

**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YAŞLILARDA FİZİKSEL BİR AKTİVİTE OLARAK DANS
EĞİTİMİNİN, BELLEK PERFORMANSI, BENLİK SAYGISI VE
YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDE YARATTIĞI DEĞİŞİKLİKLERİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar UZAKGÖREN

DANIŞMANI : : Yrd. Doç. Dr. Banu Çengelci ÖZEKES

İZMİR-2015

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum “Yaşlılarda Fiziksel Bir Aktivite Olarak Dans Eğitiminin, Bellek Performansı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesi Üzerinde Yarattığı Değişikliklerin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Pınar UZAKGÖREN



TUTANAK

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 10/02/2015 tarih ve 4/5 sayılı kararı ile oluşturulan jüri, Psikoloji (Gelişim) anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Pınar UZAKGÖREN'nin aşağıda (Türkçe / İngilizce) belirtilen tezini incelemiş ve adayı 27/02/2015 günü saat 14.00'da90 dk..... süren tez savunmasına almıştır.

Sınav sonunda adayın tez savunmasını ve jüri üyeleri tarafından tezi ile ilgili kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevapları değerlendirerek tezin başarılı/başarısız/düzeltilmesi gerekli olduğuna oybirliğiyle / oyçokluğuyla karar vermiştir.

BAŞKAN

Yrd.Doc.Dr.N. Banu Gengeli Özetes *Banuy*

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

ÜYE

Prof.Dr. Seyda Akcel *Seyda*

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

ÜYE

Yrd.Doc.Dr. Ilgın Başaran *Ilgın*

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

Tezin Türkçe Başlığı : Yaşlılarda Fiziksel Bir Aktivite Olarak Dans Eğitiminin, Bellek Performansı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesi Üzerinde Yarattığı Değişikliklerin İncelenmesi

Tezin İngilizce Başlığı : A Study of The Effects of Dance as a Physical Activity on Memory Performance, Self Esteem and Life Quality of The Elderly

* 1. Yüksek Lisans Tezi savunma süresi asgari 45 azami 90 dakikadır.

2. Tutanak (jürinin karar ve imzaları haricinde) bilgisayarda doldurulmalıdır.

3. Tez başlığı (İngilizce ve Türkçe) mutlaka belirtilmelidir.

4. Yüksek Lisans Tez savunmasında üyelerden en az birinin E.Ü.Lisansüstü eğitim öğretim yönetmeliğinin 17(2) maddesi gereğince anabilim dışından olması zorunludur.

ÖNSÖZ

Psikoloji ve Dans, hayatımı, en önemlisi “beni” anlatan iki büyük kelime. Bu iki alanı birleştirebilmek en büyük hayalimdi. Öncelikle ikinci mesleğim dans eğitmenliğini psikoloji alanı ile birleştirip, araştırmama dahil etmemde beni cesaretlendiren, lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca sadece alanı ile ilgili değil, hayatla ilgili bilgi ve tecrübesi ile de bana yol gösteren, her zaman yanımda olan Yrd. Doç. Dr. Banu Çengelci Özekes’e bana inandığı, sonsuz sabrı ve desteği için çok teşekkür ederim.

Araştırmamı gerçekleştirebilmeme imkan sağladığı için SGK Narlıdere Dinlenme ve Bakımevi’ne ve araştırmama katılan tüm kadınlara çok teşekkür ederim.

Tezime ve makaleme fikirleri ile destek veren, bilgi ve tecrübesini içtenlikle benimle paylaşan Prof. Dr. Şeyda Aksel’e emekleri için çok teşekkür ederim.

Araştırmamın analizinde yardımlarını esirgemeyen, bu uzun tez yazma dönemimde tekrar tekrar sorduğum soruları cevaplarken, bilgisini sabırla paylaşan güler yüzlü hocam, Yrd. Doç Dr. Türkan Yılmaz Irmak’a teşekkür ederim.

Araştırmam boyunca dans derslerini benimle birlikte yürüten, stresli zamanlarımda desteğini her zaman hissettiğim, ikinci ailem dediğim Clave Dance Academy Eğitmenlerine ve özellikle dostum Oğulcan Aksoy’a teşekkür ederim.

Uzun ve zahmetli tez yazma sürecimde zaman zaman hevesimin kırıldığı, motivasyonumun düştüğü durumlarda beni cesaretlendiren, enerjimi yeniden yükselten, her zaman yardımına koşan, bana inanan, yanımda olmalarından büyük mutluluk duyduğum DOSTLARIMA ve en önemlisi CANIM AİLEM’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Pınar UZAKGÖREN

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
YEMİN BELGESİ	I
TUTANAK	II
ÖNSÖZ	III
BÖLÜM I	
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	4
1.2 Araştırmada Cevaplanması Beklenen Sorular	4
BÖLÜM II	
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Yaşlılığın Tanımı	5
2.2 Bellek	7
2.3 Benlik Saygısı	13
2.4 Yaşam Kalitesi	17
2.5 Fiziksel Aktivite	20
2.6 Fiziksel Bir Aktivite Olarak Dans	25
BÖLÜM III	
2. YÖNTEM	30
3.1 Araştırma Modeli	30
3.2 Örneklem	30
3.2.1 Demografik Bilgiler	31

3.3	Veri Toplama Araçları	33
3.3.1	Bireysel Bilgi Formu	34
3.3.2	Standardize Mini Mental Test	34
3.3.3	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	35
3.3.4	Whoqol-old Yaşam Kalitesi Ölçeği	37
3.3.5	Bellek Performansını Ölçmek Amaçlı Bellek Görevleri	39
3.4	Uygulama	40
3.5	Araştırmanın Sınırlılıkları	42

BÖLÜM IV

3.	BULGULAR	43
4.1	Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre Bellek Performanslarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	43
4.1.1	Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre KSB İçin Hatasız Sözcük Sıra Sayısının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	43
4.1.2	Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre KSB İçin Hatırlanan Doğru Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	45
4.1.3	Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre USB İçin Hatırlanan Doğru Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	46
4.1.4	Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre USB İçin Tanınan Doğru Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	48
4.1.5	Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre USB İçin Tanınan Yanlış Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	50

4.2 Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre Benlik Saygısı Ölçümlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	51
4.3 Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre Yaşam Kalitesi Ölçümlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi	53

