



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Esra KOÇ

DÜNDEN BUGÜNE SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRMESİ:
YAŞLILAR İLE FENOMENOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2020



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Esra KOÇ

DÜNDEN BUGÜNE SERBEST ZAMAN DEĞERLENDİRMESİ:
YAŞLILAR İLE FENOMENOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

Danışman

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2020

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Esra KOÇ'un bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :Doç. Dr. Tonguç Osman MUTLU (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye :Doç. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Tez Başlığı: Dünden Bugüne Serbest Zaman Değerlendirmesi: Yaşlılar İle Fenomenolojik Bir Araştırma
--

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi :/....../2020

Mezuniyet Tarihi : 27/08/2020

(İmza)
Prof. Dr. İhsan BULUT
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Dünden Bugüne Serbest Zaman Değerlendirmesi: Yaşlılar İle Fenomenolojik Bir Araştırma” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Esra KOÇ



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Esra KOÇ
Öğrenci Numarası	20165257002
Enstitü Ana Bilim Dalı	Rekreasyon
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(X) Tezli Yüksek Lisans () Doktora () Tezsiz Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Tez Başlığı	Dünden Bugüne Serbest Zaman Değerlendirmesi: Yaşlılar İle Fenomenolojik Bir Araştırma
Turnitin Ödev Numarası	1368070560

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 68 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 10/08/2020 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 11

alıntılar dahil % 10 'tür.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

...../...../2020

(imzası)

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı
Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY.....	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşlanma.....	4
1.2. Yaşlanma Teorileri	6
1.2.1. Başarılı Yaşlanma Yaklaşımı	7
1.2.2. Aktivite (Etkinlik) Kuramı	9
1.2.3. Aktif Yaşlanma Yaklaşımı	11
1.3. Serbest Zaman Ve Rekreasyon	15
1.4. Yaşlılıkta Rekreasyon.....	18

İKİNCİ BÖLÜM

METODOLOJİ

2.1. Araştırmanın Modeli.....	20
2.2. Araştırma Tasarımı ve Yöntemi.....	20
2.3. Çalışma Grubu.....	21
2.4. Veri Toplama Araçları.....	21
2.5. Araştırma da Geçerlilik ve Güvenirlilik	21
2.5.1. İç Geçerlilik.....	22
2.5.2. Dış Geçerlilik	22
2.5.3. İç Güvenirlilik	22
2.5.4. Dış Güvenirlilik	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE ANALİZ

3.1. Bulgular	23
3.1.1. Katılımcıların Eğitim Hayatı Süresince Serbest Zaman Değerlendirmeleri	23
3.1.2. Katılımcıların Çalışma Hayatı Süresince Serbest Zaman Değerlendirmeleri	25
3.1.3. Katılımcıların Günümüzde ki Serbest Zaman Değerlendirmeleri	27
3.1.4. Katılımcıların Günümüzdeki Serbest Zaman Değerlendirmelerine Yönelik Memnuniyeti ve Beklentileri	30
3.1.5. Katılımcıların Geçmiş ve Günümüzde ki Serbest Zaman Değerlendirmeleri Farklılıkları	32
3.1.6. Katılımcıların Geçmiş Dönemlerinde ki Serbest Zaman Değerlendirmelerinin Günümüze Katkısı.....	36
TARTIŞMA.....	38
SONUÇ.....	43
ÖNERİLER.....	44
KAYNAKÇA.....	45
EK 1- GÖRÜŞME FORMU	53
ÖZGEÇMİŞ.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Başarılı Yaşlanma Modeli	8
Şekil 1.2 Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri	13



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	23
--	----



ÖZET

Araştırmanın amacı katılımcı bireylerin gençlik dönemlerinde ki serbest zaman algısı ve değerlendirmesi ile yaşlılık dönemindekileri karşılaştırmasını yapmak, katılımcıların yaşlanma sürecinde serbest zaman algısında nasıl bir değişim olduğunu belirlemek, yaşlı bireylerin serbest zaman değerlendirmelerinin öznel yargısına ulaşabilmektir. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji araştırma deseni kullanılarak yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak, yaklaşık 40 dakika süren şuan aktif bir yaşam süren 65 yaş ve üzeri 5 kadın ve 5 erkek ile görüşmeler yapılmıştır.

Verilerin analizi aşamasında her bir sorunun cevaplarına yönelik temalar belirlenmiş ve araştırmanın güvenirliğini sağlamak adına kappa analizi yapılarak kappa değeri 1.00 bulunmuştur. Yapılan bu çalışma ile katılımcıların eğitim hayatları, çalışma hayatları ve günümüzdeki emeklilik dönemlerinde serbest zaman değerlendirmelerinde ki aktivite türleri, değerlendirmelerine yönelik memnuniyet ya da pişmanlık durumları ve subjektif karşılaştırmaları belirlenmiştir. Verilerin analiz edilmesi sonucunda katılımcıların gençlik dönemleri ile yaşlılık dönemleri serbest zaman değerlendirmelerinde belirli bir aktiviteye ya da topluluğa bağlı olanların değerlendirmelerinde farklılıklar olmadığı fakat sosyal aktivitelerde bulunan katılımcıların değerlendirmelerinde farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıkların yaş almadan kaynaklı tecrübelerden ve ekonomik, toplumsal, kültürel şartların değişiminden kaynaklı olduğu, yaşlılık dönemlerinde sosyal aktivitelerde bulunurken kendilerine psikolojik, sosyolojik ve bilişsel açıdan daha faydalı olabilecek rekreatif aktiviteler tercih ettikleri analiz edilmiştir. Geçmiş dönemlerinde tek bir aktivite türü yapan ve bu aktiviteden tek bir fayda beklentisi olan bireylerin; yaşlılık dönemlerinde bir çok aktiviteye katıldığı ve bu aktivitelerden de birbirinden farklı bir çok alana yönelik fayda beklentisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Rekreasyon, Yaşlı Bireyler, Aktivite Teorisi, Aktif Yaşlanma.

SUMMARY

LEISURE TIME ASSESSMENT FROM PAST TO TODAY: PHENOMENOLOGICAL RESEARCH WITH THE ELDERLY

The aim of the study is to compare the perception and evaluation of the participant individuals in their youth and their aging period, to determine the change in the perception of free time in the aging process of the participants, and to reach the subjective judgment of the free time evaluations of the elderly. The research was carried out by using the phenomenology research design, which is one of the qualitative research methods. Using the semi-structured questionnaire, interviews were made with 5 women and 5 men aged 65 and over who are currently active, lasting about 40 minutes.

During the analysis of the data, the themes for the answers of each question were determined and the kappa value was found to be 1.00 by making a kappa analysis to ensure the reliability of the research. With this study, the types of activities in the leisure time evaluations of the participants in their educational life, working life and retirement periods, their satisfaction or regret for their evaluation and their subjective comparisons were determined. As a result of the analysis of the data, it was determined that the participants' youth and old age periods did not differ in their leisure time assessments in those who belong to a particular activity or community, but there were differences in the evaluations of the participants who were involved in social activities. It has been analyzed that these differences arise from the experience of taking ages and the change of economic, social and cultural conditions, and they prefer recreational activities that may be more beneficial for them in terms of psychological, sociological and cognitive aspects while doing social activities in old age. Individuals who made one type of activity in the past and who expect only one benefit from this activity; It was determined that he participated in many activities in the old age periods and there was an expectation of benefits for many different fields from these activities.

Keywords: Leisure Time, Recreational, Older People, Activity Theory, Active Aging.

TEŞEKKÜR

Literatür incelendiğinde yaşlıların serbest zaman değerlendirmelerine yönelik yapılan çalışmalar son yıllarda önem kazanmış olsa da bilimsel olarak birçok açıdan değerlendirilmesi gereken önemli bir konudur. Gerontoloji ve rekreasyon bilimlerinin ortak çalışmaları literatürü her zaman zenginleştirecektir. Bu düşünce ile başlamış olduğum yüksek lisans yolunda, lisans dönemi derslerinde tanışma imkanına sahip olduğum ve yüksek lisansa başladığımda da akademik anlamda kendimi geliştirmem konusunda desteklerini ve tecrübelerini hiçbir zaman eksik etmeyen, hem akademik kariyerini hem öğrencilerine olan yaklaşımını hem de kişiliğini örnek aldığım tez danışmanım Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya tüm bu süreç için teşekkür eder, akademik hayat yolculuğumu Tennur hocamın yetiştirdiği gibi ona layık bir öğrencisi olarak sürdürmeyi dilerim.

Yüksek lisansımın son yıllarında tanıma fırsatını bulduğum Prof. Dr. Mert AKBAŞ hocama, tezimin geliştirilmesi yolunda desteklerini ve yardımlarını esirgemediği için, akademik kariyer yolunda tecrübelerini benimle paylaştığı ve yolumu aydınlattığı için teşekkür ederim.

Ve tabi ki canım ailem... Her ne karar verirsem, hangi yolda yürümeyi tercih edersem yol üzerinde ki tümsekleri aşarken de, ayağım bu tümseklere takılıp düştüğümde de, yolun sonundaki o bayrağı başarı ile taşıdığımda da her zaman yanımda oldukları için, varlıklarını maddi ve manevi eksik etmedikleri için ve bana asla yalnız olmadığım güven hissini yaşattıkları için sonsuz teşekkür ederim.

Esra KOÇ
Antalya, 2020

GİRİŞ

Yaşlanma ve yaşlılık her birey için nitel bakımdan farklı deneyimleri içeren bir süreçtir. Bu sürecin her birey için farklı anlamları olacaktır. Tabi ki bu anlam farklılığının sebebi bireylerin içinde bulunduğu toplumun ve kendi öznel hayatında yaşamı olduğu hayatın şartlarının farklı olmasındandır. Bu yüzden her bireyin doğumundan itibaren farklı bir hayat hikâyesi vardır. Bireyin tüm hayatı boyunca yaşamış olduğu olumlu ve olumsuz durumlar yaşlılık dönemini de olumlu veya olumsuz olarak etkileyecektir. Dolayısıyla yaşlılığı hasta olma durumuyla ne kadar ilişkilendiriyorsak o derece de iyi olma durumuyla ilişkilendirebilmeliyiz.

21. yy 'da teknoloji ve bilimsel alanlarda ki gelişmeler ışığında, sağlık koşullarının iyileştirilmesi ile birlikte Dünyada ve Türkiye'de doğumda beklenen yaşam süresi günden güne artmaktadır (Tümerdem, 2006).

Yaşlı kavramından kastedilen yaşam döngüsü içerisinde belirli bir yaşı aşmış bireylerdir. Yaşlanma sürecinin son dönemine yaşlılık evresi denmektedir (Yıldız, 2012: 335). Yaşlılık dönemi kendi içerisinde genç yaşlı (yaşlı) 65-74 arası, yaşlı-yaşlı (ileri yaşlı) 75-84 ve en yaşlı (çok ileri yaşlı/kırılğan yaşlı) 85 yaş üzeri şeklinde alt dönemlere ayrılmaktadır (Canatan, 2008: 13). Nüfusun yaşlanması kavramı ise 65 yaş ve üzeri yaştakilerin sayısal oranının genel nüfus içerisinde artmasıdır (Durgun ve Tümerdem, 1999: 116). Nüfusun yaşlanması sürecinin temel nedeni olarak yüksek doğum ve ölüm oranlarının zaman içinde düşük doğum ve ölüm oranlarıyla yer değiştirmesi gösterilmektedir (Timonen, 2008: 7).

TÜİK verilerine bakıldığında 1980 yılında 65 yaş ve üzeri nüfus toplam nüfusun % 4.7'sini oluştururken 2000 yılında ki nüfus sayımına göre 65 yaş ve üzeri nüfus toplam nüfusun % 5.7'sini oluşturmakta, 2018 yılında % 8.8'ini oluşturmaktadır. TÜİK'in yapmış olduğu araştırmalar sonucunda nüfus projeksiyonlarına göre 2040 yılında 65 yaş ve üzeri nüfus toplam nüfusun % 16,3'ünü oluşturacağı beklenmektedir. Görüldüğü üzere yaşam süresi gün geçtikçe artmaktadır. Tablodan da anlaşılacağı üzere, 1980 yılında ki yaşlı oranı ile 2040 yılında ki yaşlı oranı arasında neredeyse dört kat kadar artan bir oran gözlenmektedir.

Ülkemizde ve dünyadaki yaşlı nüfusun artış gösterdiği bu günlerde, yaşlı bireylerin günlük olarak iyilik hallerinin korunmasından ziyade, tüm yaşlılık dönemlerinde iyilik ve sağlık halinin korunması ve yaşam kalitelerinin artırılmasında bireysel tercihlere ve katılına bilirlige göre uygulanacak serbest zaman faaliyetleri önemli katkılar sağlayacaktır

(Yurcu ve ark., 2017). Yaşlı bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımı; yaşlanmanın kaçınılmaz etkilerine karşı fiziksel, sosyolojik ve psikolojik açıdan iyileşme sağlayacağı düşünülmektedir.

En basit şekliyle düşünüldüğünde bir yaşlı bireyin haftalık olarak arkadaşları ile yapmış olduğu bir etkinliğe katılması; demek yaşının evinden çıkıp aktivitenin gerçekleşeceği yere gitmesi fiziksel, görsel ve işitsel olarak arkadaşları ile paylaşım yapması emosyonel ve sosyal, katıldığı aktivitenin türüne göre de belki zihinsel bir aktivite yapmış olması anlamını taşıdığı da düşünülebilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, yaşlı bireyin serbest zaman aktivitesinde bulunması birçok açıdan kazanım sağlamasına olanak sağlayacaktır.

Ülkemizde emeklilik yaşı 65'dir. Nüfus projeksiyonlarına bakıldığında hem 65 yaş ve üzeri nüfusun arttığı hem de ortalama yaşam süresinin arttığı görülmektedir. Emekli birey sayısı artmış ve emeklilik sonrası yaşam süresi artmıştır. Serbest zaman aktivitesinde bulunan birey yaşlılık sürecine girdiğinde ve emeklilik dönemi başladığında serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirebilmek için daha fazla güne ve saate sahip olacaktır. Tüm bunlar yaşlı bireylerin katılabileceği serbest zaman aktivitelerine olan ilginin ve yaratılan imkanların artmasına sebep olmuştur.

Yaşamın her alanında gün geçtikçe artan stres, endişe, çalışma hayatının ve gelişen teknolojinin olumsuz olarak bize sunduğu hareketsiz ve sağlıklı yaşam ve tüm bunların sonucunda sağlık sistemlerine olan talep artış göstermiştir. Serbest zaman kavramı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında öz saygıyla ilişkilendirilmiş, bir kişinin öz saygısının tatmin edilmesinin değerli olma hissini ve öz güvenini geliştirildiği belirtilmiştir (Chen ve Fu, 2008). Yaşlanma ile birlikte toplumsal ve çalışma hayatındaki yükümlülükler değişmektedir. Bu durumda günlük olarak aile ve iş hayatına karşı ayırmış oldukları zaman dilimi azalmakta, kendilerini ayırdıkları zaman artmakta ve birçok serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayabilecek duruma gelmektedirler. Yaşlı bireylerin günlük zamanlarının yaklaşık üçte birini serbest zaman aktivitelerine ayırdıkları söylenmektedir (Chen ve Fu, 2008). Fakat ülkemizdeki okuma yazma oranları ve yer yer değişiklik gösteren sosyo-demografik değişkenler göz önüne alındığında, yaşlı bireylerin serbest zaman aktivitesine ayıracağı çok zamanı olmuş olsa da bu zamanı nasıl değerlendirmeleri konusunda bilgi yetersizlikleri olduğu görülmektedir. Dunn ve Willhite'de (1997) bu durumu yaşlı bireylerin fazla serbest zamana sahip ancak bu serbest zamanı değerlendirebilecek kaynaklara sahip olmayan kişiler oldukları şeklinde belirtmişlerdir.

Başta batılı ülkeler olmak üzere giderek tüm dünyada da serbest zaman değerlendirilmesi ve olanaklarının fiziksel, psikolojik ve sosyolojik etkisi araştırma konusu olmaktadır (Mannell, 2007). Yaşlı bireylerde serbest zaman aktiviteleri dünyanın her yerinde yaşam süresinin uzamasına ve başarılı yaşlanma alanlarına olumlu katkılar sağlamaktadır.

Yapılan bu çalışma ile çalışmaya katılan bireylerin geçmişte aktif çalışma hayatı içerisindeyken serbest zaman değerlendirmeleri ile bireylerin çalışma hayatından ayrıldıktan sonra ki dönemde serbest zaman değerlendirmeleri karşılaştırılmıştır. Çalışma ve eğitim hayatı yoğunluğu içerisinde serbest zaman aktivitesine zaman yaratabilen bireylerin emeklilik dönemine girdiği, yaşamsal zorunluluklarından uzaklaştığı dönem içerisinde de aktif hayatını sürdürüp sürdüremediği incelenmiştir.

Çalışma ile aynı zamanda yaşlı bireylerin yaşamış oldukları şehirde talep ettikleri gibi rekreatif aktivite yapıp yapamadıkları görüşmelerde tartışılmış ve incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşlanma

Dünyada ve ülkemizde 65 yaş ve üzeri yaş grubundaki nüfus “yaşlı nüfus” olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2015). 2000 yılında dünyada 60 yaşın üzerinde 607 milyon kişi yaşarken 2015 yılında %48 artışla 901 milyon kişi yaşamaktadır. Yapılan çalışmalar sonucu yürütülen tahminlere göre 2030 yılında artış oranı %56, 2050 yılında ise 60 yaşın üzerinde 2.1 milyar kişi yaşayacak olmasıdır (UN, 2015). Birçok Avrupa ülkesi ve başta Japonya’da 2015 yılı itibari ile 65 yaş ve üstü nüfusun yüksek oranlara çıkmış olması beklenen ve bilinebilen bir sonuç iken yapılan tahminlere göre 2050 yılı ile birlikte Afrika kıtasında ki birkaç ülke dahil olmak üzere tüm dünyada yaşlı nüfus oranı artacaktır (WHO, 2015). Yaşlı nüfusta artışın olması yaşlanma ve yaşlılığı kapsayan konuların daha çok önem kazanmasına sebep olmuştur. Yaşlı nüfusu ülkemiz nüfusunda da her geçen gün artış göstermektedir (TÜİK, 2015). Nüfusun yaşlanması konusu tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de alıştığımızın dışında problemleri de beraberinde getirmiştir. Bu problemlerin çözülebilmesi için her bilim dalı kendi alanını ilgilendiren sorunlara yönelik çözümler üretilmek amacıyla yaşlılığı ele almaya ve incelemeye başlamıştır (Yıldız ve Tüfekçi, 2010).

Yaşlılık ve yaşlanma kavramlarına bakıldığında genel olarak iki yaygın görüşün olduğu görülmektedir. İlk olarak; yaşlılık kişilerde değişimlerin görüldüğü, sosyo-ekonomik, eğitim, çevresel ve beslenme gibi olguları içine alan bir yaşam dönemidir. İkinci olarak; Lehr (1994) yaşlılığı fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik gerçekleşen değişim süreci olarak tanımlamıştır (Lehr, 1994). Yaşlılık, nefes alan her canlının yaşayacak olduğu, kaçınılmaz, yaşamın son evresidir. İlk görüş yaşlılığın kayıplar ve hasarlar içeren bir süreç olduğuna vurgu yaparken ikinci görüş bu sürecin değişimler içeren bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Ve ilk görüşte olduğu gibi yaşlılıkta yeterlilik ve yeteneğin kaybolduğunu savunan tanımlamalar da yaş ayrımcılığı olarak görülebilmektedir (Örnek Büken, 2010).

