiviteler gerçekleştirmek için yetersiz olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çalışan kişilerin rekreasyonun faydalarını elde etmesinin çok zor olacağı ve genel anlamda yaşam kalitesinin olumsuz etkileneceği, dolayısıyla "iyi oluş" ve "mutluluk" gibi düzeylerinin de düşeceği söylenebilmektedir. Serbest zamanın ve rekreasyonun faydalarına rağmen, getirdikleri deneyimlerin sosyo-kültürel olarak inşa edildiğini ve toplumdaki eşitsizliklerle şekillendiğini göz ardı etmemek gerekir. Yaşam kalitesi ile rekreasyon ve demografik özellikler arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, rekreasyon doyumunun yaşam kalitesi için en stratejik etken olduğu belirtilmiştir (Ulutaş, 2019).

Rekreasyon kavramının daha geniş açıklanabilmesi için şu tanımlayıcı temel ifadeler kullanılır;

- Rekreasyon, iş değildir. Kar amacı gütmeyen. Serbest zamanda gerçekleştirilir.
- Rekreasyonda birey, gönüllü ve tamamen kendi isteği doğrultusunda katıldığı aktivitelerde bulunur.
- Rekreasyon aktiviteleri, katılımcıya zevk verir, mutlu eder ve neşelendirir.
- Rekreasyon aktiviteleri, kişisel ve toplumsal fayda sağlar (Özkan, 2018).

Serbest zamanlar sahada etkili bir şekilde kullanılabilirse, insanların kendi isteklerine göre kendilerini seçmelerine, bağımsızlıklarını korumalarına, arzularını, zevklerini, yeteneklerini, sorumluluklarını, özgürlüklerini hissetmelerini, işlerini yapmalarını ve kendilerini bulabilmelerini sağlayabilir. Aynı zamanda, serbest zamanın iyi değerlendirmesi, kendini ifade etme, yaratıcılık, yeni deneyimler, sosyal çevre, mutlu yaşam ve artan üretkenlik sağlayabilir. Eğlence faaliyetlerinin insanlar için faydaları aşağıdaki gibidir (Akyüz, 2015):

- **İnsanların Dinlenme ve Eğlenme Gereksinimi:** Serbest zaman değerlendirmeleri alırlar, yaşamla olan bağları güçlendirilir ve mutlu olurlar.

- **Kendini İfade Etme Gereksinimi:** Bireyler arasında sağlıklı bir kişilik geliştirir. Sağlıklı kişilik toplumun temel amaçlarından biridir.
- **Keşfetme İhtiyacına Cevap Verir:** Yeni romanlar yazmak ve resim yapmak gibi.
- **Macera ve Yeni Tecrübeler Edinme Arkadaşlık Gereksinimi:** İnsanların birlikte olma, arkadaş edinme, sosyal ilişkiler kurma ve işbirliği yapma ihtiyaçlarını karşılar. Özellikle, takım oyunları bir dayanışma ruhu geliştirmiştir.
- **Fiziksel Sağlamlık:** Serbest zaman etkinlikleri insanlara rekreatif etkinlikleri geliştirme ve daha iyi koordinasyon fırsatları sunar.
- **Zihinsel Güçleri Kullanma:** Forumlar, tartışmalar, tartışma grupları, satranç, doğal incelemeler, yazma, beste, şarkı söyleme, köprü oynama ve beceriler de zeka olarak adlandırılabilir.
- **Hizmet Duygusu:** Takım lideri, takımın geliştirdiği hizmet anlayışından memnun. Bu şekilde, bahçıvanın yetiştirdiği çiçekler onu mutlu eder.
- **Dinlenme:** Günün sonunda, heyecan verici ve zahmetli eğlence etkinlikleri (TV izleme, okuma, film izleme, tiyatro izleme, rekreatif etkinlik vb.) İnsanları rahatsız edebilir. Dinlenme beden, ruh ve ruh yönünde gelişebilir.

Teknolojin durmaksızın gelişimi, günümüz kişilerin çalışma saatlerinde azalmalara sebep olup, serbest zamanın da artışı sağlamaktadır. Günümüz sorunlarından biri toplumların serbest zamanları değerlendirip yönetmede kişinin yetersiz kalmasıdır. Bu eksiklik imkanların kısıtlılığından kaynaklanmamakta, fırsatların çoğunluğundan ve hayat içerisinde bireylerin zorunlu ihtiyaçlarından kendilerini soyutlamamasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk, rekabet, risk alma, dinlenme gibi toplum bakımından çok fazla konunun kaynağı olarak rol oynar. Rekreasyon faydaları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar olmak üzere üç başlık altında toplanır (Yalçınkaya, 2019). Rekreasyon faaliyetlerinin bireye sağladığı bütün bu faydalar, kişilerin bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı açısından önemli rol oynamaktadır. Ayrıca kişilere mutluluk hissi verip kişilerin yaşama olan bakış açısını pozitif yönde etkilemektedir (Akyüz, 2015).

2.7.2.1. Fiziksel Faydalar

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, giderek daha fazla mekanizasyon ve masa başı çalışması insanların günlük faaliyetlerini ve günlük enerji tüketimini azalttığını görüyoruz. Egzersiz eksikliği birçok fizyolojik hastalığı getirecektir ve bu

hastalıklardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel egzersize geçmektir. Rekreasyon faaliyetleri, özellikle aktif rekreasyon etkinlikleri fiziksel aktiviteyi artırır (Sevil, 2012).

Yaşlılar içinde aynı durum söz konusudur. Rekreatif etkinlikler (örneğin; dans) fiziksel faydalar arasında artan koordinasyon, güç, dayanıklılık ve yürüyüş hızı, denge ve eklem esnekliği gibi motor yetenekler bulunmaktadır. Reinders vd., (2015) çalışmasında kendi yaşlı grubuyla olan araştırmasından bahsetmiş ve dans etkinliği ile yaşlıların birtakım kazanımlar elde ettiğini vurgulamıştır.

2.7.2.2. Sosyal Faydalar

Rekreatif faaliyetler çoğunlukla gruplar halinde gerçekleşip iş birliğine dayandığı için kişinin sosyalleşme düzeyini artmasına katkıda bulunur. Aktiviteye katılan kişiler sosyal yönlerini geliştirdiklerinden dolayı daha girişimci ruha sahip olup başarılı kişi olmayı sağlarlar. Bununla birlikte insanlarda birlik ve beraberlik kültürünü oluştururlar. Yeni sosyal ortam ve çevre, arkadaşlıklar, dostluklar oluşur bununla birlikte toplumsal bütünleşme sağlanır. Modern yaşamda pek çok faktör, bireylerin yaşam şeklini etkilemektedir. Ekonomik statü, mevkii, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılıklar kişileri birbirlerinden ayırmaktadır. Kişiler arasında kuşku, güvensizlik, hoşlanmama gibi durumlarının artması ile komşuluk ilişkileri, arkadaşlık ve akraba bağları da zaman geçtikçe zayıflar. Grup halinde yapılan rekreasyon aktiviteleri katılımcılar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Bu faaliyetler sayesinde kişiler birbirini tanımakta, ilişki kurup ve yakınlaşmaktadırlar. Rekreatif aktivitelere katılımın sonucunda toplumun yaşam niteliği gelişmekte, hayat zengin ve mutlu, daha yaratıcı, girişimci duruma gelmektedir (Yalçınkaya, 2019). Sosyal olarak, dans iletişim becerilerini geliştirir ve sosyal kaygıyı azaltırken, psikolojik faydalar artan benlik saygısı, özgüven ve yaşam kalitesinden oluşabilmektedir (Reinders vd., 2015).

2.7.2.3. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Gelişimine Faydalar

İnsanların kendilerini bulmaları veya sahip oldukları becerileri anlamaları için en kolay yol denemektir. Rekreasyonel aktivitelere katılım kişiye o etkinlik türü için beceri ve yeteneğinin düzeyini anlaması konusunda yardım eder (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

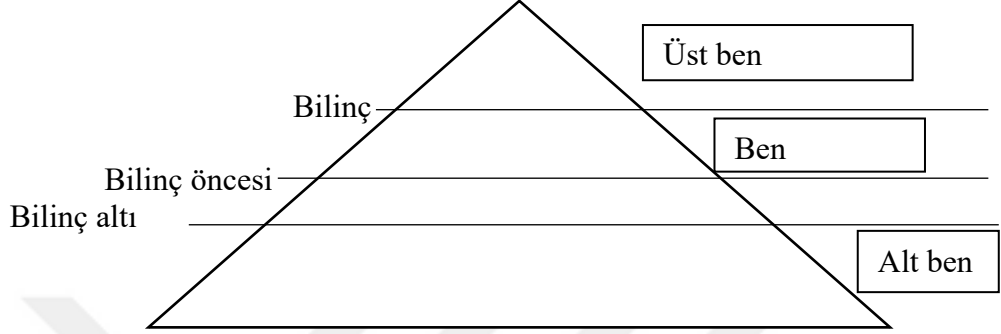
2.7.2.4. Psikolojik Faydalar

Ruhsal fayda hali, insanın duygu durumunu yani ruh sağılığını ifade ederken kişinin kendisi ve çevresiyle devamlı bir uyum içinde olma durumu olarak ifade edilir. Yoğunluklardan, karmaşıklıktan uzaklaşmak için bireyler farklı ortamlarda bulunup moral ve motivasyonlarını arttırma ihtiyacı duyarlar. Serbest zaman aktivitelerinin yapıldığı bu ortamlarda kişiler dinlenerek, eğlenerek, rahatlayarak, kendilerini yenileyebileceklerdir. Faaliyetler kişinin ruhsal gelişimine katkı sağlar. Moral ve mutluluk düzeyleri yüksek olan kişiler işlerinde başarılı olacağı gibi, toplumsal ilişkileri sağlıklı sürdürmekte de etkili olurlar. Ruhsal sağılığı gelişmiş toplumların suç işleme oranı minimuma inmektedir. Sonuç olarak yapılan rekreatif etkinlikler, kişiyi mutlu eder, canlılık sağlar, fiziki ve ruhsal gelişimine yardımcı olur, hayal gücünü artırır, sosyalleşmesini sağlar, kişisel becerilerini geliştirir, özgüven sağlar, rehabilitasyon sürecini hızlandırır, dayanışma duygusunu geliştirir (Yalçinkaya, 2019).

Freud, insanlar arasındaki düşmanca davranışların tamamen organizma içerisinde gelişen neden-sonuç ilişkilerinden kaynaklandığını ileri sürer. İnsan, bir biçimde, enerji boşalımına gereksinim duymaktadır. Bu enerji boşalımının ölüm içgüdüsünden doğduğuna inanan Freud'a göre, bireyler arasındaki çatışma ve düşmanca davranışların, kişilikteki bir iç itki gücü tarafından tahrik edilmekte ve yönlendirilmektedir (Kılbaş, 2010). Topografik Kişilik Kuramı kişinin faaliyetleriyle ilgili olup insan davranışların bilinçaltı olgularla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Freud bilişsel içeriklerin bazı biliş bölgelerinde olduğunu öne sürer. Kişinin farkında olarak yaşadığı olayların bulunduğu bölge bilinç, sadece dikkatini zorlasa hatırlayabildiği olayların bulunduğu bölge ise bilinç öncesi olarak adlandırılmıştır. Bunun dışında Freud kişinin hiç farkında olmadığı, zihnini zorlasa bile hatırlayamadığı yaşantıların bulunduğu bölgeye bilinç dışı olarak adlandırmıştır. Freud kişinin içinden geldiği gibi doyurmak istediği isteklerin duygu, düşünce ile dürtülerin ve kişi için sıkıntı yaratabilecek olayların bilinç dışında saklandığını ve bilinç dışındaki bu olayların sürekli olarak kişinin davranışlarını yönlendirdiğini ortaya koymuştur. Bilinçaltı çok büyük bir depodur. Bu depo bilinçlenmeye hazır pek çok düşünceleri, anıları, duyguları barındırır. Ancak kişiler bunun bilincinde değildir. Bilinçaltındaki bu düşünceler, duygular insan davranışlarının kaynağını oluşturmakta ve dolayısıyla kişiliği bilinçlendirmektedir (Gökpinar, 2018). Birbiriyle

uyumsuz iki istek aktif olmaya çalıştığında çatışma yaşanır, bu gibi durumlarda uzlaşma sağlanması gerekir. Bilinç dışındaki tüm süreçler tamamıyla zevk ilkesine dayanır, yani haz almaya odaklıdır ve hazzsızlığa neden olan her şeyden kaçır (Tögel, 2006).

Şekil 8: Topografik Model



(Kılbaş, 2010)

İnsanlığın var oluşundan bugüne kadar onunla birlikte olan sporun kabul edilmiş evrensel bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak, spor olarak kabul edilen aktivitelerde ortak olan belli unsurlar bulunur. Spor, belirli kurallar içeren, rekabet ortamı olan, haz veren aktiviteler bütünüdür. Herkes için spor eğitimi, 3'ten 93'e kadar her yaştaki insanın yaşam kalitesini arttırmak, çocukluk çağından itibaren; doğru beslenme, vücudunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedef alır. Ayrıca sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılmaktadır. Ailede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir (Zorba ve Gönülateş, 2016) ve bireyde ileriki yaşlarında devamlılığı sağlar. Çünkü kişi küçük yaşlarda eğitilir. Çocuklar ailelerinden ve çevresinden gördüğü şeyleri yapar. Yaşam tarzı olarak benimser ve ileride kendi kurduğu ailesine aşılar.

Sağlıklı aktif bir yaşlanma için düzenli egzersiz en önemlisidir. İleriki yaşlarda fizik kapasite eşlik değere yakındır ve minimal azalmalar dahi sandalyeden kalkmak gibi günlük aktiviteleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İstenmedik olayları önlemenin en doğru yolu düzenli fizik egzersizleridir. Çok ileri yaşlarda dahi düzenli fiziksel aktivite ile fizik kapasite artırılabilir (Karan, 2006). Aktif yaşlanmanın önündeki en büyük tehdit hareketsizlik, yani sedanter yaşamaktır. Hareketsizlik ve ilerleyen yaşla birlikte obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoartroz, osteoporoz ve bazı kanser türleri artış gösterir ve bilişsel

yetersizlikler gelişir (Ergün, 2013). Yaşlıların bakış açısından, aktif yaşlanma işlevi korunması anlamına gelir. Fiziksel aktivitenin ve düzenli fiziksel egzersizin sürdürülmesi, yaşla birlikte önlemdir (Çifçili, 2012). Yaşlıların sıklıkla karşılaştıkları yalnızlık yaşla birlikte artmaz, sosyal katılım, kronik hastalıklar ve depresyonla birlikte azalır. Aktif yaşlı insanlar için amaç, bireylerin ihtiyaçlarına göre gerçekleştirebilecekleri faaliyetlerle yaşam kalitesini artırmaktır (Yücel ve Kayıhan, 2008).

Literatürde 1950’lerde açıklanan “aktivite teorisi” ile ileri yaşlarda aktif bir yaşam tarzı sürdürmenin kişilerin kişisel doyum hissini kuvvetlendirdiği öne sürülmüştür (Çifçili, 2012). Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, yaşam boyu toplumu sağlık risklerinden koruduğu ve yaşlılar için sağlık hizmetleri geliştirmeyi amaçladığı “Türk Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Planı 2015-2020”yi hayata geçirmiştir (TC Sağlık Bakanlığı, 2015):

- **Birinci Öncelikli Müdahale:** Tüm yaşlılar için spor, fiziksel egzersiz ve rehabilitasyon hizmetlerini iyileştirilmesi
- **İkinci Öncelikli Müdahale:** Yaşlılar için evde sağlık hizmetlerini iyileştirilmesi
- **Üçüncü Öncelikli Müdahale:** Geriatrik nöropsikiyatrik bozukluklar, yeti kaybı, istismar ve şiddet için programlar ve faaliyetler yapılması
- **Dördüncü Öncelikli Müdahale:** Geriatrik tanı, tedavi ve izleme hizmetlerinin doğru ve etkin çalışmasını sağlamak
- **Beşinci Öncelikli Müdahale:** Sağlık profesyonelleri ve sağlık hizmeti verenler için eğitim düzenlenmesi

Aktif yaşlanma, bireylerin kayıplarından çok güçlü yönlerine ve hatta iyileştirme süreci yerine insan gücüne odaklanır. Hepimizin bildiği gibi, yaş, kişisel rahatsızlık, özellikle dikkat, hafıza, görme ve işitme, yönetim becerileri ve dil vb. ile, bu bilişsel düşüş hala bazı insanlarda başarılı olduğunu düşündüğümüz şeydir. En düşük yaşlanma seviyesini aktif olarak tanır, diğerlerinde bunamaya neden olabilir (Ünal, 2012).

2.8. DANS

Beden dilimizi nasıl kullanıldığı ile ilgili günümüzde seminerler, kurslar düzenlenmektedir. Özellikle sanat alanlarında dolayısıyla müzikte beden dilimizin kullanımı daha da anlam kazanır. Çünkü müzik ve hareket birbirlerinden

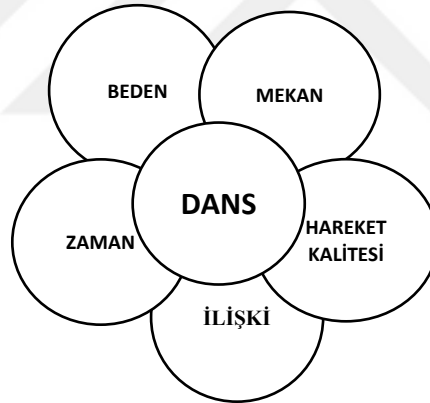
ayrılmaması gereken bir bütündür. Hareket ve müziğin iç içe geçtiği dans sanatının, müzik eğitimcilerine önemli katkı sağlayacağı düşüncesi giderek yaygınlaşır. Beden dilini doğru kullanma ve doğru iletişim kurma yetilerinin kazanılmasında dans önemli bir yer tutar. Danstan sıklıkla bir dil olarak söz edilmektedir. Bir iletişim türü, bir çeşit “dil” olan dansın, konuşma ve yazmada gerekli olan sözel dilin kullandığı kavramlaştırma, yaratıcılık ve hafıza için beyindeki aynı temel yeteneği kullandığı belirtilir. Dansın dili hareket olarak bilinir (Tokinan, 2008). Dansın gözden geçirilmesinde, sporun davranışsal, olgunlaşan, biyomekanik, bilişsel, sibernetik ve ekolojik perspektiflerin biyo-psiko-sosyal bir matrisintermleri ile ilişkili olduğu düşünülür. Özellikle, bilişsel perspektifler dans sırasında eyleme müdahale yoluyla benlik, başkaları ve çevre algısı ile ilişkilendirilir. Ayrıca, sibernetik bakış açıları, bir çevresel zihinsel uyaran (müzik) ve sözel olmayan iletişime yanıt olarak algılanan hareket gelişimiyle ilgilidir (Kim vd., 2016).

Dans duygu ve düşünce için fiziksel bir araç veya sembol denebilir. Bazen ihtiyaç ve arzuların gösteriminde veya gerçeği gizlemede sözlü dilden daha etkili bir metot olmaktadır. Bireyler çok yönlü alıcılar olduğu için, konuşmak ve dinlemekten daha sık hareket eder, izler ve hissederler (Ünlü, 2009). Dans, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Müzikten daha önce var olan dans, ısınmak, neşe göstergesi ya da dinsel inançlarla ilgili amaçlar için yapılmıştır. Seyircilere gerekli dini etkiyi verebilmek için, dansların belirli bir düzen içinde yapılması, dansçıların hareketlerini disiplin altına almaları gerektiğinin ortaya çıkması üzerine belirli bir dans tekniği gelişmeye başlamıştır (Narlı, 2014). Fiziksel, psikolojik ve sosyal unsurlardan oluşan dans, iyileşmeye yönelik yeni bir tedavi yöntemidir; Dans sözsüz, hareketliliğe ve yaratıcılığa dayalı bir tamamlayıcıdır. Dansta olduğu gibi tüm vücut hareketini ortaya çıkaran eğitim programları, karmaşık nörolojik koordinasyonu teşvik eder ve özellikle dengenin korunmasında genel motorik fonksiyon için terapötiktir. Dans, Parkinson hastalığı gibi hareket bozukluklarının tedavisinde faydalıdır, sadece daha iyi denge ve daha sıvı hareketini teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda bir topluluk duygusu ile başarı ve neşe duygularını teşvik eder. Sağlıklı yaşlı bireylerde de dans duruş, reaksiyon süresi, bilişsel ve motor performans ve öznel iyi oluşun bozulmasını geciktirebilir (Wilbur vd., 2015). Dans, teknik sınıflar, kültürel etkinlikler, yarışmalar, okul dansları ve düğünler gibi çeşitli ortamlarda ve bale, balo salonu, hip-hop, Latin, modern ve caz gibi çeşitli tarzlarda gerçekleşir.

Yalnızlık veya başkaları ile ortaya çıkabilir. Fiziksel, sosyal ve psikolojik dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere birçok gelişim düzeyi dansı etkilenir. Dans, kişisel ifadeyi ve müziğe hareketin koordinasyonunu içerir. Bir dans deneyiminde müzik kullanmak, kişinin yeni anılar yaratma yeteneğini artırabilir ve beynin “dikkat etmeye, tahminlerde bulunmaya ve bellekteki olayları güncellemeye dahil olan” bir alan olan medial prefrontal korteksi uyardığı için eski anıları çağırma yeteneğini artırabilir. Tüm bu faktörlerin birleşimi, dansı, engelli ve engelli olmayanlar için toplum temelli programların yanı sıra sosyal, fiziksel ve bilişsel ihtiyaçların herhangi bir kombinasyonu olan bireylere yönelik terapötik tedavilerle sunulabilecek değerli bir etkinlik haline getirmektedir. Kısacası, yaş ve yetenek düzeyine bakılmaksızın tüm insanlar dansın faydalarını yaşayabilir (Reinders vd., 2015).

Preston-Dunlop (1979)’un dans öğelerini beş ögede sınıflandırmaktadır. Bu beş öğe, beden, mekan, eylem, ilişkiler ve dinamiklerdir. Preston-Dunlop zaman ögesini dinamikler ögesinin içine yerleştirdiğini şekil 8.’de verilmiştir (Tokinan, 2008).

Şekil 9: Dans Öğeleri



(Tokinan, 2008)

Dans, kültür, düşünce veya duygunun betimlenmesinin vücut yoluyla sanatsal bir anlatımdır. Profesyonel dans eğitmenlerine göre, iyi bir dans performansı için bazı fiziksel kriterlerin sağlanması gerekir (B. Arslan, 2018). Dansın, sporla olan benzerliklerinden birisi de fizyolojik taleplerindendir. Müzik eşliğinde yapılan dans türü aktivitelerde dansçılar kardiyovasküler-pulmoner sisteme yüklenmeler yapan günlük birkaç saatlik aktiviteler yapmaktadırlar. Müzik eşliğinde gerçekleşen bu aktiviteler geniş kas gruplarını içeren çeşitli hızlardaki hareketlerden oluşmaktadır. Dans çalışmalarında, hareketlere eşlik eden müziğin, solunum, kalp atım hızı, fiziksel kuvvet, endurans performansı, temel motor yeteneklerin öğrenilmesi ve aerobik fitness üzerine olumlu etkisiyle performansa büyük katkılar sağlaması dansı

diğer sporlardan ayıran farkı da ortaya koymuştur. Ayrıca dans, uyumlu bir müzik, yeterli bir alan ve rahat bir kıyafet dışında özel araç-gereç gerektirmeyen ucuz, kolay ve dayanıklılığı olan egzersiz türüdür (Yenigelen, 2006). Dans geçmişte bir spor olarak değerlendirilmesede, günümüzde fiziksel, psikolojik ve manevi anlamda olumlu bir rolü olan estetik spor olarak bilinmektedir. Tüm bu tanımlara göre, dans kavramı, insanların oyun, atlama, atlama, çarpışma ve uzanma gibi herhangi bir araç olmadan üretebileceği ve / veya uygulayabileceği hareketleri ifade eder. Bu hareketler rastgele olmamakla birlikte düzen içerisindedir. Bu hareketler aynı zamanda anlam ve ifadeyi de içerir (Hatipoğlu, 2019).

Dans, her kültürde farklı anlamlara işaret eden fiziksel bir ifadedir ve zaman veya ona verilen nitelikleri deneyimlediği için çeşitlilik ya da anlamları değiştirebilir. Sonuçta kelime olarak her kültürde farklı anlaşılabilir. Dans davranışının nedenini, yerini ve amacını belirlemek araştırmanın bakış açısını değiştirecek, aynı zamanda ilgili kavramlarda farklılıklara yol açacaktır (Galioglu, 2007). Koreografların oluşturulması sürekli hareket tekrarını gerektirdiği için bu tür aktiviteler, hem kasal hem de kardiyovasküler sistem üzerine etkilere yol açtığı bildirilmektedir. Dansın vücut sistem fonksiyonları üzerine etkileri Tablo 6’ da sunulmaktadır (Yenigelen, 2006).

Tablo 6: Dansın Vücut Sistem Fonksiyonları Üzerine Etkileri

Kas-İskelet Sistemi Fonksiyonları				Hareket Fonksiyonları			Duyusal Fonksiyonları			Sistem Fonksiyonları		Zihinsel Fonksiyonları						
Kemik Gelişimi	Esneklik	Kaslarda Gevşeme	Postür	Kuvvet: Üst Vücut Kuvveti	Kuvvet: Alt Vücut Kuvveti	Koordinasyon	İnce Motor Kontrol	Motor Beceriler	Görsel-Motor Beceriler	Denge	Propriocepsiyon/Kinestetik	Sensör Gelişim	Kalp-Solunum Sağlığı	Metabolik Değişimler	Vücut Esnekliği/Kendine	Biliş	Psiko-Sosyal Gelişim	Sosyal Girişkenlik

(Yenigelen, 2006)

Dans etmek, yürüyüş ve basamak tırmanma gibi egzersizler yaşlılığa bağlı kemik dokusu kaybının azalmasında yararlıdır. Kas-iskelet sistemi hastalığı olanlarda ağrı ve eklem sertliğinin giderilmesi için egzersiz yapılması, egzersiz ve istirahat arasında uygun dengenin sağlanması son derece önem taşır (Kar, 2013). Dans, öğrenme, dikkat becerileri, özgüven ve benlik saygısını geliştirirken sosyal ilişkileri

güçlendirir ve sağlıklı fiziksel gelişimi de sağlar (Kaya, 2017). Dans çeşitlerini oluşturan; halk oyunları, aerobik, step, modern dans, bale ve eşli dans aktiviteleri önceden planlanmış veya koreografisi yapılmış serileri içermektedir (Yenigelen, 2006).