BÖLÜM V

4. TARTIŞMA	55
-------------	----

BÖLÜM VI

5. SONUÇ VE ÖNERİLER	60
----------------------	----

KAYNAKLAR	63
-----------	----

EKLER

ÖZGEÇMİŞ

ÖZET

ABSTRACT

BÖLÜM I

1.1. Giriş

Bilim ve teknolojinin ilerlemesi, sağlık alanındaki gelişmeler, yaşam standartlarının artması ve düşük doğurganlık hızı gibi gelişmeler sebebiyle Dünya nüfusunun büyük bir bölümünü 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaya başlamıştır. İnsan ömrünün uzamasıyla birlikte araştırmacılar, bireylerin bu dönemi nasıl daha kaliteli geçirebileceklerine yönelik çalışmalarına ve araştırmalarına hız katmışlardır. Yapılan araştırmalarda görülmüştür ki, yaşlanma tüm işlevlerde değişime neden olan dinamik ve evrensel bir süreçtir ve kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönlerden bir bütün olarak ele alınmalıdır (Ateş, Saygın ve Zorba, 2009; Woo, Chui ve Hui, 2009). Kronolojik yaşlılıkta, geçen zamana göre bir yıllık birimler esas alınır ve toplumda günlük dilde “yaş” olarak ifade edilmektedir. Biyolojik yaşlılık, insan vücudunun yapı ve işlevlerinde meydana gelen değişimleri anlatmaktadır. Psikolojik yaşlılık, algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açısından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişimini ifade etmektedir. Sosyolojik yaşlılık ise toplumda belirli bir yaş grubundan beklenen davranışları ve o toplumun o gruba verdiği değerleri yansıtmaktadır (Arpacı, 2005; Baysan 2008; Beğer ve Yavuzer, 2012). Yapılan yaşlılık tanımlarından, yaşlanmanın birçok alanla bir bütün olarak ele alındığını görmekteyiz. Bu sebeple, yaşlılık döneminde bireyin sadece fiziksel sağlık yönü değil, psikolojik ve sosyal yönlerden de bireylerde tam bir iyilik hali amaçlandığı vurgulanmaktadır.

Yaşlanmayla birlikte en başta bilişsel ve fiziksel kayıplar görülmektedir. Özellikle tüm yaşlıların “bunama” belirtileri gösterdiklerine dair toplumda var olan düşüncelerin, yaşlılarla yapılan bellek çalışmalarında bulunan sonuçlarla kısmen ters düştüğü görülmüştür. Bellek, yeni öğrenilen bilgiyi kaydetme, depolama, uzun ya da kısa süreli saklama, istenildiği zaman depodaki bilgiye ulaşma ve hatırlama yetisi olarak tanımlanabilmektedir (Cangöz, 2005; Kara, 2001).

Bu tanım doğrultusunda, yaşlanma ile kısa süreli ve uzun süreli bellekte, bilginin kazanılması, korunması ve anımsanmasına bağlı problemler görülse de bilişsel işlevlerin bütün bölümlerinin aynı oranda kayba uğramadığı, aksine bu işlevlerin çalıştırılmasıyla korunacağı ve belki de artış göstereceği ifade edilmektedir (Diehl ve Willis, 1995; Eker, 2010; Özekes, 1996; Özekes, 2006).

Bireyin yaşamının devamını sağlayan ve önemlilik arz eden günlük rutin yaşam aktiviteleri bilişsel işlev kayıplarından olumsuz etkilendiği gibi aynı zamanda fiziksel işlev kayıplarından da etkilenmektedir. Biyolojik olarak meydana gelen değişikliklerden bağımsız, günlük yaşantımıza makinelerin girmesi, ulaşım kolaylıkları, evlerde iş kolaylaştıran aletlerin kullanımının yaygınlaşmasından ötürü zamanla iş yapma kapasitesinde azalmalar görülmektedir. Bunun sonucu olarak da bireyin bağımsızlık seviyesi gittikçe düşmekte ve tam da bu nokta da otonominin (özerklik) önemi gündeme gelmektedir (Çolakoğlu ve Şenel, 2003; Çubukçu, 2005; Zorba, Babayiğit, Saygın, İrez ve Karacabey, 2004). Öz-yeterlilik duygusu ve denetim algısıyla birlikte çalışan otonomideki azalma beraberinde yaşlılarda kendine güven ve kendini yeterli hissetme duygularını barındıran benlik saygısını da etkilemektedir (Shephard, 1997; Yaman, 2003). Benlik saygısı bireyin kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi anlamlarını içermektedir. Kişinin kendini nasıl değerlendirdiğini gösteren bir yargı olan benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu olarak tanımlanmaktadır (Korkmaz, 1996; Yörükoğlu, 1985). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerinden beklentileri de yüksek olduğundan, elde ettikleri başarılı sonuçlardan dolayı kendi görüş ve davranışlarını kabullenmekte ve ulaştıkları sonuçlara güvenmektedirler, bu sebeple daha gayretli sosyal davranışlar göstermekte, güçlüklerden yılmamakta ve bağımsızlığa daha çok yönelmektedirler (Korkmaz, 1996; Yiğit, 2010).

Yaşlılarda otonominin etkilediği bir diğer faktör yaşam kalitesidir. Yaşam kalitesi, kişinin fiziksel sağlığı, fizyolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkilerini etkileyen ve bunların çevre ile ilişkilerini inceleyen oldukça geniş bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, Tarsuslu-Şimşek, Tütün-Yümin, Sertel ve Yümin, 2011). Tanımdan da anlaşılacağı üzere kişinin yaşamdan zevk almasının sebeplerini içeren çok boyutlu bir kavram karşımızda bulunmaktadır.

Günümüzde, özellikle yaşamı bağımsız olarak sürdürebilme yetisinin doğrudan etkili olduğu fiziksel performansın iyi olması, yaşam kalitesi için çok önemli hale gelmiştir. Sadece yaşam kalitesi için değil, benlik saygısı, bilişsel ve fiziksel sağlık içinde koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkan fiziksel aktivite, iyi olma halini geliştirici yararlı bir yaklaşım olmaktadır (Heydarnejad ve Dehkordi, 2010; Jedrzejewski, Trojanowski ve Virginia, 2007; Weuve ve ark., 2008). Fiziksel aktivitenin, işlevsel kapasite, psikomotor beceriler, kas kuvveti ve esnekliğini arttırması gibi fiziksel kapasiteye olan yararlarının yanında beynin oksijenlenmesi ve uyanıklığı arttırması sonucu bilişsel faaliyetleri arttırması da yaşlılar üzerinde görülen yararları arasındadır (Kırdı, 2010). Yapılan çalışmalarda, bilişsel olarak uyarıcı aktivitelerle uğraşmanın, düzenli egzersiz yapmanın ve aktif sosyal bir hayat sürmenin, ileriki yaşlarda bilişsel bozulma olasılığını azaltmada olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur (Acevedo ve Loewenstein, 2007; Eker, 2010; Wu, Lan, Chen, Chiu ve Lan, 2011). Ayrıca aktivitenin, yaşlılar gibi fiziksel yetilerinde değişiklikler olan bireylerde, bireyin kendine güven sağlamasını geliştirmeye yönelik yararlarının olduğu ve benlik saygısını arttırdığı da yapılan çalışmalarda çıkan sonuçlar arasındadır (Çınar ve Eşer, 2004; Demir ve Filiz, 2004). Koltyn'nin (2001) 60 yaş ve üzeri kadınlarla yaptığı bir çalışma, bağımsız yaşayan kadınların, yardım bakım tesislerinde yaşayan kadınlardan daha yüksek fiziksel aktivite sonuçlarına sahip olduklarını ve yaşam kalitesi alanında da anlamlı derecede yüksek farklar bulunduğunu göstermiştir. Bu çalışmayı destekleyici başka araştırmalarda da, aktivite düzeyleri arttırılan yaşlıların, yaşam kalitelerinin ve yaşamdan aldıkları doyumun da arttığına yönelik bulgular elde edilmiştir (Akandere, 2007, Araújo Alencar, Assunção Ferreira, Cleria Bezerra, Sousa Vale ve Dantas, 2009; Satariano, Haight ve Tager, 2002; Sato, Demura, Kobayashi ve Nagasawa 2002;).

Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, yaşlanmanın doğal bir parçası olan kayıplar, yaşamımız boyunca yaptıklarımıza bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu sebeple hem fiziksel hem de bilişsel olarak yapılanların faydasını, “kullan veya kaybet” başlığı altında toplayabilmekteyiz.

Benlik saygısı, bellek performansı ve yaşam kalitesi araştırmalarının birçoğunda egzersizin önemli etkisi, ortak payda olarak bulunduğundan, Türkiye’de fiziksel aktivitenin bellek performansı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini

içeren daha kapsamlı bir araştırma yapmak ve yaşlılık kavramını daha ayrıntılı inceleyebilmek adına, yapılacak olan bu çalışmanın amacı yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.3. Araştırmada Cevaplandırılması Beklenen Sorular

- Dans eğitimi alan yaşlıların almayan yaşlılara göre bellek performansları farklılaşıyor mu?
- Dans eğitimi alan yaşlıların almayan yaşlılara göre benlik saygısı ölçümleri farklılaşıyor mu?
- Dans eğitimi alan yaşlıların almayan yaşlılara göre yaşam kalitesi ölçümleri farklılaşıyor mu?

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Birçok alanda bilim ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte yaşam koşullarının iyileşmesi ve doğurganlığın düşmesi sebebiyle, yaşlı nüfusunun artış göstermesi kaçınılmaz olmuştur. 21. Yüzyılın, Dünya da olduğu gibi Türkiye’de de yaşlı yüzyılı olacağına dair bulgular göstermektedir ki, 2000 yılı itibariyle nüfusun %5,4’lük bölümünü oluşturan yaşlı nüfus, 2025’te %9’a, 2050’de ise %17,6’ya ulaşacaktır (Devlet Planlama Teşkilatı, 2007). Bu sebeple yaşlılara yönelik araştırmalar ve çalışmalar hız kazanmıştır.

2.1. Yaşlılığın Tanımı

Yaşlılığın tanımlanmasında belli başlı kriterler olmakla birlikte, yaşlanmanın getirdiği biyolojik ve psikolojik değişiklikler yıllar içinde yavaşça ortaya çıktığından evrensel tek bir tanımlamaya gitmek güç olmaktadır ancak pek çok ülkede 65 yaş bazı sosyal güvencelerin kazanılması için alt sınır olması ve emeklilik yaşı olması sebebiyle, yaşlılık olgusunun, 65 yaş ve sonrası olarak tanımlanması 1880’li yıllarda gündeme gelmiştir (Rue ve Spar, 2006).

Yaşlılık döneminde, kronolojik olarak yaş sınıflandırmasına baktığımızda;

- 45-59 yaş arasının orta yaşlı,
- 60-74 yaş arasını yaşlı,
- 75-89 yaş arasını ileri yaşlı,
- 90 ve üzerini ihtiyarlık olarak tanımlandığı görmekteyiz (Onur, 2006; Oğuz 2007).

Emeklilik yaşına göre yaşlı kavramını değerlendirmenin en temel nedeni, bireyin, işinden ayrılıp bazı toplumsal ve sağlıksal hizmetlerden yararlanmaya başlaması olmaktadır. Her ne kadar bu konular temel alınsa da “65 yaş”, bireyin genel sağlığı, zihinsel yetenekleri, fiziksel ya da psikolojik dayanıklılığı hakkında kesin bilgi vermemektedir (Onur 2006). Bu sebeple yaşlılığı tanımlarken, doğduğumuz andan itibaren kaç senedir var olduğumuzun sayısal karşılığı olan kronolojik yaşlılığın dışında, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yaşlılıkla bir bütün olarak açıklamak daha doğru olmaktadır.

Biyolojik yaşıllık, tüm yaşam boyu süren, insan vücudunun yapı ve işlevlerinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir. Biyolojik yaşlanma belirtileri, genellikle daha az belirgin olan ve daha yavaş seyreden psikolojik ve sosyal yaşıllık belirtilerinden çok daha önce gözlemlenmeye başlanmaktadır. Psikolojik yaşıllık, yaşın kronolojik ilerlemesine bağlı olarak bireyin algılama, öğrenme ve problem çözme gibi bellek gücü ile kişilik kazanma alanlarında, çevresel ihtiyaçların değişmesine nasıl uyum sağlayabildiklerine yönelik kapasitelerindeki değişimleri kapsamaktadır. Hem biyolojik hem de psikolojik yaşıllık belirtilerini hızlandıran ya da yavaşlatan yaşam biçimimiz de bu noktada dikkati çeken faktörlerden biridir. Sosyolojik yaşlanma ise, bireyin içinde yaşadığı toplumdaki yaşla ilgili değer ve normları ifade etmektedir. Toplumda belirli bir yaş grubundan beklenen davranışlar ve o toplumun o gruba verdiği değerlerle ilgili olan sosyolojik yaşlanma aynı zamanda bireylerin ait oldukları toplumdaki diğer üyelerle ilişkilerinde kabul ettikleri bir takım rolleri de ifade etmektedir (Arpacı, 2005).

Bu tanımlar dışında yine bu tanımlarla iç içe geçmiş olarak yaşıllık, birincil, ikincil ve üçüncül yaşlanma olarak da açıklanmaktadır. Birincil yaşlanma, yaşıllığı biyolojik süreçleri ile ele almaktadır. Genetik programımız sonucu, evrensel ve herkeste ortaya çıkan bir süreçtir. İkincil yaşlanma, yaşam biçimimiz olan sigara, alkol, aşırı şişmanlık, kötü beslenme, yüksek sesle müzik dinleme gibi faktörlerin doğurduğu etkileri barındırmaktadır. İkincil yaşlanma, “kullanımı” bırakmadan dolayı kaslarda zayıflama ile hastalıklara sebep olarak da ortaya çıkmaktadır. Birçok yaşlı, artık yeteneği olmadığını düşündüğünden ya da kendisine iyi gelmeyeceğine inandığından egzersizi bırakmaktadır ancak bedenlerini kullanmadıkları için ikincil yaşlanmanın etkilerini hızlandırmaktadırlar. Ayrıca dışarıdaki faktörlerin etkisiyle vücutta görülen değişiklikler de birincil yaşlanma ile karıştırılsa da ikincil yaşlanma belirtileri olmaktadır. Örneğin güneş ışınlarından gelen radyasyonun birikmesiyle oluşan ciltteki buruşukluklar ikincil yaşlanma olarak tanımlanmaktadır (Onur, 2006).