Doğumla birlikte başlayan yaşam süreci içerisinde hayatta kalabilmek için temel olarak fizyolojik fonksiyonların gerçekleşebilmesi gerekmektedir. İnsan yaşam evrelerinde gelişim sürecinde organizmanın gereksinimini karşılayabilmek adına bu fonksiyonel kapasite en üst seviyeye ulaşmaktadır. Gelişim tamamlanıp yaşlanma sürecine geçildiğinde gelişim sürecinde yaratılan bu fonksiyonel kapasitenin verileri kullanılmaktadır. Yaşlanma biyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerin birleşimidir. Biyolojik olarak bakıldığında kronolojik yaşa rağmen genetik etkenlerin ve yaşam biçiminin etkisi bireyden bireye farklılık gösterir.

Psikolojik süreç incelendiğinde öğrenme, bellek, zeka kavramları, sosyal süreç ise kronolojik yaşla tanımlanan toplumsal roller, değerler ve normları kapsamaktadır. Tüm bu üç ayrı alanda yapılan tanımlamalar ve tanımlamaları içeren kavramlara bakıldığında hiç birinin birbirinden bağımsız olarak kullanılmasının mümkün olmadığı görülmektedir (Giddens, 2008). Bireylerin yaşam stili, kültürel yapısı, bireysel yaşamı, genetik faktörleri vb. her biri önemli bir fark yaratıp ayrı etkilere sebep olabilmektedir.

Yaşlı birey nüfusunun artmış olması ile birlikte yaşlı bireyleri kapsayan birçok yeni sorun beraberinde ortaya çıkmıştır. Bu durum sonucunda her bir bilim dalı kendi alanına yönelik olarak yaşlanmayı tanımlamışlardır.

Biyolojik yaşlanma, anne rahminde başlayıp ölümle son bulan yaşam içerisinde bireydeki anatomik, fizyolojik ve morfolojik değişimleri kapsamaktadır. Çeşitli yaşam evreleri içerisinde yapım ve yıkım mekanizmasına göre ilerlese de ölüme yaklaşıldığında bedeninin canlılığını yitirdiği, doku ve organların işlevini kaybettiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Öksüzokyar ve ark., 2016).

Kronolojik yaşlanma, doğum tarihi ile ilgili olarak zamana bağlı bir tanımdır. Takvime yaş olarak büyük olanların diğerlerine göre daha yaşlı olduğu belirlenir (Aslan ve Hocaoglu, 2017).

Psikolojik yaşlanma, bilişsel beceriler ve ruhsal davranış değişimlerini kapsar. Ruhsal davranış değişimleri yaşlı bireyin fiziksel kayıpları ile birlikte meydana gelen davranışsal adaptasyon yeteneklerini içerirken, bilişsel beceriler bellek, zeka, görsel-uzamsal yetiler ve bilişsel esneklik gibi alanları niteler (Wurm ve ark., 2007). Başka bir görüşte psikolojik yaşlanmanın, bireyin kendisini yaşlı hissetmesi ve yaşlı kabul etmesi ile ortaya çıkan bir süreç olduğunu belirtmektedir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010).

Sosyal yaşlanma, ilerleyen yaşla birlikte bireyin toplumsal rol ve görevleri de değişmektedir. Bu toplumsal rol ve görevler kronolojik yaş, emeklilik gibi olgulara bağlı olarak bireye yüklenmektedir. Bireyin çalışma ve sosyal hayatında ki konumu, gücü değişmektedir (Öztürk, 2015).

Yaşlanma ve yaşlılık konusunda literatürde yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar içerisinde yaşlılığın, temel yaşam süresinin uzatılmasına ilişkin imkan ve araçların araştırılması, Gerontoloji bilimi oluşana kadar dünyada Tıp biliminin kapsamı içerisinde sürdürülmüştür. Bundan dolayı yaşlılık teorileri kısıtlanmış olarak yaşlanmanın biyolojik ve fizyolojik neden ve sonuçları ile ilgilenmiştir. Bu konunun günümüzde bile pek çok ülkede tıp bilimi başlığı altında kalması yaşlanma ve yaşlılık olgusunun yüzeysel bir şekilde değerlendirilmesine, psikolojik ve sosyolojik etkilerinin yok sayılmasına sebep olmaktadır.

Bireyin davranışsal nedenlerinin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik kökenli olması Gerontoloji'nin disiplinleri arasında ayrı ayrı alt başlıklar açarak, detaylı araştırmalar yapmasını gerektirmektedir.

Gerontoloji kavramı ilk kez 1903 yılında tıp alanında Nobel ödülü alan Rus bilim insanı Elie Metchnikoff tarafından kullanılmıştır. 1940'lı yıllara kadar Gerontoloji alanında günümüze kadar ulaşan çalışmalar olmamıştır (Kalınkara, 2011). ABD'de 1945 yılında "Gerontological Society of America" yaşlılık ve yaşlanma ile ilgili çalışmalar yapan bilim insanları ve bu çalışmalarda elde edilen verilerin tek bir çatı altında toplanması maksadıyla kurulmuştur. Yine bu yıllarda ABD'de Amerikan Sağlık Dairesi'nin (U.S. Public Health Service) destekleri ile açılan diğer bir kurum ise Ulusal Danışma Komitesi (National Advisory Committee) Gerontoloji Bölümü'dür. Yıllar içerisinde yapılan değerlendirmeler ve yeni gözlemler 1960'lı yıllara kadar yaşlılık biliminin akademik olarak gelişimini sağlamış olup ilerleyen dönemlerde açılan yaşlı bakım evlerine ve yaşlıların sağlık problemleri üzerine yapılan çalışmalara ışık tutmuştur. Bunların yanı sıra Leonard Hayflick'in yapmış olduğu çalışmalar neticesinde "biogerontoloji" adı altında yeni bir bilim dalı ortaya çıkmıştır. Hayflick'e göre tek başına tedavi yeterli değil aynı zamanda yaşlanmanın nedenleri üzerine çalışılmalıydı (Akan, 2017).

Bir tıp dalı olarak ortaya çıkan ve 20. Yüzyılın başlarında gelişimini devam ettiren Gerontoloji bilimi, 1954 yılında Clark Tibbitts'in katkılarıyla tıbbi ve psikolojik Gerontolojiden bağımsız yaşlı bireylerin toplumsal ve kültürel çevreden soyutlanmadan incelenmesi görüşüne dayalı olarak sosyal gerontoloji kavramı literatüre girmiştir. Sosyal gerontoloji; yaşlı nüfusun ve yaşlanmanın toplumsal yapıyı nasıl etkilediğinin ve nasıl etkilendiğini araştıran bir disiplindir (Onat ve Tufan, 2003).

Multidisipliner bir bilim dalı olan Gerontoloji şemsiyesi altında geriatri, sosyal gerontoloji, geropsikiyatri, biogerontoloji, gerofarmakoloji, finansal gerontoloji, gerontolojik bakım gibi pek çok bilim alanını kapsamaktadır (Tufan, 2005).

1.2. Yaşlanma Teorileri

Her bir bilim dalının kendi alanıyla ilgili olarak yaşlanma ve yaşlılığı açıklamaya çalışmaları her bir alana özgü olarak da birçok teoriyi ortaya çıkarmıştır. Genel olarak; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik kuramlar şeklinde sınıflandırılmaktadır (Akan, 2017). İlk olarak biyolojik kuramlar; hücre ve organizma yaşlanmasını fizyolojik, morfolojik değişikliklere odaklanır. Psikolojik kuramlar; bellek, zeka, öğrenme, bilişsel- kognitif

değişimler ile ve sosyolojik kuramlar ise toplumsal rol ve görevlerde ki değişimler, sosyalizasyon ve adaptasyon ile ilgilenmektedir.

Yapılan bu çalışmada yaşlanma ve yaşlılık kuramlarından aktivite teorisi ve aktivite teorisini benimseyen aktif yaşlanma kuramı benimsenmiştir. Öncelikle bu çalışmada dikkat edilmesi gereken katılımcının sadece bugün yaptıkları ile değil geçmiş dönemleriyle de ilgilenmesidir. Aktif yaşlanma ve başarılı yaşlanma kuramları da yaşlının tüm yaşamını ele alan kuramlardır.

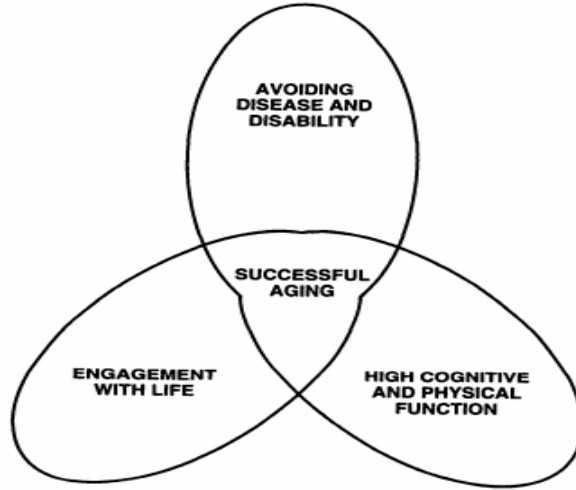
1.2.1. Başarılı Yaşlanma Yaklaşımı

Başarılı yaşlanma ile ilgili olarak literatür de birçok tanım ve model bulunmaktadır. Bu tanım ve modellerin ortak noktası sağlıklı olmak, sosyal yaşamın olması, fiziksel durumun korunması ve yaşlı bireyin iyilik halidir. Bu iyi olma durumunu daha detaylandırdığımızda ise hastalıklardan kaçınarak hayata aktif katılım sağlamak, fiziksel ve zihinsel olarak yüksek işlevsellik, psikolojik olarak iyi olma halini koruyarak yaşam tatmini ve hayata pozitif bakış ve finansal güvenlik anlamlarına gelmektedir (Bowling ve Dieppe, 2005). Tüm bunların toplamında başarılı yaşlanmayı

“bireyin kendini yaşlılığa hazırlama sürecinde sosyal çevresini ve ilişkilerini canlı tutmak, sağlık sorunlarını en aza indirmek için koruyucu önlemler almak, bellek ve fiziksel işlevlerini geliştirici çabalar içinde olmak ve yaşama pozitif bakmasını becerebilmek”

olarak tanımlamak mümkündür (Görgün Baran, 2007: 237).

Başarılı yaşlanma ve nasıl olması gerektiği ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bu farklılıklar fizyolojik, psikolojik, biyolojik, sosyolojik ve aktivite gibi faktörlerin başarılı yaşlanmayı etkilenmesinden kaynaklanmaktadır (Pachana ve Laidlaw, 2014). Yaşa bağlı olarak fizyolojik ve biyolojik anlamda gerilemelerin olması bireyin dışa bağımlılığını artırması başarılı yaşlanmayı olumsuz etkilemektedir (Baltes ve Baltes, 1990). Bu anlamda bireyin her anlamda sağlıklı olması biyolojik sürecin gerekliliği olan gerilemelerinin psikolojik ve sosyolojik etkilerini bireyin yaşamından uzaklaştırmaktadır. Bireyin fiziksel hareketlerini aktif şekilde yerine getirmesi ve yaşam faaliyetlerine katılım sağlaması başarılı yaşlanma süreci geçirebileceğini göstermektedir.



Şekil 1.1 Başarılı Yaşlanma Modeli

Kaynak: Rowe ve Khan, 1997

Rowe ve Kahn (1997), tarafından geliştirilen başarılı yaşlanma modelinde sağlık, sosyal ve fizyolojik olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Sağlık boyutunda öncelikli olarak hastalıklardan korunmak ve sonrasında da mevcut olan hastalıkların beraberinde oluşan güçsüzlüklerle baş etme öğretileri bulunmaktadır. Sosyal boyutunda yaşama aktif katılımın etkisi olarak hem insan ilişkilerinin gelişmesi hem de faydalı olabilecek aktivitelerde yer alınabileceğinin etkisi bulunmaktadır. Fizyolojik boyutunda ise ilerleyen yaşa bağlı olarak öğrenme ve bellek kapasitesi, öz bakım gereksinimlerini karşılayabilecek bağımsız hareket edebilme bulunmaktadır. Başarılı yaşlanmanın sağlanması için geliştirilen bu modele göre temel olarak yapılması gerekenler şunlardır;

- Doğumdan itibaren sağlık alanına yönelik koruyucu önlemler almak,
- Bilişsel ve fiziksel işlevlerin devamını sağlamak ve kalitesini yükseltmek için fiziksel olarak bedeni, zihinsel olarak da aktifliği sağlayan aktivitelerde bulunmak,
- Sosyal ilişkileri korumak ve canlı tutabilmek adına sosyal aktivitelere katılım sağlamak,
- Bu üç değişken arasında dengeyi kurabilmek ve koruyabilmek (Rowe ve Khan, 1997).

Baltes ve Baltes (1990), başarılı yaşlanmaya dair olan birçok model ve bileşenleri tek bir çatı altında toplamıştır. Bunlar; uzun yaşam, biyolojik sağlık, zihinsel ve mental sağlık, bilişsel yeterlilik, sosyal yeterlilik, yaşam memnuniyeti, üretken hayat ve bireysel kontroldür (Baltes ve Baltes, 1990).

Başarılı yaşlanma, objektif ve subjektif olarak da tanımlanabilmektedir. Toplumun bireylerinin yaşlı bireyi değerlendirmesi objektif, yaşlı bireyin kendi kendisini tam bir iyilik

halinde olması durumunda değerlendirmesi de subjektif olarak başarılı yaşlanma algısı olarak tanımlanmaktadır (Kusumastuti ve ark., 2016).

Başarılı yaşlanma algısının pozitif şekilde olabilmesi için biyolojik ve fizyolojik faktörler bir kenara bırakıldığında psiko sosyal faktörlerin önemini görülmektedir. Toplumsal anlamda yaşa bağlı değişen statü ve yaşam stili, kaybolan sosyal roller ile birlikte yaşlı bireyin kendisine güveninin kaybolması ve azalan ilgi yaşlı bireyin psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Bu olumsuz etkilenmeyi engellemek ya da azaltabilmek için yaşlı bireyin doğru bir emeklilik planı olmalı ve toplumun da yaşlı bireye bakış açısının değişmesi gerekmektedir. Yaşlılık dönemine geçişte yeni bir hayat düzenlemek, yeni roller edinmek ve aktif kalmak için sağlıklı ve başarılı yaşlanma kavramları önemlidir.

1.2.2. Aktivite (Etkinlik) Kuramı

Aktivite teorisi Robert J. Havighurst tarafından ilişki kesme teorisine karşı bir teori olarak geliştirildi. İlk olarak Havighurst'un başarılı çalışması Kansas City yetişkin araştırmasında çalışma dışında ki meşguliyetlerin yaşam doyumuna olumlu etkisi göze çarparak Cumming ve Henry'nin temsilcisi olduğu ilk yaşlanma teorisi olan Ayrılma Teorisine karşıt bir görüş olmuştur (Kelly ve ark., 1987). Baş temsilcileri toplum bilimciler olan Bernice L. Neugarten, Sheldon S. Tobin'dir (Onur, 2017). Bireyi ve diğer bireyler ile olan iletişimi merkeze alan mikro ölçekli bir kuramdır. Bu teori yaşlılıkta aktivite sıklığının ve seviyesinin azalmasını öngörse de en başarılı, en mutlu yaşlıların yüksek derecede aktiviteye katılım gösterenler olduğunu savunmaktadır (Watts, 1992). Aktivite kuramı, bireyin yaşlanmanın ve yaşlılık sürecinin pozitif yönlerine odaklanması gerektiğini ve yaşlanma ile birlikte edindiği yeni rol ve görevlere pozitif şekilde adapte olarak sosyal çevreye uyum sağlaması gerektiğini savunmaktadır.

Aktivite teorisi sağlıklı yaşlanma kavramına dikkat çekmiştir. Bu teori bu bakış açısıyla birçok yaşlanma teorisinden ayrılmakta ve yaşamdan kopma ya da ilişki kesme teorileri ile ise tamamen zıt bir görüş vurgulamaktadır. Sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirilebilmesi için yaşlıların yaşamdan soyutlanmadan yaşama aktif olarak katılmalarıdır. Yaşlılık döneminde de yetişkinlik döneminde olduğu gibi bireyin bir takım psikolojik ve sosyal ihtiyaçları olmaktadır. Yaşlı bireyi dikkatli bir şekilde ele alarak onu hayata bağlayan araçların neler olduğu belirlenip daha sonra da bu araçların toplum tarafından ortadan kaldırılmasını engelleyerek yaşlı bireyin hayatta aktif kalması sağlanabilir (Kalaycıoğlu ve ark., 2003).

Aktivite teorisine göre yaşamdan doyum almak ancak yaşama aktif olarak katılmakla mümkündür ve bireyin yapmış olduğu etkinliklerin hayatındaki sosyal rolleri ile bağlantılı olduğunu varsayar. Yaşlı bireyin geçmiş yaşam dönemlerinde edindiği sosyal rolleri ve yapmış olduğu aktiviteleri devam ettirdiğini bu kuram savunmaktadır. Bu durumun sebebini ise yaşlı bireyin geçmiş yaşam dönemlerinde sahip oldukları ihtiyaçları ve edindikleri değerlere sahip olmayı sürdürmelerinden kaynaklandığını açıklamaktadır (Baran, 2004).

Kelly ve arkadaşlarına (1987) göre aktivite teorisini savunur şekilde, aktif olan yaşlıların olmayanlara göre daha mutlu olduklarını gösteren kanıtlar mevcuttur. Bireyin yaşam doyumunu ile kendi etkinlikleri arasında pozitif yönde oldukça anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Modern anlayışta etkinlikler hobiler, sosyal ilişkiler ve fiziksel aktiviteler gibi bütüncül kelimelerle ifade edilmektedir. Yaklaşımına göre bireyin mutluluğu önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşmasına bağlıdır (Diener, 2009).

Hızla gelişen dünya düzeninde, yoğun iş temposu ve stresten uzaklaşmak maksadıyla bireyler serbest zamanlarını genellikle kendileriyle baş başa kalarak yaşamaktadırlar. Bireylerin kendileri ile baş başa kalarak serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirmesi hem aktif hem pasif serbest zaman aktivitesi olarak değerlendirile bilinmektedir. Pasif serbest zaman aktivitesinde bulunan bireyler, sıklıkla bu aktivitelerini televizyon ve internet gibi sanal dünyanın etkisi içerisinde yaşayarak toplumdan uzaklaşır ve toplumun kendi içerisinde gerçekleştirdiği serbest zaman aktivitelerine katılım göstermezler. Özellikle değişen dünya düzeni içerisinde ki teknoloji çağının ilerlemesi küçük yaşlarda ki bireylerin serbest zamanlarını toplumdan izole, çoklu diyaloglardan uzak, hareketsiz bir yaşam tarzı ile geçirmelerine neden olmaktadır. Aktif serbest zaman aktivitesinde bulunan bireyler ise “yaşam biçimi aktiviteleri” olarak da nitelendirebileceğimiz süreci doğal yaşam rekreasyonu, fitness ve sağlık amaçlı uygulamalara katılım göstererek değerlendirmektedirler (Maciaszek, 2009).

Bireyleri birbirilerinden ayıştıran olgu yaş farklılıklarından ziyade aktiflikleridir. Bireyin yaşlandığında toplumdan izole olması mutsuzluğuna sebebiyet vereceğinden dolayı istenmeyen bir durumdur. Bundan dolayı bireyin yaşlılığını olabildiğince aktif geçirmesi gerekmektedir. Kişi emeklilik döneminde de çalışma hayatında da olduğu gibi aktif olabilmelidir. Bu teori yaşlı bireyin emeklilik döneminde de aktif bir hayat geçirmesinin onu mutlu ve huzurlu kılacağını iddia etmektedir. Bu şekilde yaşlı bireyde toplumun hala ona ihtiyacı olduğunu hissedecek ve toplum içerisinde kendisine uygun rol ve görev edinerek bu sürece adaptasyonunu sağlayarak gençlik döneminde ki çalışma hayatında olduğu gibi

kendisini toplumun bir parçası olarak görerek huzurlu, mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürdürebileceğini bu teori anlatmaktadır (Tufan, 2001).