Dansı kutsal amaçlar ve eğlence olmak üzere iki gruba ayırabiliriz. Dansın batılı kalıplar içinde tanımlanmaması gereği üstünde duran araştırmacılar, dansın kültürel ifade yönüne ağırlık verirken, kişisel eylem olarak da dansın değerlendirilmesi gereğine işaret ederler (Cerit, 2012). Koreografilerin oluşturulması sürekli hareket tekrarını gerektirdiği için bu tür aktivitelerin, hem kassal hem de kardiyovasküler sistem üzerine olumlu etkilere yol açtığı görüşünün ağırlıklı olarak savunulmasına neden olmuştur. Bu etkilerin büyüklüğü ise gerçekleştirilmekte olan dans aktivitesinin şiddetine, sıklığına, süresine ve tipine bağlı olarak değişir (Yenigelen, 2006). Sosyal ortamlar, estetik ve komşulardan ve arkadaşlardan sosyal destek, yaşlılar arasında fiziksel olarak aktif olma ile ilişkilendirilmiştir (Harada vd., 2017).

Fiziksel aktivite katılımına etki eden engellerin ve kolaylaştırıcıların kapsamının belirlenmesi ve sentezlenmesi çerçevesinde oluşturulan çalışma, 60 yaş ve üzeri bireylerin fiziksel aktivite ile ilgili bakış açıları üzerine yapılmış nitel araştırmaların incelenmesi şeklinde kurgulanmıştır. Bu çalışmadan altı ana tema çıkarılmıştır. Bunlar sırasıyla; sosyal etkiler, fiziksel kısıtlamalar, mücadele öncelikleri, ulaşım zorlukları, fiziksel aktivitelerin bireysel faydaları, motivasyon ve inançlar olarak belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, bazı yaşlı bireylerin fiziksel aktivitenin gereksiz ya da olası bir şekilde zararlı olabileceğini düşündükleri, diğer katılımcıların fiziksel aktivitenin faydalarını anlamış fakat fiziksel aktiviteye katılımı ilgili bazı engellerin olduğunu belirtmişlerdir. Yaşlı bireyler arasında fiziksel aktivite katılımını sağlamak için yapılması gereken stratejiler ise (1) fiziksel aktivitenin sağlayacağı faydalarla ilgili bilinci artırma ve algılanan riski indirgeme ve (2) fiziksel aktivite imkanlarına yönelik çevresel ve finansal erişimi geliştirme olarak belirtilmiştir (Franco vd., 2015).

Sosyalleşme, kişilerin toplum ve gruplara katılımını sağlayan; bilgi, yetenek, hüner ve yönelimleri elde etme-öğrenme süreci olarak tanımlanabilmektedir. Dans ortamları, “sosyalleşme” sürecinin en rahat yaşandığı ortamlardan biridir. Dans ortamında iletişim kurmak çok kolaydır çünkü dans ortamlarının doğası gereği

iletişim için ayrıca çaba göstermeniz gerekmez. Eşli dansların bu çalışma özelinde Latin dansının sosyalleşmedeki ayırıcı diğeri yanı is e karşı cinsle daha kolay iletişim kurulması olarak bilinir (Cerit, 2012).

z güven, sporcular ve alıştırıcılar üstünde sportif başarı için temel gereçtir. Yapılan araştırmalarda öz güvenin, sporcunun performansını en çok etkileyen bilişsel belirleyici olduğu görülmüştür (demiş, 2014). Türü ne olursa olsun dans etkili ve dinamik vücut mekaniği, egzersiz farkındalığı ve kontrolü, esneklik, g, koordinasyon ve dayanıklılık gibi fiziksel hedefleri içerir, böylece vücudun atletik yeteneğini genişletir. Birleşmek, istemek, zevk almak, bir şeyler yapmak, gerginliği azaltmak, hissetmek, ifade etmek, sosyalleşmek, zorluklarla karşılaşmak, risk almak, i disiplin, başkalarıyla işbirliği yapmak, başkalarına ve kendine sayėı göstermek gibi birçok manevi hedefi içerir (zekes ve Uzakgren, 2015).

2.8.1. Bachata Dansı Tanımı

Latin dansları isminden de anlaşılabileceği üzere kökeni Latin (güney) Amerika'ya dayanan bir dans türü olarak bilinir. Bugün dünya üzerinde Latin Amerika'daki farklı ülkelerden çıkmış birçok farklı Latin dansı türü vardır (B. Arslan, 2018). Sosyal Latin dansları salon dansları içinde yer alır. Dansın çıkışını sağlayan halkın uyguladığı şekilde yapılanlardır. Bu dansların her birinin kendine göre tarzı vardır. Ülkenin tüm özelliğini, tepkisel olarak yansıtan danslar, bu boyutta duruş, hissiyet, yönetim, direnç kontrolü, enerji, g ve estetiği de farklı sunmaktadır (demiş, 2014). Bachata temasında yaşanan karşılıksız aşkı ele almaktadır (Galioğlu, 2007).

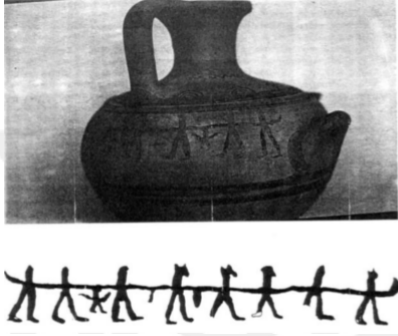
Bachata Dominik Cumhuriyeti'nin 4/4' lk ritimli, romantik bir müzik ve dans türlerindendir. Daha çok gitarın ön planda olduğu Bachata müzikleri vurmali algılar (Bongo, Maracas, Guiro) ve basgitar eşliğinde üç veya dört algılar kullanılır. Zamanla etkisi kırsaldan şehir ortamına, fakir sınıftan orta ve st sınıfa kadar yayılır. şarkı sözleri Blues müziği gibi, hüzünlü ayrılık ve aşk şarkılarındanır (demiş, 2014). Bachata dansı Salsa kursların da 3–4 saatlik çalışmalar da verilir. ğrenmesi kolay ve müziğin ritmi basit, takip edilebilir olması insanlar açısından yadırganmaz (Galioğlu, 2007).

2.8.1.1. Dünya'da Bachata Kavramı

Beden zekası, i beden hisleri ve dış eylemlere veya ortamlara beden tepkilerinin farkında olmaktan oluşur. Vücut algısı afferent multisensory bilgi ve

mevcut çok yönlü nöral vücut temsili ile elde edilir. Ek olarak, vücut temsilinin yükseltilmesi geçmiş, devam eden ve amaçlanan vücut hareketleri ve duruşu hakkında çok sayıda afferent ve efferent bilgi kaynağı ile ilişkilidir (Kim vd., 2016). Dünyanın birçok yerinde farklı işlevlere hizmet veren dans edimi, bir ayin ile ilgili meydan okumayı, bereketi, eş bulmayı, kur yapmayı, evliliği, ergenlik ve “kadın veya erkek olma” gibi geçiş törenlerini sembolize ederek kendilerini gösterir (Galioglu, 2007).

Fotoğraf 1: Dans Eden İnsan Figürü



(Hatipoğlu, 2019)

Meksika'da dans ve müzik terimleri birbirinin yerine kullanılırken, ABD'de "dans" bir faaliyeti ifade eder. Dominik Cumhuriyeti'nde, tıpkı "Bachata" müzik ve dansının adlandırılması gibi, dinleyiciler ve müzisyenler tarafından kullanılan kavramlar arasında yabancılaşıma olabilir (Galioglu, 2007). Eski Mısır dönemine ait dans keşiflerini incelerken, papirüs, tapınak veya kral mezarları, kraliçeler ve firavunların duvarlarında karışık dans figürleri ve müzisyenlerin fotoğrafları görülebilir. Eski Mısır dansları tapınak dini törenlerinin ve yaşamın gerekliliklerinin bir parçası olarak kabul edilir (Hatipoğlu, 2019).

Fotoğraf 2: Dansçılara Eşlik Eden Müzisyen Grubu



(Hatipoğlu, 2019)

İngiltere Sanat Konseyi (2006) “Yaşları veya geçmişleri ne olursa olsun, engelli ya da engelli olmasalar, daha önce dans etseler de etmeseler de, şekilleri ve büyüklükleri ne olursa olsun dans etmenin tadını çıkarabilirler” şeklinde dansı yorumlamıştır (Reinders vd., 2015). Dansına ilişkin sorular genel olarak dansın ne ifade ettiği, hangi anlamlara ilişkin veriler içerdiği ve sembolik olarak neye gönderme yaptığıyla cevap bulmaktadır. Shay (1971), yorumladığında altı başlıkta topladığı görülür:

1. Dans, toplumsal düzenin bir yansımasıdır
2. Laik ve dini törenleri ifade etme aracı olarak dans
3. Dans sosyal bir eğlencedir
4. Dans psikolojik rahatlamadır
5. Dans, estetik değerin veya estetik etkinliğin bir yansımasıdır
6. Dans, ekonomik geçimleri yansıtan veya dansı ekonomik faaliyet olarak kullanan (Galioğlu, 2007).

2.8.1.2. Türkiye’de Bachata Kavramı

Dans ve sporun birleşimi şirket anlamda yeni oluşumlar yerleşimine sebep olur. Türkiye’de Dans Sporları 2001 yılında Jimnastik Federasyonu'nun bir yan kuruluşu oldu. 2006 yılında Genel Jimnastik Federasyonu'ndan ayrı bir çatı altında Türkiye Dans Sporları Federasyonu (TSDF) kuruldu. Bugün nitelikli profesyonel dansçılar yetiştirmek için çalışmalarına devam ediyor (Hatipoğlu, 2019).

2.9. BOCCE

Bocca, Türkiye'deki dört farklı oyun sisteminin ortak adıdır (Raffa, Volo, petanque, çim topu). İtalyan’lar bu sporu Bocce olarak ifade ederken, Fransızlar Boules, İngilizler ise Lawn Bowls olarak isimlendirir (L. Arslan, 2018). Bocce İtalyanca'dan gelen bir kelimedir. Günümüzde daha yaygın İngilizce karşılığı olan “bowls” kullanılsa da Türkiye’de ilk kez kullanılan ve İtalya’ya yerleşen “bocce” kelimesi kullanılmaya devam ediyor. Sonuç olarak, Türkiye’de federasyonu adında bocce sporunun yer almasına karar vererek dört farklı oyun sistemi olarak bilinen raffa, volo, petank ve çim topu boccenin genel adıdır. Bugünkü bocce; top sporlarından oluşan raffa, volo, petank ve çim ile sporda Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF) bünyesinde yürütülen bir spor dalıdır (Tükenmez, 2018).

Tarihi çok eskiye dayanan Bocce sporu, giderek daha popüler hala gelmiştir. Bocce oyuncuları herhangi bir yaş ve cinsiyet grubundan olabilmektedir. Rekabetçi

bir amacı vardır ve yarışması olan bir spor dalıdır. Fiziksel ve zihinsel zorlukları olmasına rağmen, son derece net talimatları nedeniyle sporcular kolayca eğitilirler (Acar, 2019). Bocce'ye benzeyen bazı oyunlar tarihte çok eski zamanlardan beri vardır. Genel bir tanımla, topları veya benzer malzemeleri atma ve bir hedefi vurma amacına sahip olan antika oyunların Bocce, Petanque, Lawn Ball ve hatta Bowling'in ataları olduğunu iddia etmek mümkün görülür (Türkmen, 2011). Türkiye'de oynanan ilk sistem, İtalyanlar tarafından geliştirilmiş ve genelde Bocce adı verilen Raffa sistemidir (L. Arslan, 2018). Bunla birlikte dört oyun çevresinde döndüğü hedef top her dilde farklılık gösterir. İtalyan terminolojisi ülkemizdeki eski oyuncuların dilini kullandığından, daha küçük hedef topa pallino denir. İngilizce'de Jack kelimesi kullanılmasına rağmen, Fransızca'da but, le petit, bouchon veya cochonnet gibi farklı isimler kullanılmaktadır. TBBDF'nca hazırlanan Bocce Yarışma Talimatında ise bu kelimelerin yerine misket kullanılır (B. Aydın, 2019).

2.9.1. Dünya'da Bocce Kavramı

Bocce, kökeni MÖ 7000 yılına kadar izlenebilen eski bir spordur, çünkü topa veya benzer malzemeleri elle getirerek hedefe ulaşmaya veya hedefe isabet etmeye dayanır. Tarihçilere ve arkeologlara göre, bocce kökeni iki coğrafyaya dayanır: Anadolu ve Mısır. Araştırmacılar eski Mısır uygarlığını inceledi ve MÖ 5000'de bocce benzeri bir oyun oynadığını söylediler. Resim 3'te eski duvar resimlerinde karakterlerin bocce'ye benzer bir oyun oynadığı açıktır (Tükenmez, 2018).

Fotoğraf 3: Antik Çağa Ait Duvar Resimlerinde Bocce

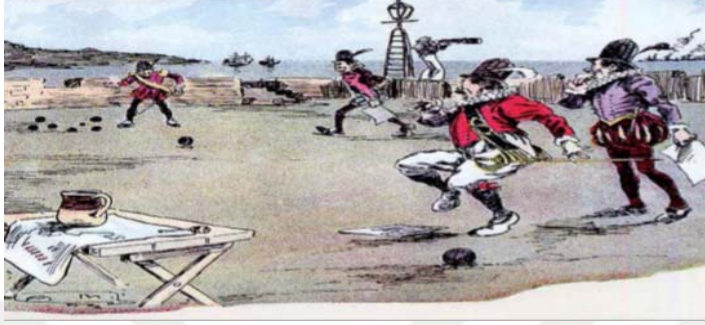


(Tükenmez, 2018)

İngiliz arkeolog James Mellaart, Bocce'nin kökeninin Anadolu olduğunu, 1961'de Çatalhöyük'te yapıldığını dile getirmiştir. İlk Neolitik kentsel yerleşimdir (Acar, 2019). Bocce'nin en eski Anadolu medeniyetinden Avrupa'ya yayıldığı söylenir (B. Aydın, 2019). Bocce bir süredir Avrupa'da popülerdir ve savaşta bile çeşitli kaynakların askerlere Bocce oynamayı bırakmayacaklarını söylediği söylenir.

Bu konudaki en çarpıcı anlatılardan biri, İngiliz komutanı Francis Drake'in İspanya ile savaşta bocce oynamayı geciktirmediği için İspanya'nın çıkartması karşısında başarısız olmuştur (Tükenmez, 2018). Bu durum, bir temsili resimle anlatılır.

Fotoğraf 4: İngiliz Komutan Drake'i İspanyol Kuşatması Sırasında Bocce Oynarken
Fotoğraf



(Tükenmez, 2018)

Eski Yunan'da değişik ölçülerde taş toplarla oynanan gülle atmanın, zamanla Bocce benzeri oyunlara dönüşmüş olması olasıdır. Romalılar Yunan'da yapılan bu aktivitelerin değişikliğe uğratmış, Romalılar dünyayı kontrol ederken kültürlerini ve alışkanlıklarını yaydılar. Romalıların Pön Savaşı sırasında MÖ birinci ve ikinci yüzyıllarda Kartaca arasında Bocce oynadığı bilinmektedir. Bu oyunda, askerler "lider" adlı küçük bir taş alıp onu fırlatırlardı (Acar, 2019).

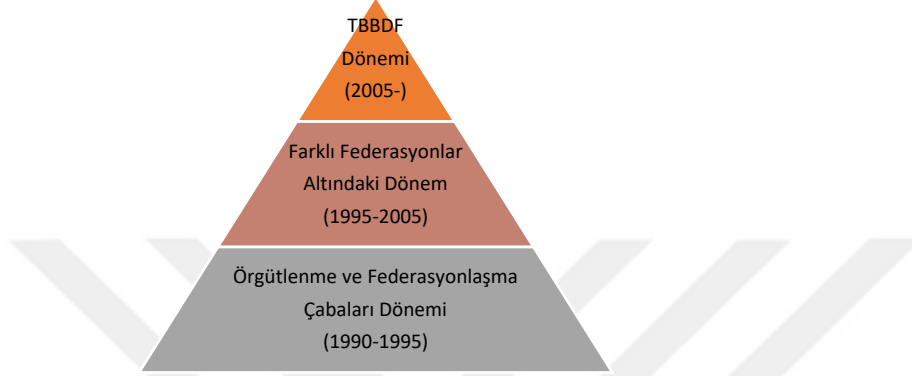
14 Nisan 1946'da Fransa, İsviçre, İtalya ve Monako Federasyonu birlikte Uluslararası Volo Federasyonu'nu kurdular. İlk Dünya Şampiyonaları 11 - 12 Ekim 1947 tarihleri arasında Cenevre'de yapıldı. Fas, Fransa, İtalya, İsviçre ve Monako katıldı (Türkmen, 2011).

Dünya Bocce Spor Federasyonu (CMSB), Bocce spor alanında dünyanın önde gelen kuruluşlarından biridir 21 Aralık 1985'te Monako'da kurulmuş ve 15 Ekim 1986'da Lozan'da Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından kabul edilmiştir (BuğraArslan, 2018). Dünya Çim Topu Federasyonu da 2003'de CMSB'ye katılmıştır. Böylece, Bocce sporları için tarihi bir dönüm noktasına girilmiştir. CMSB bünyesinde toplanan 4 spor disiplinin resmi olarak oynandığı 116 ülke bulunur. Günümüzde Bocce sporları, Dünya Oyunları, Akdeniz Oyunları, İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları, Küçük Avrupa Devletleri Oyunları, Güney Doğu Asya Oyunları, İşçi Olimpiyatları, Dünya Herkes İçin Spor Oyunları, Paralimpik Oyunlar ve Özel Olimpiyatlar gibi IOC tarafından tanınan çok sayıda organizasyona katılım sağlanmıştır (O. Aydın, 2019).

2.9.2. Türkiye’de Bocce Kavramı

Ülkemizdeki Bocce'nin tarihsel gelişimi üç döneme ayrılabilir. Bunlar; 1990-1950 yılları arasındaki örgütlenme ve federasyon dönemi, 1995-2005 yılları arasındaki farklı federasyonlaşma dönemi ile 2005 sonrası TBBDF dönemi (Tükenmez, 2018).

Şekil 10: Türkiye’de Bocce’ nin Gelişim Dönemleri



(Tükenmez, 2018)

Bocce Herkes İçin Spor Federasyonu ve Beyzbol ve Softbol Federasyonu çatısında aktivite gösterdiği dönemdir (O. Aydın, 2019). 1. Olağan Genel Kurul Toplantısında Bocce Dünya ve Akdeniz Oyunları gibi özerk bölgelerde şube olarak yer alan ve gerçekleştirilen Petank ve Boules (Volo) hareketleri de TBBDF'nin şemsiyesi olarak kabul edilir. 2008 yılında yapılan ikinci genel üyelik toplantısında ittifak faaliyetlerine çim top (çim kasesi) ve elektronik dart konuları da dahil edilmiştir (Buğra Arslan, 2018). 1995-2005 yılları arasındaki 10 yılda bocce, "Herkes İçin Spor Federasyonu" (1995-2002) ve "Beyzbol ve Softbol Federasyonu" (2002-2004) liderliğinde yürütülmüştür (Tükenmez, 2018).

2005 sonrası dönemde bocce ilk kez kendi federasyonu (TBBDF) altında faaliyet gösterdi. TBBDF 2006'da özerklik kazandıktan sonra raffa, volo, petank ve çim top oyunları bocce için dört ifade oldu. Ayrıca Türkiye Bocce Ligi'nde, erkek ve kadınlardan oluşan klüplerarası ilk olarak 2006 yılında kuruldu. Bocce bugün TBBDF kapsamındaki faaliyetlerini sürdürmektedir (Tükenmez, 2018).

Türkiye’de ilk defa Petant disiplininde Avrupa Şampiyonası, 17-19 Ağustos 2007 tarihleri arasında Ankara'da gerçekleşti ve yarışmaya toplam 24 ekip katıldı (Türkmen, 2011).

2.9.3. Master Bocce

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (AÇSHB) ‘Aktif Yaşlanma’ politikasına uygun olarak huzurevlerinde kalmakta olan yaşlı kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar yapmaktadır. Bu kapsamda, huzurevinde kalan yaşlı kişilerin spor yoluyla fiziksel, psiko-sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyerek, sosyalleşmelerine katkıda bulunmak, güzel vakit geçirmelerine yardımcı, diyaloglarını arttırmak amacıyla, aktif dinlenme sağlayan ve sakatlanma riski az olan bir spor dalı olduğundan Bocce sporu yaşlılar için özel olarak seçilmiştir. 2016 yılında Antalya’da pilot uygulanan müsabakalara 160 lisanslı yaşlı katılırken, bu sayı 2017 yılında 700 lisanslı yaşlıya ulaşmıştır. Ayrıca sonraki yıllarda bu sayı daha da artarak huzurevi yaşlıları arasında gün içinde rekreatif eğlence oyunu haline gelmiştir.

Kişisel performansların toplamından daha fazla bir performans düzeyi sergileyen, ortak sorumluluk sahibi kişilerden oluşan, toplulukların başarı durumları genel ifadesiyle istenilen amaca ulaşır. Başarı motivasyonu zorlukların, ilerlemenin ve gelişmenin üstesinden gelme arzusunu gösterir (Soyer vd., 2010). Takım olmayı başarabilen, farklı pozisyonlarda oynasalar bile beraber hareket edebilen, ortak hedeflere ulaşabilen spor takımları, rakiplerini yenerek başarıya ulaşabilirler. Gruptaki tüm oyuncular üzerine düşen görevi tam olarak yaptıklarında başarı daha da artacaktır ve birbirlerine olan bağları daha da artacaktır. Oyunculardan birinin eksik bir iş yapması başarısızlığa zemin hazırlayacaktır (L. Arslan, 2018). Örneğin; Bocce oyununda sporcunun yaklaştırma atışı yapması gereken yerde vurma atışı yapması, atış yaparken dengesini koruyamaması, fiziksel aktivite düzeyindeki yetersizlikten kaynaklı erken yorulması takıma başarısızlığı getirecektir.

2.10. AKTİVİTE TEORİSİ

Aktivite teorisi ayırık teoriye yanıt olarak önerilen bir teoridir. Teorinin birçok temsilcisi olmasına rağmen, seçkin temsilcileri Bernice Naigateng, Shelton Tobin ve Robert Harvigster'dır. Bu insanlar sosyal bilimcilerdir. Aktivite teorisi yaşlılara yaşama aktif olarak katılmaları gerektiğini söyler ve yaşlılara toplumun yaşlılık algısı tarafından zorlanan sosyal izolasyon tuzağına düşmemeleri gerektiğini söyler. Başka bir deyişle, bireysel yetişkin davranışı yaşlıların davranış örüntüsünü belirler (Üçok, 2018). Aktivite teorisi, kişiler aktif oldukları sürece, yaşamlarından memnun oldukları görüşüne dayandığı görülür.

Teori, toplumun üretime dayalı çalışma ve değer yargıları için önemi ile ilgilidir. Pasiflik olumsuz bir yöntemdir ve hiçbir toplum bunu kabul etmez ve bireyleri toplumdan soyutlamaz. Aktivite teorisine göre, bireylerin emeklilikten sonra hayatlarında aktif kalmaları önemlidir. Bu durum yaşlılar için mutsuzluğa neden olduğu için, işe katılmadıkları için pasif oldukları düşünülür, bu nedenle teori herkesin emeklilikten sonra aktif kalmak ve mutlu bir insan olarak yaşamaya devam etmek istediğini gösterir. Bu nedenle bireylerin ve toplumun bütünleşmesini sağlamak ve yaşam doyumlarını arttırmak. Aslında faaliyet düzeylerine bağlı olarak ömürleri daha da artabilir (Aytaç, 2017). Serbest zaman yaşlılar için çok önemlidir. Uzun süre çalışmayan yaşlılara bir kimlik duygusu getirir. Ayrıca belirli engelliliklerin başlamasını geciktirebilir. Önemli kişisel tanımları ifade etmek için de kullanılabilir. Yaşlılar için iş ve serbest zaman arasındaki sınır belirsiz olabilir, ancak faaliyetlerle birleştirildiğinde başkaları için yararlıdır ve kişisel yükümlülük ve mücadele duygusu ön plana çıkmaktadır. Serbest zamanın genel görüşü, faaliyet teorisine göre, üst düzey faaliyetlerin olumlu olmasıdır (Ülgen, 2012). Aktivite teorisinin temel kavramlarından biri "başarılı yaşlanma" kavramıdır. Aktivite teorisi, yaşamdaki mutluluğun ancak yaşama aktif katılımı mümkün olabileceği görüşüne dayanmaktadır. Aktivite teorisi, bir kişinin kendini algılayışının, faaliyetleriyle veya yaşamdaki sosyal rolleriyle ilişkili olduğunu varsayar. Yani, bir insan hayatta nasıl bir rol ve etkinlik oynadığıdır (Üçok, 2018). Başarılı yaşlanma aktivite, yürüyüş yapmak ve yakın kişisel temaslar başarılı yaşlanmanın belirleyicileri arasında yer almaktadır. Yapılan kesitsel karşılaştırmalar, yaşlananlar için topluma katılım oranının, fiziksel aktivitenin ve zihinsel sağlığın önemli ölçüde başarılı yaşlanmayı etkilediği gösterilmiştir (Çiftçi, 2019).

2.11. METAFOR KAVRAMI

Türkçe'den Fransızca'ya çevrilen metafor, Yunanca "metapherein" türetilmiştir; "meta" ve "pherein", "meta" değişim anlamına gelir ve "pherein" hareket anlamına gelir. Herhangi bir konu hakkında konuşurken, günlük yaşamımızda sıklıkla metaforları kullanırız. Doğru ve etkili metaforlar kullanmak, doğrudan dinleyicinin duygusuna hitap edebilir, hayal güçlerini artırabilir ve daha kolay açıklanması amaçlanan bilgileri anlamalarını sağlayabilir. Metafor kullanımı, yeni fikirler önererek ve yeni fikirlere dalarak insanların yeni fikirler kazanmasını sağlayabilir. Metaforda birbiriyle kavramsal ilişkisi olmayan iki şeyi ortak bir özellik

ile karşılaştırılır (Hatipoğlu, 2019). Metafor; olguları, durumları ve kavramları başka kavramlara benzeterek anlatmaktadır. Kişiler kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyarken metaforlardan yararlanırlar; böylece kişiler kendilerini ve evreni algılama şekillerini ortaya çıkarır. Metafor olarak ortaya konulan kavramlar canlı cansız, soyut, somut, olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Bunun yanı sıra anlaşılması güç olan kavramlarla ilgili bilgi toplama aracı olarak metaforlar kullanılabilir. Metaforların, günlük yaşamda kullanılan dili süslemek anlama derinlik kazandırmak üzere kullanılan bir söz sanatından ibaret olmayıp soyut, kuramsal ve karmaşık olguların açıklanmasında kullanılan zihinsel araçlardan birisidir (Kaya, 2019).