Üçüncül yaşlanma ise yaşamın sonunu haber veren, sağlıkta, toplumsal yaşamda, bilişsel işleyişlerde hızlı bozulmaları kapsayan yaşlanmadır. Yaşamın büyük bölümü artık uykuda geçmektedir ve ölümün gelmesi yakındır (Onur, 2006).

Yaşlılık durumunu belirtirken genellikle kronolojik yaş dikkate alınmaktadır ancak tanımlardan da anlaşılacağı gibi tek başına yaş yeterli olmamaktadır. Sosyolojik, fizyolojik ve psikolojik tanımlarla bir bütün olarak anlamaya çalıştığımız yaşlılıkta, saydığımız bütün bu alanların hepsinde değişiklikler görülmektedir. Kayıp ve kazanım olarak adlandıracağımız bu değişimlerden biri psikoloji alanında, bilişsel işlevlerdeki değişimlerdir. Bilişsel işlevler de özellikle bellekte bilginin kazanılması, bilginin korunması ya da anımsanmasına bağlı olarak ortaya çıkan bu değişimler başı çekmektedir (Özekes, 1996; Özekes, 2006).

2.2 Bellek

Yeni bir bilginin öğrenilme süreci, o bilginin hafızaya (bellek) kaydedilmesi sürecini de başlattığı için, öğrenme ve bellek iç içe geçmiş, sürekliliği olan bir bütün olarak düşünülmektedir. Belleği, yaşantıları, öğrenilen konuları ve bunların geçmişle ilişkisini bilinçli olarak zihinde (anlakta) saklama gücü ve anımsama (hatırlama) yetisi olarak tanımlayabilmekteyiz. Hatırlayan, unutan ve bazen de yanılan insan belleği iki boyutta ele alınabilmektedir. İlki, hayati işlev olan çevreye uyumumuzu ve biyolojik açıdan hayatta kalmamızı sağlayan boyuttur. İkincisi duyularımızdan gelen izlenimleri, ihtiyaç, beklenti ve hedeflerimiz doğrultusunda değiştirip dönüştüren psikolojik bir yaşantı olmasıdır. Sahip olduğu bu iki önemli boyut sebebiyle bellek, psikoloji kadar, nörolojik, fizyolojik, biyolojik ve genetik gibi bilim dallarının da ilgisi çekmiştir ve araştırmaları arasında yer almaktadır (Cangöz, 2005; Kara, 2001; Sözen, 2005).

Bellek konusuna yönelik ilk bilimsel araştırmalar, 1885 yılında Ebbinghaus (akt. Klatzy, 1980) tarafından kendi bellek süreçlerini incelemesiyle birlikte başlamış ve elde ettiği bulgular daha sonra diğer araştırmacılar tarafından da doğrulanmıştır. Görsel ve işitsel duyularımız başta olmak üzere, tüm duyularımıza gelen bütün ham bilgiler dikkatin de devreye girmesiyle birlikte bellekte, tanımak ve anlamak üzere ileri analize sokulmaktadır.

Ebbinghaus (akt. Kaltzy, 1980) duyulara gelen bilginin geri getirilmesine yönelik araştırmalarında, bu bilgilerin geri getirilmesi işlevinin sistematik olarak zaman içinde azaldığına fakat bu azalmanın sabit bir oranla olmadığına yönelik sonuçlar elde etmiştir. Buradan yola çıkarak belleği kısa süreli ve uzun süreli bellek olmak üzere ikiye ayırarak inceleyen ilk isimlerden olmuştur. Duyularımıza gelen bilgiler, duysal kayıtlara girerek işlenmektedir ve bilgi kısa süreli bellekte ya unutulmakta ya da uzun süreli belleğe aktarılmaktadır ve gerektiği zaman geri getirilmek üzere depolanmaktadır (Cangöz 2005; Morris 2002).

Kısa Süreli Bellek:

Üzerinde düşündüğümüz ve belirli bir anda, farkında olduğumuz bilgiyi tutan bu bellek türü ilk kez William James (akt. Klatzy, 1980) tarafından birincil bellek olarak adlandırılmıştır. Beyin tarafından o an üzerinde çalışılan bilgi, bellekte tutulduğu için çalışma belleği olarak da adlandırılan kısa süreli bellek, hem sözü edilen bilgileri tutmak hem de duysal kayıtlara giren bilgiler üzerinde düşünmek için kullandığımız bellektir. Kısa süreli bellek ya da çalışma belleği, parietal korteks ve prefrontal korteks'in özellikle arka-yan bölümü (dorsolateral PFK) ile ilgilidir ve bu alanlar bilgiyi güncel tutan yapılar olmaktadır (Erberk-Özen ve Rezaki, 2007).

Bir telefon numarasını yazana kadar akılda tutma ya da fiyatı %25 indirilen bir ürünün satış fiyatını akıldan hesaplamak gibi durumlar kısa süreli bellek için örnek gösterilebilir. Bilgi kısa süreli bellekte 20-30 saniye içinde kaybolduğundan, bilgiye ait ayrıntıları canlı tutmak amacıyla etkin alıştırmalar yaparak dikkati odaklamak gerekmektedir. Diğer bir değişle, kısa süreli belleğin hem bilgi tutma süresi hem de kapasitesi sınırlı olduğundan, duysal kayıttan gelen bilgileri ya davranışa dönüştürerek ya da çeşitli zihinsel tekrarlama metotlarıyla uzun süreli belleğe kodlamaktayız. Kısa süreli belleğin kapasitesi 7 ± 2 birim, bellekte bilginin korunma süresi ise yaklaşık 20-30 saniyedir. Bu süre ve kapasite çok az olduğu için kısa süreli belleğe gelen bilgi zihinsel tekrar yapılmadığı ya da kodlanıp uzun süreli belleğe gönderilmediği takdirde çok hızlı unutulmaktadır (Çetinkaya, 2005).

Kısa süreli belleğin sınırlılığına ilişkin farklı varsayımlar olsa da, zaman sınırını genişletmek için çeşitli tekrarlama yöntemleri ile bilgi birikimi miktarını genişletmek için çeşitli gruplama yöntemleri kullanılmaktadır (Morris 2002). Kısa süreli bellek sistemi içerisinde, görsel, işitsel ve motor bellek yer almaktadır.