Serbest zamanı aktif olarak geçirmeyi, kendine ilke edinen aktivite teorisi bireylerin farklı türdeki aktiviteler ve bu aktivitelerin süreçlerinin tamamına düzenli olarak katılımın önemini vurgulamaktadır. Aktivite devamlılığı bireylerin uzun yaşam sürecine anlamlı olarak katkı yapmakta ve ilerleyen dönemlerde bireylerin bu durumdan fayda sağlamasına neden olmaktadır. Aktivite teorisine göre, serbest zaman etkinliklerine düzenli olarak katılmak, bireylere ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan desteklemekle kalmayıp yaşayabilecekleri hastalıkların, sakatlık ve olumsuz diğer durumların önlenmesine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bireylerin yaptığı çeşitli aktiviteler onların ihtiyaçlarının giderilmesine de yardımcı olmaktadır. Bir örnekle açıklanırsa, satranç oynamak bireyi bilişsel gelişimine katkı sağladığı gibi toplumsal ilişki kurmasına da neden olmaktadır. Bu tip aktiviteler aynı zamanda rekreatif etkinlik olarak da tanımlanmaktadır. Aktivite teorisi WHO tarafından aktif yaşlanma yaklaşımı olarak da desteklenmektedir (Cheung ve ark., 2009).

1.2.3. Aktif Yaşlanma Yaklaşımı

İlk olarak literatürde 1950’li yıllarda ileri yaşlarda aktif bir yaşam tarzının bireylerdeki yaşam memnuniyetini, yaşam doyumunu arttırdığı kuvvetlendirdiği aktivite teorisi ile öne sürülmüştür. Literatür o dönemde insan yaşamını “öğrenme, çalışma ve dinlenme” olarak üç döneme ayırmakta ve yaşlılık dönemini de dinlenme dönemi olarak açıklamaktaydı (Bowling, 2008). 1960 yılında ilk olarak başarılı yaşlanma kavramının bir parçası olarak literatürde aktif yaşlanma kavramı kullanılmış ve aktivite teorisini temel alarak yapılanmıştır (Bowling, 2008).

Gerontoloji alanındaki yapılan çalışmalarda yaşlılık için farklı nitelendirmeler mevcuttur. Bunların içerisinde Ryff (2009) sağlıklı yaşlanma, Carmel ve ark. (2007) iyi yaşlanma, Morrow- Howell, Hinterlong üretken yaşlanma olarak nitelemektedir. Günümüzde de hala aktif yaşlanma, başarılı yaşlanma, üretken yaşlanma kavramları birlikte kullanılmakta ve bazı kaynaklarda da bu üç kavramın aynı anlamı taşıdığı yorumlanmaktadır. Aktif yaşlanmanın, bireyin üretken döneminde erken yaşta gerçekleşen ölümleri azalttığı, yaşlılık döneminde de oluşabilecek hastalıkları azaltmasından dolayı sağlık hizmetlerinden daha ekonomik bir şekilde yararlandığı bunlardan dolayı pek çok insanın yaşlandıkça eğlenceli bir hayatın tadını çıkarmasını sağladığı düşünülmektedir (Udo, 2016).

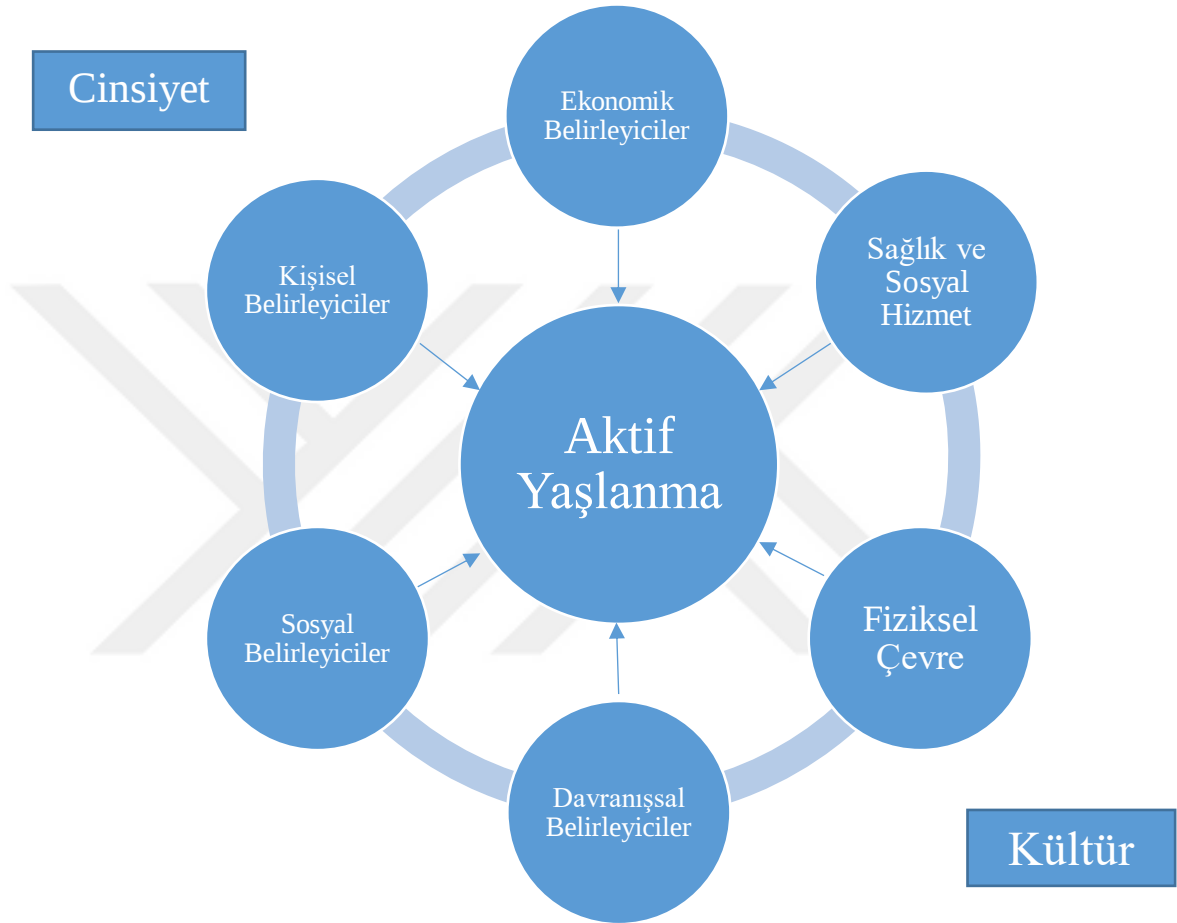
Aktivite teorisinin ilk tanımlanmasından sonra sağlık koşullarından dolayı mobilitesini kaybeden bir grup yaşlıyı dışladığı konusunda eleştiriler almaya başlamıştır (Bowling, 2008).

Aktiflik, sadece bireyin iş hayatında aktif olması ya da fiziksel olarak aktif olmayı tanımlamamaktadır. Sosyal, kültürel, ekonomik, psikolojik ve zihinsel olarak da katılımı içermektedir. Aktifliğin sağlanabilmesi için bireylerin bu konularda ki potansiyellerinin farkında olması sağlanması ve bu konularda ki ihtiyaç, arzu ve kapasitelerine göre topluma katılımlarına güvenlikleri, bakımları ve gerekli yardımları sunularak her bireye eşit şekilde fırsat verilmelidir (Mutka ve ark., 2008).

Aktif yaşlanma kavramı artan dünya nüfusunun gelişen eğilimleri dahilinde ülkelerin en önemli stratejilerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda merkezi ve yerel hükümetler çeşitli yaklaşımlar ortaya koymaktadır. Küresel yaşlanma Birleşmiş Milletler (BM) başta olmak üzere uluslararası pek çok kurumu harekete geçirmiştir. BM tarafından birincisi Viyana'da 1982 yılında, ikincisi de Madrid'de 2002 yılında yapılan Dünya Yaşlanma Toplantıları'nda tüm dünya ülkelerinin dikkati yaşlanma olgusu konusuna çekilmiştir. UNECE 2019 yılında yaşlanma olgusu konusunun her açıdan incelenmesi gerektiğini savunduğu aktif yaşlanma olgusunun geçerliliğinin ve etkinliğinin ölçümü için indeks yayınlamıştır. Bu indeksin parametreleri; çalışanların yaş gruplarına göre oranları, sosyal yaşamın parçası olma, kimsenin yardımını almadan sağlıklı ve hür yaşam sürebilme aktif yaşlanma için imkan ve ortamı sunabilmektir (UNECE, 2019). 2050 yılında sayısı iki milyarı bulacağı düşünülen yaşlı nüfusa yönelik konut, gelir, güvenlik, bakım, toplumsal katılım, sosyal ilişkiler, kuşaklararası dayanışma, vb. konularda şimdiden çalışmalara başlanması, var olan alt yapıların iyileştirilmesi, ülkeler ve bölgeler arası çok uluslu ortak çalışmaların yapılması konularında çeşitli öneri kararları alınmıştır (WHO, 2002). Bu kararlar neticesinde tüm ülkeler yaşlılara yönelik bir örgütlenme biçimi geliştirmek zorunda kalmış ve “Yaşlı Dostu Kent” olgusu WHO tarafından 2006 yılında kabul edilmiş olup, aktif ve sağlıklı yaşlanmayı amaçlayan uluslararası bir eyleme dönüşmüştür. Türkiye'den yaşlı dostu kent ağı projesine İstanbul'dan Kadıköy ilçesi, Antalya'dan Muratpaşa ilçesi ve Mersin ili katılmıştır. Yaşlı dostu kent ağı projesine Türkiye'den katılan ilk yerleşim yeri 2014 yılında Antalya'dan Muratpaşa ilçesi olmuştur (WHO, 2018).

Aktif yaşlanmayı Dünya Sağlık Örgütü (WHO), *“insanların yaşlanma süreci içerisinde yaşam kalitesini artırma amacıyla sağlık, güvenlik ve katılım fırsatlarını maksimize etme süreci olarak”* tanımlamıştır (WHO, 2002). Yaşlanma ve yaşlılık tanım farkında olduğu gibi aktif yaşlanma tanımının da yine aynı şekilde farklılık göze çarpmaktadır. Buys ve arkadaşlarının yapmış oldukları tanıma göre sağlık, güvenlik ve katılım imkanlarının optimum seviyeye çıkarılması sürecini aktif yaşlanma olarak tanımlamıştır (Buys ve ark., 2008).

İngiltere’de yapılan niteliksel bir araştırma da yaşlı insanlara “aktif yaşlanma” ile ilgili algıları sorulduğunda yaşlılar aktif yaşlanmayı fiziksel sağlık ve işlevselliğin sürdürülmesi, zihnen sağlık ve işlevsellik, sosyal etkinlikler, sosyal temaslar ve boş zaman aktiviteleri olarak tanımlamışlar ve yöntem olarak ise fiziksel egzersizleri, sosyal ortamlara katılımı ve bulmaca gibi zihin egzersizlerini ifade etmişlerdir (Bowling, 2008).



Şekil 1.2 Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri

Kaynak: WHO, 2002

Aktif yaşlanmanın belirleyici faktörleri;

- Kültür ve cinsiyet faktörleri
- Sağlık ve sosyal hizmet: sağlık alanında ilerleme ve koruyucu önlemler, tedavi edici hizmetler, uzun süreli bakım, zihinsel sağlık hizmetleri.
- Davranışsal faktörler: sağlıklı yaşam tarzları (tütün ve alkol kullanımı, dengeli beslenme, fiziksel aktiviteler, ilaç kullanımı)
- Kişisel faktörler: biyolojik ve genetik belirleyiciler, psikolojik faktörler.

- Fiziksel çevre: barınma, düşme ve kazaların önlenmesi, temiz su ve hava, güvenli yiyecekler.
- Sosyal faktörler: sosyal destek, şiddet ve suiistimal, eğitim ve okuryazarlık.
- Ekonomik faktörler: gelir, sosyal koruma, çalışma (Mutka ve ark., 2008).

Cinsiyet ve kültürün diğer tüm bu belirleyicilerin hepsinin üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Kültürel ve geleneksel tutumlar toplumun yaşlanmasını ve yaşlı insanların yaşam stilini tamamiyle etkilemektedir. Toplumun yaşlı insanlara karşı bakış açısı toplumsal rol ve görevleri etkiler. Örneğin Asya ülkelerinde toplumda geniş aile yaşam stili görülmektedir. Anne-baba-çocuk dışında aynı ev içerisinde büyükanne, büyükbaba da yaşamaktadır. Çünkü bu durum kültürün bir gerekliliği olarak görülür. Ve aynı ev içerisinde üç kuşaktan insanların bulunması tabi ki her bir bireyin aktif yaşlanma belirleyicilerini de etkileyecektir (WHO, 2002).

Toplumsal cinsiyette yine tüm diğer aktif yaşlanma belirleyicilerini etkilemektedir. Toplumun kadın ve erkeğe tanıdığı görevler toplumsal olarak farklılık göstermektedir. Birçok toplumda kadınların sosyal statüsü, beslenme kaynaklarına ulaşımı, eğitim seviyesi, çalışma hayatına katılımı ve sağlık hizmetlerine ulaşımı erkeklere göre daha düşüktür. Kadınlar geleneksel rollerde ailenin bakımını üstlenmek durumundadır. Bu yüzden de çalışma hayatından uzaklaşmakta ve evde aile büyüklerine ya da çocuklarına bakmaktadır (WHO, 2002).

Kearns ve Reghenzani Kearns (2018) WHO'nun aktif yaşlanma tanımına ek olarak yaşlılıkta mutlu olma, sürdürülebilir çevrenin parçası olma, yaşam boyu öğrenme ve üretken olabilme kavramlarının da önemli olduğunu vurgulamaktadır (Kearns ve Reghenzani- Kearns, 2018).

Son yaklaşımlara ve çalışmalara göre aktif yaşlanma faaliyetlerinin sadece yaşlı bireylere yönelik olmasının yanlış olduğudur. Aktif yaşlanmayı aynı yaşlanma kavramında olduğu gibi bir süreç olarak kabul etmek ve insan yaşamının tümünde yer alması gereken faaliyetler bütünlüğü olarak görmek gerekmektedir. Bu yüzden ki aktif yaşlanma çok geniş bir kavram olmakta ve genişletilerek çalışılması gereklidir (Aydın ve Aydın Sayılan, 2014).

Güncel yaklaşımlar da aktif yaşlanmaya bağlı olarak, insanların daha uzun yıllar çalışması için yaş ayrımcılığını önleyen düzenlemeleri, yaşam boyu öğrenmenin sağlanmasını, sağlık ve bakım hizmetlerine yönelik düzenlenme, hasta mobilitesini, koruyucu sağlık hizmetlerinin erkinliğinin artması ve ulaşılabilirliğini, sağlık hizmetlerine ulaşılabilirliği, sosyal yaşam alanlarının düzenlenmesini, kuşaklararası ilişkilerin güçlendirilmesi için yapısal reformların uyum içinde birlikte gerçekleşmesi gerektiğini ifade

etmektedir (Tunçkanat, 2013). Özellikle Avrupa Birliği ülkelerinde aktif yaşlanmayı teşvik etmek ve geliştirmek amacıyla son yıllarda haberleşme organlarında ve reklam panoları üzerinden kamusal kampanyalar yürütülmeye çalışılmaktadır. Emeklilik yaşının ilerletilip yaşlı insanların çalışma hayatında uzun yıllar kalmasını sağlamak, belediyelerin yaşlı insanlar için farklı faaliyetler ofisleri oluşturması ve bilişsel, sosyal, fiziksel anlamda yaşlı insanların gelişerek aktif kalmalarını sağlamaya yönelik aktiviteler oluşturması bu kampanyalara örnek gösterilebilmektedir.

1.3. Serbest Zaman Ve Rekreasyon

Günümüzde sanayileşmenin bir sonucu olarak iş hayatında insan gücü, emeği azalmış ve çalışma şartları güçleşmiştir. İnsanlar artık iş bulmakta zorlanmakta buldukları işlerde de zor şartlar altında çalışmaktadırlar. Çalışma ortamında geçirilen sürenin artması insan hayatında ki her bir dakikanın önemi arttırmış ve insanlar planlı programlı yaşamaya alışmışlardır. Çalışma şartlarının da kötü olması ile de insanlar çalışma hayatından bunalıp uzaklaşmış ve iş dışında ki hayatlarına önem vermişlerdir (Karaküçük, 2014). Bu sebeplerdendir ki serbest zaman kavramının önemi hem bilimsel alanda hem de insan yaşamında artmış ve insanlar için bir yaşam biçimi olmuştur. Bireylerin serbest zamanlarında aktif veya pasif katılım gösterdikleri aktivitelerde bulunmaları, bireylerin toplumun başka bir alanında da yer almasını sağlamakta ve bireye psikolojik, sosyal ve fiziksel yönden pozitif etki yaparak yaşamı güzelleştirmektedir (Lapa Yerlisu ve Ardahan, 2009).

Serbest zaman kavramının İngilizce karşılığı olarak “leisure” kelimesi kullanılmakta ve serbest olma manasına gelmektedir. Serbest zaman; bireysel kontrolün sağlanarak bireylerin özgür iradeleri ile tercih ettikleri, dışarıdan herhangi bir zorlama olmadan, bireylerdeki eğlenme, hoşnutluk ve mutluluk ihtiyacını tatmin edici şekilde karşılamaya yönelik, bir ücret karşılığı olmayan, bireyin kendisinin güç ve enerji harcamasına yönelik bedensel, bilişsel ve psikolojik olarak yeniden hazır hale gelmesi için ayrılan ve planlanan zaman aralığı olarak tanımlanabilir (Corbin, 1970; Ragheb ve Tate, 1993 akt. Ardahan ve Lapa Yerlisu, 2010). Serbest zaman bir nevi bireyin yaşamı içerisinde yapmak zorunda olmuş olduğu aktivitelerinde dışında kalan zamanıdır.

Serbest zamanın 4 temel fonksiyonu vardır. Bunlar dinlenme, eğlenme, gelişme ve iyileştirme fonksiyonudur. Bireylerin serbest zamanlarında karşılamak istedikleri ihtiyaçlarına yönelik başvurdukları faaliyetleri kapsamaktadır.

- Dinlenme fonksiyonu, daha çok iş sonrası stres ve yorgunluğu giderme amacıyla yenilenme, yeniden elde etmeyi sağlayarak bedensel ve psikolojik iyileşmeyi

sağlayan fonksiyondur. Dilenme, bedensel ve ruhsal yönden yenilenmek için aktif veya pasif olarak katılım gösterilen birçok serbest zaman etkinliğinin gerçekleştirilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Karaküçük, 2014).

- Eğlenme fonksiyonu, eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, bireylerde can sıkıntısını gideren genel olarak spor aktivitelerini içeren ister aktif ister pasif olarak aktivite tiplerine katılım sağlayan serbest zaman fonksiyonudur (Brotherton, 1991 akt. İskender, 2017).
- Gelişim fonksiyonu, bireylerin görüşlerini ve eylemlerini günlük hayat rutininden uzaklaştıran, toplumsal ve kültürel katılım sağlayan, bireylerde gelişime sebep olan ve herhangi bir çıkar beklentisi barındırmayan faaliyetlerin fonksiyonudur (Sağcan, 1986).
- İyileştirme fonksiyonu, bireylerin iyi ve sağlıklı olma durumunu ve yaşam tatmini, doyumunu yükseltmek amacıyla yapılan faaliyetlerde ki serbest zaman fonksiyonudur (Robertson ve Long, 2008).