Metafor, zihindeki belirsiz duygu ve düşünceleri yansıtmak için kullanılır. Metafor kavramı, sosyal bilim literatüründe metafor ifadesi ve metafor analizi yöntemine eşdeğerdir; sosyal bilimde veri toplama yöntemine yeni bir bakış açısı getirir. Metafor ayrıca, herhangi bir kavramı açıklamak için başka bir kavramın özelliklerini kullanmaya izin veren konuşma sanatı olarak da bilinir ve kişiyi yaratıcı düşünmeye, hayal etmeye, kendi yaşantısı içerisinde anlamlandırmaya yönlendirmektedir (Hatipoğlu, 2019).

2.11.1. Metaforun Temel İşlevleri

Metaforlar, bir topluma ait kültürün tanınmasında rol oynar. Kişilerin içerisinde yaşadıkları toplumlar, onların oluşturacakları metaforları doğrudan etkilemektedir, çünkü kişiler içinde bulundukları ortama ve koşullara göre kavramlara anlam yüklerler. Bireyler metaforik algılarının oluşmaları için doğrudan çaba içine girmezler, çünkü tecrübeler ve yaşantılar metaforu oluşturan en önemli öğedirler. Metaforlar kişinin dünyayı anlamasında ve anlamlandırmasında hayati önem taşımaktadır. Çünkü kişi çevresinin anladığı ve anlamlandığı kadar var olur (Kaya, 2019); Şekil 10'da metaforun işlevleri gösterilmektedir.

Şekil 11: Metafor'un İşlevleri



(Kaya, 2019)

Metaforların temel prensipleri, bilginin yakalanıp tanımlanması, kullanılan verilerin tanımlanması, bilginin yorumlanıp sunulması ve belirlenemeyen kavramların anlamlandırılması için yardımcı olmaktır. Metaforlar, durumları algılayış yolumuzu etkileyerek, gerçekleri yeniden gözden geçirmeyi ve tanımlamamızı teşvik etmek için kullanılır. Bu durumda düşünce ve bir görme biçimi olarak yeni bir bilgi edinilmesini ve öğrenilmesini kolaylaştırır (Gönül, 2019).

2.11.2. Metaforun Sınıflandırılması

Alan yazında metaforların farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir (Kaya, 2019). Günlük hayatta yaygın olarak kullanılan metaforlar, düşünceler ve eylemler genellikle üç başlık altında toplanır. Bunlar şu şekildedir: kavramsal metafor, yön metaforu ve ontoloji / varlık metaforu (Hatipoğlu, 2019).

2.11.2.1. Kavramsal Metaforlar

Bir kavramı farklı bir yapıya kavuşturan metaforlara kavramsal metafor adı verilir. Kavramsal metaforlar dilin soyut sistemi içinde yayılmış haldedir ve bu dil sistemini kullanan kişilerin dünyayı anlamlandırma şekilleriyle ilişkilidir. Bu metaforlar, kaynak kavram alanı ve hedef kavram alanı olarak iki alandan oluşur. Hedef kavram alanı, kaynak kavram alanı ile anlaşılabilir olarak açıklanır (Kaya, 2019).

2.11.2.2. Yön Metaforu

Yön metaforu, uzay ve uzay yönü kavramını veren bir metafordur: yukarı ve aşağı, içeriden dışarıya, önden arkaya, merkezin etrafında vb. Çünkü temel konseptlerimizin çoğu uzay-uzay metaforları tarafından şekillendirilir (Lakoff ve Johnson, 2005).

2.11.2.3. Ontolojik / Varlıksal Metaforlar

Ontolojik / Varlıksal metaforlar, belirli bir somutluğa sahip olmayan şeylere varlık/madde statüsü kazandırır. Çeşitli amaçlarla (sınıflandırmak, gruplandırmak, sayısal olarak değerlendirmek vb.) olayları, etkinlikleri, duyguları fikirleri bir varlık olarak görmemizi sağlarlar. Konumsa metaforlar ise yukarı – aşağı, ön – arka, iç – dış, derin – sığ, merkezi – çevresel biçimde mekâna dayalı yönelimler ile ilgilidir. Bir kavrama, mekâna dayalı bir yön verir (Gönül, 2019). Gerçekten de, metaforlar hayal gücünü harekete geçirir ve imaj dünyasını genişletir, insanları neyle, hangi derecede ve nedenle kıyaslama durumuna getirir (Hatipoğlu, 2019).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın deseni, veri toplama yöntemi ve araçları, çalışma grubu, katılımcılara ait kişisel bilgiler/demografik bilgiler, araştırma yapılan alan, araştırmacıların rolü, veri analizi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları hakkında bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Deseni

Nitel araştırma, belli olgu veya olayları kendi doğal ortamları içerisinde çok boyutlu ve uzun süreli olarak derinlemesine incelenmesidir (Saban, 2007). Nitel çalışmada en çok kullanılan yöntem görüşme tekniğidir. Görüşme kişilerin perspektiflerini, tecrübelerini, duygularını ve algılarını ortaya koymada kullanılan oldukça güçlü bir yöntemdir. Nitel çalışmada kullanılan bir diğer bilgi toplama yöntemi ise gözlemdir. Yazılı doküman ve belgelerin analizi ise nitel araştırmada gerek kendi başına gerekse görüşme ve gözlemle elde edilen bilgilere destek amacıyla kullanılan bilgi toplama yöntemi olarak ele alınmaktadır (Yıldırım, 1999).

Nitel çalışma, kişinin kendi sırlarını çözmek ve kendi çabasıyla şekillendirdiği toplumsal sistemlerin derinliklerini keşfetmek üzere geliştirdiği bilgi üretme yollarından birisidir. Nitel araştırma, “gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlanmaktadır (Karataş, 2015). Nitel çalışmalar kişisel deneyim, içe bakış, yaşam öyküsü, görüşme gözlemsel, tarihsel ve görsel metinler içerir. Bu araştırmalar yaygın kullanıma sahip teknikler, katılımlı gözlem ve görüşmelerdir (Altındağ, 2005).

Olgu bilim çalışmaları belirli bir zamanda ve belirli bir durum içinde, insanların dünyayı nasıl deneyimledikleri ile ilgilenmektedir. Bir diğer ifade ise olgu bilim çalışmaları kişinin dünya ile etkileşimi sonucunda bilinçte ortaya çıkan olguların yapısını betimlemeyi, anlamayı ve yorumlamayı amaçlar (Özden vd., 2015).

Araştırmada derinlemesine bilgi toplamayı sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) ve durum çalışması deseni kullanılmıştır.

Fenomenoloji analizi bir kişi veya kişilerin bir fenomene dair yaşamış olduğu tecrübenin anlamı, yapısı ve özünü anlamayı ve daha net hale getirmeyi amaçlar.

Durum alışması yöntemsel bir seçim olmayıp, neyin incelendiğine dair yapılan bir seçimdir. Konuyu analitik ya da bütüncül, tamamen tekrarlı ölçümlerle ya da yorumları bilimsel olarak, organik kültürel olarak ve karmaşıık yöntemlerle araştıırılabilir (Patton, 2014).

Durum alışması çalışmanın hem ürünü hem de nesnesi olabilecek nitel araştıırma içindeki desen türüdür. Durum alışması, araştıırmacının gerçek yaşıam, güncel-sınırlı sistem (bir durum) veya belirli bir zaman içerisindeki çoklu kısıtlanmış sistemler (durumlar) hakkında çoklu bilgi kaynakları (rneğin gözlemler, mülakatlar, görsel – işıtsel materyaller, dokümanlar ve raporlar) aracılığıyla detaylı ve derinlemesine bilgi topladığı, bir durum teması ortaya koyduğu nitel bir yaklaşımdır (Creswell, 2013).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştıırmada, katılımcı seçiminde rekreatif etkinliklerin aktivite (etkinlik) teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin tespit edilmesi amaçlanarak, örneklem seçiminde “amaçlı örnekleme” yöntemlerinden biri olan “kolay ulaşılabılır durum rneklemesi” yöntemini kullanılmıştır. İzmir Aile, alışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü’nden ve ilgili Huzurevi Müdürlüğü’nden konuyla ilgili araştıırma yapma izni alınmıştıır (Ek: 5). Ayrıca araştıırmaya Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Onayı alındıktan sonra başlanmıştıır (Ek: 4). Bu araştıırmanın katılımcılarını; serbest zaman etkinliklerine katılan, 65 – 87 yaşı aralığında yaşı ortalaması 74 olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 yaşı birey oluşturmaktadır.

3.2.1. Katılımcı Profilleri

Araştıırmaya katılan çalışma grubunun yaşı, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, meslek, gelir, sosyal güvence, huzurevine gelme nedenleri, serbest zamanı değerlendirmeleri, yaşıtlarına göre fiziksel olarak kendini nasıl hissettiği, tanı konmuş hastalığı ve yaşıadığı yerin serbest zamanı değerlendirme konusunda yeterli olup olmadığına ilişıkin demografik bilgiler Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Kod	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Eğitim	Meslek	Gelir	Sosyal Güvence	Huzurevine Gelme Nedenleri	Serbest Zamanı Değerlendirme	Yaştlarına Göre Fiziksel Olarak Kendini Nasıl Hissediyorsunuz	Tanı Konmuş Hastalık	Yaşadığınız Yer Serbest Zamanı Değerlendirmek İçin Yeterli Mi?
K1	71	E	Bekar	İlkokul	Serbest meslek	Kendi geliri	Var	Yalnızlık	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Yok	Evet
K2	72	E	Bekar	İlkokul	Özel	Kendi geliri	Var	Sosyal yoksunluk	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Diyaliz hastası	Evet
K3	71	E	Bekar	Ortaokul	Serbest meslek	Devlet desteği	Yok	Ekonomik yoksunluk	Fiziksel-Sosyal aktivite	Daha enerjik	Yok	Evet
K4	68	K	Bekar	Ortaokul	Özel	Kendi geliri	Var	Yaştlarla olma isteği	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Tansiyon hastası	Evet
K5	70	E	Bekar	Ortaokul	Kamu	Kendi geliri	Var	Yalnızlık	Fiziksel-Sosyal aktivite	Daha enerjik	Kanser	Evet
K6	83	E	Evli	Lise	Serbest meslek	Devlet desteği	Var	Yalnızlık	Fiziksel-Sosyal aktivite	Daha enerjik	Yok	Evet
K7	73	E	Evli	Ortaokul	Serbest meslek	Kendi geliri	Var	Ekonomik yoksunluk	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Parkinson	Evet
K8	73	E	Evli	Okuma-yazma bilmiyor	Hizmet sektörü	Devlet desteği	Yok	Aile bireylerinden uzaklaşma	Fiziksel aktivite-ibadet	Daha enerjik	Yok	Evet
K9	69	K	Evli	İlkokul	Ev hanımı	Kendi geliri	Var	Yalnızlık korkusu	Fiziksel-Sosyal aktivite	Daha enerjik	Şeker	Evet
K10	79	K	Evli	Lise	Kamu	Kendi geliri	Var	Yalnızlık korkusu	Fiziksel aktivite-Hobiler	Daha enerjik	Vertigo	Evet
K11	72	K	Bekar	Üniversite	Kamu	Kendi geliri	Var	Yaştlarla olma isteği	Fiziksel-Sosyal aktivite-Hobiler	Daha enerjik	Kendi geliri	Evet
K12	87	K	Bekar	İlkokul	Ev hanımı	Devlet desteği	Yok	Yalnızlık korkusu	Fiziksel aktivite-Hobiler	Daha enerjik	Yok	Evet
K13	82	E	Bekar	İlkokul	Serbest meslek	Devlet desteği	Yok	Sosyal yoksunluk	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Tansiyon hastası	Evet
K14	78	E	Bekar	Okuma-yazma bilmiyor	Hizmet sektörü	Devlet desteği	Yok	Yalnızlık	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Kanser	Evet
K15	77	E	Bekar	İlkokul	Serbest meslek	Devlet desteği	Yok	Ekonomik yoksunluk	Fiziksel aktivite-Hobiler	Aynı Düzeyde	Koah	Evet
K16	68	E	Bekar	Okuma-yazma bilmiyor	Serbest meslek	Devlet desteği	Yok	Ekonomik yoksunluk	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Yok	Evet
K17	78	E	Evli	Ortaokul	Hizmet sektörü	Kendi geliri	Var	Yalnızlık	Fiziksel-Sosyal aktivite	Daha enerjik	Yok	Evet
K18	80	K	Bekar	İlkokul	Özel	Kendi geliri	Var	Sosyal yoksunluk	Fiziksel-Sosyal aktivite-Hobiler	Daha enerjik	Kalp	Evet
K19	65	K	Evli	İlkokul	Hizmet sektörü	Devlet desteği	Yok	Sosyal yoksunluk	Fiziksel aktivite-Hobiler	Daha enerjik	Yok	Evet
K20	66	E	Evli	Ortaokul	Hizmet sektörü	Devlet desteği	Yok	Yalnızlık korkusu	Fiziksel aktivite	Daha enerjik	Prostat	Evet

Çalışma grubunu oluşturan katılımcılar, İzmir Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevi katılımcılarıyla sınırlandırılmıştır. Bu araştırmada, katılımcılara ait veriler, kişisel bilgi formunun doldurulmasıyla, araştırma konusuna ilişkin veriler ise katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerde yöneltilen soruların irdelenmesiyle elde edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmalarda veri toplama nitel ya da nicel yaklaşımlarla gerçekleştirilir. Nesnel genellenebilir bilgilere ulaşmak amacıyla pozitivist paradigma doğrultusunda yapılan çalışmalar, nicel araştırmalar olarak tanımlanır. Buna karşın post-pozitivist paradigma içinde eleştirisel, yorumlayıcı ve bütüncül bakış açılarına önem verip, yapılan çalışmalar da nitel araştırmalar olarak adlandırılır. Nitel araştırmalar da bütünsellik görülmektedir (Yazıcı ve Altun, 2014). Bu çalışmada amaca ulaşılması doğrultusunda nitel yaklaşım kullanılmıştır.

Nitel çalışmaları, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel bilgi toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma türü olarak adlandırmak mümkündür. Nitel çalışmalarda en yaygın şekilde kullanılan üç tür bilgi toplama yöntemi vardır: Görüşme, gözlem ve yazılı dokümanların incelenmesi (Yıldırım, 1999). Gözlem, nitel verilerin hepsi doğrudan görüşmelerle sağlanmadığı gibi bazen başka birinin gözlem ve düşüncelerinden farklı, doğrudan gözlem yapmak daha güvenilirdir (Altındağ, 2005).

Bilimsel araştırmalarda, birden fazla araştırma yöntemine atıfta bulunarak destekleyici sonuçlar elde etmeyi amaçlayan yöntemler literatüre çeşitlendirilmiş bir yöntem olarak dahil edilmiştir (Şakar, 2012). Ayrıca, çeşitleme yaklaşımı yeni araştırma yöntemlerinin ortaya çıkmasında, araştırma problemlerinin incelenmesinde ve geleneksel veri toplama yöntemleri için alternatif araçların sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Phillips, 1971). Çeşitleme yaklaşımının etkin kullanılmasında, tercih edilen araştırma yönteminin zayıf yönleri diğer araştırma yönteminin güçlü yönlerini dengelemektedir (Rohner, 1977). Mathison (1988) çeşitleme yaklaşımı araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmak için önemli bir strateji olduğuna inanmakta ve çeşitlendirilmiş yöntemlerin özellikle nitel yöntemlerde ortaya çıkabilecek sapmaların kontrolünde önemli bir rol oynayacağına dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada nitel araştırmada çeşitlendirme tekniği kullanılmış olup deneysel yöntem temel alındığı için veri toplama araçları olarak;

- Gözlem (Gözlem formu, Araştırmacı görüşü ve Uzaman görüşü)
- Görüşme yöntemi (Yarı yapılandırılmış)
- Günlük (Döküman Analizi) tekniklerinden yararlanılarak çalışma daha

da güçlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırmada kullanılan gözlem yöntemleri, huzurevlerinde yaşayan yaşlıların 12 haftalık faaliyetlerini (bknz; Tablo 8), huzurevindeki katılımcıların yaşamlarını ve katılımcı grup etkileşimleri oluşturma davranışlarını tanımlamak ve kamera kayıtları tutularak daha spesifik veriler elde edilmiştir. 12 Haftalık etkinlik programı hazırlanırken yaşlıların hareketleri zorlanmadan yapabileceği şekilde basitleştirilerek etkinlikler araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmacı gözlemlerinin dışında 14 yıldır huzurevinde çalışan ve 3 yıldır 2.Kademe Bocce Antrenörü olarak görev yapan uzman kişi olarak nitelendirilen (Sosyolog) tarafından da gözlem yapılmıştır. Kendisine deneysel araştırma ile ilgili bir temel olan eğitimi araştırmacı tarafından verilmiştir.

Araştırmada, katılımcılar ile rekreatif etkinlikler öncesinde ve rekreatif etkinlikler bitiminde görüşme soruları cevaplanmıştır. Görüşme türü olarak, görüşülen kişilerden toplanan verilerin birbirlerine benzerlikleri, farklılıkları saptanmış ve karşılaştırma yapılabilmesi için yarı yapılandırılmış görüşme seçilmiştir. Gönüllü olarak katılan katılımcılara önceden hazırlanmış olan sorular sorulmuştur. Görüşmelerde araştırmacı katılımcılar ile olan görüşmelerini notlar tutmak suretiyle gerçekleştirmiş ve her görüşmenin sonunda katılımcı ile tekrar teyit edilme süreci gerçekleşmiştir. Okuma-yazma bilmeyen katılımcılara sorular araştırmacı tarafından anlaşıldığına emin olunana kadar okunmuş ve araştırmacının yardımıyla cevaplanmıştır. Her bir huzurevi katılımcısıyla 40 dakika vakit geçirilmiştir.

Günlük tutulması doküman incelemesine dahildir. Günlük, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır. Nitel araştırmada doğrudan gözlem ve görüşmenin olanaklı olmadığı durumlarda veya araştırmanın geçerliliğini artırmak amacıyla, görüşme ve gözlem yöntemlerinin yanı sıra, çalışılan araştırma problemiyle ilişkili yazılı ve görsel materyal ve malzemeler de araştırmaya dahil edilmiştir. Rekreatif etkinlikler

öncesinde katılımcılara “Günlük” tutulmasının gereği ve önemi sözlü olarak açıklanmıştır. Rekreasyon faaliyetlerinin başlamasından bu yana, 12 haftalık bir uygulama dönemi, düşüncelerini, duygularını, önerilerini ve etkinliklere katılmak için fikirlerini paylaşmaları ve her haftanın sonunda araştırmacılara vermeleri istendi. Yaşlı bireylerin okuma-yazma zorlukları da göz önüne alınarak bu veri toplama yöntemi isteğe bağlı olarak tasarlanmıştır. 20 huzurevi katılımcısı günlük tutmak için gönüllü olmuştur. Okuma-yazma bilmeyen ve ya zorlanan katılımcıların isteği üzerine araştırmacı tarafından özenle yardım edilmiştir. Her bir huzurevi katılımcısı ile ortalama 40 dakika özenle çalışılmıştır.

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden gözlem, görüşme ve doküman analizinden (günlüklerden) yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan gözlem metodu, huzurevlerinde kalan yaşlıların 12 haftalık uygulanan etkinlikleri, katılımcıların huzurevindeki yaşamını ve katılımcı gruplar arasındaki etkileşimleri ayrıntılı olarak tanımlamak için kullanılmış, daha spesifik veriler elde etmiş ve kamera kayıtlarını tutmuştur.

Araştırmacı uygulayıcı ve gözlemci olarak Huzurevi katılımcılarının serbest zamanlarında rekreatif etkinliklerde bulunulmuştur. Bu etkinlikler yaşlılar tarafından egzersiz niteliği taşıyan ve fiziksel uygulanabilirliği kolay, keyif verici, sosyalleştirici etkileri olan Bocce ve Dans olarak belirlenmiştir.

Tablo 8: 12 Haftalık Uygulanan Program

Hafta	Gün	Saat	Etkinlik	Çalışma
1.Hafta	11.03.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Ritim çalışması *Soğuma egzersizleri
	13.03.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Bocce hakkında ne biliyorsun? *Materyalleri tanıma *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
	15.03.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Bocce hakkında ne biliyorsun? *Materyalleri tanıma *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
2.Hafta	18.03.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *El tutuşu *Yerinde marş 4/4 temel adım *Soğuma egzersizleri

3.Hafta	20.03.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Top atış teknikleri *Soğuma egzersizleri
	22.03.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Top atış teknikleri *Soğuma egzersizleri
	25.03.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Eşsiz sağa-sola adımlama (Müzik yok) *Soğuma egzersizleri
	27.03.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Top atış teknikleri *Soğuma egzersizleri
	29.03.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Top atış teknikleri *Soğuma egzersizleri
4.Hafta	01.04.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Eşsiz sağa-sola adımlama (Müzikli) *Soğuma egzersizleri
	03.04.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Top atış teknikleri *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
	05.04.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Top atış teknikleri *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
5.Hafta	08.04.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Eşli sağa-sola adımlama (Müzik yok) *Soğuma egzersizleri
	10.04.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Belirlenen hedefe yaklaşma *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
	12.04.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Belirlenen hedefe yaklaşma *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
6.Hafta	15.04.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Eşli sağa-sola adımlama (Müzikli) *Soğuma egzersizleri
	17.04.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Belirlenen hedefi vurma *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
	19.04.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Belirlenen hedefi vurma *Mini oyun *Soğuma egzersizleri
7.Hafta	22.04.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Eşsiz öne-geri adımlama

				(Müzik yok) *Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Miskete yaklaşabilme *Mini oyun
	24.04.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Miskete yaklaşabilme *Mini oyun
	26.04.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Miskete yaklaşabilme *Mini oyun
8.Hafta	29.04.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Eşli öne-geri adımlama (Müzikle)
	01.05.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Misketi vurabilme *Mini oyun
	03.05.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Misketi vurabilme *Mini oyun
9.Hafta	06.05.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Eşli öne-geri adımlama (Müzik yok)
	08.05.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Miskete yaklaşabilme *Mini oyun
	10.05.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Misketi vurabilme *Mini oyun
10.Hafta	13.05.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Eşsiz sağ-sol/öne-geri adımlama (Müzik yok)
	15.05.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Maç
	17.05.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Maç
11.Hafta	20.05.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Eşli sağ-sol/öne-geri adımlama (Müzikle)
	22.05.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Maç
	24.05.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Soğuma egzersizleri *Isınma egzersizleri *Maç *Soğuma egzersizleri

12.Hafta	27.05.2019 Pazartesi	13.00	Dans	*Isınma egzersizleri *Eşli sağ-sol/öne-geri adımlama ve poz (Müzikle) *Soğuma egzersizleri
	29.05.2019 Çarşamba	17.00	Bocce	*Isınma egzersizleri *Maç *Soğuma egzersizleri
	31.05.2019 Cuma	16.30	Bocce	*Isınma egzersizleri *Maç *Soğuma egzersizleri

Rekreatif etkinlikler, 12 hafta boyunca (haftada 3 gün 1'er saat) gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Görüşme Soruları

Görüşme Soruları (Rekreatif etkinlik süreci başlangıcı)

- 1- Rekreatif etkinlikler ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?
- 2- Rekreatif etkinlikler huzurevi ve günlük yaşantıda sizce kendinizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?

Görüşme Soruları (Rekreatif etkinlik süreci sonu)

1. Uygulanan rekreatif etkinlikler ile ilgili hissettikleriniz nelerdir?
2. Uygulanan rekreatif etkinlikler huzurevi ve günlük yaşantıda sizde ne gibi değişiklikler yarattı?
3. 12 haftalık etkinlikler gibidir. Çünkü (Metafor).

3.3.2. Görüşme Süreci

Araştırmada katılımcı olarak bulunan bireylerle mart ayı ile (ön görüşme), haziran ayında (son görüşme) İzmir ilinde kamuya bağlı Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevi'nde birebir görüşme yapılmıştır. Araştırmacı, çalışmaya katkı sağlayan katılımcılarla yapacağı yüz yüze yarı yapılandırılmış görüşmeler için randevulaşmış, katılımcılardan izinler alınmıştır. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler yaşlı olmalarından dolayı her biriyle 30 - 40 dakika arasında sürmüştür. Verilerin yalnızca bilimsel araştırmalar için kullanılacağı taraflara bildirilmiştir. Okuma-yazma bilmeyen ve zorlanan katılımcılara sorular araştırmacı tarafından anlaşıldığına emin olunana kadar okunmuş ve katılımcılar tarafından verilen cevaplar birebir aktarılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bilim insanları, uğraştıkları sorulara ve sorunlara cevap verecek şekilde veri toplamanın ve analiz etmenin ve sonuçları önceki araştırmalarla ilişkilendirmenin sorumluluğuna inanıyorsa, araştırmalarının diğer bilim adamlarının eleştirisi olması

muhtemel olup bilimsel bir konu haline gelir. Ortaya çıkan bilimsel yayınlar diğer araştırmaları netleştirebilir ve destekleyebilir. Toplanan bilimsel yayınlar üzerinde çeşitli analizler yapıldı ve resmin tamamı görülebılır. Bu yöntemlerden biri meta-analiz araştırmasıdır. Deneysel çalışmalar yaparak örnek grupların sayısını arttırmayı ve böylece sonuçların etkinliğini artırmayı amaçlamaktadır, ancak bu tür çalışmalarla yapılan diğer çalışmalar arasında güçlü bir etkileşim vardır (Aydoğdu vd., 2017).

Bu araştırmada betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca metafor analizi ile de çalışma desteklenmiştir.

Betimsel analizin, araştırmacılar için çalışmak istedikleri değişik olgu ve olaylar hakkında kısa bilgiler elde edebilmeleri için sık sık kullanılan bir yöntemdir (Değirmenci ve Doğru, 2017). Bu analiz türünde araştırmacı görüştüğü veya gözlemiş olduğu kişilerin görüşlerini çarpıcı bir şekilde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sıkça yer verebilmektedir. Bu analiz türündeki temel amaç elde edilmiş olan bulguların okuyucuya özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulmasıdır (Özdemir, 2010).

Araştırmada görüşme sonucu elde edilen veriler, araştırmacı tarafından daha önce belirlenen temalara göre özetlenmiş ve içerik analizi ile temalar düzenlenmiştir. Huzurevi katılımcılarına etkinlik öncesi ve sonrası görüşme formları doldurulmuş. 12 hafta boyunca araştırmacı ve kurumda 14 yıl deneyimi olup 3 yılda antrenör olarak çalışan uzman kişi olarak nitelendirilen kişi tarafından huzurevi katılımcıları gözlemlenmiş ve kısa notlar tutulmuştur. Katılımcı tarafından yazılanlar ve söylenenler birebir not alınmıştır. Toplanan veriler yorumlanarak okuyucuya sunulmuştur.