Uzun Süreli Bellek

Uzun süreli belleğin karmaşık yapısı, dünyada bildiğimiz her şey olarak tanımladığında farkına varılmaktadır. Bilgilerin kalıcılığını belirleyen zaman sınırının, kısa süreli belleğe göre daha geniş olduğu uzun süreli bellekte bilgiler, saatler, günler hatta yıllarca anlam ilişkileri yönünden örgütlenerek saklanmaktadır. Bu örgütlemeler, benzerlik, zıtlık, eş zamanlılık ve aynı yerde olma gibi hatırlamaya ipucu sağlayacak nitelikte olmaktadır (egitek.meb.gov.tr/aok/Aok_Kitaplar/AolKitaplar/Psikoloji_1/3.pdf). Ayrıca dikkat, çevre, duygu ve motivasyon da bilgilerin kalıcı hale gelmesinde önemli etkenlerdir (Altmışdört, 2013). Uzun süreli belleğin içeriği, yeni bilgilerden değil, geri çağırma aşamasıyla bulunup çıkarılan bilgilerden oluşturmaktadır. Öğrenilmiş bilginin bellekte tutulması, bilginin başlangıçta iyi öğrenilmiş olmasına, birey için anlamlı bir bilgi olmasına ve öğrenilmiş diğer bilgilerin olumsuz etkilerinin bulunmamasına bağlıdır. Hipokampus ile ilişkili olan uzun süreli belleğe duysal kayıtlarla gelen bilgiler, anlam ve benzerlik bakımından düzenlenip örgütlenerek kodlanmakta ve kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktararak bellek izi haline gelmektedir. Uzun süreli bellek sistemi içerisinde anısal bellek, açık bellek ve örtük bellek yer almaktadır (Erberk-Özen ve Rezaki, 2007; Özyürek 2009).

Yaşlılara yönelik en yaygın yargılardan olan tüm yaşlıların “bunama” belirtileri gösterdiği, kendi yaşamlarını sürdüremeyecek, hastalıklı ve problem çözme becerileri zayıf kişiler oldukları gibi düşünceler (Onur, 2006), araştırmalara bakıldığında bunun tersi sonuçlarla red edilebilmektedir. Yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını ilgilendiren problemleri çözümlemede ve kendilerine aşına olan kavramlarla baş etmede sorun yaşamadıkları görülmektedir (Özekes, 2006).

Yaşlılıkta ortaya çıkan bellekle ilgili sorunlar genellikle bilginin kazanılması, korunması ya da anımsanmasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Daha önce kazanılmış ve bellekte depolanmış bilginin tekrar hatırlanmasındaki azalma göze çarpan en önemli bellek değişikliğidir. Yaşlı bireyler yeni bilgileri gençlik dönemindeki gibi tam ve iyi örgütleyememektedirler. Ancak bunun yanında bazı bellek işlevleri de yaşlılık döneminde sabit kalmaktadır (Özekes, 1996). Özellikle genel bilgi durumunda, sözel yeteneklerde ya da kelime dağarcığında büyük bir değişiklik olmazken, psikomotor yetenekler ve algılamada yaşla birlikte düşüş olduğu görülmektedir (Eker, 2010). Yapılan çalışmalarda bilgiyi depolama ve geri çağırma konularında genç yetişkinlerle yaşlılar arasında önemli farklılıklar bulunsa da bu farklılıkların gerçekte bilgi edinme konusunda mı, bilgiyi çağırma konusunda mı yoksa her ikisinden doğan bir farklılıktan mı kaynaklandığı sorusuna, hala kesin bir cevap verilememiştir (Cavanaugh, 1990; Eker, 2010).

Yaşlılıkta görülen bilişsel değişikliğin düzeylerini etkileyen, genetik, eğitim, zihinsel ve fiziksel faaliyetler, kişilik ve duygu-durum gibi özellikler mevcuttur. Bilişsel işlevlerin korunması ve bilişsel bozulmaların önlenmesi ya da geciktirilmesinde bireyin yeterli eğitim görmek gibi kendi kapasitesinin dışında, bireyi sağlıklı ve zinde tutan yaşam biçimlerinin, bilişsel olarak uyarıcı aktivitelerle uğraşmanın ve aktif sosyal bir hayat sürmenin önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca bilişsel rezervi güçlendirdiği de varsayılmaktadır (Acevedo ve Loewenstein, 2007; Rue ve Spar, 2006; Selekler, 2007). Düzenli olarak yapılan bilişsel aktivitelerin temel bilişsel işlevlerde iyilik hali yaratacağını ön gören “kullan veya kaybet” hipotezi, oturup bilişsel yıkımların bireyi bulmasını beklemeyi değil, egzersiz sayesinde beynimizin genç kalmasına dikkati çekmektedir. Bu bağlamda, sanat ve spor, tarihsel olarak tüm kültürlerde ortak ve önemli uğraşlar olması sebebiyle, beden-zihin egzersizlerinin önemine vurgu yapılmaktadır (Cangöz, 2008).

Beynin yaşlanmasını koruyan, bilişsel uyarıcı aktiviteler arasında önemli rol oynayan fiziksel aktiviteye fizyolojik açıdan yaklaşıldığında, her yaş ve sağlıktaki kişilere uygulanabilen farklı egzersiz programları ile serebral kan akışını arttırarak, santral sinir sistemindeki nörokimyasal değişikliklerle birlikte fiziksel işlevlerin yanı

sıra, bilişsel işlevlerin de iyileşmesine katkı sağladığı görülmektedir (Kara, 2001). Yapılan araştırmalarda, fiziksel aktivitenin hipokampusta yeni beyin hücrelerinin oluşmasını sağladığı, demans ve bilişsel bozulma olasılığını azalttığı ve bireylerin daha iyi bilişsel performans gösterdiklerine yönelik bulgular elde edilmiştir (Acevedo ve Loewenstein, 2007; Eker, 2010; Weuve ve ark., 2008).

Fizyolojik yaklaşımın yanı sıra, yaşa bağlı kayıpları yavaşlatmayla ilişkili olan egzersizin, düşünme yetenekleri ve bilişsel işleme üzerinde faydalı etkilerinin olduğu, aktivite yapan bireylerle yapmayan bireyler arasında yapılan mevcut çalışmalarla da desteklenmiştir. Larson ve arkadaşlarının (2006) 65 yaş üstü 1740 kişi ile yaptığı bir çalışmada haftada en az üç gün fiziksel aktivitede bulunan bireylerin, bulunmayan bireylere oranla demans riski daha az bulunmuştur. Aynı şekilde Lindsay ve arkadaşlarının 2002 yılında (akt. Jedriewski, Trojanowski ve Lee 2007) beş yıl süren bir çalışmasında 4088 birey arasından sadece 194 bireye Alzheimer teşhisi konularak yine egzersiz yapanların bilişsel bozulma riskiyle daha az karşı karşıya olduğu desteklenmiştir.