Rekreasyon kelime anlamına bakıldığında Latince’de “yeniden yaratma, tazelenme” anlamına gelen “recreate” kelimesinden gelmekte ve *“bireylerin boş zamanları süresince, alternatifler arasında özgürce seçim yapabildikleri, eğlence, zevk ve memnuniyet amacıyla bireysel ya da kolektif olarak gerçekleştirilen herhangi bir aktivite”* olarak tanımlanmaktadır (Argan, 2013). Rekreasyon olgusundan bahsedilebilmesi için bireyin bir serbest zaman dilimine ve biyolojik, psiko-sosyal iyi olma durumuna sahip olması gerekmektedir. Rekreasyon genel olarak “yenilenme” olarak tanımlansa da yaygın görüş rekreasyonun zorunluluklardan muaf aktiviteler olduğudur (Torkildson, 1999). Literatürde rekreasyon ile ilgili olarak araştırmacılara göre farklı tanımlar bulunmaktadır. Hutchinson’a (1949) göre rekreasyon, sonucunda bireye içsel tatmin sağlayarak bireyin zaman harcamasına değer gördüğü ve gönüllü katılım göstererek yapmış olduğu serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır (akt. İskender, 2017). Romney (1945) de rekreasyonu fiziksel bir hareket değil duygusal tutum, kişisel bir cevap ve yaşam biçimi olarak tanımlamıştır (akt. İskender, 2017). Avedon (1974) ise rekreasyonun kişisel haz ve neşe sağlayan bir yapısı olduğunu tanımlamıştır (akt. İskender, 2017).

Glikson’a göre rekreasyon, nasıl yapıldığı önemli olmaksızın insan yaşamını canlandırılması anlamına gelir. Hem bireysel hem de fiziksel çevrenin canlandırılması anlamında kullanılan rekreasyon canlandırmak ve canlanmak gibi karşılıklı iki fonksiyonun birbirini etkilemesinden oluşmaktadır (Başoğlu, 2011). Clawson rekreasyon aktivitelerini diğer aktivitelerden ayırmanın güç olduğunu ifade etmekte, rekreasyonu farklılaştıranın

aktivitenin ne olduğundan ziyade aktiviteyle birlikte olan davranışlar olduğunu savunmaktadır (Öztaş, 1996).

Rekreasyonel aktivitelere duyulan ihtiyaçlar bireysel olarak, fiziksel ve ruhsal sağlığın gelişmesi, kişisel beceri ve yaratıcılığın gelişmesi, sosyalleşme, iş hayatına yönelik olumlu kazanımlar ve son olarak mutluluktur. Toplumsal açıdan bakıldığında ise birleşmeyi, bütünleşmeyi sağlaması ve toplumsal refahı arttırması olmaktadır (Başoğlu, 2011).

“Rekreasyon’un birey ve topluma sağladığı faydalar;

- Bireye kendini ifade etme imkânı vermesi
- Yaratıcılığı artırması
- Kişilere yeni tecrübeler sağlaması
- Mutlu ve sağlıklı bireyler oluşturması
- Üretkenliği arttırması
- Bireylerin ruh sağlığının gelişmesine katkıda bulunması
- Yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunması olarak ifade edilebilmektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).”

Rekreasyon faaliyetlerine katılıma sebep ihtiyaçlar 3 temel başlıkta toplanmıştır. Bunlar fiziksel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlardır.

- Fiziksel İhtiyaçlar: Rekreasyon aktivitelerine katılım fiziksel olarak bireyin vücudunu hastalıklara karşı dirençli hale getirerek koruma sağlar. Rekreasyon aktivitelerinin fiziksel anlamda sağladığı faydalar egzersiz ve sporun insan vücuduna yapmış olduğu etkilerle birebir düşünülebilir. Kalori yakımına sebep olarak kilo verme ihtiyacına karşın, yaşlanma ve yaşlanmanın sonucu biyolojik gerilemeyi geciktirmesiyle biyolojik sağlığın korunma ihtiyacına yönelik, solunum ve dolaşım sistemlerinin çalışmasına etki ederek hastalıklardan kaçınma ihtiyacına yönelik ihtiyaçlar rekreasyon aktivitelerinin fiziksel ihtiyaçlarıdır (Arabacı ve Çankaya, 2007).
- Sosyal İhtiyaçlar: Rekreasyon faaliyetlerine katılım gösteren birey kendini ifade etme imkanı bularak sosyal bir etkileşim içerine girer ve tabii sosyalleşme ihtiyacı da karşılanmış olmaktadır (Demir, 2003).
- Psikolojik İhtiyaçlar: Rekreatif aktiviteler katılımında psikolojik ihtiyaçlar bireye dışa dönük bir karakter kazandırmak, bireyin kendi kimliğiyle kaynaşmasına yardımcı olmak, monotonluktan kurtulmak, neşe ve moral kaynağı olmak, bireyin yalnızlık duygusuna kapılmasını engellemek, bireyin yaratıcılığını geliştirmek olarak sıralanabilir (Hall ve Page, 2006).

Rekreatif faaliyetlerin özellikleri ve bireyler açısından önemi yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi değişkenlere göre değişebilmektedir. Rekreasyon, günümüzde gençler ve yetişkinler tarafından geliştirmek, dinlenmek, kendini tanımak ve yenilenme gibi ihtiyaçlara yönelik olurken yaşlılar için huzur bulmak ve sosyal ortam oluşturma ihtiyaçlarına yöneliktir (Orel ve Yavuz, 2003).

1.4. Yaşlılıkta Rekreasyon

Kelly (1983) rekreatif faaliyetlerin yaş ile ilişkisini açıklarken yaşın artması ile birlikte bireyin rekreatif etkinliğe aktif katılımının azaldığını belirtmiştir. Gençler daha çok güce yönelik ve aktif katılım gerektiren aktiviteleri tercih ederken, ileri yaşta olanların pasif katılım tercih etmektedirler (Ardahan ve Lapa, 2010). Stav ve arkadaşlarının (2012) yapmış olduğu derleme çalışmasında serbest zaman aktiviteleri yapmanın yaşlı bireylerin yaşam kalitesine olumlu yönde etkileri olduğu belirtilmiştir.

Yaşlanmanın kaçınılmaz bir süreç olması ile birlikte bireylerde fizyolojik olarak değişimler meydana gelmektedir ve çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Yaşlılıkta fiziksel aktif yaşam tarzının benimsenmesi ve korunmanın fiziksel ve mental sağlığa olumlu etkilerinin olduğu araştırmacılar tarafından açıklanmıştır (Penninx ve ark., 2001; Pahor, 2006; Singh ve ark., 2001; Strawbridge ve ark., 2002). Yapılan araştırmalara göre yaşlı bireylerden egzersiz yapanların yapmayanlara göre fizyolojik ve psikolojik açıdan daha avantajlı oldukları belirlenmiştir (Drotar, 1998). Düzenli fiziksel aktivite de bulunmak başta kronik hastalıkların gelişmesini engelleyerek, yaşlanmanın getirdiği biyolojik değişikliklerin insan sağlığı ve iyilik hali üzerindeki olumsuz etkisini azaltarak, fizyolojik olarak işlevselliği koruyup yaşam süresini uzatmaktadır (Acree ve ark., 2006). Fiziksel aktivite tüm yaşlarda bireylere yarar sağlamak, bağımsız yaşam yıllarını arttırmakta, orta ve ileri yaştaki bireylerin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Chodzko-Zajko ve ark., 2009). Tüm bu faydalarına rağmen yapılan araştırmalarda yine de yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelere katılım oranları düşük bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar ile yaşlı bireylerin fiziksel aktivitede bulunmasına engel olarak maddi yetersizlikler, kendini yorgun hissetme, yetersiz zaman, sağlığın kötü olması, aktivitelerde eşlik eden kimsenin olmaması gibi nedenler ortaya çıkmıştır (Reichert ve ark., 2007; Paivi ve ark., 2010).

Yaşlanma süreci içerisinde sosyolojik olarak, toplumsal etkileşimin azalması, rol kayıpları, toplumsal gelişmelere adaptasyon sağlayamama gibi değişimler ve problemler ortaya çıkmaktadır (Öz ve Svift, 2002). Çalışma hayatında aktif katılım gösteren bireyin emeklilik dönemine girmesi ile birlikte her ne kadar iş ortamından uzaklaşsa da genel olarak

bakıldığında sosyal hayatından da uzaklaşmaktadır. İş gücüne ve ülke ekonomisine aktif katılım gösteren bir birey iken artık pasif bir birey olma aşamasına geçmişlerdir. Emekli olan bireyin iş hayatı dışında sosyal bir hayatı, arkadaş ortamı yoksa eğer iş hayatından uzaklaşmasıyla sosyal hayatından da uzaklaşmış olmaktadır. Yaşlı bireyin sosyal ağı eş, aile ve arkadaşlarından oluşmakta ve bu ağ bireyin sevgi, bağlılık, ait olma duygusu ve benlik saygısı gibi sosyal gereksinimlerini karşılayarak saygınlık, yaşam memnuniyeti, stresle baş etme gibi sosyal desteğe olumlu katkılar sağlamaktadır (Helman ve Stewart, 1994; Patterson, 1995). Bireyin serbest zaman faaliyetlerine katılması sosyal ilişki, iletişim, arkadaşlık kurulması ve işbirliğini geliştirmektedir (Coleman ve Iso-Ahola,1993). Yaşlı bireyin sosyal iletişime katkı sağlayan aktivitelere katılımı ile yaşam memnuniyeti ve hayata bağlanması arasında güçlü bir ilişki vardır (Warr ve ark., 2004). Sosyal ilişkilerin kurulmasıyla sosyal destek sisteminin gelişmesi günlük yaşam içerisinde stresle baş etme de olumlu katkılar sağlayacaktır.

Rekreatif aktivitelerin tanımlarına bakıldığında bireyin özgür olduğu saatlerde kendi tercihlerine dayalı aktiviteler olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla rekreatif aktivitelere katılım yaşlı bireylere özgür seçim yapma olanağı sunarak bireyi özgür bırakmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri sadece fizyolojik ve sosyolojik olarak insan sağlığına olumlu katkı sağlamaz psikolojik yönden de iyilik hali sunarlar. Serbest zaman aktiviteleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye yönelik yaygın düşünce serbest zaman aktivitelerinin mutluluk kaynağı olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar bu durumun kısa ve geçici olarak yaşam kalitesini arttırmadığını, uzun dönemde olumlu etki yapacağını savunmaktadır (Manell, 1999 akt. Yurcu ve ark., 2017). Bu yüzden yapılan aktivitelere katılımın uzun dönemler sürdürülmesi aktiviteden yarar sağlamayı arttıracaktır.

Yaşlı bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gerilemeler yaşamış oldukları yaşlılık dönemlerinde sağlık durumları, ekonomik şartları ve yapmış oldukları aktiviteler yaşam doyumlarında etkilidirler (Softa, 2015). Rekreatif faaliyetler yaşlılık döneminde yaşam kalitesini etkileyen bir çok faktörün gelişmesine katkı sağlayarak yaşlı bireyin daha mutlu, daha sağlıklı bir hayat sürdürmesine sebep olarak, kaçınılmaz gerilemelerin etkisini azaltacaktır. Dunstan ve arkadaşlarının (2004) yapmış olduğu çalışmada uzun süreli TV izlemenin olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Dupuis ve Smale (1995) tarafından yapılan bir araştırma da ise yaşlıların hobi, el sanatları, arkadaş ziyaretleri gibi aktivitelerin psikolojik refahı arttırarak depresyondan uzak tuttuğunu ifade etmişlerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

METODOLOJİ

2.1. Araştırmanın Modeli

Nitel araştırma modellerinden fenomenolojik çalışma deseninde gerçekleştirilen bu araştırma 60 yaş ve üzeri rekreatif etkinliklere katılım sağlayan 5 kadın 5 erkek olmak üzere 10 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin öncelikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde yapmış oldukları rekreatif etkinlikleri sonrasında günümüzde yaptıkları, yapmak istedikleri etkinlikler konusunda görüşlerini alarak, serbest zaman algılarında ki dönemsel farklılıkları değerlendirerek ve 60 yaş ve üzeri bireylerin sosyal hayata katılımlarına öneri getirebilmek amacıyla düzenlenmiştir.

Bu çalışmanın amacı,

1. Katılımcı bireylerin gençlik dönemlerinde ki serbest zaman algısı ve değerlendirmesi ile yaşlılık dönemindekileri karşılaştırmasını yapmak,
2. Katılımcıların yaşlanma sürecinde serbest zaman algısında nasıl bir değişim olduğunu belirlemek,
3. Yaşlı bireylerin serbest zaman değerlendirmelerinin öznel yargısına ulaşabilmektir.

Görüşmelerde yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak yaklaşık 40 dakika boyunca toplam 9 soru üzerinde görüşme sürdürülmüştür. Yarı yapılandırılmış soru formunda ilk olarak bireyin yaşı, eğitim ve gelir durumu olarak sosyo-demografik sorular, bu soruların devamında ise bireylerin geçmiş ve şimdiki zamanda yapmış oldukları serbest zaman aktivitelerini ve o dönem içerisindeki beklentilerini öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Bu çalışmada veri analizi süreci görüşmelerin transkript edilmesi sonucunda yorumlanarak sunulması şeklinde gerçekleşmiştir. Herhangi bir istatistikî analiz yöntemi kullanılmadan, verileri elle gruplamak ve sonuçları karşılaştırıp detaylı şekilde incelemek suretiyle yapılmıştır.

2.2. Araştırma Tasarımı ve Yöntemi

Sosyal bilimler insan davranışlarını yaşanan sosyal çevre içerisinde anlayıp yorumlamayı gerektiren bilim dallarından oluşmasından dolayı görüşme, gözlem ve doküman analizi gibi yöntemlerin kullanıldığı nitel araştırma bu alanda bir gereklilik olmuştur (Topkaya, 2006). Nitel araştırma bireylere kendi hikayelerini paylaşma fırsatı verirken araştırmacıya da daha geniş kapsamlı bir çalışma alanı yaratır (Creswell, 2007 akt. Akar,

2004). Strauss ve Cobin'e göre (1990) nitel araştırma insanların yaşam tarzlarını, davranışlarını ve toplumsal değişmeyi anlamaya yönelik bilgi üretme sürecidir (akt. Yücedağ, 2017). Nitel araştırmalar olay ve olguları ön plana çıkarmaktadır. İnsanın kendi sırlarını çözmesini ve kendisinin biçimlendirdiği toplumsal sistemlerin açıklanmasını sağlamaktadır (Özdemir, 2010).

Nitel araştırmanın bakış açılarından olan fenomenoloji varoluşçu psikoloji temelinde gelişme gösteren bir yaklaşım türüdür (Wade ve Tavis, 1990 akt. Yücedağ, 2017). Fenomenoloji deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Yücedağ, 2017).

2.3. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evrenini Antalya ilinde ikametgah eden, düzenli olarak sosyal aktivitelere katılım gösteren, aktif iş yaşamı olmayan 65 yaş ve üzeri bireyler oluştururken, örneklemini ise araştırmanın amacı göz önüne alındığında serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren 65 yaş ve üzeri bireyler arasından seçilen 5 kadın ve 5 erkek olmak üzere toplam 10 kişiden oluşturmaktadır.

Amaçlı örnekleme araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan amaçlı örnekleme, belli ölçütleri karşılayan veya belirli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumlarda çalışılmak istendiğinde tercih edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

2.4. Veri Toplama Araçları

Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak, yüzyüze görüşmeler yapılarak çalışılmıştır. Görüşme formu hazırlanırken literatür taraması yapılmıştır. Görüşme formunda 9 adet soru sorulmuştur. Görüşme formu temel olarak 3 bölümden oluşturmaktadır. İlk bölümde yaşlı bireyin yaş, eğitim durumu ve ekonomik durumunu içeren sosyo-demografik sorular, ikinci bölümde gençlik dönemleri ile ilgili sorular ve üçüncü bölümde ise yaşlılık dönemi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.5. Araştırma da Geçerlilik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda bilimsel bulguların doğruluğu geçerlik ile ilgili iken bu bilimsel bulguların tekrarlanabilirliği ise güvenirlilik ile ilgilidir.

2.5.1. İç Geçerlilik

Araştırmanın iç geçerliliğini artırmak için görüşme formu hazırlanırken ilgili literatür incelemesi sonucunda konu ile ilgili kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Yine verilerin analizi aşamasında içerik analizi yapılırken temaların oluşturulması ve yorumlanması literatüre bağlı kalınarak yapılmıştır. Bunlara ek olarak katılımcılar ile görüşmelerden önce yapılan kayıtların ve tutulan raporların bilimsel amaçlı kullanacağı, veriler raporlanırken katılımcıların isimlerinin yer almayacağı, onlara verilen kodların kullanılacağı belirtmiş ve görüşmeler sonrasında toplanan veriler ve oluşturulan raporlar katılımcıya sunulmuş ve doğruluğu konusunda katılımcılardan onay alınmıştır.

2.5.2. Dış Geçerlilik

Araştırmanın dış geçerliliğini artırmak için araştırma süreci ayrıntılı bir şekilde raporlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur. Araştırmanın amaçlarına uygun olarak amaçlı örneklem yöntemi kullanılmış ve katılımcılar ile görüşmeler gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analiz edilmesinden sonra araştırma sonuçları yaşlılarda rekreasyon literatürüne katkı sağlayacak şekilde yorumlanarak ayrıntılı bir biçimde tartışılmış ve raporlanmıştır.

2.5.3. İç Güvenirlik

Araştırmanın iç güvenirliliğini (tutarlılığını) artırmak için, katılımcılardan elde edilen bulguların tamamı yorum yapılmadan doğrudan verilmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen veriler Kappa analizinden geçirilerek tutarlılık oranı hesaplanmıştır. Görüşmede elde edilen verilen üzerinde araştırmacı, ilgili alanda deneyimli bir öğretim üyesi ve bir katılımcı ayrı ayrı kodlamalar yapmış ve yapılan kodlamalar karşılaştırılarak Kappa değerleri hesaplanmıştır.

Araştırma için elde edilen Kappa değeri **1.00**' dur. Kappa değerinin **.81** ile **1.00** arasında olması ise mükemmel bir uyum olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Landis ve Gary, 1977)

2.5.4. Dış Güvenirlik

Araştırmanın dış güvenirliliğini artırmak amacı ile araştırmanın ilk aşamalarından itibaren veri toplama araçları, toplanan ham veriler ve analiz aşamasında oluşturulan temalar, kodlamalar dışarıdan bir uzmanın incelemesine sunulmuş ve sonrasında onay alınarak yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE ANALİZ

3.1. Bulgular

Araştırmanın örneklemini 5 kadın 5 erkek olmak üzere 10 katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem 65 yaş ve üzeri olup şuan serbest zaman aktivitesinde bulunan, katılım gösteren bireylere yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

	<i>Cinsiyet</i>	<i>Yaş</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>Gelir Durumuna Göre</i>
K1	Erkek	82	Üniversite	Orta
K2	Kadın	65	İlkokul	Orta
K3	Kadın	80	Üniversite	Orta
K4	Erkek	66	Üniversite	Orta
K5	Kadın	74	Lise	Orta
K6	Erkek	72	Üniversite	Alt
K7	Erkek	75	Lise	Üst
K8	Kadın	67	Lise	Alt
K9	Kadın	71	Lise	Orta
K10	Erkek	68	Lise	Orta

Yukarıdaki tabloya bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 72'dir. 4 katılımcı ise üniversite mezunu olup, 7 katılımcı ise kendisini gelir durumuna göre orta sınıf olarak tanımlamıştır.