İçerik analizinde, toplanan verileri açıklayabilecek kavram ve ilişkilere ulaşılır. Betimsel analizde özetlenen ve yorumlanan veriler, içerik analizinde daha derin bir süreçten geçer, bu nedenle betimleyici yöntem yaklaşımıyla fark edilemeyen kavram ve temalar bu analiz sonucu keşfedilir. İçerik analizinin temel süreci, belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde benzer veriler toplayıp bunları okuyucunun anlayabileceği şekilde yorumlamaktır (Selçuk, vd., 2014).

Görüşme yoluyla elde edilen verilerin kullanılabilirliği gözden geçirilip elde edilen verilerin Nvivo 10 for Windows program analizi yardımıyla bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilerek hazırlanmıştır. İçerik analizi yoluyla da verileri tanımlama, verilerin içerisinde saklı olabilecek gerçekleri ortaya çıkarmaktır.

Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme yapılan katılımcılar alfabetik harfle “K1, K2, ..., K20” şeklinde kodlanmıştır. Katılımcı profili ile ilgili bilgiler Tablo 7’de verilmiştir. Bunun yanı sıra güvenilirliği artırma sürecinde; “Araştırmada iki veya daha fazla kollayıcının yaptığı değerlendirmeler arasındaki tutarlılığı” belirlemek için, Cohen’in “Kappa istatistiği” kullanılmıştır. Kappa katsayısı (Cohen’s Kapa Coefficient) kategorik değişkenlerin, değerleyici uyumunu ölçmek için kullanılan istatistiksel bir ölçümdür (Kılıç, 2009).

Araştırmada, kodlayıcılar arasındaki uyum olarak, güvenilirlik hesaplaması sonucunda kappa değeri $r = 0.85$ bulunmuştur. Hesaplanan değer, kodlayıcılar arasında çok iyi düzeyde uyum olduğunu göstermektedir.

Metafor analizinde metaforlar, insanların yaratıcılığı, bilgisi, farklı düşünme becerilerini kullanma yeteneği ve güçlü bilişsel yapılar, sözlüklerde bile bulunmayan açıklamaları içeren kişisel ürünlerdir (Ekici ve Akdeniz, 2018).

Bu çalışmada katılımcıların düşüncelerini daha iyi ifade edebilmeleri için uygulanan 2 etkinliğin neye benzediği sorulmuş ve nedeni istenmiştir. Bunun sonucunda metaforlara ilişkin bulgulardan 3 tema oluşturulmuştur.

3.5. Araştırma Yapılan Alan ve Uygulamalar

Serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koyulmuştur. Bu çalışma deneysel araştırmaları ele alıp örneklem grubunun sayısını arttırmak, sonucun etkisini arttırmaya yöneliktir.

Çalışmaya başlamadan önce; çalışmanın amacını, içeriğini anlatan kısa bir bilgi verilmiştir daha sonra katılımcılarla serbest zaman etkinlik uygulamalarına başlanmıştır.

Araştırmada, huzurevi katılımcıları için aktivite teorisi kapsamında sosyal uyum etkilerinin incelenmesi, rekreatif etkinliklerini sevmesi, engelleyicilerinden kurtulmaları, eğlenebilmesi ve başarı sağlanabileceği düşünülen 2 farklı serbest zaman etkinliği düzenlenmiştir. Tamamen gönüllü olarak isteyen, dans isteyen bocce etkinliğine katılmıştır.

Bu çalışma araştırmaya katılan yaşlıların kaldıkları Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevinde gerçekleştirilmiştir. Bu sayede yaşlılar yerinde gözlemlenme fırsatı bulunmuş, katılımdan görüşme esnasında alınan bilgiler gözlem yoluyla da teyit edilmiştir. Görüşme alanı, huzurevi içinde, psikolog odasında veya huzurevinin

toplantı alanı olarak kullandığı bölümlerde gerçekleşmiştir. Görüşme alanının, yaşlıyı etkilemeyecek ve ikili iletişimi engellemeyecek derece sessiz olmasına ve katılımcılarının dikkatini dağıtabilecek dış faktörlerden arındırılmasına özen gösterilmiştir.

Katılımcıların kişisel bilgi formunu (Ek: 1) eksiksiz doldurmalarına dair itirazlarının olmadığını ve bir sakınca görmediklerini sözlü olarak katılımcılar tarafından araştırmacıya sunulmuştur. Her bir katılımcıyla araştırmacı birebir görüşmüştür. Katılımcılar uygun görülen sessiz, dikkatlerinin dağılmayacağı alan ve ortamda formları doldurmuşlar, sonrasında ise yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. İhtiyaç duyulduğu durumlarda katılımcılara tekrar ulaşılmış, görüş ve değerlendirmelerine başvurulmuştur.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Lincoln ve Guba (1985, aktaran Yıldırım ve Şimşek, 2005, 2013) nitel araştırmanın niteliğini arttırabilecek pek çok stratejiler önermektedir. Ancak bu önerileri nicel araştırmada geleneksel olarak kabul görmüş ve önemli değer ölçüleri olarak ortaya çıkarılan “geçerlilik” ve “güvenirlilik” kavramları çerçevesinde değil nitel araştırmanın doğasına uygun olabileceğini düşündükleri alternatif kavramlarla yapılmıştır. Bu bağlamda “iç geçerlilik” yerine “inandırıcılık”, “dış geçerlilik” (ya da “genelleme”) yerine “aktarılabirlik”, “iç güvenirlilik” yerine “tutarlılık” ve “dış güvenirlilik” (veya “tekrar edilebilirlik”) yerine “teyit edilebilirlik” kavramları tercih edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2005, 2013).

Nitel çalışmalarda geçerlik araştırmacının araştırdığı olguyu, olduğu şekilde ve olabildiğince tarafsız gözlenmesi anlamına gelir. Araştırma sonuçlarının inandırıcılığı açısından önemiyle birlikte, güvenirlilik konusunun nitel çalışma için farklı bir anlamı vardır. Nitel araştırmanın temel ilkelerinden biri, olguların bulundukları kişi ve çevreye göre sürekli değiştiği ve araştırmanın aynı sonuçları (dış güvenirlilik, yani tekrarlanabilirlik) sağlayamadığı gerçeğini kabul etmektir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırmadaki geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları nitel araştırmalar için geçerli olan hususlar dikkate alınarak yapılmış, geçerlik çalışmaları için bulguların kendi içerisinde tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiştir. Elde edilen bulguların anlamlı bir bütün olması sağlanmış ve verilerin daha önce oluşturulan kavramsal çerçeve ile uyumu kontrol edilmiştir. Araştırmada güvenirlilik çalışması için,

araştırmanın yöntemlerini ve aşamalarını açık ve ayrıntılı bir biçimde tanımlanmıştır. Sonuçlar, ortaya konan verilerle açık bir biçimde ilişkilendirilmiş, araştırmacının izlediği yöntemler ve süreçler ayrıntılı bir biçimde aktarılmıştır. Araştırmanın ham verileri başkaları tarafından incelenebilecek biçimde saklanmış, araştırma soruları açık bir biçimde ifade edilmiş ve veriler araştırma sorularının gerektirdiği ayrıntılı ve amaca uygun bir biçimde toplanmıştır.

Araştırmanın güvenilirliğini artırmak için Kappa İstatistikleri yapılmıştır. Kappa katsayısı, iki gözlemcinin sınıflandırma maddelerini değerlendirmedeki tutarlılığını ölçmek için kullanılan bir istatistiktir. Kappa testi, gözlemciler arasındaki uyumun kazara olabileceğini düşündüğünden, iki gözlemci arasındaki yüzde oranından daha güçlü olduğu düşünülmektedir. "Cohen'in kappa katsayısı" sadece iki gözlemci arasındaki uyumla ilgilense de, uyumluluğu ölçülen gözlemci sayısı ikiden fazla ise, "Fleiss'in kappa katsayısı" kullanılır. κ (Kappa) değeri -1 ile +1 arasında olabilir. Kappa değeri +1 olduğunda, iki gözlemci arasında mükemmel bir uyum olduğunu gösterir ve değer -1 olduğunda, iki gözlemci arasındaki uyumsuzluğun mükemmel olduğunu gösterir. Kappa'nın değeri 0 ise, iki gözlemci arasındaki uyumun kazadan kaynaklanabilecek uyumdan farklı olmadığı anlamına gelir (Kılıç, 2015). Kappa katsayısını hesaplarken iki farklı olasılık hesaplanır. Bunlar $Pr(a)$ ve $Pr(e)$ 'dir. $Pr(a)$, iki değerlendirici tarafından gözlemlenen toplam uyum oranı iken, $Pr(e)$ şansa bağlı olarak bu ayarlama olasılığıdır. Bu iki olasılıktan "Cohen Kappa katsayısı" formülü kullanılır (Landis ve Koch, 1977).

$$\kappa = \frac{Pr(a) - Pr(e)}{1 - Pr(e)}$$

Landis ve Koch elde edilen κ değerini şu şekilde açıklar (Fleiss, 1981).

κ değeri	Yorum
< 0	Şansa bağlı olabilecek uyumdan daha kötü uyum olması
0.01 – 0.20	Önemsiz düzeyde uyum olması
0.21 – 0.40	Zayıf düzeyde uyum olması
0.41 – 0.60	Orta düzeyde uyum olması
0.61 – 0.80	İyi düzeyde uyum olması
0.81 – 1.00	Çok iyi düzeyde uyum olması

Bu araştırmanın kappa değeri “0,83” olarak bulunmuştur. Bu sonuç kodlayıcılar arasında “çok iyi düzeyde uyumlu” kabul edilmiştir.

Araştırmadaki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları nitel araştırmalar için geçerli olan hususlar dikkate alınarak yapılmıştır. Bu bağlamda; geçerlik çalışmaları için; bulguların kendi içerisinde tutarlı ve anlamlı olmasına dikkat edilmiş, elde edilen bulguların anlamlı bir bütün olması sağlanmış ve elde edilen veriler daha önce oluşturulan kavramsal çerçeve ile uyumu kontrol edilmiştir. Araştırmada güvenirlik çalışması için araştırmacı, araştırmanın yöntemlerini ve aşamalarını açık ve ayrıntılı bir biçimde tanımlanmış, sonuçlar ortaya konan verilerle açık bir biçimde ilişkilendirilmiştir. Araştırmacının izlediği yöntemler ve süreçler ayrıntılı bir biçimde tanımlanmış, araştırmanın ham verileri başkaları tarafından incelenebilecek biçimde saklanmış, araştırma soruları açık bir biçimde ifade edilmiş ve veriler araştırma sorularının gerektirdiği biçimde ayrıntılı ve amaca uygun bir biçimde toplanmıştır.

3.7. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalında yüksek lisans eğitimini sürdürmektedir. Aynı zamanda, araştırmacı çalışma konusu olan yaşlılar üzerinde lisans döneminde Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevinde araştırmalar gerçekleştirmiştir. Bu nedenle, araştırma konusuna dair akademik altyapının yanı sıra huzurevine ve yaşlılar ile bir çalışmaya dair deneyim kazanmıştır.

Bunun yanında yüksek lisans eğitimi vesilesiyle edindiği akademik bilgileri, huzurevinde düzenlenen rekreatif faaliyetlerin geliştirilmesi adına uygulama alanında da kullanmaya gayret etmektedir. Araştırmacının, çalışma konusu ile ilgili olarak yer aldığı “aktif katılımcı” konumu ve akademik bilgisinin araştırmacıyı nitel araştırma sürecinin doğal bir parçası haline getirmiştir. Bu durum, araştırmacının doğru ve gerekli veriyi elde edeceği örneklem seçiminde isabetli karar almasına, görüşme yönteminin verimli olarak uygulanmasına ve analiz edilmesine önemli katkı sağlamıştır.

3.8. Araştırma Etiği

Çalışma sürecinde ana etik ilkelerin gerçekleştirilmesine önem verilmiştir. Çalışmanın yapılabilmesi için öncelikle Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu’ndan “Etik Kurul Onayı” alınmıştır. Araştırmanın etik açıklık ilkesi gereğince aşağıdaki noktalara da dikkat edilmiştir:

- Bilinçli onay: Araştırmacılara araştırma başlangıcında çalışmaya gönüllü olarak katılmalarına ilişkin bilgilendirilmiştir.

- Gizlilik, özel hayata saygı ve zarar vermeme: Katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş olup deşifre edilmemiştir.

- Aldatmama, yanıltmama ve verilere sadık kalma: Katılımcılardan elde edilen veriler çalışmada açık bir şekilde ifade edilmiş ve verilerin ham şekillerine ulaşım imkânı sunulmuştur.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri, araştırma kapsamında yapılan analizlerde belirlenen kategoriler ve temalarla elde edilen bulgulara bu bölümde ayrıntılı olarak yer verilir.

4.1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler (%)

Değişkenler		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	7	35.0
	Erkek	13	65.0
Medeni Durum	Evli	9	45.0
	Bekar	11	55.0
Eğitim	Okuma-Yazma Bilmiyor	3	15.0
	İlkokul	8	40.0
	Ortaokul	6	30.0
	Lise	2	10.0
Meslek	Üniversite	1	5.0
	Kamu	3	15.0
	Özel	3	15.0
	Serbest Meslek	7	35.0
	Hizmet Sektörü (İşçi)	5	25.0
Gelir	Ev Hanımı	2	10.0
	Kendi Geliri	10	50.0
	Devlet Desteği	10	50.0
Sosyal Güvence	Var	11	55.0
	Yok	9	45.0
Huzurevine Gelme Nedenleri	Sosyal Yoksunluk	4	20.0
	Ekonomik Yoksunluk	4	20.0
	Yaşlılarıyla Bir Arada Olabilmek	2	10.0
	Aile Bireylerinden Uzaklaşma	1	5.0
	Yalnızlık	5	25.0
Yaşlılarına Göre Fiziksel Olarak Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz	Yalnızlık Korkusu	4	20.0
	Daha Enerjik	19	95.0
	Aynı Düzeyde	1	5.0

Tablo 9'daki analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarının, % 35.0 (7 kişi)'nin kadın, % 65.0 (13 kişi)'nin erkek olduğu görülmekte. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları, % 45.0 (9 kişi)'nin evli, % 55.0 (11 kişi)'nin bekar olduğu görülür. Katılımların eğitim durumları incelendiğinde, % 40.0 (8 kişi) çoğunluğun ilkokul mezunu, % 5.0 (1 kişi) ile en düşük eğitim düzeyinin üniversite mezunu olduğu görülür. Katılımcıların meslek

durumları incelendiğinde, % 15.0 (3 kişi)'nin kamu, % 15.0 (3 kişi)'nin özel, % 35.0 (7 kişi)'nin serbest meslek, % 20.0 (5 kişi)'nin hizmet sektörü (işçi), % 10.0 (2 kişi)'nin de ev hanımı olduğu görülür. Katılımcıların sosyal güvence durumları incelendiğinde % 55.0 (11 kişi)'nin olduğu, % 45.0 (9 kişi)'nin olmadığı görülmektedir. Katılımcıların huzurevine gelme nedenlerinin ne olduğuna bakıldığında, % 20.0 (4 kişi)'nin sosyal yoksunluk, % 20.0 (4 kişi)'nin ekonomik yoksunluktan geldiği, % 10.0 (2 kişi)'nin yaşlılarıyla bir arada olabilmek için geldiği, %5.0 (1 kişi)'nin aile bireylerinden uzaklaşma, % 25.0 (5 kişi)'nin yalnızlık, % 20.0 (4 kişi)'nin yalnızlık korkusu amacıyla geldiği görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre fiziksel olarak kendilerini % 95.0 (19 kişi)'nin daha enerjik hissettiklerini, % 5.0 (1 kişi)'nin aynı düzeyde hissettiği görülür.

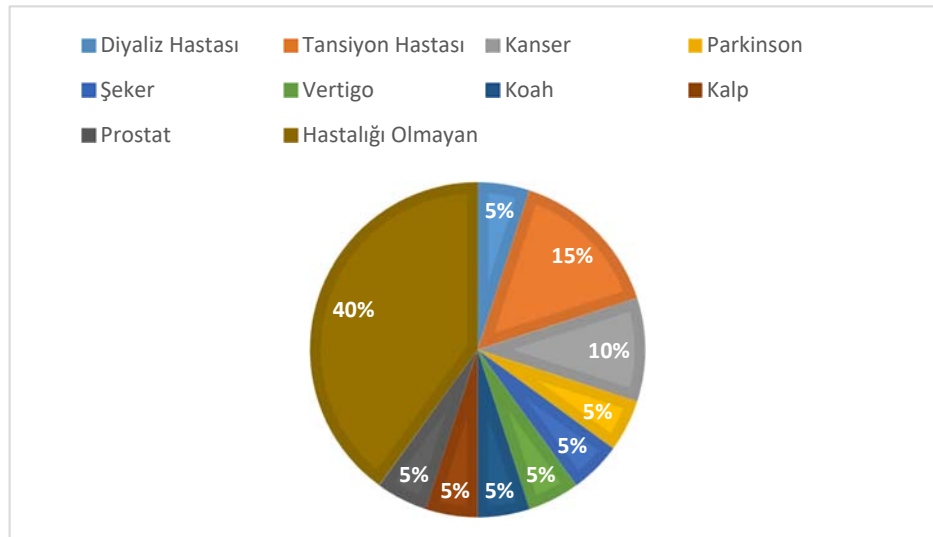
Tablo 10: Katılımcıların Serbest Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine İlişkin Bulguları

	Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Serbest Zamanlarınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?			
SZDE1	Fiziksel Aktivite	20	100.0
SZDE2	Hobi	6	30.0
SZDE3	Sosyal Aktivite	6	30.0
SZDE4	İbadet	2	10.0

Serbest zamanları değerlendirme biçiminde katılımcılar birden fazla seçeneği işaretlemekte serbest bırakılmıştır.

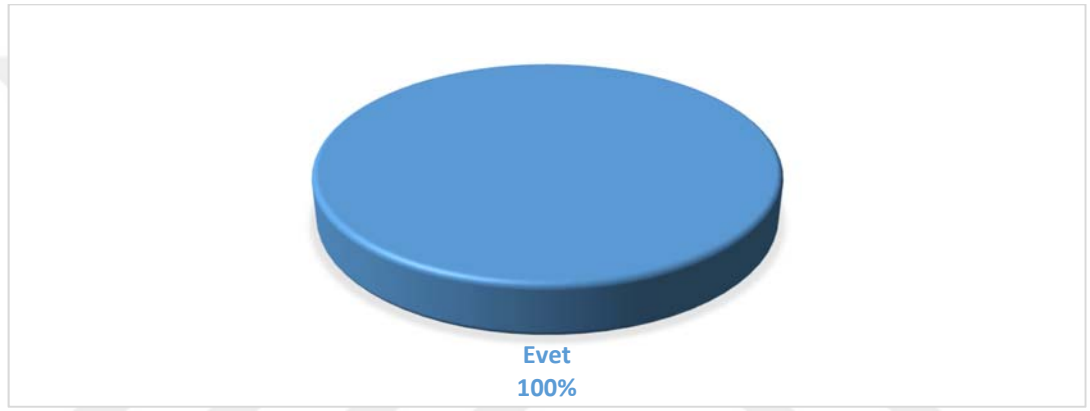
Tablo 10'daki analiz sonuçları incelendiğinde; 20 katılımcıdan Fiziksel aktivite yapanlar % 100.0 (20 kişi) olduğu görülür. Hobilerle uğraşan katılımcı sayısı, % 30.0 (6 kişi), sosyal aktivitelere katılanlar, % 30.0 (6 kişi) ve ibadet edenler, % 10.0 (2 kişi)' olduğu görülür.

Grafik 1: Katılımcıların Hastalık Durumlarına İlişkin Bulguları



Grafik 1'deki analiz sonuçları incelendiğinde; Katılımcılara tanı konmuş hastalığının olup olmadığı sorulduğunda % 60.0 (12 kişi)'nin hastalığının olduğunu % 40.0 (8 kişi)'nin hastalığının olmadığı görülür. Hastalığı olan katılımcılar % 15.0 (3 kişi)'nin tansiyon hastası, %10.0 (2 kişi)'nin kanser, % 5.0 (1 kişi)'nin diyaliz hastası, % 5.0 (1 kişi)'nin parkinson, % 5.0 (1 kişi)'nin şeker, % 5.0 (1 kişi)'nin vertigo, % 5.0 (1 kişi)'nin koah, % 5.0 (1 kişi)'nin kalp, % 5.0 (1 kişi)'nin prostat olduğu görülmektedir.

Grafik 2: Katılımcıların Yaşadıkları Huzurevinin Serbest Zaman Değerlendirme Açısından Yeterliliğine İlişkin Bulguları



Katılımcılar serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri için yaşadıkları yerin yeterli olup olmadığı sorulduğunda % 100 (20 kişi)'nin “yeterli” cevap verdiği görülür.

4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular

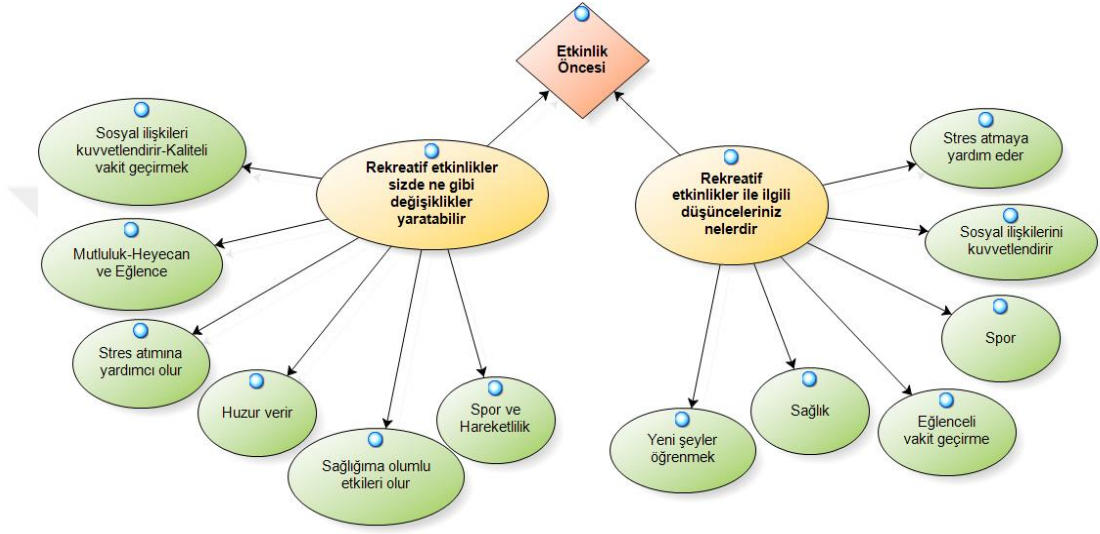
Araştırmanın bu bölümünde huzurevi katılımcılarına uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik öncesi ve etkinlik sonrasında yapılan görüşmelere ilişkin bulgular, katılımcılardan etkinlik boyunca tutmaları istenilen günlüklere ilişkin bulgular ve huzurevinde eğitmen olarak çalışan bir uzman görüşü olarak nitelendirilen eğitmen gözlem notlarına ilişkin bulgular yer almıştır.

4.3. Görüşmelere İlişkin Bulgular

4.3.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Bulgular

Uygulanan Rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik öncesinde yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinlikler sizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda altı tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; sosyal ilişkileri

kuvvetlendirir-kaliteli vakit geçirmek, mutluluk-heyecan ve eğlence, stres atımına yardımcı olur, huzur verir, sağlığıma olumlu etkileri olur ve spor ve hareketlilik. “Rekreatif etkinlikler ile ilgili düşünceleriniz nedir?” sorularına verdikleri cevapların analizi sonucunda altı tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; yeni şeyler öğrenmek, sağlık, eğlenceli vakit geçirme, spor, sosyal ilişkilerini kuvvetlendirir ve stres atmaya yardım eder’dir (Model 1).



Model 1: Etkinlik Öncesi Katılımcıların Rekreatif Etkinliklerle İlgili Görüşleri

Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinlikler sizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?” sorusuna verdikleri cevaplarına ilişkin ortaya çıkan “sosyal ilişkileri kuvvetlendirir-kaliteli vakit geçirmek” temaya ilişkin görüşleri; etkinlikler sayesinde daha fazla arkadaşlarının olacağını, daha fazla paylaşım yapacağını, çevrelerinin artacağını, huzurevinde daha güzel zaman geçirecekleri ve hayatlarına renk katacağı yönündedir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Arkadaşlarla vakit geçirirdik. Huzurevinde daha güzel zaman geçirmemizi sağlardı”(K5).

“Hayatıma renk katar yalnızlıktan kurtarır” (K20).

Katılımcı görüşleri; etkinlikler sayesinde kendilerine ait eğlenebilecekleri bir alanın olacağı, eğlenceli vakit geçirecekleri, yapılacak aktivitelerle mutlu olacakları ve hareket yetilerinin artacağından mutluluk duyacakları açısından “mutluluk-heyecan ve eğlence” yönündedir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Kendime ait alanım olurdu. Eğlenebileceğim bir yer olurdu”(K4).

“Zinde hissettirir. Eğlenceli vakit geçirmiş oluruz” (K10).

“Daha iyi hareket ederdim. Daha mutlu olurdum” (K18).

Katılımcılar, planlanan etkinlikler ile kafalarını boşaltacağını bu vesile ile stresten uzak kalacaklarını ve “stres atımına yardımcı olacağı” için daha sağlıklı olacakları yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“İnsanların streslerini atabilecekleri, kafalarını boşaltabilecekleri alanlar olarak düşünüyorum”(K11).

Yaşamlarını huzurevinde sürdüren katılımcıların etkinlik öncesinde rekreatif etkinlikler ile ilgili görüşleri; kendilerinde rahatlama, doğayı görebilme, nefes aldıklarına olanak sağladığı açısından “huzur” bulduklarını belirttikleri yönündedir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Zinde olursun, doğayı görürsün, gözün, kulağın açılır. Zihnin rahatlar, yeşillik görürsün. Bizler için çok önemli bunlar”(K13).

“Rahatlatabilir. Eğlendirir. İyi hissederim” (K15).

“Huzur, aktif hareketler yaratabilir” (K1).

Katılımcılar, “sağlığıma olumlu etkileri olur” teması ile planlanan etkinliklerin daha sağlıklı olmamızı sağlayacağını, hareketlilik ile ağrılarının azalacağını, daha genç hissedeceklerini ve daha zinde ve dinç olacaklarını yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Egzersiz demek çok güzel demek, insan kendini 10-15 sene daha genç, daha sağlıklı hissedebilir” (K3).

“Rahatsız olduğum hastalığımı tedavi ederdi, rahat hissederdim” (K5).

“sağlığımı etkiler, daha dinç ve hareketli olurum”(K11).