75-85 yaş arası yaşlı bireylerle çalışılan bir başka çalışmada “kitap-gazete okuma, zevk için yazma, bulmaca çözme, kağıt oyunu oynama, bir müzik aleti çalma ve grup tartışmalarına katılma” gibi altı kognitif aktivite ile “tenis-golf oynama, yüzmeye, bisiklete binme, dans etme, grupla yapılan egzersizlere katılma, takım oyunlarına katılım, egzersiz için yürüme, iki kattan fazla merdiven çıkma, ev işleri yapma ve bebek bakma” gibi 11 fiziksel aktivitenin kognitif bozulmalara etkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak kognitif aktivitelerden okuma, kağıt oyunları oynama ve bir müzik aleti çalma ile fiziksel aktivitelerden sadece dans etmenin demans riskini azaltması ile ilişkisi olduğu bulunmuştur (Verghese ve ark., 2003).

Flöel ve arkadaşlarının (2010), 50-75 yaş arası 75 yaşlı ile yaptıkları çalışmalarında, bellek işlevleri ile aktivitenin ilişkisini araştırmışlardır. Sonuçları arasında fiziksel aktivite yoğunluğuna göre kişinin daha iyi bellek işlevlerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmacılar düzenli fiziksel aktivitenin dikkat ile alakalı frontal lob'daki gri madde ve uzamsal bellekte önemli olan kodlama, hatırlama, problem çözme ile alakalı singulat (cingulat cortex) alanla ilişkisini manyetik rezonans

görüntüleme kullanarak incelemiş, aralarında olumlu yönde bir ilişki bulmuşlardır. Flöel ve arkadaşlarının çalışmasına benzer, Ruscheweyh ve arkadaşları 2011 yılında (akt. Bamidis, 2014), 62 yaşlı ile yaptıkları çalışmalarında, altı ay boyunca yoğun ve orta derecede fiziksel aktivite yapan bireylerin epizodik bellek ve beyin MR'larını karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak fiziksel aktivitenin artması ile bellek skorlarının artması arasındaki olumlu ilişkiyi destekler bulgular elde etmişlerdir. Ayrıca fiziksel aktivitenin, beyinde ön lobdaki ve singulat korteksdeki gri madde düzeyinin artması ile de olumlu ilişki gösterdiğini kaydetmişlerdir.

Gelişmiş biliş ve artan egzersiz arasında olumlu bir ilişkinin kanıtlarını destekleyen bu çalışmalar, yaşlanmaya bağlı bilişsel gerileme için koruyucu faktör olan fiziksel aktivitenin önemini vurgularken aynı zamanda beyine fizyolojik olarak olumlu etkilerine de dikkati çekmektedir (Myers, 2008). Aerobik egzersizlerin uygulanma seviyesine göre bilişsel rezervin, işleme hızının ve belleğin arttığı söylenebilmektedir (Blumenthal, Smith, Potter ve McLaren, 2013). Son yıllarda, yaşlı kişilerin bağımsızlık ve otonomilerinin devamlılığında bilişsel ve fiziksel müdahalelerin önemi bilimsel çevrelerde daha büyük bir önemde anlaşılmaya başlanmıştır. Bilişsel uyarıcı bir aktivite olarak fiziksel aktivite, zihinsel boyutta bir iyileşme sağlamanın yanında artan bağımsız yaşam ile birey kendini gerçekleştirme ve yükselen öz yeterlilik duygusu gibi psikolojik faydaları da beraberinde getirmektedir. Böylelikle, artan bağımsız yaşam ile birey kendini gerçekleştirme ve yükselen öz-yeterlilik duygusu gibi psikolojik faydaları da kazanmaktadır (Shephard, 1997). Denetim algısındaki bu artış, yaşlılarda kendine güven ve kendini yeterli hissetme duygularını barındıran benlik saygısının da artmasını sağlamaktadır (Acevedo ve Loewenstein, 2007; Çınar ve Eşer, 2004; Yaman, 2003; Yargıcı, 2007;).

2.3 Benlik Saygısı

Benlik kavramının - imgesinin beğenilip beğenilmemesi, benlik saygısını oluşturduğundan, benlik kavramını tanımlamak, benlik saygısını açıklamakta daha yardımcı olmaktadır.

Benlik kavramı, bireyin kendi hakkındaki temsillerinin bütününe ifade etmektedir. Bireyi diğer bireylerden ayıran duygu, tutum, bilişsel temsilleri içeren algılar ve davranışların bütününe bir özetini yani kendini anlayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Bilgin, 2003). Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatan benlik, bireyin doğumundan itibaren, başından geçen olaylar ve çevresindeki kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşmaktadır (Şentürk, 2010). İnsanın doğuştan getirdiği “öz ben” çevre ile girdiği bu etkileşimleri sonucunda “benlik algısı” adı verilen ve kişinin kendi ile ilgili bir imaj ya da resmini ifade eden sistemi oluşturmaktadır. Bu durum, bireylerin dışarıdaki dünyayı, geliştirdikleri ve sahip oldukları benlik algısı çerçevesinde ve kendilerine özgü olarak algılayıp, anlamalarına neden olmaktadır (Bayat, 2003).

Benlik, psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında, bireyin davranışlarını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin organizasyonunda önemli bir dayanaştır ve bu özellikleri sebebiyle dinamik bir yapıdır (Kulaksızoğlu 2005; Şentürk 2010). Dolayısıyla kişiler arası ilişkilerde, bireyin amaçlarına ve değerlerine uyum göstermektedir ve çevreye uyum anlamında esnek bir özelliğe sahip olmaktadır (Bilgin, 2003). Çevredeki insanların bireye karşı verdikleri tepki ve davranışların sonucu gelişen tutumlar ve bu tutumlar neticesinde onu hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan yaşantılar sonucunda birey, kendine değer verme duygusu geliştirir. Bu duygu, diğer insanların kendisini değerlendirmeleri sonucu, öğrenilerek geliştirilir ve bir kez oluştuktan sonra, artık diğer insanların kendisini gerçekten nasıl değerlendirdiklerinden bağımsız olarak varlığını sürdürür ve organizmanın tüm davranışlarını etkiler (Şentürk, 2010; Toy, 2006).

Benlik kavramı, gelecekteki olaylarda başarının nasıl değerlendirileceğinin öngörücüsü olmaktadır. Öze olan güven yetersiz ya da tam değilse, karşılaşılan yeni durumlardan kaçınma başlamakta ve onlarla karşılaşmaya çekinir bir hal gözlenmektedir. Bunun sonucu olarak da, başarısızlık hissi kaçınılmaz olmaktadır. Kişinin her alandaki toplam duygusal uyumunun en iyi göstergesi olan benlik, iş yaşamındaki başarılarından kişiler arası ilişkilere kadar bireyi etkilemekte, bozabilmekte ve zayıflatabilmektedir. Bireyin tüm yaşam alanlarına yönelik bu bozucu etkiler sebebiyle benlik kavramını ve benlik saygısını iyileştirmek, danışan merkezli birçok terapi çeşidinin temel amacı olmaktadır (Çelikkol 2008).