3.1.1. Katılımcıların Eğitim Hayatı Süresince Serbest Zaman Değerlendirmeleri

Katılımcılara eğitim hayatları süresince serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, neler yapmaktan hoşlandıkları sorulmuştur. Buna göre katılımcıların ifadelerine bakıldığında eğitim dönemleri boyunca serbest zaman değerlendirmeleri genel olarak temalandırıldığında, 2 katılımcının sanatsal, 1 katılımcının sportif aktivitelerde bulunduğu; 1 katılımcının sosyal sorumluluk projelerinde yer aldığı; 1 katılımcının gelişimsel aktivitelerde bulunduğu; 3 katılımcının arkadaşlarıyla vakit geçirdiği; 2 katılımcının ise dönem şartları içerisinde toplumsal ve aile içerisinde ki rollerinden dolayı herhangi bir aktivitede bulunamadıklarını belirtmişleridir. Katılımcılar eğitim hayatları sürecinde ki serbest zaman değerlendirmelerini şu şekilde belirtmişlerdir;

“Tıp fakültesinde iken devamlı resim yapardım. Yapmış olduğum resimler okul koridorlarına asılırdı ve bu bana çok gurur ve mutluluk vermiştir. Kıyafetlerimi kendim dikmeyi çok severdim. Dikiş dikmeyi öğrendim ve derslerden sonra, hafta sonları kendi kıyafetlerimi hep kendim diktim.” (K3)

“Kitap okumak, şiir okumak çok mutlu ederdi beni. Bir de arkadaşlarımızla toplanıp birlikte şiirler okurduk. Tabii o zamanlar gençler olarak biz siyasete meraklı, ortalık da biraz bu anlamda karışık o yüzden şiirlerimizin konusu hep aşk olmazdı. O dönemi düşününce de zaten en keyif verici aktivite, arkadaşlarla bir araya gelip şarkılar söylemek, şiirler okumak, sohbet etmektir.” (K6)

“Öğrencilik dönemimde spor yapmaktan hoşlanırdım. Güreş sporu ile ilgileniyordum.” (K10)

“12 Eylül dönemi öncesiydi, mimarlık meslek odaları ile birlikte üniversitemiz anlaşılmış toplumsal olaylar ile ilgili çalışmalar yapmıştık. Bunlara katılım zorunlu değildi ama ben sorumluluk projelerinde yer almak istemiştin.” (K4)

“Bir müzik aleti çalmayı öğrenmek istemiştin. Kısmen de amacıma ulaştım. Bunun için derslerden sonra gitar çalmayı bilen bir arkadaşım ile buluşup ondan öğrenmeye çalıştım ve birkaç şarkı çalabilecek seviyeye geldim. Yabancı dil öğrenmek istiyordum, o dönem Almanca derslerimiz oluyordu. Derslerden kalan diğer zamanlarımda Almanca öğrenmeye ağırlık verdim.” (K1)

“Çok fazla bir okul dönemi geçirmediğim zamanın şartlarından ve köyde büyümüş olduğumdan fakat o dönemler de sokakta arkadaşlarımla yaşitlarımla oynamaktan mutlu olurdu. Bizler o dönem kendi oyuncağımızı kendimiz yapardık ve bundan da keyif alırdık.” (K2)

“Halk eğitiminde ki kızlarla birlikte derslerden sonra parklarda otururduk. Çay bahçelerinde gezerdik. Tabii geç olmadan eve dönerdik. Aynı mahallede oturduğum arkadaşlarımla mahallede toplanıp otururduk sokakta.” (K8)

“Dersler bitince yatma saatine kadar kızlarla yatakhane de çok güzel vakit geçirirdik. Hafta sonu çıkış iznimiz olduğunda giyinir süslenir çarşıya giderdik. Bol bol gezerdik. Kızlarla yatakhane de şarkılar söylerdik. Dedikodu yapardık. Birbirimize kıyafetler dikerdik. Onları değişik değişik giyip piyes gibi yapardık.” (K9)

2 katılımcı haricinde diğer 8 katılımcının öğrencilik dönemlerindeki yapmış oldukları serbest zaman aktivitelerinden memnun olduğunu, yapmak istediklerini yapabildiklerini

belirtmişlerdir. Diğer 2 katılımcı ise yaşamlarındaki toplumsal, ekonomik ve kültürel şartlarından dolayı serbest zaman aktivitesinde bulunamadıklarını belirterek bu soruya şu şekilde yanıt vermişlerdir;

“Okuldan gelince de ailem bırakmıyordu ki bir serbest zamanım, kendime ait zamanım olamadı. Okuldan gelince kardeşime bakıyordum, evde temizlik yapıyordum. Serbest zamanlarımda çocuk bezi ve sigara küllüğü temizledim.” (K5)

“Okul saatleri dışında lokantada çalışıp bulaşık yıkıyordum. İş de bitince eve gidiyordum. Ders çalışıyordum. Öyle boş bir vaktim olmuyordu. Çalışmak zorundaydım. Babam küçükken vefat edince kardeşim ve annem için hem okudum hem çalıştım.” (K7)

3.1.2. Katılımcıların Çalışma Hayatı Süresince Serbest Zaman Değerlendirmeleri

Katılımcılara geçmişte çalışma hayatlarında aktif bulundukları dönem içerisinde serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve şimdi düşündüklerinde neler yapmak istedikleri sorulmuştur. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplara yönelik olarak oluşturan temalara göre; 2 katılımcının sanatsal aktiviteler yaptıkları; 1 katılımcının sosyal sorumluluk projelerinde yer aldığı; 1 katılımcının gelişimsel, eğitim içeren aktivitelerde bulunduğu; 5 katılımcının arkadaşları ile vakit geçirdiği belirlenmiştir. Diğer katılımcılardan farklı olarak 1 katılımcı ise çalışma şartlarından kaynaklı olarak hiçbir aktivite de bulunamadığını belirtmiştir. Katılımcıların bu konudaki cevapları şu şekildedir;

“Çalıştığım dönemlerde işim harici zamanlarımda gerek işimle alakalı gerek Antalya ile ilgili olarak devamlı konferanslar verdim. Tarih okumayı anlatmayı çok severim. Yine emeklilikten önce de sözlü tarih konuşmaları yaptım bir çok kez. Yağlı boya tabloları yapıyordum.” (K3)

“Çalıştığım zamanlarda da şimdiye benzer şekilde sanatçılardan oluşan bir grubumuz vardı. Bu herhangi bir topluluğa, derneğe, belediyeye bağlılığı olmayan bir gruptu. Çalışırken okuldan çıkardım önce eve giderdim eşim ve çocuklarımla vakit geçirirdim, daha sonra da bahsettiğim grubumuzun yanına giderdim.” (K6)

“Çalıştığım dönemlerde mesleki konularla, çevre ve kültür varlıkları ile ilgili sosyal sorumluluk projeleri yürütüyordum.” (K4)

“Okul dönemimde olduğu gibi yine arkadaşlarımla buluşmaktan vakit geçirmekten keyif alıyorum. Onun dışında da gazete okumak, kitap okumak, makaleler yazıp üyesi olduğum derneklerin dergilerinde yayınlıyorum.” (K1)

“Çalışırken 1 gün tatilim olurdu. Arkadaşlarımla gezmeye giderdik.” (K2)

“Çocuklardan da işten de vakit kalınca birkaç arkadaşım vardı onlarla toplaşıp, kahve, meyhane öyle vakit geçirirdik.” (K7)

“Atölyeye gitmediğimde ya da döndüğümde annemle, kız kardeşlerimle ev işleri yapardık. Birde mahallede kız arkadaşlarım vardı. Ben mutfakta pasta, poğaça yapmayı çok severdim. Kızlar gelirlerdi onlara kurs gibi anlatırdım, daha sonra da yaptıklarımızı balkonda, evin önünde oturup yerdik.” (K8)

“Mahallede ki komşularla bir araya gelip onlarla vakit geçirdim. İşime yönelik çalışmalar yaptım ve aileme vakit ayırdım.” (K9)

“Çalışma saatim dışındaki zamanlarda arkadaşlarla da kahvehane de vakit geçiyordum. Hem sohbet ederdik hem oyun oynardık.” (K10)

“Gençliğimde hep çalışmak zorunda kaldım. Gece çalışanların ücreti daha fazla oluyor diye, bende hep gece çalıştım. Bu yüzden de gündüzleri uyumam gerekiyordu. Gençken o yüzden serbest zamanlarım olamadı.” (K5)

Araştırmaya katılan 2 katılımcı görüşmenin bu bölümünde, çalışma hayatları süresince yapmış oldukları serbest zaman aktivitelerinden memnun olduklarını, yapmak istediklerini yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar şu şekildedir;

“Çok yoğun ama aynı zamanda da çok verimli günler geçirdiğimi düşünüyorum. O dönemlerde hem çalışma hayatım hem de çalışma hayatı dışındaki hayatım çok yoğun geçiyordu. Ama hep yapmak istediklerimi yapabildim. Resim yapmayı seviyordum ve yaptım, tarih okumayı anlatmayı severim onu da yaptım.” (K3)

“Düşündüğümde beni mutlu eden, keyif veren aktivitelerde, ortamlarda bulunmuşum o yüzden de yapmak isteyip de yapamadığım olmadı sanırım.” (K6)

1 katılımcı çalışma hayatı süresince yapmış olduğu serbest zaman aktivitelerine yönelik duyduğu pişmanlığı şu şekilde ifade etmiştir;

“Atölye varken çok çalışıyordum. Keşke daha az çalışıp bir eğitim alsaydım, kurslara katılsaydım diye düşünürüm hep. Babam ben küçükken ölünce abim ve ben evin en büyüğü olarak para kazanması gereken kişileri olduk. Bende onun hırsıyla e güzelde kazanınca çok çalıştım. Ama keşke kendimi geliştirecek bir şeyler yapsaydım derim hep.” (K8)

Çalışma hayatı süresince serbest zaman aktivitelerinde arkadaşlarıyla vakit geçirme temasına sahip katılımcılardan birinin zamanın imkansızlıklarına vurgu yaptığı şu cümlelerde görülmektedir;

“Düşününce bugün ki aklımla tabi çok şey yapmak isterdim ama o dönem zaten yapabileceğim çok fazla şey yoktu.” (K9)

3.1.3. Katılımcıların Günümüzde ki Serbest Zaman Değerlendirmeleri

Katılımcılara görüşmenin bu bölümünde bugünlerinde ki serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve yapmış oldukları aktivitelerin kendilerine faydalı olduğunu düşünüp düşünmedikleri sorulmuştur. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar yapmış oldukları aktivite türlerine göre temalandırıldıklarında; 3 katılımcının sanatsal aktivitelerde bulunduğu; 1 katılımcının sosyal sorumluluk projelerinde yer aldığı; 1 katılımcının gelişimsel, eğitim içeren aktivitelerde bulunduğu belirlenmiştir.

“Şuan hala resim yapıyorum. Hikayeler yazıyorum. Bir çok konuda araştırmalar yaparım. Sanat tarihine meraklıyım o konuda araştırmalar yaparım, konferanslara katılmaya çalışırım. Klasik müzik dinlemekten hoşlanıyorum, konserler olduğunda büyük bir zevk ile katılırım.” (K3)

“Dernekte aktiviteler yapıyoruz mesela sergi açıyoruz, imza günleri düzenliyoruz, şiir dinletileri, konserler yapıyoruz.” (K6)

“Ve çok güzel bir kültür-sanat topluluğu ile yollarım kesişti. Bu toplulukta genel olarak musiki üzerinden dönemin tarihini konuşuyoruz. Eserler hangi dönem içerisinde yazılmış?, nasıl şartlar altında yazılmış?, yazarın hayatı gibi konular konuşuyoruz. Ve sonrasında da o şarkıyı koromuz ile birlikte icra ediyoruz.” (K9)

“Yine bu günümde de aynı şekilde de meslek odasında ki meslektaşlarımla birlikte sosyal sorumluluk projeleri yürütüyoruz.” (K4)

“Fırsat buldukça bir şeyler okumaya çalışıyorum. Etkinliklerine katıldığım bazı dernekler oluyor onların etkinliklerini takip ediyorum.” (K10)

Hayatlarının önceki dönemlerinden farklı olarak katılımcıların yaşlılık dönemlerinde ki serbest zaman değerlendirmelerinde birden çok aktivitede bulundukları görülmüştür. Buna göre 2 katılımcının hem sportif aktivitelerde bulunduğu hem de arkadaşları ile vakit geçirdiği; 2 katılımcının hem sportif hem gelişimsel, eğitim içeren aktivitelerde hem de arkadaşları ile

vakit geçirdiği; 1 katılımcının ise hem arkadaşları ile vakit geçirdiği hem de seyahat ettiği belirlenmiştir.

“... Şuan da da sabah 5’te kalkıyorum. Yaklaşık 1 saat belki 1,5 saat hayvanlarımla ilgileniyorum. Sonra sporuma gidiyorum. 2 saat yüzüyorum arkadaşlarımla sohbet, spor, eğlence vakit geçiriyorum.” (K2)

“Bir arkadaş grubumuz var. Haftada bir kez mutlaka buluşuruz. 10 kişi var grupta. Haftada bir bu 10 kişi mutlaka bir araya geliriz fakat benim tabii daha yakın hissettiğim arkadaşlarım var onlarla daha sık görüşürüz. Her buluşmamız için konuşacak konumuz ve gideceğimiz restoranımız ayrı olur. ... haftalık düzenli olarak yürüyüş yapmaya özen gösteriyorum, ek olarak sinirli olduğum, mutsuz olduğum günlerde de yürüyüşe çıkarım” (K5)

“Bugünümde de mesela pazarları benim gibi düşünen arkadaşlarımla uzun dağ yürüyüşleri yapıyoruz. Sağlıklı olmak amacıyla organize edilmiş turlara katılıyoruz. Yine haftada bir defa arkadaşlarla birlikte eğlenmek amacıyla yemek düzenliyoruz. Bu yemekte sohbet ediyoruz, fikir alışverişlerinde bulunuyoruz, ..., Üyesi bulunduğum derneklerin ve ilgilendiğim Antalya’da ki konferansları kaçırmamayı tercih ediyorum.” (K1)

“... Her hafta bir tane kitap belirleyip okuyalım sonra da o kitap hakkında konuşalım dedim. Başta kabul etmeyenler olsa da sonradan beğendiler bunu. Şimdi eve gidince işlerimi bitirip hemen oturup kitap okuyorum. 1 haftada bitirmem gerekiyor. Sonra bu kitap arkadaşlarımla birlikte gün aşırı sabahları kışın parka yazın denize gideriz. Parklardaki egzersiz oyuncakları var onlarla spor yaparız. Yazında denizde sabahları 1 saat yüzeriz.” (K8)

“... Bizde hanımla birlikte seyahat ediyoruz. Bir 10 kişilik gezi grubumuz var. İmkanlarımız dahilinde de yurtdışına ya da Türkiye içinde geziler düzenliyoruz. ... Bir de bu gezi grubundaki arkadaşlarla haftalık buluşuruz. Her hafta birinin evinde toplaşp, yemek yer, rakı içeriz.” (K7)

Görüşmenin bu bölümde katılımcıların tümü serbest zaman değerlendirmelerinde yapmış oldukları aktiviteleri faydalı bulduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların görüşleri;

“...Bu yemekte sohbet ediyoruz, fikir alışverişlerinde bulunuyoruz bunlarında benim bakış açımı değiştirdiğine, geliştirdiğine inanıyorum. ... Yaptığım bütün aktivitelerinde bana ayrı ayrı faydası olduğunu düşünüyorum.” (K1)

“... . Ve bulunmuş olduğum her ortamın, konuştuğum her insanın bana bir şeyler kattığı düşüncesinde oldum. O yüzden de yaptığım bütün aktivitelerin, işlerin bana fayda sağladığına inanıyorum.” (K2)

“...Çalışma hayatım çok yoğundu şimdi de boş duramıyorum mutlu olamıyorum bir şeyler yapmadığımda. Resim yapmak beni her zaman dinlendirmiştir.” (K3)

“...Tabi ki iş hayatı dışında da aslında yine işimle beraberim bu yüzden yaptıklarımın da işime katkısı oluyor.” (K4)

“...Bu hem benim egzersiz yapmamda faydalı hem de beni rahatlatıyor psikolojik olarak. Sinirimi atıyorum. Ve arkadaşlarımla buluşmak da faydalı oluyor. Eşimi yeni kaybettim, çocuklar zaten uzaklardalar. Evde tek başıma yaşarken birkaç arkadaşın olması, onlarla sohbet edebilmek, güncel konularla ilgili fikir alışverişinde bulunmak bana çok iyi geliyor.” (K5)

“...Bizler için hem beynimizi yoran hem bedenimizi yoran işler bunlar. Bende biraz yorulmak istiyorum. Çünkü beynim, bedenim çalışsın istiyorum.” (K6)

“.... Baya faydası da oluyor. Yurtdışına çıkmak başka kültürler görmek insanın bakış açısını değiştiriyor.” (K7)

“...Kitap okumak, spor yapmak tabi ki bunlar benim için çok faydalı. Bir de şöyle bir şey var. Ben bu aktiviteleri tek başıma yapmadığım için böyle sosyalleşme de oluyor. İnsan insana muhtaçtır. Yalnız olmak çok zor. O yüzden okuduğum kitabın, yaptığın sporun faydalarının yanında arkadaşlarımla da görüşmek sohbet etmek iyi geliyor.” (K8)

“...Arkadaşlar ediniyoruz. Ben 71 yaşındayım ama 22 yaşında da bir arkadaşım var. Ben bunu evde kendi başıma oturarak edinemezdim. Anlatılanları da kendi başıma öğrenebilmek için bir çok kitap okumam araştırma yapmam gerekirdi. Ve tabi kendi kendime doğru şarkı söylemeyi de öğrenemezdim. Ama bunların hepsini o topluluğa katılarak kazanabiliyorum.” (K9)

“...Farklı bir şeyler öğrenmek, farklı insanları dinlemek beni geliştiriyor. Bu yaştan sonra artık kendimi geliştirecek aktiviteler yapmak istiyorum. Öğrenmek beni iyi hissettiriyor. Hem de bu sayede farklı insanlarla tanışmış oluyorum. Sosyal yönden bana değer kattığına inanıyorum.” (K10)

3.1.4. Katılımcıların Günümüzdeki Serbest Zaman Değerlendirmelerine Yönelik Memnuniyeti ve Beklentileri

Görüşmenin bu bölümünde katılımcılara günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerinde yapmış oldukları aktivitelerden farklı olarak yapmak istedikleri aktiviteler olup olmadığı ve belediye, valilik gibi kurumlardan bu yönde bir beklentileri olup olmadığı sorulmuştur.