Katılımcılarla etkinlik öncesi yapılan görüşmelerde “Rekreatif etkinlikler sizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?” ile ilgili ortaya çıkan son tema “spor ve hareketlilik” tir. Katılımcılar; yapılacak etkinliklerle daha hareketli, hareket kısıtlamasının ortadan kaldırabileceği, canlılık hissi yaratacağı, daha aktif ve dinç olacakları yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşlerine örnekler;

“Öyle oturduğun zaman uyuşuk uyuşuk bir şeye benzemez. Hareketlilik, canlılık, koşturmaca, hırs gibi, heyecan gibi insanda sağlık, iyi görüşlü etkisi bırakabilir”(K3).

“Daha iyi hareket ederdim”(K18).

Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinliklerle ilgili düşünceleriniz nedir?” sorusuna verdikleri cevaplarına ilişkin ortaya çıkan “yeni şeyler öğrenmek” temaya ilişkin katılımcı görüşleri; etkinlikler sayesinde bilmediğimiz şeyler öğrenecekleri ve bu sayede sosyal ilişkilerinin artacağı yönündedir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Bilmediğimiz şeyleri öğrenmek, eğlenmek, sağlık, sosyal ilişkileri geliştirir”(K5).

Katılımcılar etkinlikler sayesinde hem fiziksel hem de ruhsal anlamda daha “sağlık”lı hissedeceklerini ve bu vesile ile daha mutlu olacakları yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Sağlıklı olmamızı sağlar. Vücut açısından fayda sağlar”(K7).

“Hareket etmemizi sağlar. Sağlıklı olmamızı sağlar”(K14).

Rekreasyonla ilgili katılımcı görüşleri; “eğlenceli vakit geçirme” tema ile ilgili rekreatif etkinlikler vakitlerinin eğlenceli olmasını sağlayacağını eğlendiklerinde de ruhen daha huzurlu olacaklarını yönündedir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Sağlıktır. Spor bize sağlık verir. Eğlenceli olur”(K6).

“Eğlenceli, zindelik. Oturup kendimi dinleyeceğime spora katılmak benim için güzel şeyler”(K10).

Rekreatif etkinliklerle ilgili katılımcı görüşleri; spor yerine geçeceğini, sporun sağlıklı olmayı sağlayacağını, oturmaktansa hareketlilik katacağını ve bir nevi müsabaka ortamı yaratacağından “spor” teması ortaya çıkmıştır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Spor düşünüyorum. Başka bir şey yok. Spordan başka bir şey düşünmüyorum. Sağlığım için”(K15).

“Spor, yarışma olarak düşünüyorum. Faydalı olur” (K20).

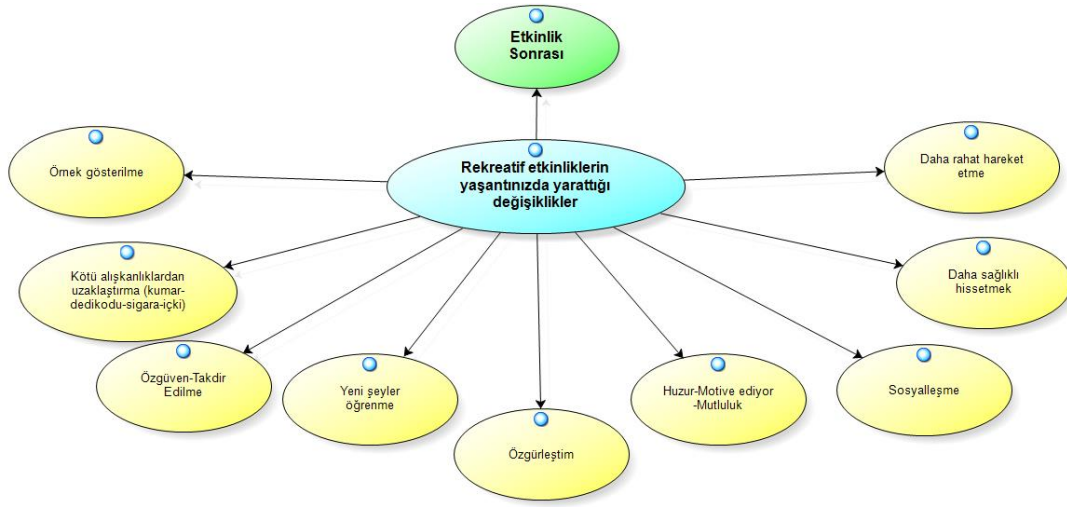
Rekreatif etkinlikler ile ilgili katılımcı görüşleri; rekreasyonun farklılık, yenilik, yeni kişiler, etkileşim ve paylaşım yapılmasına yardımcı olacağından “sosyal ilişkileri kuvvetlendireceği” yönündedir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Spordur. Herkesi bir arada tutar”(K12).

“Eğlendiğimiz, arkadaşlarımızla olabildiğimiz ortamdır”(K19).

4.3.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Bulgular

Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinliklerin yaşantınızda yarattığı değişiklikler nelerdir” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda dokuz tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; örnek gösterilme, kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma (kumar, dedikodu, içki, sigara), özgüven ve takdir edilme, yeni şeyler öğrenme, özgürleşme, huzur-motivasyon-mutluluk, sosyalleşme, daha sağlıklı hissetme ve daha rahat hareket etmedir (Model 2).



Model 2: Etkinlik Sonrası Katılımcıları Rekreatif Etkinliklerin Yaşantınızda Yarattığı Değişiklikler

Katılımcılar etkinlik sonrasında yapılan etkinliklerin yaşantılarına yarattığı değişiklikleri ortaya koymuşlardır. Bu etkiler etkinlik öncesinde ortaya koydukları görüşlerle örtüştüğü görülmektedir. Katılımcı görüşleri bu etkinliklere katılarak çevrelerine ve aileleri tarafından torunlarına “örnek gösterilme” yönündedir. Bu yöndeki katılımcı görüşü;

“Çocuklarıma torunlarıma büyük örnek oluyorum. Çevreme örnek oluyorum”(K11).

Katılımcılar, etkinlikler olmadan önce kumar oynuyordum, sigara tüketiyordum, gün içinde yapacak bir şey olmadığı için günlerini dedikodu yaparak geçiyordum ve içki içiyordum bu sayede “kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma” yönünde görüşlerde bulunmuşlardır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Kumardan kurtuldum. Kendimi huzurevinde hapis etmekten kurtuldum. Paralarım cebimde kalıyor”(K1).

“sabah kalktığımda ilk aklıma gelen şey bu oluyor. Bir an önce gelmek istiyorum. Dedikodu etmekten kurtuldum” (K9).

“Sigaradan, stresten uzak kaldım. Yalnız oturmaktan kurtuldum”(K20).

Katılımcılar, etkinlikler sayesinde yapamayacaklarını düşündükleri aktiviteleri yapabildiğini, çevresi tarafında takdir edildiklerini, hala bir şeyleri başarıyor olmanın güzel olduğunu ve kendilerini değerli hissettikleri “özgüven takdir edilme” yönünde görüş bildirmişlerdir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Yapamadığım şeyleri daha rahat yapıyorum. Güvenim arttı”(K3).

“Herkes tarafından takdir görüyorum, eşofmanlarla çıkıp geldiğimde”(K9).

“Kendimi değerli hissediyorum. Farklı arkadaş çevresi edindim”(K10).

Katılımcılar, etkinlikler sayesinde bilmedikleri spor branşlarını öğrendiklerini ve etkinlik sayesinde tanıştığı arkadaşlarından farklı şeyler öğrendiklerini hakkındaki görüşleri “yeni şeyler öğrenme” teması altında toplanmıştır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Buraya geldiğim zaman boccenin ne demek olduğunu bilmiyordum. Buraya geldim. Tanıştım. Çok güzel vakit geçirdik. Elimin düzelmesi için faydalı oluyor bana”(K5).

“Farklı arkadaş çevresi edindim. Onlardan bir şeyler öğreniyorum”(K10).

Katılımcılar, etkinlikler esnasında daha önce kendimi huzurevinde hapis gibi hissettiği ve kafalarını boşaltmalarına yardımcı oldukları yönünde “özgürleştirm” görüşünü bildirmişlerdir. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Kendimi huzurevinde hapis etmekten kurtuldum”(K1).

“Kendimi rahat hissediyorum. Kafamı boşaltmamda bana yardımcı oluyor” (K4).

Katılımcılar, rekreatif etkinlikler sayesinde daha sağlıklı olduklarını, hareket kısıtlamalarını azaldığını, güzel vakit geçirdiklerini, morallerinin daha yüksek olduğunu ve arkadaşları ile vakit geçirdikleri için daha mutlu olduklarını yönündeki

görüşlerini “Huzur-Motive ediyor-Mutluluk” teması ile ortaya koymuşlardır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Çok memnunum. Güzel bir oyun. Her şeyden önce moralimi düzeltti. Yaşama sevincim arttı. Arkadaş çevrem oldu. Hayatımdan mutluyum ve memnunum”(K6).

“Mutlu ediyor. Hala bir şeyler yapabiliyor olmak güzel”(K11).

“Bizi aktifleştirdi. Sosyal aktivitelere katılmak enerji veriyor”(K17).

Katılımcılar etkinliklere katılımları sayesinde arkadaş çevrelerinin genişlediğini, arkadaşlarıyla paylaşımlarının arttığını daha fazla kaynaştıklarını ve arkadaşlarıyla paylaşımlar yapmaktan onlarla yardımlaşmaları yönünde “sosyalleşme” tema ortaya çıkmıştır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiriyoruz”(K12).

“Sosyal aktivitelere katılmak enerji veriyor. İnsanlarla yakınlık kurmamı sağladı daha çok ve dans etmek beni daha zinde tutuyor. Diyalog kurmamı geliştirdi. Bunlara yardımcı olduğunu düşünüyorum”(K17).

Katılımcılar yapılan etkinlikler ile daha sağlıklı hissettiklerini ortaya koymuşlardır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

“Daha aktif oluyorum. Kendimi rahat hissediyorum. Kafamı boşaltmamda bana yardımcı oluyor”(K4).

“Ağrılarım azaldı. Kendimi değerli hissediyorum”(K10).

Katılımcılar yapılan etkinlikler ile daha rahat hareket ettiklerini ortaya koymuşlardır. Bu yöndeki bazı katılımcı görüşleri;

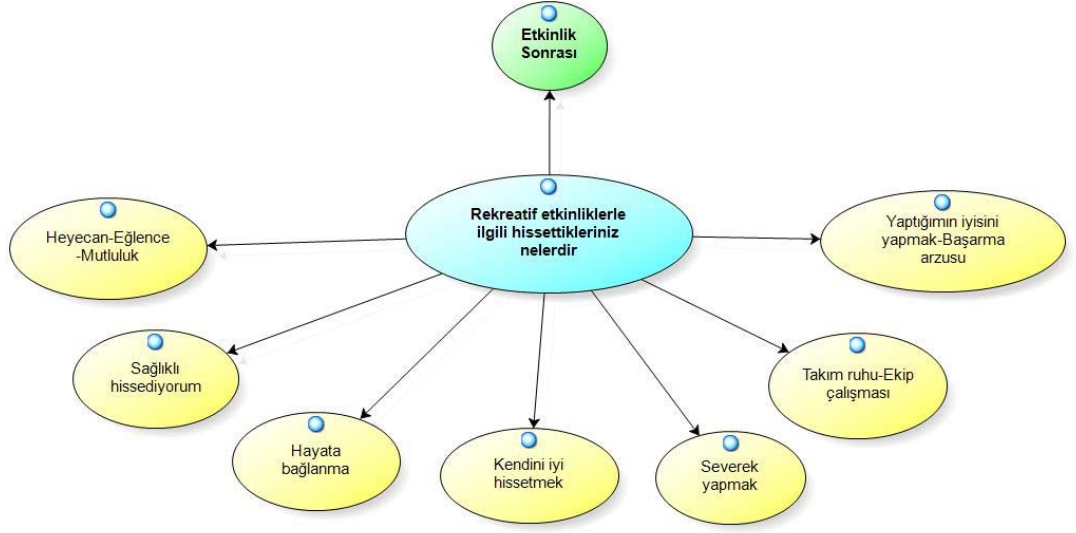
“Daha rahat hareket ediyorum. Oturup hastalığımı dinlemiyorum. İyi hissediyorum. Bu spordan çok fayda gördüm”(K2).

“Hareketlerimde daha aktif durumlar oldu. Çok memnunum. Güzel bir oyun. Her şeyden önce moralimi düzeltti. Yaşama sevincim arttı”(K6).

“Aktif olmamı sağladı, daha zinde olmamı sağladı. Sağlıklı bir kas yapısı oluyor. Rahat eğilip kalkıyorum. Titrememi kontrol altına almayı öğrendim”(K7).

Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinliklerle ilgili hissettikleriniz nelerdir” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda yedi tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; heyecan-eğlence-mutluluk, sağlıklı hissediyorum, hayata bağlanma, kendini iyi hissetmek, severek

yapmak, takım ruhu ekip çalışması ve yaptığının en iyisini yapmak-başarma arzusu'dur (Model 3).



Model 3: Etkinlik Sonrası Katılımcıları Rekreatif Etkinliklerle Hissettiklerine İlişkin Bazı Katılımcı Görüşleri

Heyecan-eğlence-mutluluk

“hareketlerimin daha iyi olduğunu hissediyorum. Mutluluk, heyecan hissediyorum. Bu yüzden tercih ettim”(K2).

“Huzur, mutluluk, güzellik, eğlence hissediyorum”(K6).

Sağlıklı hissetmek;

“Heyecan duyuyorum. Sağlıklı hissediyorum”(K1).

“Vücudumun saadete kavuşması, hareketlerimin daha iyi olduğunu hissediyorum”(K2).

Hayata bağlanmak;

“Hayata bağlandığımı. Yaşama sevincim oldu”(K9).

Kendini iyi hissetmek;

“Severek ve isteyerek geliyorum. Benim için hareket oluyor. Heyecan duyuyorum. Kendimi daha iyi hissediyorum”(K10).

“Sporu seviyorum. Kazanmayı hissediyorum, iyi atmayı, düzgün atmayı düşünüyorum. Rekabet, mutluluk, heyecan, eğlence”(K15).

Severek yapmak;

“Severek ve isteyerek geliyorum. Benim için hareket oluyor. Heyecan duyuyorum”(K10).

“Aktifleştiğimi hissediyorum. Eğlendim. Mutluluk duydum. Heyecan veriyor bana dans etmek”(K17).

Takım ruhu-Ekip çalışması;

“Takım ruhu heyecan veriyor”(K1).

“Kendimi daha iyi hissediyorum. Beraberlik, takım ruhu hoşumuza gidiyor”(K10).

Yaptığının iyisini yapmak-Başarma arzusu;

“Yaptığının en iyisini yapmaya çalışıyorum”(K1).

“Kazanmayı hissediyorum, iyi atmayı, düzgün atmayı düşünüyorum”(K15).

4.3.3. Katılımcıların Metaforik Algılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların “12 haftalık etkinlikleri bir şeye benzetmeniz neye benzetirdiniz? Neden?” sorusu ile metaforik algılarına yönelik görüşlerini; aileye, iki kuşun sevişmesi, topuklu ayakkabı, meşe, kirpi, at, kelebek, kadın, bowling, kuğu, şeker, ördek, nefes ve bir elmanın iki yarısı metaforları olarak belirtmiştir. Temaya ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir (Tablo 11).

Tablo 11: Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algıları

12 haftalık etkinliklergibidir. Çünkü.....	Metafor	Tema	Katılımcılar	f	%
	Kirpi (1), Aile (2), at(1)	Huzur veren	K5, K8, K14, K18	4	20
	İki kuşun sevişmesi (1), Şeker (2), bir elmanın iki yarısı (1)	Grup Dinamiği	K3, K4, K7,K11,	4	20
	Ördek (1), meşe (5), kuğu (1), nefes (1), bowling (1), Topuklu ayakkabı (1), kadın (1), kelebek (1),	Öz-farkındalık	K1, K2, K6, K9, K15, K16, K10, K12, K13, K17, K19, K20	12	60

Metaforik algılara ilişkin bazı katılımcı görüşleri;

➤ *Aileye benzetiyorum. Aile gibi. Çünkü huzur veriyor, sıcak bir ortam oluşturuyor (K8); Aileye benzetirim. Çünkü eğlenceli bir ev gibidir (K14).*

➤ *İki kuşun sevişmesine benzetiyorum. İki kuşun anlaşmaları kanat çırpmaları. Çünkü eşli hareketler yapıyoruz. Müziğin hareketine göre hareketler yapıyoruz. O duyguda olmaya çalışıyoruz. Bunun için buna benzettim (K3).*

➤ *Şekere benzetiyorum. Çünkü şeker gibi renkli ve yuvarlak. Renkler gibi coşku, enerji veriyor bizlere. Arkadaşlarla bu oyunu oynarken, ağız tadıyla oynuyoruz (K4).*

➤ *Nefes alıp, vermeye benzetiyorum. Çünkü ritimler, vuruşlar aynı devam ediyor. Bazen heyecanlandığımızda nefes alıp vermemiz değiştiği gibi, müziğin artmasıyla, yavaşlamasıyla hareketlerimiz değişir (K12).*

4.3.4. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Bulgular

Katılımcılardan etkinlik boyunca uygulanan rekreatif etkinlik sonrasında kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemledikleri farklılıkları, gruplarda oluşan farklılıklar hakkında notlar almaları düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların günlüklerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular; birbirine saygı arttı, ailem takdir ediyor, daha fazla yapalım istiyorum, pozitif bakış açım arttı, ağrılarım azaldı, yorulacağımı düşünürken çok eğlendim, grup içi tartışmalar azaldı, iyi hissettiriyor, gruplaşmalar azaldı, arkadaşlarla iletişim kuvvetlendi, gün geçtikçe daha iyi yapıyorum, fiziksel olarak hareket yetim arttı, daha geniş açıyla düşünebiliyorum-ufkum genişledi, yardımlaşma arttı, aktivite kötü duygulardan uzaklaştırıyor ve kötü alışkanlıklardan uzaklaştırıyor şeklindedir (Model 4). Tüm katılımcılar günlük tutmuş olup okuma-yazma bilmeyen ve zorlanan katılımcılara araştırmacı tarafından destek olunmuştur.



Model 4: Katılımcıların günlüklerine ilişkin bulgular

Katılımcılar, etkinlikler sayesinde her geçen gün birbirlerine olan saygının arttığını, daha önce iyi anlaşılamayan arkadaşların bile iletişim kurmaya birbirlerini

anlamaya başladıklarını, arkadaşlık ilişkilerin daha bir kuvvetlendiğini daha samimi ortamların olduğunu bildirmişlerdir. Fiziksel olarak her geçen gün daha iyi hareket ettiklerini, hareket yetilerinin arttığını, kendilerini daha iyi hissettikleri yönünde bulgular elde edilmiştir. Aktiviteler sayesinde kötü alışkanlıklardan uzaklaştıklarını, kötücül duygular yerine iyimser duygular beslediklerini, pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

4.3.5. Eğitim Gözlemlerine İlişkin Bulgular

Gözlemler kurumda 14 yıldır çalışan ve 3 yıldır da Bocce antrenörlüğü yapan birebir deneysel etkinlik sürecini takip eden (sosyolog) uzman kişi ve araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitimcimizin gözlem notları incelendiğinde katılımcıların bazıları arasında rekabetin olduğu, iletişim kurmakta zorluk çektikleri, takım çalışması yapmakta zorlandıkları ve öğretilmeye çalışılan aktivitelerde adapte olamadıkları yönünde bulgulara rastlanmıştır. Bu zorluklar haftalar ilerledikçe azaldığını hatta anlaşmazlıkların her geçen gün ortadan kalktığı eğitimcimizin gözlem notlarında ortaya konulmuştur. Gözlem notlarında aralarında çekişme ve anlaşmazlık yaşayan bireylerin etkinlik içerisinde takımlarına adapte oldukları ve daha olumlu iletişim kurdukları yönünde bulgular yer almaktadır. Yine notlar arasında başta etkinliklere katılmak istemeyen bireylerin daha sonralarda aktivitelerin gününü heyecanla bekledikleri hatta bu etkinliklerin bitmemesi yönünde dönüşler sağladıkları elde edilen bulgular arasındadır. Aktiviteler sayesinde katılımcı yaşlı bireylerimizin birbirleriyle kurdukları iletişimin kuvvetlendiği, aktiviteler sayesinde eğlendikleri, keyifli vakit geçirdiklerinden dolayı daha sağlıklı düşündükleri yönünde bulgulara elde edilmiştir. Bu yöndeki gözlem notları;

“bazı yaşlılar gurup, takım çalışmalarına açık olmaması nedeniyle yaşlılar arasında çıkan bazı olumsuz davranışlar bir mola verilerek konuşularak anlatılmaya, aşılmaya çalışılmıştır”(2. Hafta).

“takım olmanın önemi, takım birlikteliği, birlikte hareket etmek vb. üzerine konuşulmuştur. Tabi bireylerin yaşlı olması ve takım çalışmasına alışık olmamaları nedeniyle hatalarını kabullenmemeleri, arkadaşlarının eleştirilerine açık olmamaları ve kendilerinin daha iyi olduklarını düşünmeleri oldukça normaldir”(3. Hafta).

“yaşlıların bir uyum içinde, takım ruhu ile maç yaptıkları ve dans çalışmasında çok keyifli ve birbirleri ile çok uyumlu oldukları ve bocce sahasında

birkaç yaşlının kendi aralarında keyifle dans figürlerini çalıştıkları gözlemlenmiştir” (5. Hafta).

“yaşlıların birbirleri ile iletişimlerinin güçlendiği ve en önemlisi yapılan çalışmayı heyecan içinde beklediklerini söylemeleri ayrıca bizlere gelip dans hocası bir gün değil de daha fazla gelse demeleri dans ve müziğin birey üzerindeki olumlu etkilerini yansıtmaktadır” (6. Hafta).

“yaşlıların daha uyum içinde oldukları, çalışmada birbirlerini dinledikleri, dikkate aldıkları, iletişim becerilerinin daha da arttığı, çalışmadan daha çok zevk aldıkları ve eğlendikleri gözlemlenmiştir” (8. Hafta).

“Bireylerin istedikleri, ilgi duydukları ve keyif aldıkları etkinlikleri yapmaları onları psikolojik olarak rahatlattığı, kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissettikleri bu süreç içinde gözlemlenmiştir” (9. Hafta).

“Yaşlı bireylerde ve huzurevlerinde en büyük sorun iletişim becerileridir. Özellikle huzurevine kabulü yeni yapılan yaşlılarda bu durum daha olasıdır. Yaşlının daha çabuk uyum sağlaması ve kendisini daha rahat ifade edebilmesi, doğru iletişim kurması ve sosyalleşebilmeleri, boş zamanlarını verimli değerlendirebilmeleri için kuruluşumuzda gerçekleştirilen birçok aktiviteye katılım olanağı yaşlılarımıza sağlanmaktadır. Bu çalışmada da görüldüğü üzere süreç içerisinde eğlenerek öğrenme, fiziksel aktivite ile sağlık ve dengeyi geliştirme, kuruluşa alışma sürecinin hızlanmasına, sosyalleşmeye ve iletişim becerilerine fayda sağladığı gözlemlenmektedir” (12. Hafta).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde katılımcılara yöneltilen demografik özelliklere ve katılımcılara ilişkin elde edilen nitel verilerin analiz sonuçları tartışılmıştır.

5.1. Demografik Özelliklere İlişkin Sonuçlar

Serbest zaman etkinliklerine 65 – 87 yaş aralığında yaş ortalaması 74 olan 20 yaşlı birey katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Kılıç (2009)'ın, araştırmasına katılan yaşlıların çoğunluğunun 65 – 80 yaş grubu oluşturmaktadır. Khorshid vd. (2004)'nın, çalışmasında huzurevinde kalan yaşlıların 70-79 yaş arasında olduğu ve çoğunluğun erkeklerden oluştuğu görülür. Çalışmalarda yaş ortalamaları birbirine yakındır ve erkeklerin çoğunlukta olmasıyla benzerlik göstermiştir. Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin kişisel bilgilere bakılacak olursa; eğitim durumları huzurevinde yaşayan kişilerin çoğunluğu % 40.0 olarak ilkokul mezunu olduğu saptanmıştır. Özer (2001), huzurevlerinde yapmış olduğu çalışmalarda genel olarak ilkokul mezunu olduğunu söyleyerek yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermiştir. Katılımcıların huzurevine gelme nedenlerine bakacak olursak sosyal yoksunluk, ekonomik yoksunluk, yaşlılarıyla bir arada olma isteği, aile bireylerinden uzaklaşma, yalnızlık ve yalnızlık korkusu gibi temalar görülmektedir. Çalışmada 20 huzurevi katılımcısı bulunmaktadır. Katılımcıların % 25.0'la 5 kişinin yalnızlık, % 20.0 ile 4 kişinin yalnızlık korkusuyla geldiğini bu durumda yüksek bir oranla yalnızlığın etkisiyle huzurevinde oldukları görülmektedir. Kılavuz (2005)'un çalışmasına bakıldığında sosyal ilişkilerden kaynaklanan yalnızlık ve sosyal destek eksikliği, yaşlanma döneminde en önemli konuyu oluşturur. İçli (2004), çalışmasında huzurevi hakkında düşüncelerine bakıldığında huzurevindeki yaşamı çok fazla benimsemedikleri ancak zorunluluktan kaldıkları anlaşılır. Çalışmaya bu konu üzerinden bakılacak olursa zorunluluktan geldiklerini bir nebze katılanabileceği gibi onaylanmayan durumlarda söz konusudur. Çünkü sonuçlara göre yalnızlık ve yalnızlık korkusundan sonra en yüksek çıkan bulgu ekonomik yoksunlukların olduğudur. Kalacak, bakacak kimsesi olmayan yaşlıların zorunluluğudur. Benimsememe durumu söz konusu değildir. Tüm katılımcıların huzureviyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Karaca (2010)'nın çalışmasında ise sonuç olarak yaşlıların kendi sahip oldukları evlerde yaşamaya en yakın alternatif olarak huzurevlerini göstermeleri, yaşlıların

hayatında huzurevinin ne kadar önemli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu çalışmayla Karaca'nın yaklaşımı aynı düşüncededir. Bunun üzerine yaşadıkları yerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri bakımından incelediğimizde, % 100.0 oranında tam bir katılımı yeterli olduğu görülür. Bu çalışma da huzurevinde yaşayan kişilerin serbest zamanlarını güzel kullanmaları bakımından imkanlarının olduğu söylenebilir. Katılımcıların yaşlılarına göre fiziksel olarak kendilerini nasıl hissettiklerini ifade ettiklerinde bu durum araştırmacıyı da motive etmiştir. 20 katılımcıdan 19'u daha enerjik hissettiklerini yalnızca 1 kişinin aynı düzeyde hissettiği görülür.