Benlik saygısı, kişinin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ulaştığı benlik kavramını onaylaması durumundan doğan beğeni durumu olarak tanımlanmaktadır (Gün, 2006). İnsanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğü ile de ilişkili olmaktadır. Kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumunu ifade eden benlik saygısının yüksek olması, başkaları tarafından da değerli bulunduğu inancını pekiştirirken, benlik saygısının düşük olması, başkalarınca olumsuz değerlendirildiği inancını pekiştirmektedir. Tüm bu açıklamalar ışığında, benlik saygısını, kendini değerli, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulma, kendini olduğu gibi, görüldüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan, olumlu bir ruh hali olarak da tanımlamamız mümkün olmaktadır (Gün, 2006; Şentürk, 2010; Yörükoğlu 1985,).

Benlik saygısı kavramı, benlik imgesi, özsaygı, özgüven, benlik değeri ve kendini değerlendirme gibi çeşitli terimlerle de ifade edildiğinden bu kavramlarla da literatürde karşılaşmak mümkün olmaktadır. Rosenberg (1965, 1976, 1986 akt. Korkmaz, 1996), benlik saygısını, bireyin kendisine ilişkin tüm duygu ve düşünceleri olarak ifade etmiştir. Kişinin kendini değerlendirirken aldığı tutumun yönü, benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasıyla ilişkili olduğunu açıklamıştır. Bireyin kendisi ile uyum içinde olma, kendi yaptıklarından hoşnut olma duygusuyla eşdeğer tutmaktadır. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendilerini diğerlerinden üstün, başarılı yetenekli görme ya da kusursuz olduklarını düşünme gibi duygular yansıtmadıklarını, bu kişilerin kendilerine sadece saygı duymakta ve kendilerini

toplumda değerli bir kişilik olarak gördüklerini eklemiştir. Düşük benlik saygısına sahip bireyleri ise kendi benliklerini reddeden, uyumsuz bireyler olarak tanımlamaktadır (Gün, 2006).

Benlik saygısı yüksek olan insanların ayrıca kendi kapasiteleri ile ilgili beklentileri de yüksek olmaktadır. Kendileri hakkında bu olumlu tutumlarından ve elde ettikleri başarılı sonuçlarından dolayı kendi görüşlerini kabul ederler, buna inanırlar ve böylece hem davranışlarına hem de ulaştıkları sonuçlara güvenirlir. Bu durum onları, farklı bir görüş karşısında kendi görüşlerini savunmaya, kendilerine güvenmeye, iyimserliğe, zorluklardan yılmamaya, kendilerini yararlı - önemli kişiler olarak algılama eğiliminde olmaya ve aynı zamanda yeni fikirleri de dikkate almaya yönlendirmektedir (Cevher ve Buluş 2007; Şentürk, 2010). Siviş-Çetinkaya ve Kararımak'ın (2011) yaptığı bir çalışmada, bireyin kendine verdiği değerin artmasıyla gelişimsel krizleri çözmesinin, travmatik yaşantılardan sonra uyum sağlamanın ve zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmasının kolaylaştığı sonuçlar arasında yer almaktadır. Elde edilen bu sonuca göre erken yaşta başlanmak üzere ve ilerleyen zamanlarda, benlik saygısını geliştirme çabası, gelişim dönemlerinde bireyin sorunlar karşısında güçlü hissetmesine yardımcı olması açısından önemli bir gereksinim olarak vurgulanmaktadır. Düşük benlik saygısı olan bireyler ise sıklıkla anlama yetersizliği ve sosyal içe kapanma gibi özellikler göstermenin yanında yüksek düzeyde bir yetkilinin söylediklerine daha kolay inanma eğilimi içinde olmaktadır (Şentürk 2010). Kendilerine olan özgüvenleri az olduğundan kabul görmeyecek bir fikir ileri süreceklerini düşünerek endişe duymakta, kendilerini ifade etmek istememekte ya da dikkat çekecek herhangi bir hareketten kaçınmaktadırlar. Gruplarda katılımcı olmaktan çok dinleyici olmayı ve geride durmayı tercih etmektedirler. Bu tutumlardan ötürü sosyal ilişkileri sınırlanmakta, başkaları ile dostça ilişkiler kurma ihtimallerini de azaltmaktadırlar (Yiğit, 2010).

Fiziksel, duygusal ve bilişsel işlevlerdeki kayıplar sebebiyle denetim algısındaki azalma, yaşlılarda kendine güven ve kendini yeterli hissetme duygularını içinde barındıran benlik saygısını da azaltmaktadır. Aynı zamanda çevre ve toplumla kurulan yakın ilişkilerin azalmasına sebep olan bu durum, emeklilikle beraber yeni uğraş alanı bulamama ve üretkenlik işlevlerinde azalma gibi sosyal değişimlerle de bireyde, işe yaramazlık ve değersizlik hissi oluşturmaktadır (Cangöz 2008; Çınar ve Eşer 2004;

Shahbazzadeghan, Farmanbar, Ghanbari, ve Roshan, 2010). Bununla beraber depresyon, anksiyete, duygusuzluk, umursamazlık (apati) ve yabancılaşma gibi ruhsal problemlerin de görülmesi kaçınılmaz olmaktadır. Aktivite ya da egzersiz, genelde yaşlılar gibi fiziksel yetilerinde değişiklik olan bireylerde, benlik saygısının artmasını sağlayan faktörler arasında olmaktadır (Çınar ve Eşer, 2004; Shahbazzadeghan, Farmanbar, Ghanbari, ve Roshan, 2010).

Yapılan pek çok araştırmada, düzenli egzersiz programına katılan kişilerde egzersizin benlik kavramı üzerine etkisi araştırılmış ve bu çalışmaların %60'ında benlik kavramında önemli bir iyileşme ortaya çıktığı rapor edilmiştir. McAuley, Blissmer, Katula ve Duncan'ın (akt. Çelikkol, 2008) 2000 yılında yaptıkları çalışma ile McAuley, Elavsky, Motl, Konopack, Hu ve Marquez'in (akt. Çelikkol, 2008) 2005 yılında yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ile özsaygı ve öz etkinlik arasındaki bağlantıyı araştıran araştırmacılar, fiziksel aktivitenin özgüven ve öz etkinlik üzerinde iyileştirici etkilerine yönelik olumlu sonuçlar buldukları kayıt edilmiştir.

Shahbazzadeghan, Farmanbar, Ghanbari, ve Roshan'nın (2010) bir çalışmasında da benzer sonuçlarla karşılaşmaktayız. Yaş ortalaması 73 olan 32 katılımcı, bir ay boyunca Cuma günleri hariç diğer günler her sabah egzersiz koçuyla 30-45 dakikalık fiziksel aktivite eğitimi almışlardır. Eğitim öncesi ve sonrası uygulanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği sonuçlarında eğitim sonrası elde edilen puanların, eğitim öncesi elde edilen puanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Holmerová ve arkadaşlarının (2010) egzersiz olarak dansın, azalan vücut işlevselliği üzerindeki etkilerini araştırdıkları bir çalışmada, fiziksel aktivite olarak dansın bağımsız hareketlilik üzerine olumlu etkilerinin yanında, psikolojik iyiliği içeren benlik saygısına da olumlu etkilerinin olduğunu vurgulamışlardır.