Araştırmaya katılan 7 katılımcının günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerinden memnun oldukları, yapmış oldukları aktiviteleri yeterli bulduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir;

“Şuan yapmış olduğum aktivitelerden daha fazla aktiviteye katılmak istemiyorum ya da bana ilgilendiğim iştirak ettiklerim yetiyor diyebilirim.” (K1)

“Bugünlerde yapmak istediğim farklı bir şey yok.” (K3)

“Yaptığım her şeyden mutlu ve memnunum aslında.” (K6)

“Benim imkanlarım yerinde, o yüzden yapmak istediğimi yapabiliyorum.” (K7)

“Ben bugün de yapmak istediklerimi yapıyorum artık geçmişin yüklerinden kurtuldum. Kazandığım kendime kadar yetiyor. Ona göre de aktivitemi yapıyorum. Spor salonuna gidemiyoruz mesela ama denize gidiyoruz, parklara gidiyoruz. Gönül çok şey ister ama imkanlar ortadadır.” (K8)

“Dahil olmuş olduğum topluluk sayesinde yapmış olduğum aktiviteler beni her anlamda tatmin ediyor. Başka yapmak istediğim bir şey var mı diye düşündüğümde aklıma bir şey gelmedi.” (K9)

Araştırmaya katılan diğer 3 katılımcı ise günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerine yönelik daha farklı yapmak istedikleri aktiviteler olduğunu ve hayallerinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu 3 katılımcının görüşleri şu şekildedir;

“En fazla yapmak istediğim şey kayak yapmak genelde spor yapmak istiyorum gün içinde.” (K2)

“Bugün yapmak istediklerimi yapamama sebepim kişisel zaman olduğunu düşünüyorum. Sivil olarak katılabileceğim aktiviteler oluyor, arkadaş çevremden öğreniyorum fakat hala çalışıyor olmak biraz zaman sıkıntısı yaşıyor bana.” (K4)

“Hayalimde bir bahçem olmasını isterdim. İçinde tavuk, horoz, hindi, kaz gibi hayvanlarım olsun. Onlarla vakit geçirebileyim isterdim. Bahçe işleriyle vakit geçirmek isterdim.” **(K10)**

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılara belediye, valilik gibi kanun koyuculardan serbest zaman değerlendirmelerine yönelik beklentileri olup olmadığı sorulmuştur. 4 katılımcı herhangi bir beklentisi olmadığını, 5 katılımcı ise beklentilerinin olduğunu belirtmiş, 1 katılımcı ise fikir beyan etmemiştir.

Kanun koyuculardan beklentisi olmadığını belirten katılımcılar genel olarak yapılan ve düzenlenen aktiviteleri yeterli bulduklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise düzenlenen aktiviteleri yeterli bulduklarını fakat bilgilendirmenin ve organizasyonun sıkıntılı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların bu konu hakkındaki görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Bizim belediyemizin bu konuda iyi çalıştığını düşünüyorum. Kendi yaş grubumu ilgilendiren, katılma bilecek bir çok aktivite oluyor. Faydalı aktivitelerde oluyor bir çok şey öğrenebileceğimiz çalışmalar yapıyorlar.” **(K4)**

“Benim bir beklentim yok kanun koyuculardan. Evet belediyeler, valilikler bizler için aktiviteler düzenleyebilirler ya da kurslar ama katılım nasıl olur ki? Az olur bence belediyeler de bunu bildiği için çok fazla etkinlik yapmıyorlar.” **(K5)**

“...Sanat ile uğraşmak isteyenlere el sanatları kursu, şarkı söyleyip müzik yapmak isteyenler için korolar, spor yapmak isteyenlere parklarda haftanın belli günleri düzenlenen spor aktiviteleri var. Arada sırada da diğer illere geziler düzenliyorlar. Bence yapmak isteyen bir insan için yeterli olduğunu düşünüyorum.” **(K6)**

“Kanun koyuculardan bir beklentim yok aslında, çünkü ulaşmak istediğime ulaşabiliyorum. Yapmak istediğim aktivitelerimi yapabiliyorum. Bizim belediyemizin yaptığı aktiviteler, organizasyonlarda benim için yeterli geliyor. Bilgimiz olduğu dâhilinde eğer istersem katılıyorum.” **(K10)**

Araştırmaya katılan 5 katılımcı ise serbest zaman değerlendirmeleri konusunda kanun koyuculardan beklentileri olduğunu belirtmişlerdir.

“Belediyelerden tabi ki beklentilerim var ben istesem ulaşabilirim, yapabilirim ama bazı arkadaşlarım var mahalleden onlar çok uğraşmadan ulaşmak istiyorlar. Yaş grubumuz biraz istedikleri her şey önüne gelsin istiyorlar. O şekilde yaşayan insanlar içinde belediyelerin bir şeyler yapması çok iyi olur. Turlar düzenlemek, aktiviteler planlamak yapılabilecek şeyler olduğunu düşünüyorum. Benim içinde mesela

oğullarımla birlikte kayağa gidebilirim ama bu şekilde belediye düzenlemiş olsa daha kendi yaş grubumdan arkadaşlarımla gidip daha faydalı olabileceğini düşünüyorum.”
(K2)

“Benim bu yüzden devlet, belediye gibi yerlerden bir beklentim yok. Ama tabi ki ulaşamayan insanlar olabilir, imkanları yeterli gelmez o durumda onların destek olması, yol göstermesi, imkan sağlaması gerekir. Bizler gibi emekli olmuş insanların hiç bir şey yapmadan evde vakit geçirmeleri çok bunaltıcı ve sıkıcı oluyor. Ben resim yaparken her şeyden uzaklaşıyorum dinleniyorum ve bu benim sağlığım için pozitif bir şey. Herkesin kendisine böyle hobiler bulması gerekir. Bu noktada da eğer kanun koyucular insanlara yol gösterirse tabii çok iyi.” (K3)

“Benim imkanlarım yerinde, o yüzden yapmak istediğimi yapabiliyorum. ... Bunu belediyeler düzenleyebilirler. Ülke içinde mesela Çanakkale’ye götürsünler, mesela Urfa’ya götürsünler. İmkani olmayan arkadaşlarımız katılabilirler.” (K7)

“Bizim arkadaş grubumuz da belediyenin yaptıklarını takip edenler var. Güzel şeyler de yapıyorlar, düzenliyorlar gitmek isteyen gidiyor. Ama kontenjan falan çabuk doluyormuş sanırım. Biz birkaç kere gidelim dedik doldu dediler. Onun dışında emekli kahveleri var. Orda da güzel vakit geçirenler var.” (K8)

“... Ama bu şekilde valilik, belediye gibi kurumlara bağlı olan aktivitelere katılım göstermek beni şahsım adına güvende hissettiriyor. Bunların sayıları arttırılabilir ama insanlara da bunların varlığını duyurmak gerekir.” (K9)

3.1.5. Katılımcıların Geçmiş ve Günümüzde ki Serbest Zaman Değerlendirmeleri Farklılıkları

Katılımcılara görüşmenin bu bölümünde geçmiş ve günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerini karşılaştırmaları istenmiştir. Nasıl farklar olduğunu ifade etmeleri istenmiş ve pişmanlıklarının olup olmadığı sorulmuştur.

Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde 4 katılımcının pişmanlık yaşadığı ve geçmiş ile günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerinde fark olduğunu ifade ettiği belirlenmiştir. Pişmanlık duyan 4 katılımcının ifadeleri şu şekildedir;

“Geçmişimle bugünüm arasında çok fark var. O dönemlerde zamanım çoktu ama çok fazla şey yapmıyorduk, istemiyorduk sanırım. Zamanı biraz boşa geçirdiğimi düşünüyorum. Şimdi ise yapmak istediğim çok şey var ama zaman bulamıyorum ya

da yetişemiyorum. O dönemki dünyaya bakış açısı ile şimdi ki arasında 45 yıl fark var.” (K4)

“Tabi ki çok fark var. Gençliğimde fakirlik vardı. Çalışmaktan başka bir şey gözümü görmüyordu ki. Şimdi para pul var, az bir enerjimiz var onunla işte bir şeyler yapmaya çalışıyoruz. Keşke gençliğimde o kadar yıpratmasaydımdımı.” (K7)

“Çok farklılıklar var. Hem daha fazla zamanım var şuan hem de daha aklım yerinde. O zamanda mahalleden arkadaşlarla toplanırdık ama hiç kitap okuyalım demezdik. Aman bir şey öğrenelim demezdik. Keşke o zamanlar yapsaydık. Şimdi okuduğum çoğu şeyi unutuyorum zaten. ... Keşke bir açıp da gazete, kitap okusaymışız, belki üniversitede okurduk.” (K8)

“Geçmiş zamanlarda çok fazla kahvede vakit geçirdim. Bu yüzden ailemi bile ihmal ettim. Hep oyun hep eğlence ile vakit geçirdim. Bunların şimdi gereksiz olduğunu düşünüyorum. Keşke daha faydalı işler yapsaydım.” (K10)

Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde 3 katılımcının pişmanlık yaşamadığını ve geçmiş ile günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerinde fark olmadığını ifade ettiği belirlenmiştir. Bu 3 katılımcının ifadeleri şu şekildedir;

“Geçmişimde ve bugünümde yaptıklarımdan memnunum, mutluyum. Üniversite bitirirken her öğrencinin bir yabancı dil ve enstrüman çalması gerektiğinin düşündüm ve bunu başardım. 1960’larda üniversite de gitar çalmayı hedefledim ve yaptım.” (K1)

“Geçmişim o kadar dolu ki, o kadar çok aktiviteler, resimler, organizasyon yapmışım ki, bazen yaptığım bir resim buluyorum evde ya da bir fotoğraf o günlerden çok mutlu ediyor beni. Geçirdiğim zaman boşa geçmemiş diye düşünüyorum.” (K3)

“Aslında bir fark yok diyebilirim. Çünkü gençken küçük çaplı yapmış olduklarımı bugün bir dernek altında yapıyorum. İşleri büyüttük diyebiliriz. Tek fark olabilir geçmişte daha korkarak yapıyorduk” (K6)

Katılımcılar arasında 3 katılımcının geçmişine dair serbest zaman değerlendirmelerine yönelik pişmanlıkları olmadığını ama yapmak istediklerini de yapamadıklarını, bunun sebebi olarak da toplumsal, kültürel, ekonomik şartlar olduğunu belirtmişlerdir. Bu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

“Tek yapabilseydim diye düşündüğüm şey kendime daha fazla zaman ayırmak olabilirdi. Ama o günlerde yaşadığım şeylerde beni bugünlere getirdi. O yaşlarda ki

algımla bugün daha fazla kendimi yetiştirip geliştirseydim diyorum. ... O dönemlerde kadınlar bu kadar rahat hareket edemiyordu, ettirilmiyordu. Ben yine çevreme göre sınırlarımı zorlayan bir kadındım. Ama yine de keşke daha fazla imkanlarımız olsaydı.” (K2)

“İnsan ailesini seçemiyor ki. Ailenin sana dayattığı şeyleri yaşamak zorundasın. Onların yaptıkları, benimsedikleri hayatı aile içerisindeyken sende yaşıyorsun. Pişmanlık diyemem geçmişte yaptıklarım için. Çünkü onları yapmayı ben istemedim, benim tercihim değillerdi, eğer ben tercih etmiş olsaydım pişmanlık duyabilirdim. Ne yapabilirdim ki sürekli temizlik yapmamı bekleyen bir anne varken ben nasıl oynayıp koşacaktım. Ama Almanya’ya gittikten sonra artık ben karar vermeye başladım hayatımı nasıl yaşayacağıma. Tabii o zaman da çalışma şartları zorladı beni, bu sefer de nasıl yaşayacağımı planlarken çalışma saatlerim karar verdi.” (K5)

“Geçmiş dönemle bugünümde ki serbest zaman aktivitelerim arasında çok fark var. Her insan mutlaka bir şeye ilgi duyuyordur. Ama önüne çıkan imkanlar ya da hayat şartları bunları fark etmemize engel olabiliyor diye düşünüyorum. O yüzden geçmişte ben çok bir aktivite yapamadım zaten imkanım yoktu. ... Pişmanlık diyemem o yüzden çünkü imkanlar doğrultusunda hareket ettim.” (K9)

Katılımcıların görüşmenin bu bölümünde vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde geçmiş ile günümüzde ki serbest zaman değerlendirmeleri arasında ki farkları 3 katılımcı günümüzde daha bilinçli olduğunu belirterek kendileri için daha faydalı aktivitelerde bulunduklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

“O dönemki dünyaya bakış açısı ile şimdi ki arasında 45 yıl fark var. Benim kendime yol çizdiğim cümlem “Bilgi toplumla paylaşmadığın sürece bilgi değil.” olmuştur. Bu yüzden de hep bildiklerimi anlatmaya, bildiklerimi uygulamaya çalıştım. Ama şimdi dönüp baktığımda yaptıklarımın pişman değilim ama fazlasını yapmadığım için pişmanım. Yabancı dilimi geliştirebilirdim bunun için kurslara gidebilirdim ama gitmedim.” (K4)

“Keşke bir açıp da gazete, kitap okusaymışız, belki üniversitede okurduk. Ama aklımız uçuyordu o zaman. Şimdi daha bilinçliyim.” (K8)

“... Bunların şimdi gereksiz olduğunu düşünüyorum. Keşke daha faydalı işler yapsaydım. Şimdi ise daha kaliteli bir sosyal çevreye sahibim. Daha faydalı işler yapıyorum. Kendimi geliştiriyorum.” (K10)

Katılımcıların görüşmenin bu bölümünde vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde geçmiş ile günümüzde ki serbest zaman değerlendirmeleri arasında ki farkları 5 katılımcı geçmişe göre günümüzde imkanlarının daha iyi olduğunu belirterek kendileri için daha faydalı aktivitelerde bulunduklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

“... Ama o dönem ki ortamlar da bana çok şey kattı inkar edemem. O dönemlerde kadınlar bu kadar rahat hareket edemiyordu, ettirilmiyordu. Ben yine çevreme göre sınırlarımı zorlayan bir kadındım. Ama yine de keşke daha fazla imkanlarımız olsaydı. Şimdiki gençlerin bütün gün evde yatıp kalkıp televizyon izlemeleri, internette vakit geçirmeleri bana saçma geliyor. İnternet güzel bir şey ama kendilerini geliştirmeleri gerekli, hayal dünyalarımız yok oluyor her şey önüne sunuluyor.” (K2)

“... Emekli olduktan sonra da her şey benim kontrolüme geçti ve istediğim gibi yaşıyorum. Geçmişle bugün arasında benim hayat şartlarım değişti ve buna uygun olarak da yaptığım aktivitelerim değişti. Artık arkadaşlarım var onlarla istediğim gibi gezabiliyorum. İstediğim zaman Türkiye Almanya arasında gidip geliyorum. Orada da arkadaşlarım var.” (K5)

“Tek fark olabilir geçmişte daha korkarak yapıyorduk. Bugün insanların şiire sanata olan bakış açıları biraz değişti ve bu bizi rahatlattı. Toplanmak bile sıkıntılıydı üniversite zamanında. Artık bir dernek olarak çalışıyorum ve daha korkmadan. Bize destek olan belediyelerimiz olduğu müddetçe de çalışabiliyoruz.” (K6)

“... Şimdi para pul var, az bir enerjimiz var onunla işte bir şeyler yapmaya çalışıyoruz. Keşke gençliğimde o kadar yıpratmasaydım kendimi. Üniversite okusaydım daha farklı bir hayatım olurdu tabii ama o zaman çalışmak gerekirdi. O günlerden bu günlere getirdik kendimizi. Keşke annemde daha rahat günler görseydi. Ama o zaman bunları gerektirirdi.” (K7)

“... O yüzden geçmişte ben çok bir aktivite yapamadım zaten imkanım yoktu. Ama bugün günlerimi çok güzel değerlendiriyorum. Hem öğrenip geliştiriyorum kendimi hem de arkadaşlarım var sosyalleşebiliyorum. Pişmanlık diyemem o yüzden çünkü imkanlar doğrultusunda hareket ettim.” (K9)

Araştırmaya katılan 1 katılımcının geçmiş ile günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerini karşılaştırmalarında geçmişe dair pişmanlığının olmadığını fakat

günümüzde yapmak istediklerini yapmak konusunda yaşlılığın etkilerini gördüğünü belirtmiştir. Bu katılımcının ifadesi şu şekildedir;

“...Tabii şuan geçmiş kadar yoğun olamıyor o kadar koşturma yapamıyorum. Ama yine de geçmişte yaptığım şeyleri daha yavaş belki daha az miktarda yapıyorum. Bu da bana yetiyor bu günümde.” (K3)

3.1.6. Katılımcıların Geçmiş Dönemlerinde ki Serbest Zaman Değerlendirmelerinin Günümüze Katkısı

Görüşmenin bu bölümünde katılımcılara geçmiş dönemlerinde ki serbest zaman değerlendirmelerinin günümüzde yaşamış oldukları hayatların kalitesine etki edip etmediği sorulmuştur.

Araştırmaya katılan 7 katılımcı geçmiş dönemlerinde ki serbest zaman değerlendirmelerinin günümüzdeki hayatlarına olumlu yönde etki ettiğini belirttiği görülmüştür. Bu katılımcıların cevapları şu şekildedir;

“Geçmişime ve bugünüme baktığımda iyi planlamış olduğumu ve başarılı olduğumu düşünüyorum. Örneğin, üniversitede öğrendiğim Almanca emekliliğe 4,5 yıl kala istifa ettiğim mühendislik mesleğimde bugün ki işimi yapabilmek ve hayatımı kazanabilmek için iş sahibi olmamı sağladı.” (K1)

“... Ama o zaman ki arkadaş grubumla yaptıklarım tanıdıklarım bugün daha iyi arkadaşlık kurmamı sağladı.” (K2)

“Tabi ki etki ediyor. Ben her gün sadece işe gidip gelen bir insan olsaydım asla bugün böyle olmazdım. Yaptığınız her şey girdiğiniz her farklı ortam size farklı bir şey katar, öğrenirsiniz. Benimde yaptığım resimlerle açtığım sergiler, katıldığım konferanslar buralarda tanıdığım insanlar, yaptığım araştırmalar, yazdığım kitabım kendiniz için yaptığınız her şey katıldığınız her aktivite size bir şeyler öğretir. Ve yaptığım her şeyin benim hayat kaliteme etki ettiğini düşünüyorum.” (K3)

“Tabi ki çok fazla katkısı var. İçinde bulunmuş olduğum sosyal sorumluluk projeleri insan olarak beni çok tatmin ediyor, mesleki olarak gurur duyuyorum. Meslek sahibi olmak sadece o meslekten para kazanmak, hayatını idame etmek anlamına gelmemeli bence. İnsanlarla paylaşıyorsan, senin bilgine ihtiyacı olan insanlarla bir araya gelebiliyorsan mesleğin bir kıymeti oluyor. Şuan çevreme baktığımda hepsi bu yaptığım işlerle hayatıma giren insanlar. Sosyal sorumluluk projeleri ile tanıdığım

benimle aynı dünya görüşüne sahip olan insanlarla bir arada olmaktan mutluluk duyuyorum ve günlerimin çok keyifli verimli geçtiğine inanıyorum.” **(K4)**

“Tabii ki etkiledi. Geçmişte başladım ben zaten bugün yaptığım şeylere. Benim arkadaş ortamımı, günlük nasıl vakit geçirdiğimi her şeyimi çok etkiledi ve bugün benim hayatım oldu aslında.” **(K6)**

“Geçmişte bir şey yapmadık ki şimdiyi etkilesin. Ama geçmişi düşünüyorum o zaman yapmadım şimdi yapayım diyorum. Böyle bir olumlu etkisi oluyor. O zaman göre daha istekliydim.” **(K8)**

“Çok geçmişe gittiğimde yatılı okumuş olmamdan kaynaklı ve mesleğimden dolayı fazla insanla görüşmek bana insanlarla kolay iletişim kurmam konusunda fayda sağladı.” **(K9)**

Araştırmaya katılan 2 katılımcı geçmiş dönemlerinde ki serbest zaman değerlendirmelerinde bulanamadığından dolayı günümüzdeki hayatlarına da etki etmediğini belirttiği görülmüştür. Bu katılımcıların cevapları şu şekildedir;

“Yani geçmişimde bir aktivite yapamadığım için, bunu çok düşünemiyorum.” **(K5)**

“Hayır, hiç etki ettiğini düşünmüyorum. Ben gençliğimi tarlada, inşaatta geçirdim. Hiçbir aktivite yapmadım ki çalışmaktan başka. O günlerim bugün ki beni var etti tabi ama biz aktivite nedir 60’ımızdan sonra öğrendik. Bu yaştan sonra da yaptığım her şeyi severek, isteyerek ve zevk alarak yapıyorum.” **(K7)**

Araştırmaya katılan 1 katılımcı ise geçmiş dönemlerinde ki serbest zaman değerlendirmesinin günümüzdeki hayatına olumsuz yönde etki ettiğini belirttiği görülmüştür. Bu katılımcının cevapları şu şekildedir;

“Keşke geçmişimi o şekilde yaşamasaydım. Dünümde kahvehane ortamı, siyasi arkadaşlıklarım olmasaydı şuan benim için her şey çok farklı olurdu. O çevremden uzaklaşmak için çok uğraştım. Yıllarca boşluğa düştüm. O ortama tekrar girmek istemedim ama başka da bir ortamım yoktu. Yeni arkadaş çevresi edine kadar çok uğraştım. Bu da benim tabii ki hayat kalitemi etkiledi. Eğer dünümde öyle ortamlarım olmasaydı bugün daha kaliteli bir hayatım olurdu.” **(K10)**

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde 65 yaş ve üzeri olan 10 katılımcı ile yapılan değerlendirmelere göre araştırmanın amaçlarına yönelik olarak görüşme bulguları karşılaştırılmıştır. Katılımcılara eğitim hayatları, çalışma hayatları ve yaşlılık dönemleri olmak üzere yaşamın 3 ayrı döneminde ki serbest zaman değerlendirmelerine yönelik sorular sorulmuştur. Yapılan bu araştırmanın amacına uygun olarak 65 yaş ve üzeri olan yaşlı bireylerin yaşam boyu serbest zaman aktiviteleri hakkında bilgi alarak dönemsel farklılık gösteren bununla birlikte tam tersi olarak farklılık göstermeyen aktivite türlerini belirleyerek yaşlılarımızın geçmişe yönelik memnuniyetlerini veya geçmişe yönelik pişmanlıkları gibi duygu durumlarını açığa çıkarmak olmuştur.