Fiziksel aktiviteler yapan kişiler çok olsa da katılımcılar birçok etkinliğe katılmaktadırlar. Şahin ve Emiroğlu (2013), çalışmasında yaşlıların imkanlar doğrultusunda bir aktivite yerine birden fazla etkinliğe katıldığı görüşünü öne sürer. Katılımcıların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin bulgularını inceleyecek olursak katılımcıların % 100.0 en çok fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. % 30.0 hobiler ve sosyal aktivitelerle uğraşan kişiler, % 10.0 ibadetle uğraşan kişiler yer almaktadır. Karaca (2010)'nın çalışması bu çalışmanın sonuçları ile örtüşmemektedir. İbadetle uğraşanların sayısı yüksekken, bu çalışmada en az ibadet olmuştur.

Katılımcıların hastalık durumları ve yaşadıkları yerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri açısından yeterliliğiyle ilişkin bulguları inceleyecek olursak; yaşlanma ile ilgili yaşlı kişilerde değişimler görülebilmektedir. Bunlardan en önemlisi de hastalıkların artmasıdır. Katılımcıların % 60.0'ının tanı konmuş hastalıkları varken % 40.0'ın hastalığının olmadığını görülür. Bu hastalıklardan en çok % 15.0'inin tansiyon hastası olduğunu görülür. Arkasından gelen ikinci hastalık %10.0 ile kanser ve diğer hastalıklar %5.0 ile diyaliz hastası, parkinson, şeker, vertigo, koah, kalp ve prostat olduğu görülmektedir.

Yabancı vd., (2012), yapmış olduğu çalışmada yaşlı kişilerin %68.7'sinin tanısı konmuş bir hastalığının olduğunu belirtmiş ve ilk sıra da tansiyon ve kalp-damar hastalıklarının yer aldığını belirtmektedir. Bu çalışmada ise tansiyon ilk sıra da yer almaktadır. Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri açısından yaşadıkları yerin yeterli olup olmadığına bakıldığında % 100 (20 kişi)'nin yeterli cevabını verdikleri tespit edilmiştir. Yıldız (2018), gençlerin huzurevleri hakkında bilgilerinin olup olmadığıyla ilgili bir çalışma yapıldığı görülmektedir. Bu

çalışmanın içerisinde gençlerden değerlendirilmesini istedikleri cümle “*Yaşlılara huzurevlerinde yeterli hizmetlerin verildiğini düşünüyorum*” olur. Gençlerden gelen cevaplara bakıldığında %30,8’i katılmadığını, %23,7’i katıldığını ifade ederken %45,5’i ise fikrinin olmadığı görülür. Bu çalışma da huzurevi katılımcılarının yer aldığı huzurevinin, yaşlılar için yeterli olduğu söylenir. Fakat yeterli imkan bulamayan kurumlar da görülebilmektedir. Bu bağlamda gençlerin yaşlılarla bir araya gelerek sosyal sorumluluk, toplum tabanlı projelerle desteklenmesi gerekmektedir.

5.2. Katılımcıların Nitel Analizlerine İlişkin Sonuçları

5.2.1. Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Görüşmelere ilişkin bulguları inceleyecek olursak etkinlik öncesi ve etkinlik sonrası görüşmelere ilişkin bulgular olarak ayrılır.

5.2.1.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Etkinlik öncesi görüşmelere ilişkin bulgularda etkinlik öncesi katılımcıların rekreatif etkinliklerle ilgili görüşleri belirlenmiştir. Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılara etkinlik öncesinde görüşmeler yapılmış ve iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinlikler sizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?” sorusuna verdikleri cevapların analiz sonucunda ortaya çıkan temalar; “sosyal ilişkileri kuvvetlendirir-kaliteli vakit geçirmek, mutluluk-heyecan ve eğlence, stres atımına yardımcı olur, huzur verir, sağlığımı olumlu etkileri olur, spor ve hareketlilik” tir. “Rekreatif etkinlikler ile ilgili düşünceleriniz nedir?” sorularına verdikleri cevapların analizi sonucunda altı tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; “yeni şeyler öğrenmek, sağlık, eğlenceli vakit geçirme, spor, sosyal ilişkilerini kuvvetlendirir ve stres atmaya yardım eder” dir (Model 1).

Her yaş evresinin yaşam sürecinde kendine has özellikleri vardır. Gençlikten yetişkinliğe, yetişkinlikten yaşlılığa kadar bu deneyimlerin fiziksel, psikolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel ekseninde farklı şekillerde ortaya çıktığını görebiliriz. Yaşlandıkça olumsuz bir durum olsa da fizyoloji, psikoloji ve sosyolojideki farklılıklar bu duruma yol açar ve egzersizle avantajlara dönüştürülebilir (Yüksel, 2018). Katılımcıların rekreatif etkinliklerle hareketlilik sağlamasının, sağlıklarına olumlu etki edeceği yönünde düşünceleri görülmektedir. Bununla birlikte hem rekreatif etkinliklerle kaliteli vakit geçirmiş olacaklar hem de stres yaratan düşüncelerden uzaklaşarak, mutluluk düzeylerinin artması düşünülmektedir.

Katılımcıların görüşleri bu durumu destekler niteliktedir. Sevil ve Şimşek (2019), serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren kişilerin egolarında pozitif yönde bir artış olduğu düşünülmüştür. Aktivitelere katılım ve katılım yerlerinin sağladığı haz ile ilişkilendirilir.

Sevil (2015), çalışmada ülkemizde yaşlıların artık terapötik rekreasyon açısından incelenmesi gerektiği ve yaşlıların terapötik serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmesi ile ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir faktör olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamının büyük bir bölümünde sağlık sorunu olmayan ancak yaşa dayalı duygusal ve psiko/sosyal bir uyum sorunu olan ya da emeklilik gibi yeni bir yaşam evresine geçmiş yaşlılarda terapötik rekreasyon uygulamalarının önemi belirtilir. Yaşlıların serbest zaman ihtiyaçlarının karşılanması terapötik rekreasyonda odak noktası oluşturur (Sevil, 2015). Çalışma grubu dezavantajlı grubun içerisinde yer aldığından dolayı sağlıkları, arkadaş ilişkileri ve mutlu olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Sağlık sorunları yaşamasa da sosyal uyumun önemi çok daha fazla görülebilir. Sağlıklı ve iyi olma buna bağlı olarak başarılı yaşlanma aynı zamanda terapötik rekreasyonun temel amaçları ile de uyduğu görülmektedir. Özellikle yaşlılar açısından sağlıklı ve iyi olmanın, serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla değerlendirilmesi ve bunun sonucunda elde edilecek faydaların değerlendirilmesi önem taşır (Sevil, 2015).

Tezcan (1992), serbest zamanlarını iyi değerlendiren bireylerin eğlence ve dinlenme ihtiyaçlarını karşılar, hayata olan bağlılıklarını artırır, onları mutlu, başarılı, tutarlı ve dengeli bir kişilik haline getirir, hem bedende hem de zihinde sağlıklı bir gelişme sağlayarak serbest zamanın önemini vurgular (aktaran: Esentaş vd., 2016). Serbest zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı kişilerin sosyal ve psikolojik anlamda iyi olmalarına neden olduğu ve onlara yaşama sevinci kazandırdığı bilinmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010). Bu doğrultuda katılımcılar fiziksel anlamda kendilerini daha heyecanlı, hareketli, dinç ve sağlıklı hissedeceklerini, ayrıca sosyal anlamda arkadaşları ile iletişimlerinin güçleneceğini, kaliteli vakit geçirebileceklerini, yeni arkadaşlar edinme ve yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat oluşturacağını düşünmektedirler.

5.2.1.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Etkinlik sonrası görüşmelere ilişkin bulgularda katılımcıların rekreatif etkinliklerin yaşantılarına yarattığı değişikliklerle ilgili görüşleri belirlenir.

Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinliklerin yaşantınızda yarattığı değişiklikler nelerdir” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda temalar ortaya çıkmıştır. Bunlar; örnek gösterilme, kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma (kumar, dedikodu, içki, sigara), özgüven ve takdir edilme, yeni şeyler öğrenme, özgürleşme, huzur-motivasyon-mutluluk, sosyalleşme, daha sağlıklı hissetme ve daha rahat hareket etmedir (Model 2).

Dünyada ve ülkemizde yaşam süresinin uzamasına paralel olarak yaşlı nüfusunun artması bir takım sorunları da arkasından getirmektedir. Bu sorunların ortadan kaldırılması açısından yaşlıların olumsuz duygulardan kurtulup kendilerini gerçekleştirebilmeli ve aktif kalmak için sağlıklı ve başarılı yaşlanabilmeleri ön plana çıkar (Dülger, 2012). Emiroğlunun (1995), yaptığı çalışmada kendini sağlıklı hisseden yaşlının çevresine daha iyi uyum sağladığı konusundaki bulguları da destekler (aktaran; Karaca, 2010). Katılımcılar için önem taşıyan en değerli şey sağlıkları olarak görülmektedir ki sorularda her tema içeriğinde sağlık olmuştur. Bununla beraber bazı katılımcıların rekreatif etkinliklerle birlikte sağlıklarını da koruyabilmek için kötü alışkanlıklardan uzak durduklarını da dile getirmişlerdir. Yağmur (1994), hipertansiyon oluşumunda sigara ve alkol kullanımı da etkili olabileceğini, ayrıca alkol şişmanlık riskini de artırır, akciğer ve kalp hastalıkları için sigaranın önemli bir risk etmeni olduğunu belirtir. Katılımcılar alkol ve sigaranın yanı sıra diğer kötü alışkanlık olan dedikodudan da uzaklaştıklarını dile getirmişlerdi. Baykan ve Tokyürek (1995), toplumsal ilişkilerin ve sosyal kontrolün zayıfladığı, dedikodu, kavga gibi davranışları sergiledikleri söylenir. Yaşlılar için toplumsal ilişkiler, sosyalleşme ve doğru iletişim kurabilmek önemlidir.

Modern toplumda, kültür ve refahın bir göstergesi olarak sporun önemi vurgulanmaktadır. Spor sosyal yaşamın tüm yönlerini etkileyen önemli bir sosyal fenomen haline gelmiştir (Yetim, 2000). Diğer çalışmalarda (Lee, Kim ve Yi, 2014; Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altıngül, 2005), rekreatif etkinliklerin özellikle yaşlılar için önemli bir sosyal araç olduğu görülür. İçli (2008), yaşlıların aile bireyleri ile olan ilişkileri onların toplumla bütünleşmesi, yaşamdan aldıkları tatminin artmasında oldukça önemli olduğunu tespit etmiştir.

Bir başka çalışmada, yaşlıların sosyal destek, sağlık yararları (yaşlanmayı önleme, sağlık, torunlarla oynama) ve eğlencenin tadını çıkarmak için spora katıldığı

da görülebilir (Yüksel, 2018). Bu sayede ailesinden arkadaşlarından örnek gösterilmek isterler. Bu çalışmada katılımcılar aktivitelerden sonra çevresi tarafından örnek gösterildikleri, takdir edildiklerini ve ailelerine örnek olmak istediklerini söylemiş ve bu durumun farkında oldukları anlaşılmıştır. Kılavuz (2005), bazı durumlarda yaşlılar için dostluk, sosyal destek ve yalnızlığın ortadan kaldırılmasının önemli olduğunu savunmaktadır. Yaşlı insanlar, genelde arkadaşlarının kendilerini değerli ve takdir edildiğini fark edebilir. Bu onların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olabileceği düşünülür.

Bununla birlikte katılımcılar mutluluk ve huzur hissetmelerinin yanı sıra motive olduklarını da dile getirmişlerdir. Sevil (2015), sosyal nedenler yaşlıların motivasyonlarını ve fiziksel aktivitelere katılımlarını önemli derece etkilediği belirtilir.

Sonuç olarak katılımcıların etkinlik öncesinde ortaya koydukları görüşlerle, etkinlik sonrası görüşlerinin örtüştüğü görülmektedir. Bunun dışında rekreatif etkinliklere katılan huzurevi katılımcılarının yakınları tarafından desteklenmesi, torunlarına örnek gösteriliyor olması katılımcının kendine olan güvenini arttırmakta, yakınları ve arkadaş çevresi tarafından takdir edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini sağlamaktadır.

Etkinlik sonrası katılımcıları Rekreatif etkinliklerle ilgili hissettikleri görüşleri uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “Rekreatif etkinliklerle ilgili hissettikleriniz nelerdir” sorusuna verdikleri cevapların analizi sonucunda temalar ortaya çıkmıştır. Bunlar; heyecan-eğlence-mutluluk, sağlıklı hissediyorum, hayata bağlanma, kendini iyi hissetmek, severek yapmak, takım ruhu ekip çalışması ve yaptığının en iyisini yapmak-başarma arzusudur (Model 3).

Tüm modellerde olduğu gibi sağlıklı hissetmek bu modelde de ön plandadır. Bununla beraber rekreatif etkinliklere karşı hisleri hayata bağlanmak, etkinlikleri severek yapmak ve bu etkinlikleri yaparken yaptıklarının en iyisini yapmaya çalışıp bir şeyleri başarmak istediklerini söyleyebiliriz bu da onların bu işi önemsediklerinin bir göstergesi olduğu yönünde düşünülmektedir.

İnsanların kişiler arası ilişkilerdeki olumlu gerçekleri, sahip oldukları psikolojik durumun olumlu veya olumsuz olması ile doğrudan ilişkilidir. İnsanların

olumlu ya da olumsuz duyguları serbest zamanlarına katılımlarını etkileyecek ve insanların yaşamını etkileyecektir. Olumlu ilişkilerin kişisel etkisi olumlu bir psikolojik durum olarak kabul edildiğinde, bazı araştırmacılar olumlu duyguların motive edici bir etkiye sahip olabileceğini bulmuşlardır (Esentaş vd., 2016). Bu durumda kişi kendini iyi hissedebilir. Çalışmalar esnasında birbirlerini olumlu bir şekilde güdülemeleri aralarındaki ilişkiyi arttırdığı gibi hem yaptıkları işlerden zevk alacaklardır hem de kendilerini daha başarılı ve iyi hissedebilecekleri gözlemler arasındadır.

Gözlemler doğrultusunda çalışmaların başında birbirlerine tahammül edemeyen, birbirlerinden daha iyi olmak için tartışan, ben daha iyiyim, sen ne anlarsın diyen katılımcılar gün geçtikçe takım olmayı öğrenmişler, birlik beraberlik içinde daha mutlu olduklarını görmüşler ve daha çok paylaşım içerisine girdikçe hem motivasyonları artmıştır hem de performansları yükselerek başarıları da artmaktadır. Onağ, Z., Güzel, P. ve Özbey, S. (2013)' e göre takım bilincinin yüksek olduğu gruplarda, takım performanslarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermiştir. Benzer şekilde, Hogg'a göre (1997); grup üyelerini bir arada tutan, grubun bir bütün olarak devamlılığını sağlayan en temel süreç grubun bir arada olup bağlanmasıdır. Takım olmayı başarabilen, bütünleşmeyi sağlamış takımların "biz" duygusu ile hareket ettikleri ve sonuçların sorumluluğunu paylaşarak başarıya ulaştıkları söylenebilir.

5.2.2. Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algılarının Sonuçları

Katılımcıların metaforik algılarına ilişkin bulguları tablo 11'de yer almaktadır. Katılımcıların "12 haftalık etkinlikler.....gibidir. Çünkü ?" sorusu ile metaforik algılarına yönelik görüşlerini; aileye, iki kuşun sevişmesi, topuklu ayakkabı, meşe, kirpi, at, kelebek, kadın, bowling, kuğu, şeker, ördek, nefes ve bir elmanın iki yarısı metaforları olarak belirtmiştir (Tablo 11).

Kirpi, Aile ve At: Araştırmada ortaya çıkan kirpi, aile ve at metaforlarıyla huzurevi katılımcı görüşlerinden "huzur veren" teması elde dilmiştir.

Wan, Odell ve Lewis (1982), yaşlılığın sadece zor bir dönem olarak değil, aynı zamanda yaşamın bir parçası olarak görülmesi gerektiği söylenir, böylece yaşlılar daha mutlu ve daha huzurlu bir hayat yaşayabilir. Bu nedenle, mutlu bir yaşlılığa sahip olmak için yaşlılığa uyum sağlamak gerektiği söylenir. Çelebi ve

Yüksel (2014), yaşlıların huzurlu bir hayat yaşadıkları düşünüldüğünde, yaşlıların mutlu olması ve genç nesiller için geleceğe umutla bakmaları önemli olduğu düşünülmektedir. Gökalp (2007), gelişmiş ülkelerde bireylerin ve toplumun huzurunun, serbest zamanın iyi değerlendirmesine bağlı olduğunu söylenir.

Mavili vd., (2014)' ne göre gerçekte bireylerin anlam bulma yeteneği olduğu gerçeğini destekleyen unsurlardan biri de ailesine, mesleğine, kültüre ve topluma yönelik aidiyet duygusudur. Aidiyete ilişkin yapılan detaylı ve temel çalışmalardan birisi, Baumeister ve Leary'nin (1995), çalışmada ait olma ihtiyacının temel bir insan güdüsü olduğunu vurgular, böylelikle yaşamız ne olursa olsun herkes bir yere ait olmak istediğini söyler. Sökmen (2008), çalışmasında huzurlu bir yer bulmak istedikleri için yaşlıların huzurevlerini seçtikleri söylenebilir. İstedikleri aktivitelere katılıp, yaşlılıklarını daha rahat ve huzurlu bir biçimde geçirmek istedikleri belirlenmiştir. Aksine huzurevinde kalan yaşlıların eğlence, rekreatif etkinlikler vb. sosyal aktivitelere katıldıkları, arkadaşlarıyla iletişim kurdukları, yaşlılık dönemini rahat ve huzurlu geçirmek istemeleri araştırma verilerinde elde edildiği görülür. Gözlemlere göre katılımcılar akranlarını ve etkinlikleri aile olarak görmektedirler. Bu da aidiyet duygusunu akıllara getirmektedir. Aidiyet duygusu bireyin kendini güvende, huzurlu ve mutlu hissetmesini sağlar. Kanber (2018), yaşlılara sağlanan sosyal destek, aile üyeleri ve çevresi ile iletişim, etkileşim durumu, sosyal aktiviteler, mevcut hobileri gerçekleştirme çabaları vb. yaşlıları güvenli ve mutlu hale getirir.

Metafor temasına göre yaşlılığın yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın kaliteli değerlendirilmesi, yaşlı bireylerin yaşlıları ile iletişim içinde olması ve birlikte sosyal etkinliklere katılım son derece önemli olmakla birlikte yaşlının kendisini güvende, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır.

İki kuşun sevişmesi, Şeker ve Bir elmanın iki yarısı: Araştırmada ortaya çıkan iki kuşun sevişmesi, şeker ve bir elmanın iki yarısı metaforlarıyla huzurevi katılımcı görüşlerinden “grup dinamiği” teması elde edilmiştir.

Alptekin, (2011), bireyin grup içerisinde, yalnız olduğu zamanlardaki farklı davranması; grubun kişi üzerindeki etkisine yönelik yapılan araştırmaların ortaya çıkardığı önemli bir bulgudur. Bu bulguyu, kişinin gruptan biri olduğunu hissetme ihtiyacına ilintili bir perspektifte aidiyet olgusuyla irdelemek mümkündür. Dereli ve Cengiz (2011), grup dinamiği kavramının ana teması, grubun birey üzerindeki

etkisine, kavram ise grup içindeki "gücün" incelenmesine dayanmaktadır. Grup, üyeleri arasındaki etkileşim nedeniyle denge durumunda olur. Dengeyi eski haline getirme çalışması, grup içinde bir dinamizm oluşturmuş olacaktır. Bu dinamizm sadece grubun içindeki etkileşimlerle sınırlı değildir. Bu aynı zamanda grubun çevresi ve diğer gruplarla olan ilişkileri ile de ilgilidir. Grup içinde meydana gelen olayların, özellikle de çevrenin etkisi altında meydana gelen değişikliklerin, sadece grubun yapısı üzerinde değil, üyeler arasındaki ilişki üzerinde de çeşitli etkileri olduğu söylenebilir ve bu etkiler aynı zamanda tepkilere de neden olur. Öktem (1990), çalışmasında öğrenmeye dayalı grup etkinlikleri birbirlerinin fikirlerini dinleyerek ve birbirlerini destekleyerek öğrenmeyi gerçekleştirir.

Sonuçlara göre katılımcılar arasındaki arkadaş ilişkilerinin güçlendiği, grup arkadaşlarının fikirlerini önemsemeleri ve birbirlerini destekleyerek öğrenmenin gerçekleşmesi ile grup dinamiğinin oluştuğu görülebilmektedir.

Ördek, Meşe, Kuğu, Nefes, Bowling, Topuklu ayakkabı, Kadın ve Kelebek: Araştırmada ortaya çıkan ördek, meşe, kuğu, nefes, bowling, topuklu ayakkabı, kadın ve kelebek metaforlarıyla huzurevi katılımcı görüşlerinden “öz-farkındalık” teması elde edilmiştir.

Arseven (2016), öz-farkındalık, içinde olduğumuz zamanda benlik algımıza yönelik odaklanma oranımızı ifade etmektedir. Benlik algısı, başka kişiler tarafından izlenme veya yargılanmayla alakalı kaygılarımız nedeniyle kolayca ulaşılır durumda oluşunda, öz bilinç olarak bilinen öz farkındalık deneyimi olarak bilinir. Katılımcıların 12 haftalık etkinlikleri yaparken çevrelerinde akranlarının olması, onları izlemeye gelenler yani herkesin önünde çekinerek yaptıkları bir durumla karşılaştıklarında heyecanlandıkları söylenebilir. Bu durum da Arseven’in çalışmasında söylediği gibi bu durumlar da öz-farkındalığımızın arttığı anlar oluşur. Feningstein ve ark. (1975), objektif öz farkındalık teorisinin aksine, bazı insanlar sürekli olarak iç dünyalarına dikkat ederler ve kendilerini düşünürler. Bazı bireylerin dış dünyaya dikkat ettiğini ve objektif öz farkındalık teorisinin bireysel farklılıklara dikkat etmediğini ortaya koymaktadır. Çelik ve Çetin (2014), öz farkındalık boyutu, bireyin mutluluk ve üzüntü gibi duygusal ve entelektüel durumlarını objektif ve olumlu bir şekilde anlayarak, aslında kendi düşünce ve nedenleri hakkında dahili bir farkındalığa sahip olduğu gerçeğini ifade eder. Öz farkındalık arttıkça, bireylerin kendilerini çatışma ve duygu karşısında ifade etme yetenekleri de artacaktır. İçsel

farkındalık çatışmayı tahmin edebilir, çatışmada kendine güven ve sosyal tutum gösterebilir ve bireyler duygularını ifade etmekten korkmazlar. Bu çalışmada bazı katılımcılar uygulanan etkinlikleri kadına, topuklu ayakkabı vb. metaforlara benzetmişlerdir. Bunları söylerken gerekçe olarak kendisi kadar kibar ve güzel olduğunu yansıtmak amacıyla dile getirdiğini söylemiştir. Akbay, (2014) Şinto inancına göre, kadınların kutsal varlıklara en yakın canlılar olduğu kabul edilmiştir. Üst Dünya'yı yöneten Amaterasu, günümüzde Şinto inancı içerisinde Japon halkının koruyucu Kamisi ve Japon halkının doğal önderi olarak kabul edilir. Amaterasu'nun her şeyden önce Japon halkının koruyucusu olarak "güç", "otorite", "cesaret", "savaşçılık", "kararlılık", "beceriklilik" ve "dirayet" gibi vasıfları yanı sıra bir kadın olarak "zerafet", "sevgi", "merhamet", "sükûnet", "ürkeklik" gibi niteliklere de sahip olduğu görülmektedir.

Buna göre huzurevi katılımcılarının rekreatif etkinlikler sırasında kendi akranları ile bir arada olmaları ve akranlarının onları izlemesi eleştirilme korkusunu, heyecanlarını yenmelerine, kendini/duygularını ifade etme ile öz farkındalık geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

Metafor, bir kavramın kişide oluşturduğu etiket, anlam ya da kavramsal ifadeler olarak bilinir. Kişilerin basit bir kavramı bir başka kavramla açıklamasından daha önemli ve güçlü bir zihinsel üretimdir çünkü ilgili kavrama dönük sahip olunan derinliği ve deneyimleri ifade etmektedir. Metaforlar bireylerin hayatı, çevreyi, olayları ve nesneleri nasıl gördüklerini farklı benzetmeler kullanarak açıklamaya çalışmada kullandıkları bir araç olarak tanımlanmaktadır (Akgül, 2017). Arslan ve Bayrakçı (2006), metaforun güçlü bir zihin haritalama ve modelleme mekanizması olduğunu, insanların kendi dünyalarını anlayabileceklerini ve inşa edebileceklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, rekreasyonel aktivite teorisi kapsamında, yaşlıların huzurevlerinin uygulanmasında belirli alanlarda farkındalık yarattıklarını ve aktivite kavramını yaşamlarının farklı alanlarına uyarladıklarını göstermiştir.

5.2.3. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların günlüklerine ilişkin bulgular etkinlik boyunca uygulanan rekreatif etkinlik sonrasında kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemledikleri farklılıkları, gruplarda oluşan farklılıklar hakkında notlar almaları düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların günlüklerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular; birbirine saygı arttı, ailem takdir ediyor, daha fazla yapalım istiyorum,

pozitif bakış açım arttı, ağrılarım azaldı, yorulacağımı düşünürken çok eğlendim, grup içi tartışmalar azaldı, iyi hissettiriyor, gruplaşmalar azaldı, arkadaşlarla iletişim kuvvetlendi, gün geçtikçe daha iyi yapıyorum, fiziksel olarak hareket yetim arttı, daha geniş açıyla düşünebiliyorum-ufkum genişledi, yardımlaşma arttı, aktivite kötü duygulardan uzaklaştırıyor ve kötü alışkanlıklardan uzaklaştırıyor şeklindedir (Model 4).