Yaşam boyunca belirli davranışların geliştirildiği ve şekillendirildiği dönemlerin araştırılması, yalnızca davranışların kendiliğinden ne zaman ve neden değişebileceğine dair anlayışı geliştirmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda davranış değişikliğini aktif olarak teşvik etmek için müdahalelerin tasarımı ve sunulması için de faydalı bilgiler sağlayabilir. Alışkanlık süresizliği hipotezi, yaşam boyunca geçişlerde hedeflenen davranış değişikliği müdahalelerinin daha etkili olduğunu ileri sürer. Çünkü bu tür geçişler oluşturulduğu yerde “değişim anlarını” temsil eder rutinler, eski alışkanlıkların kırılması ve yenilerinin geliştirilmesi için önemli bir potansiyel ortaya çıkar (Kehily ve ark., 2014 Thompson vd., 2011).

65 yaş ve üzeri olan 10 yaşlı bireye sosyal, kültürel, eğitimsel, bilişsel, fikir, bilgi ve tecrübelerinden yola çıkarak katılımcılara yarı yapılandırılmış sorular sorulmuştur. 65 yaş ve üzeri olan yaşlılarımızın, yaşamış oldukları uzun yolculuk içerisinde edinmiş oldukları tecrübelerini yalın ve sadeleştirilmiş olarak aktarmaları istenmiştir. 65 yaş ve üzeri yaşlılarımızda kendilerine sorulan bu sorulara yaşanmışlıklarını katarak bazen yaşlı gözlerle, bazen derinlere dalarak duygu durumlarını göstermemeye çalışarak cevaplandırmışlardır.

Araştırmanın görüşme esnasında katılımcılara öncelikle eğitim hayatları dönemlerinde ki kendilerine ayırmış oldukları zamanlarda veya serbest zaman olarak nitelendirilen zaman dilimlerinde neler yaptıkları ve ne yapmaktan hoşlandıkları üzerine sorular sorulmuştur. Verilen cevaplar da 1950’li yıllarda çocukluklarını yaşayan katılımcıların serbest zaman kavramını bilmeden aslında serbest zaman değerlendirmesinde bulundukları gözlenmiştir. Ülkemizde 1950 yıllarında yazılı, sözlü iletişim, görsel ve işitsel medya teknolojiden çok uzak olmasından kaynaklı bu yıllar içerisinde yapılan akademik çalışmaların halk ile paylaşılması günümüze kıyasla daha zordu. O yıllar içerisinde Türkiye’de serbest zaman kavramının

önemi, serbest zaman felsefesi ve değerleri ile ilgili akademik çalışmalar yapılmış olsa da yaşayan insanlar bu çalışmalardan faydalanamıyor ve ulaşamıyordu. 1960'lı yılların başında Nermin ABADAN tarafından ilk uygulamalı serbest zaman etkinliklerinin araştırılmasını üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. 1964 yılında da Halk Sağlığı Eğitimi Komitesince serbest zamanı değerlendirme konulu bir toplantı düzenlenmiştir (akt. Ağaoğlu ve ark., 2005). Katılımcıların eğitim hayatları döneminde serbest zamanlarında sanatsal, sportif, gelişimsel aktivitelerde bulundukları, arkadaşları ile birlikte vakit geçirdikleri ve sosyal sorumluluk projelerinde yer aldıkları görülmüştür. Katılımcıların görüşmeler sırasında zaman zaman dönemin şartlarına gönderme yaptıklarını, yaşamış oldukları hayatların şartlarında ki imkansızlara vurgu yaptıkları gözlenmiştir. Her ne kadar 10 katılımcıdan 8'i serbest zamanlarında bir aktivite yapmış olduklarını beyan etseler de 2 katılımcının yaşam şartlarının zorluğu ve toplumsal, kültürel, ekonomik imkansızlıklardan kaynaklı bir serbest zaman aktivitesinde bulunamadıklarını belirtmişler ve bu imkansızları neden göstererek o dönem içerisinde ki memnuniyetsizliklerini ve pişmanlıklarını dile getirmişlerdir. Genel olarak değerlendirildiğinde ise katılımcıların eğitim hayatları süresince daha çok sosyal aktivitelerde bulunduğu gözlenmiştir. 1950'li ve 60'lı yıllarda çocukluk yıllarındaki eğitim ve öğretim hayatlarını tamamlayan bireyler yıllar içerisinde çalışma hayatlarına adapte olmuşlardır.

Katılımcıların genel çoğunluğu kamu sektöründe çalışırken diğer katılımcılar da özel sektörde çalışmakta veya herhangi bir işte çalışmamaktadırlar. Katılımcılara bu dönem içerisinde çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve ne yapmaktan hoşlandıkları sorulmuştur. Genel olarak bu soruya verilen cevaplar değerlendirildiğinde, katılımcıların çalışma hayatı içerisinde bulundukları dönemlerinde serbest zamanlarında daha çok sosyal aktivitelerde bulunmaya çalıştığı ve bu sosyalleşme amaçlı aktiviteleri içerisinde kültürel, sanatsal aktiviteler ve birkaç özel mesleki aktivitelerde bulundukları gözlenmiştir. Yapılan aktivitelerde bireylerin aileleri, komşuları ve iş arkadaşları gibi yakın çevreleri ile sosyal aktivitelerde bulunduğu, sanatsal aktivite ve sosyal sorumluluk aktivitelerden bulunan bireyler haricinde diğer bireylerin bu yakın çevrelerinden uzaklaşmadığı gözlenmiştir. Katılımcıların yaş durumu göz önüne alındığında 1980 yılında Türkiye'nin siyasi geçmişinde yer alan olayların katılımcıların yaşam kalitesini etkileyeceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Katılımcıların eğitim aldıkları yıllar ve çalışma yıllarında ki serbest zaman değerlendirmeleri karşılaştırıldığında; eğitim dönemlerinde yapılan serbest zaman aktivitelerinin sıklığı, sürekliliği ya da biçimi çalışma dönemleri içerisinde değişse bile yapılan aktivite türünün genel olarak değişmediği belirlenmiştir. Katılımcıların her biri kendi

içerisinde değerlendirildiğinde eğitim dönemlerini kapsayan çocukluk dönemlerinde sanatsal aktivitelerde bulunan katılımcıların çalışma dönemlerini kapsayan gençlik yıllarında da sanatsal aktivitelere devam ettiği tespit edilmiştir. Çocukluk dönemlerinde öğrenmek ve geliştirmek için yapılan aktiviteler gençlik dönemlerinde daha da serbest zaman kavramının niteliğine uygun olarak keyif alarak ve karşılıksız yapılan aktivitelere dönüşmüştür. Eğitim hayatı süresince gelişimsel aktivitelerde bulunan bir katılımcı ise çalışma hayatına geçtiğinde yine kendisini geliştiren ve yeni bir şeyler öğreten aktivitelerde bulunmaktan hoşlandığını belirtmiştir. Yine bu temada da yaşlı bireyin çocukluk döneminde yapmış olduğu aktiviteler şekil değiştirerek amacını ve kazanımlarını koruyarak gençlik döneminde de yapılmaya devam etmiştir. Eğitim hayatı süresince derslerden arta kalan zamanlarında sosyal sorumluluk projelerinde yer alan katılımcının yine çalışma döneminde de sosyal sorumluluk projeleri yürüttüğünü ve yıllara göre bu projelerde sorumluluğunun arttığını ve katılımcı da bu durumun kendisini çok mutlu ettiğini ve zevk alarak yaptığını belirtmiştir.

Eğitim dönemlerinde ki rekreatif aktivitelerini çalışma dönemlerinde ki hayatlarına taşıyan katılımcılar çalışma saatlerinin fazlalığından ve aktivitelere önceki yıllarına göre daha az vakit ayırdıkları konusuna ve iki dönem içerisinde de serbest zaman değerlendirmelerinden duydukları memnuniyetleri ve yeterli doyuma sahip olduklarına vurgu yapmışlardır.

Katılımcılara günümüzde ki serbest zaman değerlendirmeleri ve yapmış oldukları aktivitelere yönelik düşünceleri sorulmuştur. Katılımcıların şuan ki yaş ortalamasına bakıldığında tümü yaşamlarının emeklilik dönemlerindedirler. Emeklilik ile bireylerin hayatlarında kaçınılmaz değişimler yaşanmaktadır. Çalışma hayatından uzaklaşan birey ekonomik, sosyolojik ve psikolojik değişimler yaşamaktadırlar. Ülkemizde emeklilik ile birlikte bireylerin gelir durumlarında ciddi azalmalar olmaktadır. Yapılan bu araştırmanın katılımcıları da görüşme de gelir durumlarını topluma göre alt/orta/üst olarak sınıflandırmaları istediğinde geçmiş yıllarında gelir durumlarının daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Yaşanan bu ekonomik değişimin yapılan rekreasyon etkinliklerine yansması kaçınılmazdır. Emeklilik ile yaşanan bir diğer değişim çalışma arkadaşlarından uzaklaşma ve sosyal hayatın değişmesidir (Allender ve ark., 2008). Serbest zamanlarını iş arkadaşları ile birlikte değerlendiren bireylerin emeklilik ile birlikte arkadaş ortamı değişecek ve gerek aktivite türleri gerekse duyduğu memnuniyetin farklılaşması beklenmektedir. Katılımcılar literatür ile uyumlu olarak emeklilik dönemi ile birlikte tüm değişimleri ve yeni sorunları kendi hayatları içerisinde de yaşamış olduklarını doğrulamışlardır. Katılımcılar emeklilik ile birlikte eve kapanmış olmanın, sosyal çevrenin tamamen değişmesinin yarattığı psikolojik ve sosyolojik sıkıntıları

yaşadıklarını beyan etmişlerdir. Emeklilik rekreasyon davranışlarının da değişebileceği bir dönemdir. Emeklilere sunulan boş zamanların artması nedeniyle bireyler rekreasyona daha fazla zaman ayırabilmektedirler (Hirvensalo ve Lintunen, 2011). Katılımcılarda bu doğrultuda günümüzde ki serbest zaman değerlendirmelerinden daha memnun olduklarını ve daha özgür hissettiklerini belirtmişler ve geçmiş dönemlerine kıyasla günümüzde serbest zaman değerlendirmelerinde birden fazla rekreatif aktivite yaptıkları gözlenmiştir.

Nimrod ve Kleiber (2007) çok tatmin edici, anlamlı ve istek duyulan aktivitelerin zaman içinde sürdürülebildiğini savunmuş ve bu aktivitelere katılımın yaşam memnuniyetini arttırdığını belirtmişlerdir. Katılımcıların geçmiş dönemlerindeki serbest zaman değerlendirmeleri ile günümüzdeki değerlendirmelerini subjektif bakış açısıyla açıkladığında vurgulanması gereken durumun geçmişlerinde ki aktivitelerini günümüze taşıyabilen ve sürdürülebilirliğini sağlayan katılımcıların geçmişe yönelik pişmanlıklarının daha az olduğu ve şuan yaşadıkları hayat içerisinde yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Katılımcılar geçmiş ile günümüz serbest zaman değerlendirmesi farklılıklarında yaş almanın öğretilerinin, tecrübelerinin etkisinden, ekonomik imkanlarının değişiminden kaynaklandığını belirterek pişmanlıklarını dile getirmişlerdir.

Katılımcıların belediye, valilik gibi kanun koyuculardan beklentileri sorulduğunda; belediyelerden tarafından yaşadıkları şehirde aktivitelerin yeterli olduğunu belirtmişler fakat fazla katılım göstermediklerini bunun sebebinin de kendilerince yeterli aktivite de bulunabilmiş olmaları olarak sunmuşlardır. Katılımcıların kendileri bu aktivitelere katılmıyor olsalar da yine de kendi yaş grubunu düşünerek aktivitelerin düzenlenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların Antalya’da ikamet etmektedirler. Antalya konum ve hava şartları itibari ile Türkiye’nin diğer şehirlerden ayrılan bir şehirdir. Büyükşehir belediyesi, Konyaaltı belediyesi, Muratpaşa belediyesi ve Kepez belediyesi olarak yaşlı bireyler için çeşitli projeler yürütmektedirler. Bu projelerde yaşlı bireylerin bilişsel, sosyolojik ve psikolojik gelişimlerini sağlamaya yönelik aktiviteler yürütülmektedir. Özellikle Muratpaşa belediyesi yaşlı evi projesi ile Türkiye’de öncü bir kuruluş olmuş ve bir ilki gerçekleştirmiştir (<https://www.muratpasa-bld.gov.tr/sosyal-projeler/20222/15/yasli-evleri> erişim tarihi: 15.06.2020). Yaşlı evlerine üye olan bireylere çeşitli kurslar ve aktivite imkanları sunulmuş ve şehirde hatta tüm ülkede örnek bir proje olarak diğer belediyelere de destek sağlamıştır. Bu sebeptendir ki Antalya ilinde yaşayan yaşlıların aktivite ve organizasyon açısından onların farkında olan yönetimlere sahip olmalarıyla aktivite imkanları artmaktadır.

Katılımcılar geçmiş dönemlerindeki serbest zaman değerlendirmelerinin şuan yaşamış oldukları hayatın kalitesine ve sosyal çevrelerine etki ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar

bu etkinin sadece olumlu değil olumsuz yönde de olduğunu belirtmişlerdir. Geçmişlerinde yapmış oldukları aktivitelerinden duydukları memnuniyete göre şuan o aktiviteyi devam ettirmekte ya da farklı aktivitelere yönelmektedirler. Geçmiş dönemlerinde yanlış arkadaşlık ilişkileri kurup yanlış ortamlara dahil olan katılımcının günümüzde o ortamlardan uzaklaşmaya çalışmasının onu nasıl yıprattığını ve şuan artık kendisine daha faydalı arkadaşlıklar kurarak günlerini daha güzel geçirmek istemesini belirterek geçmişe pişmanlığını dile getirmiştir. Her ne kadar bu durum olumsuz bir etki gibi görünse de temelinde katılımcının bir fayda sağladığı ve yanlış fark ederek kendini geliştirmeyi tercih ettiği gözlenmiştir.

Katılımcılar geçmiş dönemlerinde sadece bir aktivite türüyle serbest zamanlarını değerlendirirken günümüzde birçok aktiviteye vakit ayırdıkları görülmüştür. Geçmiş dönemlerinde ki aktivitelerinde sadece bir alana yönelik doyum ve beklentileri bulunurken günümüzde bir aktiviteden birçok alanda fayda sağlamaya çalışmaktadırlar. Çalışma hayatı süresince serbest zamanlarında arkadaşları ile vakit geçiren ve amacının sadece gündelik hayatından uzaklaşmak ve stres olduğunu belirten katılımcı günümüzde yine arkadaşları ile vakit geçirip aynı zamanda o arkadaşları ile birlikte çeşitli sportif aktivitelerde bulunup aynı zamanda da kitap okuma yaparak hem aktivite alanını hem de fayda sağladığı alanlarını genişletmiş olmaktadır. Katılımcılar bu durumu açıklarken geçmiş dönemlerinin biraz boşa geçtiğini gençlik enerjileri varken bu tarz aktiviteler yapmadıklarını şimdide o kayıplarını telafi etmeye yönelik açıklamalarda bulunmuşlardır.

SONUÇ

Yaşlılarda serbest zaman değerlendirmelerine literatüre katkı sağlayabilmesi açısından ve yaşlıların geçmiş dönemlerdeki serbest zaman değerlendirmeleri ile günümüzde ki serbest zaman değerlendirmeleri arasında ki farklılıkları ortaya koymak, geçmişe yönelik pişmanlıklarını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda araştırma amaçlarına ulaşılmıştır. Katılımcıların her biri günümüzde serbest zaman değerlendirmesinin önemini kavramış, hayatlarına yaptıkları olumlu etkilerden dolayı geçmiş yıllarında ki serbest zaman değerlendirmeleri konusunda kendilerine eleştirilerde bulunmuşlardır.

Araştırmanın sonucunda sosyal anlamda her bir bireyin eğitim ve çalışma hayatları dönemlerinde serbest zaman değerlendirmelerinde bir aktivitede bulunulmasının teorilerle uyumlu olarak hayatın ilerleyen dönemlerinde pozitif etki yaptığı, boş geçirilen serbest zamanların ise ilerleyen yaşlarda pişmanlık duygusu yarattığı görülmektedir. Bireyin zorunlu eğitim süreci ve çalışma hayatı bir gün son bulacak ve uzun bir serbest zamana sahip olduğunda kendisine uygun aktivitelere sahip olması gerekecektir. Yaşlılık döneminde ki aktif yaşamın ve aktivitelerin olumlu etkisi de literatürde açıkça ortaya konmaktadır. Daha başarılı, aktif ve sağlıklı yaşlanan bir nüfusa sahip olmak için serbest zaman değerlendirmelerinin önemini yapılan bu araştırma sonuçları net bir şekilde ortaya konmuştur. Geçmiş dönemlerinde aktivite yapan yaşlıların bugün hayata en azından bu konuda bir pişmanlık yaşamadan devam etmeleri ve ilgi duydukları, mutlu oldukları aktivitelere sahip olmaları hayatın zor yanlarından, yaşlılığın getirebileceği sorunlardan uzaklaşmalarına fayda sağlamaktadır.

ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmanın daha geliştirilmesi için araştırmacı önerileri; bireylerin boylamsal araştırma ile takibinin yapılabilmesi, bütün katılımcıların aynı aktivite türüne katıldığı bir örneklem seçilerek aynı konu üzerinde çalışılabilmesi ve yine konunun nitel araştırma yöntemleri kullanılarak farklı veri toplama tekniklerinin benimsendiği araştırmalar yapılması olmaktadır.

Bu araştırma sonunda günümüzde yaşlı bireylerin serbest zaman aktivitesi yapmalarına bağlı olarak yaşamlarından duymuş oldukları memnuniyet ve mutluluklarının yüksek olduğu bireylerin ifadelerinden yola çıkarak ortaya konmuştur. Geçmiş dönemlerinden bugünlerine yapmış oldukları aktivitelerini taşıyan yaşlı bireylerinde yine memnuniyet ve mutluluklarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu sebeptendir ki insan hayatında serbest zaman aktivitelerinin önemi görülmüştür. Toplumda yaşlı bireylerin refah düzeylerinin ve yaşam memnuniyetlerinin yüksek olması sosyal alandan ekonomik alana kadar bir çok alanı etkilemektedir. Bu araştırma sonucuna göre de yaşlı bireylerin memnuniyeti ve yaşam kalitesini etkileyen bu kriterin de önemli yer tutması sebebiyle bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmeleri ve bu alana önem verilmesi gerektiği açıkça görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, A.S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K.J., Montgomery, P.S., Gardner, A.W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health Qual Life Outcomes*; 4: 37.
- Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y., Bayrak, M. (2005). Dünyada Ve Türkiye'de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(11), 1-10.
- Akan, E. (2017). *Yaşlılık Kurumlarında Yaşlı Mekansal Davranış ve Bilişiminin Mekansal Dizim Bağlamında İrdelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Allender, S., Hutchinson, L., Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health promotion international*, 23(2), 160-172.
- Arabacı R., Çankaya C. (2007). “Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-14.
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8: 1.
- Aslan, M., Hocaoglu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.
- Aydın, A., Sayılan, A. A. (2014). Aktif yaşlanma ile yaşam boyu öğrenme arasındaki ilişkiye teorik bir bakış. *International Journal of Social and Economic Sciences (IJSES) E-ISSN: 2667-4904*, 4(2), 76-81.
- Baltes, P. B., Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. P.B. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul ili, bahçelievler belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreasyon sporları ve rekreasyon liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.
- Bowling, A., Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it?, *BMJ*, 331: 24-31, 1548-51.

- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging Ment Health* 2008, 12(3): 293-301.
- Buys, L., Boulton-Lewis, G., Tedman-Jones, J., Edwards, H., Knox, M., Bigby, C. (2008). Issues of active ageing: Perceptions of older people with lifelong intellectual disability. *Australasian Journal on Ageing*, 27(2), 67-71.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-360.
- Canatan, A. (2008). Sosyal Yönleriyle Yaşlılık. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Carmel, S., Morse, C. A., Torres-Gil, F. M. (Ed.), (2007). *The Art of Aging well*. Amityville, NY Baywood Publishing.
- Chen S.Y., Fu C.Y. (2008). Leisure participation and enjoyment among elderly: individual characteristics and sociability, *Educational Gerontology*, 34(10), 871-889.
- Cheung, M.C., Ting, W., Chan, L.Y., Ho, K.S., Chan, W.M., Leisure participation and health-related quality of life of community-dwelling elders in Hong Kong, *Asian Journal of Gerontol Geriatr.*, 2009, 4, 15-16.
- Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Fatarone, Singh M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G.J., Skinner, J.S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 41: 1510-1530.
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination, *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Demir C. (2003). “Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri; üniversite gençliğine yönelik bir uygulama”, *1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumunda* sunuldu, Ankara.
- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being. The Science of Well-Being*, 11–58. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Drotar, D. L. (1998). *Reaching new heights: hiking your way to physical and mental fitness*. American Fitness May-June.
- Dunn, N. J., Wilhite, B. (1997). The effects of a leisure education program on leisure participation and psychosocial well-being of two older women who are home-centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 31, 53-71.
- Dunstan, D. W., Salmon, J, Owen, N., Armstrong, T., Zimmet, P. Z., Welborn, T. A., Cameron, A. J., Dwyer, T., Jolley, D., Shaw, J. E. (2004), Physical activity and television viewing in relation to risk of undiagnosed abnormal glucose metabolism in adult, *Diabetes Care*, 27/11, November .

- Durgun, B., Tümerdem, Y. (1999). Kentleşme ve Yaşlılara Sunulan Hizmetler. *Geriatric Dergisi*, 2(3), 115–120.
- Dupuis, S. L., Smale, B., J. A. (1995), An examination of the relationship between psychological wellbeing and depression and leisure activity participation among older Adults, *Society and Leisure*, 18, 67–92.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*, (Çev:C.Günel), 1. Baskı, Kırmızı Yayınları, İstanbul.
- Görgün Baran, A., (2004). Yaşlılık / Disiplinler Arası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler (Der.: V. Kalıncara), Ankara: Odak İletişim Yay.
- Görgün Baran, A., (2007). “Başarılı Yaşlanma Modellerinin Sosyolojik Analizi” (Der. V. Kalıncara). 1. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı. Ankara: Yaşlı Sorunlarını Araştırma Derneği Yayınları. 236-245.
- Hall, C. M., Page, S. J. (2006). *The Geography of Tourism and Recreation*. (Üçüncü Baskı). New York: Routledge.
- [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=rdWLAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hall+C.+M.,+Page,+S.+J.+\(2006\).+The+Geography+of+Tourism+and+Recreation.+\(%C3%9C%C3%A7%C3%BCnc%C3%BC+Bask%C4%B1\).+New+York:+Routledge.&ots=lpICYJ-8Im&sig=paXApSwVeqLT9m7RC0PFgIyVphk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=rdWLAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hall+C.+M.,+Page,+S.+J.+(2006).+The+Geography+of+Tourism+and+Recreation.+(%C3%9C%C3%A7%C3%BCnc%C3%BC+Bask%C4%B1).+New+York:+Routledge.&ots=lpICYJ-8Im&sig=paXApSwVeqLT9m7RC0PFgIyVphk&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
(erişim tarihi: 15.03.2020).
- Hablemitoğlu, Ş., Özmete, E. (2010). *Yaşlı Refahı*, Kilit Yayınları.
- Helman, E. A., Stewart, C. (1994). Social support and the elderly client, *Home Health Nurse*, 12, 51-60.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T. (2011). Life course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13–22.
- İskender, A. (2017). Neulinger Boş Zaman Paradigması ve Boş Zaman Katılım Motivasyonları Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 819-825.
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükural, Ö., Cengiz K., (2003). *Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri*. Ankara: TÜBİTAK Matbaası.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*.
- Kalıncara, V. (2011). *Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi*, Nobel Yayınevi, 1. Basım, Ankara.
- Kearns, P., Reghenzani-Kearns, D. (2018). *Towards Good Active Ageing For All In a context of deep demographic change and dislocation*.

- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., Kelly, J. R. (1987). *Later-life satisfaction: Does leisure contribute? Leisure Sciences*, 9(3), 189–199. doi: 10.1080/01490408709512159.
- Kehily, M. J., Martens, L., Burningham, K., Venn, S., Christie, I., Jackson, T., Gatersleben, B. (2014). New motherhood: a moment of change in everyday shopping practices?. *Young Consumers*.
- Kusumastuti, S., Derks, M. G., Tellier, S., Di Nucci, E., Lund, R., Mortensen, E. L., Westendorp, R. G. (2016). Successful ageing: A study of the literature using citation network analysis. *Maturitas*, 93, 4-12.
- Landis, J. R., Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159-174.
- Lapa Yerlisu, T., Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri Ve Değerlendirme Biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.
- Lehr, U. (1994). “Psychologische Aspekte des Alterns”, *Das Alter: Einführung in die Gerontologie*, 202-229.
- Maciaszek, J. (2009). Interest in the Individual and Team Forms of Sport and Recreation Among Young Women and Men, 8th International Session for Educators and Officials of Higher Institutes of Physical Education, 10–17 July 2008, Published by *The International Olympic Academy and International Olympic Committee*, p. 189.
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Sherraden, M. (Editör)., (2001)., *Productive Aging: Concepts and Challenges*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. ([https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=sayz5dbGTBcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=MorrowHowell,+N.,+Hinterlong,+J.,+Sherraden,+M.+\(Edit%C3%B6r\).,\(2001\).,+Productive+Aging:+Concepts+and+Challenges.+Baltimore,+MD:+Johns+Hopkins+University+Press.&ots=4uzNgXR2ZS&sig=1K2L6K3IWdmg1lztAmVyZAogiYw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=sayz5dbGTBcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=MorrowHowell,+N.,+Hinterlong,+J.,+Sherraden,+M.+(Edit%C3%B6r).,(2001).,+Productive+Aging:+Concepts+and+Challenges.+Baltimore,+MD:+Johns+Hopkins+University+Press.&ots=4uzNgXR2ZS&sig=1K2L6K3IWdmg1lztAmVyZAogiYw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) erişim tarihi: 26.05.2020)
- Mutka, Kirsti A., Malanowski, N., Punie, Y., Cabrera, M., (2008). “Active Ageing and the Potential of ICT for Learning” JRC Scientific and Technical Reports.
- Nimrod, G., Kleiber, D. A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: Toward an innovation theory of successful aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(1), 1-22.
- Onat, Ü., Tufan, B. (2003). Yaşlanma ve Sosyal Hizmet. *II. Ulusal Yaşlılık Kongresi*, Denizli.

- Onur, B. (2017). *Gelişim Psikolojisi (Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm)*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Orel, F. D., Yavuz, M. C. (2003), Rekreatyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (11), 61-76.
- Örnek Büken, N. (2010), “Geriatrı ve Etik”, *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyonda Yeni Ufuklar, Yaşlı Sağlığı*, Güneş Tıp Kitapevleri, s. 31-53.
- Öksüzokyar, M. M., Eryiğit, S. Ç., Düzen, K. Ö., Mergen, B. E., Sökmen, Ü. N., Öğüt, S. (2016). Biyolojik yaşlanma nedenleri ve etkileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1).
- Öz, F., Svift, J. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz dergisi*, 10(2), 17-28.
- Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntem Bilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-43.
- Öztaş, N. (1996). *Liderlik Tarzı ve İnsan Yaklaşımı Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Organizational Behaviour Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Öztürk, H. (2015). *Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu*, 1. Baskı, Ankara.
- Pachana, N. A., Laidlaw, K. (2014). *The Oxford Handbook of clinical Geropsychology*, Oxford University Press, United Kingdom.
- Paivi, M., Mirja, H., Terttu, P. (2010) Changes in physical activity involvement and attitude to physical activity in a 16-year follow-up study among the elderly. *J. Aging Res. Article ID 174290*.
- Pahor, M., Blair, S. N., Espeland, M., Fielding, R., Gill, T. M., Guralnik, J. M, et al. (2006). Effects of a physical activity intervention on measures of physical performance: Results of the Lifestyle Interventions and Independence for Elders Pilot (LIFE-P) study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 61(11), 1157-65.
- Penninx, B. W., Messier, S. P., Rejeski, W. J., Williamson, J. D., DiBari, M., Cavazzini, C., (2001). Physical exercise and the prevention of disability in activities of daily living in older persons with osteoarthritis. *Arch Intern Med*, 161(19), 2309-2316.
- Reichert, F.F., Barros, A.J.D., Domingues, M.R., Hallal, P.C. (2007) The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity, *Am J Public Health*, 97(3): 515-519.

- Robertson, T., Long, T. (2008). *Foundations of therapeutic recreation*. Human Kinetics.
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryff, C. (2009). "Understanding Healthy Aging: Key Components and Their Integration", Bengtson, V. L., Gans, D., Putney, N. M., Silverstein, M., (Ed)., *Handbook of Theories of Aging*, 117-144, New York, Springer Publishing.
- Stav, W. B., Hallenen, T., Lane, J., Arbesman, M. (2012). Systematic review of occupational engagement and health outcomes among community-dwelling older adults. *Am J Occup Ther*, 66(3), 301-310.
- Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E., Kaplan, G. A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am J Epidemiol*, 156(4), 328-334.
- Singh, N. A., Clements, K. M., Singh, M. A. F. (2001). The efficacy of exercise as a long-term antidepressant in elderly subjects a randomized, controlled trial. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 56(8), 497-504.
- Softa, H. (2015). Evde ve huzurevinde kalan yaşlıların fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(2).
- Thompson, S., Michaelson, J., Abdallah, S., Johnson, V., Morris, D., Riley, K., Simms, A. (2011). 'Moments of Change' as opportunities for influencing behaviour.
- Timonen, V. (2008). *Ageing Societies: a Comparative Introduction*. Maidenhead, England , New York: Open University Press.
- Torkildson, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. (Beşinci Baskı). London: Routledge
- Topkaya, E. Z. (2006). Kitap Tanıtımı: Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Güncelleştirilmiş geliştirilmiş 5. Baskı. Eğitimde Kuram ve Uygulama. *Journal of Theory and Practice in Education*, 2(2), 113-118.
- Tufan, İ., (2001). "Yaşlanan Dünyada Bir Delikanlı: Türkiye". *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, (3): 27-49.
- Tufan I. (2005). Is Turkey ready for the aged in the 21st Century, Turkey's Hair is getting Grey? *Proceeding of the 1st International Gerontology Symposium in Turkey*. Gero-Yay: Antalya.
- Tunçkanat, F. (2013). "Avrupa Birliği'nin Yaşlı Refahı ve Yaşlılığa İlişkin Politikaları", *Yaşlılar İçin Sosyal Politika Gündemi Konferans Kitabı*, Ankara Üniversitesi Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi.
- TÜİK, (2015). İ. G., & Araştırması, B. Ankara

- Tümerdem, Y. (2006). Real age. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(3).
- Udo, D. S. (2016). “Active Ageing: A Concept Analysis”, *Caribbean Journal of Nursing*, 3,1, 59-79.
- UN, (2015). World Population Ageing, New York.
- UNECE, (2019). 2018 Active Aging Index - Analytical Report, UNECE.
- Watts, T. (1992). The Disengagement and Activity Theories of Ageing: Some Possible Implications for Future Sports Involvement of the Aged. *New Studies in Athletics*,. 7(4): 33-39.
- Warr, P., Butcher, V., Robertson, I. (2004). Activity and psychological well-being in older people. *Aging & Mental Health*, 8(2), 172-183.
- WHO, (2015). World Report on Ageing and Health, Luxembourg.
- Wurm, S., Tesch-Römer, C., Tomasik, M. J. (2007). Longitudinal Findings On Aging-Related Cognitions, Control Beliefs, and Health In Later Life. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 62(3):156-164.
- Yıldız, S. M., Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti Ve Algılarının Değerlendirilmesi, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2), 1-11
- Yıldız, S. (2012). *Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar*. Tokol, A. ve Alper, Y. (Ed.), Sosyal Politika. Bursa: Dora Yayınları.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., Akıncı, Z. (2017). Yaşlı Bireylerde Rekreatif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler. In *7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education, Antalya* (Vol. 147).
- Yücedağ, F. (2017). Eğitim yöneticiliğinden ayrılmış kadınların yaşadığı sorunlara ilişkin görüşleri: Fenomonolojik bir çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

İnternet Kaynakları

- Argan, M. (2013). Rekreasyon yönetimi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları. <http://www.nevoku.com/bos-zaman-ve-rekreasyon-yonetimi--e-kitap--bos-zaman--ve-rekreasyon-yonetimi/viewdeck/45606ba0-6484-435e-b596-de199c73544d>, erişim tarihi: 15.03.2020.
- <https://www.muratpasa-bld.gov.tr/sosyal-projeler/20222/15/yasli-evleri>, erişim tarihi: 15.06.2020
- WHO, (2002). “Active Ageing: A Policy Framework”
http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf, erişim tarihi: 08.04.2020

WHO, (2018). Global Network for Age-friendly Cities and Communities,
<http://apps.who.int/agefriendlycitiesmap/>, erişim tarihi: 25.05.2020.



EK 1- GÖRÜŞME FORMU

Katılımcı No: **Tarih:**

Merhaba, adım Esra KOÇ. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezim için danışman hocam Doç. Dr. Tennur Yerlisu LAPA ile birlikte “Dünden Bugüne Serbest Zaman Değerlendirmesi: Yaşlılar İle Fenomenolojik Bir Araştırma” konulu bir araştırma yürütmekteyim. Bu araştırma sonucunda ilk olarak siz katılımcıların gençlik ve yaşlılık sürecinde serbest zaman değerlendirme algısında ki değişimleri ve ikinci olarak sizlerin şuan içinde bulunduğunuz yaşam evreniz içerisinde ki serbest zaman değerlendirmeleriniz betimlenmeye çalışılacaktır. Bu nedenle, aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlar bizim için çok değerlidir. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ediyorum. Görüşmemize geçmeden önce, görüşmemizin gizlilik ve anonimlik etik ilkeleri çerçevesinde süreceğini belirtmek isterim. Kişisel bilgileriniz gizli tutulmakla birlikte vereceğiniz cevaplar da yalnızca ben ve bazı araştırmacılar tarafından ulaşılabilir olacaktır. Araştırma raporunda ise isimleriniz yerine sizlere atanmış takma isimler veya kodlar kullanılacaktır.

Görüşmemize başlamadan önce sormak istediğiniz soru ya da belirtmek istediğiniz herhangi bir düşünceniz var mı?

Görüşmeye devam etmek istiyor musunuz? Bu görüşmemizin yaklaşık kırk dakika süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

- 1- Kaç yaşındasınız?
- 2- Eğitim hayatınızdan kısaca bahseder misiniz? En son hangi okuldan mezun oldunuz?
- 3- Okul dönemlerinizde okul saatiniz dışındaki zamanlarınızı nasıl tanımlayabilirsiniz?
Bu zamanlarınız da neler yapmaktan hoşlanırdınız veya sizi ne yapmak mutlu ederdi?
- 4- Mesleğiniz nedir? Gelir durumunuz göz önüne alındığında kendinizi nasıl tanımlarsınız? (Alt/Orta/Üst)
- 5- Çalıştığınız dönem içerisinde çalışma saatleriniz dışında kalan ve kendinize ayırmış olduğunuz serbest zamanlarınızda neler yaptığınızı, ne yapmak isteğinizi anlatabilir misiniz?
- 6- Günümüze döndüğümüzde bugün kendinize ayırdığınız serbest zamanlarınızda hangi aktiviteleri yapmaktasınız? Yapmış olduğunuz aktivitelerin size faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

- 7- Bugününüzde yapmak istediğiniz daha farklı aktiviteleriniz var mı? Bu konuda kanun koyuculardan (belediye, valilik vb.) beklentileriniz nelerdir?
- 8- Geçmişiniz ile bugününüzü karşılaştırdığımızda serbest zamanlarınız ile ilgili olan farklılıkları nasıl tanımlarsınız? Bu durumu düşündüğünüzde pişmanlıklarınız var mı?
- 9- Geçmiş dönemlerinizde yapmış olduğunuz serbest zaman aktivitelerinin şuan yaşamış olduğunuz hayatın standartlarına, kalitesine etki ettiğini düşünüyor musunuz? Eğer düşünüyorsanız nasıl etki ediyor ve nasıl olmalıydı?



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Esra KOÇ
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Sivas Anadolu Lisesi
Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Gerontoloji Bölümü
Yabancı Dil	İngilizce
BİLİMSEL FAATLİYETLER	
- Koç, E. (2015). Yaşlılarda Benlik Saygısı ve Sosyodemografik Özelliklerin Umuda etkisi: Sivas Örneği. Lisans Bitirme Tezi. Akdeniz Üniversitesi. - Koç, E., Yerlisu Lapa, T. Ve Köse, E., (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin “Rekreasyon” ve “Serbest Zaman” Kavramlarına Yönelik Metaforik Algıları. Uluslararası Rekreasyon ve Yönetimi Kongresi. Sözel Bildiri.	
İŞ DENEYİMİ	
- Antalya Muratpaşa Belediyesi Yaşlı Evi projesi/ Gerontolog (Stajer) (Ocak 2015- Haziran 2015) - Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Rekreasyon Ana Bilim Dalı Kısmi Zamanlı Çalışma Görevlisi (Şubat- Mart- Nisan 2017). - Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Basım Aşamalarında Kısmi Zamanlı Çalışma Görevlisi (Ocak 2018- Şubat 2019). - Nöralgo Tıbbi Cihazlar Antalya Satış Sorumlusu (Şubat 2019- devam ediyor)	
E-posta	esra2koc@gmail.com