Yaşlanma sürecinde serbest zaman katılımının, pasif rahatlatıcı ve kişisel aktivitelerden oluştuğu belirtilmektedir sosyal aktivite boyutu ile ilgili çalışmalarda serbest zaman katılımında sosyal bağların etkili olduğunu, sosyal aktivitelere katılımın rekreasyonel aktivitelere katılım açısından da olumlu faydalar sağlayacağını belirtmişlerdir (Sevil, 2015). Katılımcılar aktiviteler içerisinde rahatlatıcı yani kendilerini iyi hissettiklerini ve spor yapma isteğinin arttığını dile getirmişlerdir. Katılımcılar aktivite başlangıcında birbirlerine olan tutum ve yaklaşımlarında daha bireysel düşünürken, ilerleyen zamanlarda gruplaşmanın azalıp bir takım olduklarını kabul edip, tartışmaların azaldığını söylemişlerdir. Bununla birlikte huzurevi katılımcıları kendilerini ufkum açıldı diyerek daha zinde hissettiklerini söylemişlerdir. Yüksel, M. (2018) 'e göre "zinde olma" "sağlıklı olma" ve "stres atma" gibi üç hedefin orantı eğilimlerine bakıldığında, her yaşta yüksek öneme sahip olsalar bile, önemleri gençlikten yaşlılığa doğru artmaktadır. Yaş ve başarılı olma arzusu, serbest zamanı değerlendirme ve itibar kazanma arasında oldukça önemli bir ilişki bulunmuştur. Eğlenmek, mutlu olmak, arkadaş edinmek ve takım çalışması duygusu kazanmak arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu çalışmadaki katılımcılara bakıldığında aktivitelere katılırken başarıma arzularının ortaya çıktığını ve sevdiklerinden takdir görmek, önemsenmek istedikleri çok açık ortadadır. Bununla birlikte katılımcılar eğlendiklerini daha fazla rekreatif etkinlik yapmak istediklerini, birbirleri arasındaki yardımlaşmanın arttığını, gruplaşmaların azaldığını vurgulamaktadırlar. Genel olarak bulgulara bakıldığında katılımcıların sosyal ilişkilerinin arttığını ve bu durum onları aktiviteler yoluyla daha mutlu ettiğini söyleyebiliriz.

Katılımcılardan gelen bulgular sonucunda ailesinden gelen takdir görülme huzurevi katılımcıları için önem taşımaktadır. Torunlarına örnek olmak istediği, ailesinin desteğinin önemi görülebilmektedir. Kılavuz (2005), yapmış olduğu bir çalışmada yaşlı erişkinlere destek sağlama ve yalnızlıkla mücadele etme konusunda

arkadaş desteği, bazı durumlarda aile desteğinden daha önemli olabileceği görüşündedir. Aile desteği bir bakıma zorunluluk sonucu ortaya çıkması fakat arkadaş desteğinin gönüllülüğe dayandırıldığı görüşündedir. Arkadaş desteği ne kadar önemliyse aile içindeki desteğin o kadar önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcılara aktiviteleri yaptırırken rahatsızlıklarını göz önünde bulundurarak yol izlenmiştir ve aktiviteleri sevdiren devamlılık sağlamak istenmiştir. Katılımcılar zaten bu durumun bitmesini istemediklerini sonuçlara yansıtmışlardır. Katılımcılardan gelen sonuca göre fiziki olarak daha iyi hissettikleri, ağrılarının azaldıklarını, mutlu olduklarını ve arkadaş ilişkilerinin kuvvetlendiğini, dile getirmişlerdir. Karan (2013), yaşlı bireyler dirençli ve denge egzersizlerini içeren egzersizlerden yarar görürler ve düzenli aktivite kronik hastalık riskini azaltmada önemli bir rol oynar. Aktivitelerin; kemik mineralizasyonunu artırmak, postürü düzeltmek, dengeyi düzeltmek, günlük aktiviteleri uygulamak için gerekli olan enerjiyi artırmak, diğer bireylerle bütünleşebilme, hastalıktan iyileşmeyi çabuklaştırmak ve stresle daha kolay başa çıkabilmek, Yaşlıyı daha mutlu kılmak gibi amaçları yer aldığını söyler. Bununla birlikte kas kütlesini artırır, kemik kütlesini artırır, kırık riskini azaltır, mental zindelik sağlar, ağrının azalmasına yardımcı olmakta aktivitelerin etkileri arasındadır.

Katılımcılar, etkinlikler sayesinde her geçen gün birbirlerine olan saygının arttığını, daha önce iyi anlaşılamayan arkadaşların bile iletişim kurmaya birbirlerini anlamaya başladıklarını, arkadaşlık ilişkilerin daha bir kuvvetlendiğini daha samimi ortamların oluştuğunu bildirmişlerdir. Fiziksel olarak her geçen gün daha iyi hareket ettiklerini, hareket yetilerinin arttığını, kendilerini daha iyi hissettikleri yönünde bulgular elde edilmiştir. Aktiviteler sayesinde kötü alışkanlıklardan uzaklaştıklarını, pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

5.2.4. Eğitim Gözlemlerine İlişkin Sonuçlar

Eğitmen gözlemlerine ilişkin bulgulara bakılacak olursa eğitimci gözlem notları incelendiğinde katılımcıların bazıları arasında rekabetin olduğu, iletişim kurmakta zorluk çektikleri, takım çalışması yapmakta zorlandıkları ve öğretilmeye çalışılan aktivitelerde adapte olamadıkları yönünde bulgulara rastlanmıştır. Bu zorluklar haftalar ilerledikçe azaldığını hatta anlaşmazlıkların her geçen gün ortadan kalktığı eğitimcimizin gözlem notlarında ortaya konulmuştur. Gözlem notlarında aralarında çekişme ve anlaşmazlık yaşayan bireylerin etkinlik içerisinde takımlarına

adapte oldukları ve daha olumlu iletişim kurdukları yönünde bulgular yer almaktadır. Yine notlar arasında başta etkinliklere katılmak istemeyen bireylerin daha sonralarda aktivitelerin gününü heyecanla bekledikleri hatta bu etkinliklerin bitmemesi yönünde dönüşler sağladıkları elde edilen bulgular arasındadır. Aktiviteler sayesinde katılımcı yaşlı bireylerin birbirleriyle kurdukları iletişimin kuvvetlendiği, aktiviteler sayesinde eğlendikleri, keyifli vakit geçirdiklerinden dolayı daha sağlıklı düşündükleri yönünde bulgular elde edilmiştir. Eğitimci gözlemleri, katılımcı günlükleriyle doğru orantılıdır.

Aktif yaşlanma için bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda gönüllü katılacakları ve hoşlanacakları aktiviteler ile kaliteli yaşam süresini arttırmak hedeflenir. Yaşlı bireylerin aktivitelere katılımını sağlamak; günlük yaşamda bağımsızlığını sağlamasında, serbest zamanını değerlendirmesinde, üretken olmasında, sosyalleşmesinde, yalnızlık hissinin azalmasında yaşlı kişilere yardımcı olmaktadır (Esentaş vd., 2018).

Genel sonuca bakıldığında katılımcıların değişik aktiviteleri sevdikleri, huzurevi sakinlerinin aktivitelere alışık oldukları ve desteklendikleri görülmektedir. Rekreatif etkinlik çalışmalarına devam etmek istediklerini, çalışmaların mutluluk-heyecan-huzur verdiğini, kendilerini daha hareketli, dinç, sağlıklı hissettiklerini, arkadaşları ile iletişimlerinin güçlendiği, grup arkadaşlarının fikirlerini önemsedikleri ve birbirlerini destekleyerek farklı bir şeyler öğrenmenin mutluluk verdiğini, takım/partner olmanın önemini ve yaşlı bireylerin yaşlıları ile iletişim içinde olması, birlikte sosyal etkinliklere katılım son derece önemli olmakla birlikte yaşlının kendisini güvende, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır. Sağlıklarıyla birlikte hareketliliklerinde bir artış olduğunu, kötü alışkanlıklarından uzaklaştıkları, kendilerini daha zinde ve özgür hissettikleri ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yakınları tarafından desteklemeleri, torunlarına örnek gösteriliyor olması katılımcının kendine olan güvenini arttırmakta, yakınları ve arkadaş çevresi tarafından takdir edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini sağlamaktadır. Yaşlılığın bir sorun olarak görülmesi değil, yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın aktif yaşlanma kapsamında ne kadar kaliteli değerlendirildiği ile ilgili olduğu görülmektedir.

Yaşlılar kendilerinde engel gördükleri sağlık sorunlarını rekreatif etkinlik yoluyla hafifletebileceklerini hatta daha iyi hissedebildiklerini görmüş oldular.

Katılımcıların aktivite teorisi kapsamında rekreatif etkinlikler aracılığıyla engellerini azalttıkları söylenebilir. Bununla birlikte katılımcılar yaşam kalitelerini yükseltmiş kendilerini daha yararlı görmelerine ve rekreatif etkinlikleri sevmelerine ve daha fazla keyif almalarına vesile olmuştur. Esentaş vd., (2018) ‘in yapmış oldukları çalışma sonucuna bakılacak olursa rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini artırma ve grup etkinliklerine katılmaları yaşam kalitesini önemi derecede etkilediği görülmüştür.



ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmacılara ve kurumlara yönelik öneriler sunulmuştur

6.1. Araştırmacılara İlişkin Öneriler

- Yaşlıların toplumumuzda korunması gereken kişiler olarak görülmeleri engellenmelidir. Bilgi ve deneyimlerini kullanmak ve değer olarak görmek için bir yöntem geliştirilebilir. Bu nedenle, değerlendirmeye göre, sosyal sorumluluk programları oluşturmak ve öğrenciler ile yaşlılar arasında düzenli olarak huzurevi ziyaretleri düzenlemek faydalıdır.

- Huzurevleri ve çocuk yuvalarının bir araya getirileceği, yaşlıların çocuklara büyükanne ve büyükbaba olmaları sonucunda çocukların yaşlıların deneyimlerinden yararlanacakları, topluma faydalı olma çerçevesinde yaşlıların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktır. Çocuklar ayrıca yaşlıların bilgi ve deneyimlerinden de faydalanacaklardır, topluma uyum sağlama ve yaşlı bireyler ile iletişim kurma aşamasında daha başarılı olmaları beklenir.

- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Spor Bilimleri Fakülteleri ve BESYO ile imzalanacak protokoller aracılığı ile rekreasyon bölümü öğrencileri, rekreasyon uzmanları çocuklar ve yaşlılar ile çalışma yapmaları için desteklenerek alana kazandırılmalıdır.

6.2. Kurumlara İlişkin Öneriler

- Kurumların Rekreasyon bölümü öğrencilerine çalışmalarında destek olup yaşlılarla genç liderlerin bir araya gelmelerinde öncülük yapmaları gerekmektedir. Böylelikle yaşlılar bilirkişiler tarafından daha deneyimli bir şekilde aktivitelere katılıp vakitlerinin daha kaliteli geçirmelerine yardımcı olabileceklerdir. Bu durumda yaşlı bireylerin haz ve mutluluk seviyelerini en iyi şekilde arttırıp refaha ulaşmasını sağlayacaktır.

- Huzurevleri gibi kuruluşlarda bir spor bölümü adı altında Rekreasyon uzmanlarının bulunması yaşlıların beden sağlığı açısından önemlidir. Terapi Rekreasyonu adı altında yaşlılara en iyi hizmeti sunabilecek kişiler Rekreasyon bölümünde bu eğitimi almış bilirkişiler olacaktır. Bu durum kurumları yukarı taşıyacağı gibi daha mutlu ve daha sağlıklı bireyler doğuracaktır.

KAYNAKLAR

Acar, H. (2019). *Bocce (Volo) Sporcularının Stresle Başa Çıkabilme İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ağaoğlu, S., Y. ve Boyacı, M. (2012). Serbest Zaman Eğitimi. *G.O.Ü. Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*.

Aile Sosyal ve Politikalar Bakanlığı (2013). Türkiye’de Yaşlıların Durumu Ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programı. *Engelli Ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü*.

Akandere, M. (2007). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. *Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Akbay, H., O. (2014). Japon Mitolojisinde Kadın İmgesi. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*.

Akgül, H. (2017). Nineden-Dededen, Toruna; Bilgi ve İletişim Teknojilerine Yönelik Metaforik Algılar. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.

Akın, G. (2017). Yaşlanmada Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yeri. *Ahi Evran Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Alptekin, D. (2011). *Toplumsal Aidiyet ve Gençlik: Üniversite Gençliğinin Aidiyeti Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altan, Z., Ö. ve Şişman, Y. (2003). Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar. *Anadolu Üniversitesi. Kamu-İş.*

Altındağ, M. (2005). *Nitel Araştırma Teknikleri*. İstanbul: Seçkin Yayınları.

Ardahan, F. ve Lapa, Y., T. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcılarının ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporü Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *A.Ü. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.

Ardahan, F., Turgut, T. ve Kalkan, K., A. (2016). Serbest Zaman ve Rekreasyon. *Her Yönüyle Rekreasyon* (ss. 1 – 118). Ankara: Detay Yayıncılık.

Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporü Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Akdeniz Üniversitesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.

Ardahan, M. (2010). Yaşlılık ve Huzurevi. *E.Ü. Eğitim-Kültür Ve Araştırma Dergisi*.

Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Cumhuriyet Üniversitesi Electronic Turkish Studies*.

Arslan, B. (2018). *Latin Dansçılarında cVemp ve oVemp Yanıtlarının Dans Etmeyenler İle Karşılaştırması* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, B. (2018). *Türkiye'deki Bocce ve Dart Sporcularının Ahlaki Karar Alma Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, H. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Dergisi*.

Arslan, L. (2018). *Yetişkin Gençler Türkiye Bocce Şampiyonasına Katılan Takımların Başarı Düzeyleriyle Denge ve Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, M. M., ve Bayrakçı, M. (2006). Metaforik Düşünme ve Öğrenme Yaklaşımının Eğitim Öğretim Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*.

Artan, T. ve Irmak, H. S. (2018). Huzurevindeki Yaşlıların Huzurevinde Yaşlanmaya İlişkin Bakış Açılarının Değerlendirilmesi: İstanbul Bahçelievler, Zeytinburnu ve Sultangazi Huzurevi Örneği. *İstanbul Üniversitesi. Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*.

Aydın, B. (2019). *Üniversitede Öğrenim Gören Bocce Sporcularının Görüşlerine Göre Sakatlık Türleri ve Nedenlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, O. (2019). *Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydoğdu, Ü. R., Karamustafaoğlu, O., ve Bülbül, M. Ş. (2017). Akademik Araştırmalarda Araştırma Yöntemleri ile Örneklem İlişkisi: Doğrulamalı Doküman Analizi Örneği. *Dicle Üniversitesi. Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*.

Aytaç, S. (2017). Emeklilerde Yaşam Tatmini: Bursa Örneği. *U.Ü. Sosyoloji Konferansları*.

Bahar, H. H. (2008). Cinsiyet Ve Branşa Göre Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri (Erzincan eğitim fakültesi örneği). *Erzincan Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Baran, A. (2008). Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi. *Hacettepe Üniversitesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.

Başaran, Z. (2016). Alternatif Eğitim Olarak Rekreasyon. *Rekreasyon Bilimi* (ss. 393 – 428). Ankara: Gazi Kitabevi.

Başoğlu, U., D. (2011). *İstanbul İli, Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları Ve Rekreasyon Liderleri Açısından Geliştirilmesi Ve Faydalılık Durumu*. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*.

Baykan, S., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N. (1995). Ailenin Eğitim ve Korunmasında Vakıfların Rolü: Bir Model Önerisi.

Beğer, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık Ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *İstanbul Üniversitesi. Klinik Gelişim*.

Bektaş, O. E. (2017). Postmodern Dünyada Yaşlı Olmak. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.

Beşikçi, T. (2016). *Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (Çhha) Pilot Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Birinci, M., C. (2018). *Boş Zaman Motivasyonu ve Davranışsal Niyet İlişkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracılık Etkisi ve Rekreasyonel Hizmet Kalitesinin Düzenleyici Rolü: Rekreasyonel Kayak Etkinliğine İlişkin Bir Çalışma*. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Boylu, A. A. (2013). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi ve Konut İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi. Toplum ve Sosyal Hizmet*.

Bulut, Ü. ve Özçakar, N. (2012). Nasıl Yaşlanıyoruz?. *Dokuz Eylül Üniversitesi. Turkish Family Physician*.

Celik, D. A., ve Cetin, F. (2014). The Role Mindfulness And Self-Consciouness On Interpersonal Conflict Resolution Approaches. *Research Journal Of Business And Management*.

Cerit, Ş. (2012). *Kültürel Sermaye Bağlamında İzmir’de Latin Dans Kursları* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Chaudhury, H., Campo, M., Michael, Y., & Mahmood, A. (2016). Neighbourhood environment and physical activity in older adults. *Social science & medicine*, 149, 104-113. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.12.011>.

Coşkun, H. (2019). *Türkiye’de Yaşlılık Olgusu ve Din: Uşak Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Uşak: Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Creswell, W., J. (2013). *Nitel araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (Çev. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). İstanbul: Siyasal Kitapevi.

Çelebi, A., M. ve Özbey, S. (2017). Rekreasyon. *Spor Bilimine Giriş* (ss.266-293). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.

Çelebi, Ç. D., ve Yüksel, M. Y. (2014). Yaşlılık ve Yaşlılara Sunulan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamalarına Bir Bakış. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*.

Çetinkaya, A. Ş., ve Sanioğlu, Z. (2016). Çalışma Saatlerindeki Serbest Zaman Faaliyetlerinin Çalışan Motivasyonuna Etkisi: Kamu Hastaneleri Araştırması. *Selçuk Üniversitesi. İktisadi ve İdari Araştırmalar Dergisi*.

Çifçili, S. (2012). Aktif Yaşlanma: Fiziksel Boyut Active. M.Ü. *Turkish Family Physician*.

Çiftçi, G. (2019). *Türkiye ve Dünya’da Uzun Vadeli Bakım (Yaşlılık) Sigortası Model ve Uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Değirmenci, A. ve Doğru, M. (2017). Türkiye’de Sosyobilimsel Konularla İlgili Yapılan Çalışmaların İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Demirtaş, Ş., Güngör, C. ve Demirtaş, R. N. (2017). Sağlıklı Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite: Bireysel, Psikososyal ve Çevresel Özelliklerin Buna Katkısı. *Gazi Üniversitesi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. Osmangazi Tıp Dergisi*.

Dereli, B., ve Cengiz, D. (2011). İnsan Kaynakları Yönetiminde Grup, Grup Dinamiği Kavramları ve Grup Dinamiğinin Ölçülmesi Üzerine Uygulama Örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi*.

Dos Santos Pinheiro, R. B., Tapety, F. I., de Oliveira Brito, J. N. P., & Alves, E. L. M. (2016). Comparative study of Level of Physical Activity and Mental State for the Elderly. *International Archives of Medicine*, 9. <http://dx.doi.org/10.3823/2146>.

Durmaz, H. (2020). *Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları İle Doyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dülger, İ. (2012). *Yaşlılara Saygı Haftası Kuşaklar Arası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bilgileri*. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Ekici, G., ve Akdeniz, H. (2018). Öğretmen Adaylarının" Sınıfta Disiplin Sağlamak" Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*.

Ercan, E. (2011). *Elazığ, Malatya Ve Kayseri İllerinde Bulunan Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların İlaç Kullanma Davranışları Ve Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve Egzersiz. *Ege Üniversitesi. Spor Hekimliği Dergisi*.

Eryaşar, M., S. (2007). *Bireylerin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Faaliyetlerinin Aile Ekonomisine Katkısı* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Esentaş, M., Güzel, P., Özbey, S., Kılınç, Z. ve Çelebi, M. (2016). Kız Öğrencilerin “Doğa Kampı” Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Batman Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi ve Abant İzzet Baysal Üniversitesi International Journal of Social Science Research*.

Esentaş, M., Güzel, P., Yıldız, K., ve Çokşen, M. (2018). Huzurevinde Yaşayan Bireylerde Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımının Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Journal of Physical Education and Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

Eyüboğlu, C., Şişli, Z., ve Kartal, M. (2012). Yaşam Döngüsünde Yaşlılığın Psikolojik Boyutu. *Dokuz Eylül Üniversitesi. Turkish Family Physician*.

Farrance, C., Tsofliou, F., & Clark, C. (2016). Adherence to community based group exercise interventions for older people: A mixed-methods systematic review. *Preventive Medicine*, 87, 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.037>.

Fenigstein, A., Scheier, M.F. ve Buss, A.H. (1975). Public And Private Self-Consciousness: Assessment And Theory. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*.

Fleiss, J. L. (1981). *Statistical Methods for Rates and Proportions*. 2nd ed. New York, NY: John Wiley & Sons Inc.

Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British journal of sports medicine*, 49(19), 1268-1276. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>.

Freud, S. (2019). *Bilinç Dışı*. (Çev. Elif Çalınır). İstanbul: Olimpos Yayınları.

Galioğlu, A. (2007). *İzmir'deki Latin Dans Kursları ve Dans Pratiğinin İçerdiği Cinsellik* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: DEÜ. Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Gökalp, H. (2007). Gençliğin Boş Zamanlarını Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri ve Önemi (Tunceli ili örneği)/Position And Importance On Sport Activities Of Youth İn Evaluation To Spare Time.

Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gökpınar, İ. (2018). *Eğitim Yöneticilerinin ve Sınıf Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri İle İş Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Göktaş, A., Pekçetin, S., Tekindal, B., Kayıhan, H., ve Uyanık, M. (2016). Yaşlı Bireylerde Aktivite Tercihlerinin Bilişsel Beceriler ve Yaşam Memnuniyeti Üzerine Etkisi. *Ankara ve Hacettepe Üniversitesi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*.

Gönül, F. (2019). *Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Bale Kavramına İlişkin Metaforik Algılar: İzmir İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Görgülü, T. (2019). *Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gültekin, E. (2008). *Serbest Zaman Etkinlikleri İçinde Müzikli Etkinliklerin Yeri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güneş, Y., G. (2015). *Yaşlılarda Egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk Ve Uyku Kalitesine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. Ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Harada, K., Sugisawa, H., Sugihara, Y., Yanagisawa, S., & Shimmei, M. (2017). Perceived neighborhood environment, social support, and physical activity among elderly Japanese. *Innovation in aging*, 1(Suppl 1), 516. <https://dx.doi.org/10.1093%2Fgeron%2Ffig004.1830>.

Hatipoğlu, Z. (2019). *Arjantin Tango Dansı Eğitimcilerinin ve Dansçılarının Dans Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının Çözümlemesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hogg M. (1997). *Sosyal Psikolojik Açıdan Grupta Bütünleşme*. (Çev. Aktaş A. M.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

İçli, G. (2004). Huzurevinde Kalan Yaşlılar Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*.

İçli, G. (2008). Yaşlılar ve Yetişkin Çocuklar. *Pamukkale Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.

İlhan, N., Arpacı, S., Havaoğlu, D., Kalyoncuoğlu, H., ve Sarı, P. (2016). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Marmara Üniversitesi. Clin Exp Health Sci*.

Jardim, A. T., & Nascimento, J. X. P. T. (2015). Physical activity level in elderly assisted in an outpatient of comprehensive health care. *In Diabetology & metabolic syndrome* (Vol. 7, No. S1, p. A226). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/1758-5996-7-S1-A226>.

Kalaycıoğlu, S. (2012). *Kuşaklar Arası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Kalkan, T. (2017). *Serbest Zaman Etkinlikleri Kapsamında Bireylerin Sosyal İlişkilerinde Kararlılık ve Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi: Oryantiring Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kanber, N. (2018). *Yaşlıların Sosyal Destek Algısının Depresyon Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kar, G. (2013). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Düşme Korkusunun Azaltılmasında Güvenli Hareket ve Yürüme Programının Etkisi*. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaca, A., A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde*

İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaca, F. (2010). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Hayata Bakış Açıları ve Gelecekle İlgili Beklentileri. *Pamukkale Üniversitesi Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırmaları Dergisi.*

Karakaş, S. (2012). Yaşlanmanın Anatomisi. *Adnan Menderes Üniversitesi. The Journal of Turkish Family Physician.*

Karakuş, B. (2018). *Türkiye’de Yaşlılara Yönelik Hizmetler, Kurumsal Yaşlı Bakımı ve Kurumsal Yaşlı Bakımında İllerin Durumu.* Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Karaküçük S. (1995). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma.* Ankara: Seren Ofset.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. Ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Karan, A. (2006). Yaşlılıkta Egzersiz ve Spor. *İstanbul Üniversitesi. Türk Fiz Tıp Rehab Derg (Özel Ek A).*

Karan, A. (2013). Yaşlılarda Egzersiz ve Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar. *İzmir 6. İleri Yaş Sempozyumu* (ss.15-20), Düzenleyen Balçova Termal Otel İzmir. 19 -20 Mart 2013.

Karataş, Z. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi. Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi.*

Kaya, C. (2017). *Sosyal Latin Dansçılarında Öz Güven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).* İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, Ö. (2019). *Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kelleş, F. (2017). *Gençlik Merkezindeki Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Adıyaman İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G. G., & Çınar, Ş. (2004). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*.

Kılavuz, A., M. (2005). Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kılıç, E. (2018). *Az Gören Erişkin Bireylerde Serbest Zamanla İlişkili Aktivite Performansını Etkileyen Faktörlerin Kişi-Çevre-Aktivite Modeli İle İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, S. (2009). *Biyoistatistik Anabilim Dal Ölçümlerin Uyumluluğu Ve Tıptaki Uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, S. (2015). Kappa Testi, *Journal of Mood Disorders* 5(3), 142-144.

Kılıç, Ü. (2009). *Yaşlıları Huzurevi Yaşamını Seçmeye Zorlayan Nedenlerin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, Ü., ve Şelimen, D. (2017). Yaşlıları Huzurevi Yaşamını Seçmeye Zorlayan Nedenlerin Belirlenmesi. *Lefke Avrupa Üniversitesi. Özgün Araştırma*.

Kim, Y. J., Cha, E. J., Kang, K. D., Kim, B. N., ve Han, D. H. (2016). The Effects Of Sport Dance On Brain Connectivity And Body İntelligence. Chung Ang University. *Journal of Cognitive Psychology*.

Kutsal, G., Y. (2011). Yaşlanan Dünyanın Yalanan İnsanları. *H.Ü. Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi*.

Lakoff, G., ve Johnson, M. (2005). *Metaforlar: Hayat, Anlam ve Dil*. (Çev. GY Demir). İstanbul: Paradigma.

Landis, J. R. ve Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33:159-74

Lapa, T. Y., ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. *Akdeniz Üniversitesi. Spor Bilimleri Dergisi*.

Lee, K., Kim, H. ve Yi, E. (2014). The Effect Of Push Factors İn The Leisure Sports Participation Of The Retired Elderly On Re-socialization Recovery Resilience. *Incheon National University ve Gachon University JER*.

Manav, A. İ., Yeşilot, B. S., Demirci, Y. P., ve Öztunç, G. (2018). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Bilişsel İşlev Düzeyi, Depresyon ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*.

Maslow, A. (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*.

Maslow, A. (1954). *Motivation And Personality*. Nueva York: Harper & Row, Publishers.

Mathison, S. (1988). *Why Triangulate? Educational Researcher*.

Mavili, A., Kesen, F., N. ve Daşbaş, S. (2014). Aile Aidiyeti Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*.

Milli Eğitim Bakanlığı (2012). *Günlük Aktivite Ve Egzersiz. Hasta Ve Yaşlı Hizmetleri*.

Milli Eğitim Bakanlığı (2016). Aktivite Ve Uğraş Terapisi. *Hasta Ve Yaşlı Hizmetleri*.

Müftüler, H. G. (2018). İstanbul’da Yaşlılık ve Yaşlılığın Yapısal Değişimi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Narlı, A. (2014). *Modern Dans Eğitimi Sürecinin Klasik Bale Dansçısı Eğitimine Katkıları* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Onağ, G., Z., Güzel, P. ve Özbey, S. (2013). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Pamukkale Journal of Sport Sciences*.

Orel, F. D., ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreatyoneel Turizmde Būşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale: Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öğüt, S., Düzen, Ö. K. ve Polat, M. (2017). Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların Yerinde Yaşlanma Konusundaki Duygu ve Düşünceleri. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*.

Öktem, K. (1990). Grup Dinamiği Seminerlerinin Gereği ve Uygulanması Üzerine Notlar. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*.

Özçakır, A. (2012). Sağlıklı Yaşlanma ve Kadın. *Uludağ Üniversitesi Turkish Family Physician*.

Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Özdemir, S., A., Göçer, E. ve Karaküçük, S. (2016). Rekreatyon ve Turizm. *Rekreatyon Bilimi* (ss. 313 – 392). Ankara: Gazi Kitabevi.

Özden, M., Baştürk, A. U., ve Demir, M. (2015). Kopya Çektim, Çünkü...: Bir Olgubilim Çalışması. *Dumlupınar ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*.

Özekes, Ç. B., ve Uzakgören, P. (2015). Yaşlılarda Fiziksel Bir Aktivite Olarak Dans Eğitiminin, Bellek Performansı Üzerinde Yarattığı Değişikliklerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi International Journal of Social Sciences and Education Research*.

Özer, M. (2001). *Huzurevinde Ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özkan, S. (2018). *Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler İle Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztan, P. (2019). *LGBTİ Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Öztürk, A. Ç., ve Kızıldoğan, E. T. (2017). Yaşlı Bireylerin Kentsel / Kamusal Mekanları Kullanım Analizi: Eskişehir Örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.

Öztürk, Y. (2018). Yerel Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma: Çankırı Örneği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*.

Patton, Q., M. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (Çev. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Pegem Akademi.

Phillips, D. (1971). *Knowledge from What?: Theories and Methods in Social Research*. Chicago: Rand McNally.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, F., M., Demirel, T., E., Ramazanoğlu, O., M. ve Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.

Reinders, N., Bryden, P. J., & Fletcher, P. C. (2015). Dancing With Down Syndrome: A Phenomenological Case Study. *Wilfrid Laurier University Research in Dance Education*.

Rohner, R. P. (1977). *Advantages of the Comparative Method of Anthropology. Behavior Science Research*.

Saban, A. (2007). Lisansüstü Öğrencilerin Nitel Araştırma Metodolojisine İlişkin Algıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Sabbağ, Ç., ve Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Sağ, R. (2010). Etkinlik Teorisine Göre Zenginleştirilmiş Sınıflarda Öğretim Uygulamalarının Adayları Özyeterlik Algılarına Etkisi. *M.A.K.Ü. Eğitim ve Bilim*.

Sarı, R. M., ve Sağsöz, A. (2011). Sürdürülebilir Kent Yaşamı Bağlamında Huzurevi Konumu ve Kullanıcı Tercihleri. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.

Saruhan, G. (2015). Sağlıklı Yaşlanma ve Rekreasyon Terapisi. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* (ss.256-262), Düzenleyen Anadolu ve Dokuz Eylül Üniversitesi Eskişehir. 5-7 Kasım 2015.

Sayın, M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğrenimi*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.

Seker, S. E. (2014). Maslow'un İhtiyaçlar Priamiti (Maslow Hierarchy of Needs). *Dijitalleşme, YBS Ansiklopedisi*.

Selçuk, Z., Palancı, M., Kandemir, M., & Dünder, H. (2014). Eğitim ve bilim dergisinde yayınlanan araştırmaların eğilimleri: İçerik analizi. *Eğitim ve Bilim*.

Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (ss. 2-25). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web – Ofset Tesisleri.

Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sevil, T. ve Şimşek, K., Y. (2019). Yaşlıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımlarında Algıladıkları Boş Zaman Tatmininin Demografik Özelliklere Göre Analizi. *Anadolu Üniversitesi ve Eskişehir Technical Üniversitesi GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sport Sciences*.

Śniadek, J. ve Zajadacz, A. (2010). Senior Citizens And Their Leisure Activity: Understanding Leisure Behaviour Of Elderly People In Poland. *Adam Mickiewicz University Studies In Physical Culture And Tourism*.

Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesi Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*.

Soyuer, F., Şenol, V., ve Elmalı, F. (2012). Huzurevinde Kalan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin, Fiziksel Aktivite, Denge ve Mobilite Fonksiyonları. *Erciyes Üniversitesi Van Tıp Dergisi*.

Sökmen, D. Ç. (2008). *Huzurevinde Kalan Yaşlıların Huzurevindeki Yaşamlarına İlişkin Algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Stebbins, A., R. (2016). *Serbest Zaman Fikri Temel İlkeler*. (Çev. Mehmet Demirel, Nurullah Emir Ekinci, Ümit Doğan Üstün, Utku Işık ve Osman Gümüşgöl). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Şahin, E., N. ve Emiroğlu, N., O. (2013). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*.

Şahin, N. E., ve Emiroğlu, O. (2014). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*.

Şakar, D., K. (2012). Pazarlama Araştırmalarında Çeşitleme (Triangulation) Yaklaşımı Kullanımına Yönelik Bir Analiz. *Dokuz Eylül Üniversitesi Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*.

Şenol, D., ve Erdem, S. (2017). Yaşlılık ve Yaşlı Kadınlarda Huzurevi Algısı: Nitel Bir Çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Taşkıran, A. ve Kaya, İ. (2015). Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi. *D.Ü. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*.

TC Sağlık Bakanlığı (2015). Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2015 – 2020. *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu*.

Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: ATA Ofset Matbaacılık.

Tekin, Ç. S., ve Kara, F. (2018). Dünya’da ve Türkiye’de Yaşlılık. *Niğde Üniversitesi Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*.

Tez, Ö., Doğan, Ö., Yavaş, Ö., Erkaya, E., Tavazar, H., ve Güzel, P. (2014). Yerel Yönetimlerde Serbest Zaman ve Rekreasyon Hizmetleri: İzmir İli Örneği. *Celal Bayar Üniversitesi International Journal of Science Culture and Sport*.

Tokinan, Ö., B. (2008). *Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri*. (Doktora Tezi). İzmir: DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tögel, C. (2006). *Şipşak Freud*. (Çev. Gül Gürtunca). İstanbul: Doğan Egmont.

Tükenmez, M. (2018). *Denge Antrenmanlarının Bocce Raffa Oyuncularında Yaklaşma (Punto) İsabetlilik Oranına ve Denge Koordinasyon Üzerine Etkisi (İstanbul Esenyurt İlçesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tülüktaş, N., Karagün, E., ve Kavi, O. (2019). Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumlarına Göre Emekli Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*.

Türkmen, M. (2011). *Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo Oyun Sistemleriyle; BOCCE: Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları*. Ankara: Neyir Yayınları.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *D.E.Ü. Anatolia; Turizm Araştırmaları Dergisi*.

Ulutaş, E., A. (2019). *Serbest Zaman ve Rekreasyonun Muthuluk İle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Üçku, R. ve Ergin, S. Yaşlılarda Günlük Yaşam Aktiviteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*.

Üçok, A. (2018). *Yaşlılık Olgusuna Yaşlıların Bakış Açısı İle Sosyolojik Bir Yaklaşım – Gaziantep'te Kamu ve Özel Huzurevleri*. (Doktora Lisans Tezi). Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ülgen, Y., S. (2012). *Evde Yaşayan Yaşlılarda Sosyal Katılımı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ünal, Ç. (2015). Türkiye Nüfusunun Yaşlanma Endeksi ve Potansiyel Destek Oranlarının Dağılımı. *İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Ünalan, C., P. (2012). Aktif Yaşlanma: Bilişsel ve Sosyal Boyut. *M.Ü. Turkish Family Physician*.

Ünlü, B., Ö. (2009). *Dans Tiyatrosunun Oluşumunda Dans Antropolojisinden Yararlanma Yolları ve Anadolu Danslarından Model Önerileri* (Doktora Tezi). DEÜ Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Wan, T., T. Odell, B., G. Lewis, D., T. ve Lewis, M. (1982). *Promoting The Well-Being Of The Elderly: A Community Diagnosis*. Routledge.

Wilbur, S., Meyer, H. B., Baker, M. R., Smiarowski, K., Suarez, C. A., Ames, D., & Rubin, R. T. (2015). Dance For Veterans: A Complementary Health Program For Veterans With Serious Mental İllness. *Arts and Health*.

Yabancı, N., Akdevelioğlu, Y. ve Rakıcıoğlu, N. (2012). Yaşlı Bireylerin Sağlık ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyet Dergisi*.

Yağcıoğlu, R. (2012). Sağlıklı Yaşlanma ve Sosyal Hizmetler. *A.S.P.B. Turkish Family Physician*.

Yağmur, C. (1994). Adana Huzurevinde Barınan Yaşlıların Sosyal, Sağlık ve Beslenme Durumu. *Ç.Ü. Beslenme ve Diyet Dergisi*.

Yalçınkaya, N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Eğitim Enstitüsü.

Yazıcı, H., ve Altun, F. (2014). Nitel Ve Nicel Yöntemleri Kullanan Araştırmacıların Empatik Eğilimleri Ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki Farklılıklar. *Karadeniz Teknik Üniversitesi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*.

Yenigelen, D. (2006). *Dansa Yeni Başlayan ve Uzun Süredir Dansla Uğraşan 18 – 25 Yaş Arası Bay ve Bayanlarda Üç Aylık Latin Amerikan Dansı “Cha Cha” Eğitiminin Kardiyo – Respiratuvar Parametrelere Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.

Yıldırım, A. (1999). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim ve Bilim*.

Yıldırım, A. Ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, A. Ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, A. Ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, M. (2018). *Lise Öğrencilerinde Yaşlı ve Huzurevi Algısı: İstanbul Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yurcu, G., Kasalak, A., M., ve Akıncı, Z. (2017). Yaşlı Bireylerde Rekreatif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler. *7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education (ICoSReSSE)* (ss.145-157), Düzenleyen Akdeniz Üniversitesi Antalya. 13-15 October 2017.

Yücel, H. (2008). *Evde ve Huzurevindeki Yaşlılarda Çok Amaçlı Aktivite Eğitiminin Etkinliğinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yücel, H., ve Kayıhan, H. (2008). Huzurevinde ve Evde Çok Amaçlı Aktivite Eğitiminin Geriatrik Depresyona Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi Rehabilitasyon*.

Yüksel, M. (2018). Gençlikten Yaşlılığa Sporun Değişen Anlamı. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Yüksel, Y., M., Dinçer, F., Büyükköse, T., H. ve Lale, H., Z. (2014). Yaşlıların Boş Zaman Değerlendirmesi Üzerine Bir İnceleme. *M.Ü. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*.

Zerengök, D. (2016). *Uluslararası Öğrencilerin Serbest Zaman Etkinliklerine Aktif Katılımları Yoluyla Sosyal Uyumlarının Analizi: Celal Bayar Üniversitesi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zıplar, T., Ü. (2015). Dünya’da ve Türkiye’de Yaşlılık Hizmetleri. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Zincir, H., Taşçı, S., Erten, Z. K., ve Başer, M. (2008). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.

Zorba, E. ve Gönülateş, S. (2016). Herkes İçin Spor, Sağlıklı Yaşam ve Wellness. *Rekreasyon Bilimi* (ss. 95 – 126). Ankara: Gazi Kitabevi.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, *Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi* amacıyla planlanmıştır. Bu çalışma bilimsel araştırma amaçla planlanmış olup herhangi bir ticari amaç için kullanılmayacaktır.

Katılımlarınız için teşekkür ederiz ☺

Merve ÇOKŞEN

Doç. Dr. Pınar GÜZEL

KİŞİSEL ÖZELLİKLER:

- Yaşınız :
- Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek
- Medeni durumunuz : () Evli () Bekar
- Eğitim durumunuz nedir? () Okuma- yazma bilmiyor () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü
- Mesleğiniz : () Kamu () Özel () Serbest Meslek () Hizmet Sektörü (İşçi) () Ev Hanımı
- Geliriniz : () Kendi Geliri () Devlet Desteği
- Sosyal güvenceniz var mı? : () Var () Yok
- Huzurevine gelme nedenleriniz nelerdir? :
- Serbest zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? () Fiziksel aktiviteler yaparak (yürüyüş, sportif oyunlar v.s) () Hobilerle uğraşarak (el işi yapma, gazete, dergi, kitap okumak, sanat etkinliklerine katılmak.) () Sosyal aktivitelere katılarak (kahveye gitmek, kulüp üyeliği, sosyal dernek üyeliği.) () İbadet ederek. () Diğer :
- Yaşıtlarınıza göre fiziksel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz? () Daha enerjik () Aynı düzeyde

() Daha az enerjik

() Yanıtsız

– Tanı konmuş belli hastalık ya da hastalıklarınız var mı?

() Evet

() Hayır

Evet ise açıklayınız? :

– Yaşadığınız yer serbest zamanlarınızı değerlendirmek açısından yeterli mi?

() Evet

() Hayır

Hayır ise açıklayınız? :



EK 2: Görüşme Soruları

Görüşme Soruları (Rekreatif etkinlik süreci başlangıcı)

- 1- Rekreatif etkinlikler ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?
- 2- Rekreatif etkinlikler huzurevi ve günlük yaşantıda sizce kendinizde ne gibi değişiklikler yaratabilir?

Görüşme Soruları (Rekreatif etkinlik süreci sonu)

- 1- Uygulanan rekreatif etkinlikler ile ilgili hissettikleriniz nelerdir?
- 2- Uygulanan rekreatif etkinlikler huzurevi ve günlük yaşantıda sizde ne gibi değişiklikler yarattı?
- 3- 12 haftalık etkinlikler gibidir. Çünkü, (Metafor).

EK 3

Tüm Katılımcılara Ait Etkinlik Öncesi Soruları Deşifreleri

“Huzur, aktif hareketler yaratabilir. Daha sağlıklı olmamızı sağlayabilir.”
(K1).

“...Kendimi bir numara hissediyorum. Sağlık düşünebilirim.”(K1).

“Sağlığımızı etkileyebilir. Hareketlilik olabilir. Ağrılarım azalabilir. Hızlanabilirim. Spor iyi bir alışkanlık, spor yapan kişiler kötü alışkanlıkları olmaz.”(K2).

“Sağlık düşünüyorum. Ben bisiklete biniyorum. Sağlık bizim için önemli.”(K2).

“Egzer demek çok güzel demek, insan kendini 10-15 sene daha genç, daha sağlıklı hissedebilir. Öyle oturduğun zaman uyuşuk uyuşuk bir şeye benzemez. Hareketlilik, canlılık, koşturmaca, hırs gibi, heyecan gibi insanda sağlık, iyi görüşlü etkisi bırakabilir.” (K3).

“Güzel, spor yerine geçiyor. Egzer yerine geçiyor. Vaktimiz geçer. Eğlenceli olur. İddialı olur...”(K3).

“Kendime ait alanım olurdu. Eğlenebileceğim bir yer olurdu.”(K4).

“Sağlık açısından iyi olacağını düşünüyorum...”(K4).

““...Rahatsız olduğum hastalığımı tedavi ederdi, rahat hissederdim. ...Arkadaşlarla vakit geçirirdik. Huzurevinde daha güzel zaman geçirmemizi sağlardı.”(K5).

“Bilmediğimiz şeyleri öğrenmek, eğlenmek, sağlık, sosyal ilişkileri geliştirir.”(K5).

“Sağlıktır. Spor bize sağlık verir. Eğlenceli olur.”(K6).

“Yıprandım, beynim yoruldu. Bazen unutkanlığım oluyor. Bunları değiştirdi. Yaşam tarzımı düzenimi değiştirdi...”(K7).

“Sağlıklı olmamızı sağlar. Vücut açısından fayda sağlar.”(K7).

“Piknikte farklı oyunlar oynanıyordu buna benzer. Hep özenirdim. Bizde de olsa diye hep düşündüm.”(K9).

“Zinde hissettirir. Eğlenceli vakit geçirmiş oluruz...” (K10).

“Eğlenceli, zindelik. Oturup kendimi dinleyeceğime spora katılmak benim için güzel şeyler.”(K10).

“...İnsanların streslerini atabilecekleri, kafalarını boşaltabilecekleri alanlar olarak düşünüyorum.”(K11).

“...sağlığını etkiler, daha dinç ve hareketli olurum.”(K11).

“...Daha çok çevremiz olur...” (K12).

“Spordur. Herkesi bir arada tutar.”(K12).

“...Zinde olursun, doğayı görürsün, gözün, kulağın açılır. Zihnin rahatlar, yeşillik görürsün. Bizler için çok önemli bunlar.”(K13).

“...Hareket etmemizi sağlar. Sağlıklı olmamızı sağlar.”(K14).

“Spor düşünüyorum. Başka bir şey yok. Spordan başka bir şey düşünmüyorum. Sağlığım için.”(K15).

“Rahatlatabilir. Eğlendirir. İyi hissederim.” (K15).

“Güzel düşünüyorum. Sağlık düşünüyorum. Eğlence düşünüyorum.”(K16).

“...Daha iyi hareket ederdim. Daha mutlu olurdum.” (K18).

“Eğlendiğimiz, arkadaşlarımızla olabildiğimiz ortamdır.”(K19).

“Hayatıma renk katar yalnızlıktan kurtarır.” (K20).

“...Spor, yarışma olarak düşünüyorum. Faydalı olur.” (K20).

EK 3/a

Tüm Katılımcılara Ait Etkinlik Sonrası Soruları Deşifreleri

“Kumardan kurtuldum. Kendimi huzurevinde hapis etmekten kurtuldum. Paralarım cebimde kalıyor”(K1).

“...El, ayak, belim açıldı. Daha huzurluyum. Daha rahat hareket ediyorum. Oturup hastalığımı dinlemiyorum. İyi hissediyorum. Bu spordan çok fayda gördüm”(K2).

“...Yapamadığım şeyleri daha rahat yapıyorum. Güvenim arttı.”(K3).

“Daha aktif oluyorum. Kendimi rahat hissediyorum. Kafamı boşaltmamda bana yardımcı oluyor.”(K4).

“...Buraya geldiğim zaman boccenin ne demek olduğunu bilmiyordum. Buraya geldim. Tanıştım. Çok güzel vakit geçirdik. Elimin düzelmesi için faydalı oluyor bana. Arkadaşlarla kaynaşmamızı sağladı...”(K5).

“Hareketlerimde daha aktif durumlar oldu. Çok memnunum. Güzel bir oyun. Her şeyden önce moralimi düzeltti. Yaşama sevincim arttı...”(K6).

“Aktif olmamı sağladı, daha zinde olmamı sağladı. Sağlıklı bir kas yapısı oluyor. Rahat eğilip kalkıyorum. Titrememi kontrol altına almayı öğrendim.”(K7).

“sabah kalktığımda ilk aklıma gelen şey bu oluyor. Bir an önce gelmek istiyorum. Dedikodu etmekten kurtuldum. Herkes tarafından takdir görüyorum, eşofmanlarla çıkıp geldiğimde. Arkadaşlarımla olmaktan çok mutluyum. Arkadaş çevrem gelişti.” (K9).

“Ağrılarım azaldı. Kendimi değerli hissediyorum. Farklı arkadaş çevresi edindim. Onlardan bir şeyler öğreniyorum. Evde kalıp Alzheimer olacağıma kendimi yeniliyorum.”(K10).

“Mutlu ediyor. Hala bir şeyler yapabiliyor olmak güzel. Çocuklarıma torunlarıma büyük örnek oluyorum. Çevreme örnek oluyorum.”(K11).

“Arkadaşlarımla daha fazla vakit geçiriyoruz. Artık daha fazla hareket ettiğimi düşünüyorum. Daha mutluyum.”(K12).

“Sağlığımı değiştirdi. Sigarayı, içkiyi bıraktım. İki defa yoğun bakımdan çıktım. Kendimi çok iyi hissediyorum.” K(15).

“Bizi aktifleştirdi. Sosyal aktivitelere katılmak enerji veriyor. İnsanlarla yakınlık kurmamı sağladı daha çok ve dans etmek beni daha zinde tutuyor. Diyalog kurmamı geliştirdi. Bunlara yardımcı olduğunu düşünüyorum.”(K17).

“Daha enerjik hissediyorum. Daha hareketli ve aktifim.”(K19).

“Sigaradan, stresten uzak kaldım. Yalnız oturmaktan kurtuldum.”(K20).



EK 3/b

Tüm Katılımcılara Ait Etkinlik Sonrası Katılımcıların Rekreatif Etkinliklerle İlgili Hislerinin Deşifreleri

“Heyecan duyuyorum. Yaptığının en iyisini yapmaya çalışıyorum. Heyecan duyuyorum. Sağlıklı hissediyorum. Takım ruhu heyecan veriyor. ”(K1).

“Vücudumun saadete kavuşması, hareketlerimin daha iyi olduğunu hissediyorum. Mutluluk, heyecan hissediyorum. Bu yüzden tercih ettim.”(K2).

“Huzur, mutluluk, güzellik, eğlence hissediyorum.”(K6).

“Hayata bağlandığımı. Yaşama sevincim oldu. Oturmaktan kurtuldum. Daha sevgi dolu hissettiriyor.”(K9).

“Severek ve isteyerek geliyorum. Benim için hareket oluyor. Heyecan duyuyorum. Kendimi daha iyi hissediyorum. Beraberlik, takım ruhu hoşumuza gidiyor.”(K10).

“Sporu seviyorum. Kazanmayı hissediyorum, iyi atmayı, düzgün atmayı düşünüyorum. Rekabet, mutluluk, heyecan, eğlence.”(K15).

“Aktifleştiğimi hissediyorum. Eğlendim. Mutluluk duydum. Heyecan veriyor bana dans etmek.”(K17).

EK 4: Etik Kurul Onay Formu

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK
KURULU KARARLARI

Toplantı Tarih	: 14.12.2018
Toplantı Sayısı	: 2018/ 07
Toplantıda Alınan	
Karar Sayısı	: 16

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 14.12.2018 tarih ve saat 10:30'da Rektörlük Yönetim Kurulu Toplantı odasında toplanmış, aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR:

3- Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr.Pınar GÜZEL'in 15.11.2018 tarih ve E.53687 sayıda kayıtlı Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Rekreatyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Merve ÇOKŞEN'in "Huzurevinde kalan yaşlılarda rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi " konulu başvurusunun etik yönden uygunluğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verildi.

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Muzaffer TEPEKAYA
Başkan

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Tuncer TAŞKIN
Üye

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Mahir EV
Üye

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Tülin CAŞBAY
Üye
(Başkan Yardımcısı)

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Kenan ERDOĞAN
Üye

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Ali Rıza GÖKBUNAR
Üye

(e-imzalıdır)
Prof.Dr.Doğan UYSAL
Üye

EK 5: Huzurevi Onayları



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Sayı : 64338141-604.01.01[604.01.01]-E.764187
Konu : Araştırma Çalışması (Merve ÇOKŞEN)

21.03.2019

BORNOVA KAYMAKAMLIĞINA
(Bornova Nevvar Salih Işören Huzurevi Müdürlüğü)

Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve ÇOKŞEN'in "Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi" konulu çalışmasının müdürlüğünüzde uygulayabilmesine dair Bakan Yardımcılığı Makamından alınan 07.03.2019 tarih ve 620765 sayılı Olur yazısı ekte yer almaktadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

 e-imza ile

Derya TULU
İl Müdürü a.
İl Müdür Yardımcısı V.

Ek : Onay (2 sayfa)

Sıra: 3070 sayılı Elektronik İmza Kanunu çerçevesinde güvenli elektronik imzalı ve imzalıdır.



T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

Gazi Bulvarı No: 97 Çankaya/Kurum/İzmir
(232)440 33 52
(232)441 33 09

Bilgi için Kader TORAK
Öğretmen

Ek 5/b



T.C.
AİLE, ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı

Sayı : 73595336-605.01-E.641454

08.03.2019

Konu : Merve ÇOKŞEN

DAĞITIM YERLERİNE

İzmir Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğümü 08.02.2019 tarihli ve E.368535 sayılı yazısı ile Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve ÇOKŞEN, "Hüznürevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasını İzmir Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Bornova Nevvak Salih İyğören Huzurevi'nde uygulayabilme talebi iletilmiş olup, ilgili talep Bakan Yardımcılığı Makamının 07/03/2019 tarihli ve E.620765 sayılı Oluru ile uygun görülmüştür.

Talebin uygun görüldüğüne dair Bakan Yardımcılığı Makam Oluru ekte sunulmuştur.
Bilgilerinize arz, gereğini rica ederim.

R. H. H. H.

Salih BOZKURT
Bakan a.

Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanı V.

Ek : Bakan Yardımcılığı Makamının 07/03/2019 tarihli ve E.620765 sayılı Oluru. (1 sayfa)

Dağıtım:

Geceği:

İZMİR VALİLİĞİNE

(Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü)

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rektörlüğüne

(Sosyal Bilimler Enstitüsü)

Bilgi:

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğüne

Konu: 07/03/2019 tarihli Bakan Yardımcılığı Makam Oluru ile ilgili olarak, yazılı ve ila iletilmiştir.



T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI

Etiler, Beştepe Mahallesi, 06510 Çankaya/ Ankara
Posta Kodu: 06510 Çankaya/ Ankara
Tel: 0312 290 55 00
0312 290 55 55

Bilişim Teknolojileri Uygulama ve Araştırma
Sosyal Çalışmaları

ÖZGEÇMİŞ

Adı: Merve
Soyadı: ÇOKŞEN
e-mail: coksenmerve@hotmail.com

Araştırmacı 1995 yılında İzmir’de doğmuştur. 2009-2013 Aydın İncirliova Spor Lisesi’nden mezun olmuştur. 2013-2017 Eğitim Öğretim Yılı Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümünü (Bölüm 3.sü) bitirmiştir. 03.02.2017-18.08.2017 Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifikası almıştır. Halen Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rekreasyon Bölümü Yüksek Lisans Eğitimine devam etmektedir. 2016-2017 Bornova Nevvar Salih İşgören Huzurevi Müdürlüğü’nde uygulamalı ders kapsamında çalışmalar yapılmış ve lisans bitirme tezi için de burada çalışılmıştır. 2017 Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi “Huzurevinde Yaşayan Bireylerin Serbest Zaman Engellerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi” adlı çalışmanın sunumu gerçekleşmiştir). 2018 yılında İzmir Özel Türk Koleji’nde beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başlamış ve hala orada çalışmaya devam etmektedir.