Lima ve Vieira'nın (2007) yaşlılarda salon danslarının terapi olarak kullanıldığı başka bir çalışmada, katılımcıların gözlemlerinden hareketle, solunum direnci, esneklik ve vücut zerafetinin yükselmesinin, benlik saygısı, liderlik kapasitesi ve yaratıcılığı da yükselttiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca çalışmalarında bir katılımcının, bu dans sınıflarının, aktif - katılımcı bir yaşam süremeye fırsat tanıdığına yönelik düşüncelerine yer vererek, yaşlı bireyler de fiziksel aktivite olarak dansın, spor ve sağlıklı yaşam için

önemine yer vermişlerdir. Dans temelli egzersizin, kardiyovasküler sağlık ve kalori yakımı faydaları gibi fiziksel yararlarının yanında, bireyin benlik saygısına katkıda bulunan güçlü sosyal etkileşimin gelişmesinde, iyileştirici etkisi de bulunduğunu ifade etmişlerdir.

Hayatlarında egzersize yer veren bireylerin, hareketsiz hayatları olan bireylere göre hem ruhsal hem fiziksel olarak daha iyi oldukları yapılan araştırmalarda net olarak ifade edilmektedir. Bilişsel işlevlere etkisinin dışında hareketlerdeki bağımsızlık sayesinde, benlik saygısına olan etkisi de yapılan araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin etkili olduğu diğer bir faktör olan yaşam kalitesi, her yaşta olmak üzere ileri yaşlarda da genel olarak iyi olma durumunu anlatmaktadır. Bu sebeple, bireyin ileriki yaşlarda da sağlıklı kalması ve yaşam kalitesinin artırılması önemli hedefler arasında yer almaktadır (Gökçe-Kutsal ve Arslan, 1999).

2.4. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi kavramı, yaşamda nelerden zevk aldığımız, ne olmak, nasıl yaşamak istediğimizi ifade etmesi sebebiyle, öznel veriler içermektedir ve farklı tanımlamalarla karşılaşmamıza sebep olmaktadır. Fiziksel işlevsellik, psikolojik durum, sosyal etkileşim ve ekonomik durum gibi dört etki alanını içinde barındıran yaşam kalitesi, kişinin yaşadığı yerde amaçlarını, beklentilerini, standartlarını ve ilgilerini kapsamaktadır (Eser, Eser, Özyurt ve Fidaner 2005; Kara, 2001; Sanberk ve Yazgan İnanç, 2009).

Yaşam kalitesi kavramını ilk kez Thorndike 1939 yılında (akt. Korur 2008), sosyal çevrenin bireyde yansıyan tepkisi olarak tanımlarken, 1960'larda daha çok sosyoloji ve ekonomi bilimlerinin ilgisini çekmiş, gelirin, eğitimin, sağlığın ve barınmanın yaşam kalitesi ile yakından ilgisi olduğunu ve gayrisafi milli hasılanın hesaplanmasında bir gösterge olarak kullanılabileceği vurgulanmışlardır (Yılmaz, 2006). Yaşam kalitesi kavramı, 1960'lardan sonra psikolojinin ilgi alanına girmiş ve ölüm, yaşam süresi, yetersizlik, işlevsel durum (psikolojik, sosyal veya fiziksel), sağlık algısı (persepsiyonu) ve sosyokültürel dezavantajları içeren temel bir kavram olarak, Erickson ve Patrick (1993, akt. Gökçe-Kutsal ve Arslan, 1999) tarafından tanımlanmıştır.

Mc Daniel ve Bach, yaşam kalitesinin 4 temel özelliğinden bahsetmektedir;

- Dinamik olması (zaman içinde değişim gösterebilmesi)
- Çok boyutluluk
- İnteraktif olması (bireyler ve çevre ile olan etkileşiminden etkilenmesi)
- Bireyin beklentileri ve yaşamındaki olaylara uyum göstermesi (Gökçe-Kutsal ve Arslan, 1999).

Yaşlılarda yaşam kalitesinin değerlendirilmesi sadece tanımı gereği bireyin “mutlu olmak, kendinden hoşnut olmak” ile ilgili öznel bir değerlendirmenin öneminin dışında, yaşlılıkta süregelen hastalıkların artışı ve bunun yol açtığı sağlık sorunları, aktivite azalması ve artan bağımlılık; yaşlının çevresindekilerle olan iletişimin çeşitli nedenlerle kısıtlanması; bizzat yaşlanmanın yol açtığı psikolojik sorunlar ve yaşamın sonuna yaklaşma duygusu gibi noktaları da içinde barındırmaktadır (Baysan, 2008). Bu sebeple yaşam kalitesi, her bir bireye, hayatlarının farklı dönemlerinde ifade ettikleri farklılaşmaktadır. İnsan yaşamının giderek uzaması, yaşlı nüfusun toplum nüfusunun içinde artması, insanların ileri yaşlarında da sağlıklı kalmasını gündeme getirmektedir. “Hayatta kalmak”tan çok, bireyin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirebilme yetisinin iyi olma halini de beraberinde getirdiğine yönelik ortaya çıkan modeller, yaşam kalitesinin önemli belirleyicilerinden biri olan sağlıklı olmanın dışında psikolojik ve sosyal yönlerden de iyi olma halini yansıtmaktadır (Çubukçu, 2005; Keskin, Borman, Eser, Bodur ve Köse, 2008).

Yaşam kalitesinin içerdiği, fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal katılım, kişiler arası ilişkiler, kendi potansiyelini gerçekleştirme, entelektüel gelişim, çevresel özellikler ve ruhsal iyilik hali ile ilgili boyutları, yaşlılıkta yaşanan fiziksel ve sosyal değişimlerden etkilenmektedir. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal katılımını sınırlayan fiziksel sağlık, işlevsel durum, toplumun yaşlıya-yaşlılığa yaklaşımı ve fiziksel çevre aynı zamanda yaşam kalitesini de etkileyen durumlar arasındadır (Çınar ve Eşer, 2004). Yaşlanmayla ilgili olan bozulmalar ve değişimler, bireylerin motivasyonunu etkileyerek, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal aktivitelere girişmesini zorlaştırmakta, bunun sonucu olarak da yaşam kalitelerinde kötüye gidiş görülmektedir (Shephard, 1997).

Bu sebeple, yaşılanmayla ilişkili değışikliklerde sağığın düzenlenmesinin yanında aktifliğıın korunması, yaşlı bireylere verilen en önemli tavsiyelerden biri olmakta ve uygun tedavi edici müdahaleler arasında yer almaktadır (Reich, Zautra ve Hill, 1987).

Aktif kelimesi, kişinin sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve bireysel olaylara katılımının devamlılığını ifade etmektedir. Buna bağılı olarak aktif yaşılanmayı, kendini daha iyi hissetmeye yardımcı olan katılım, yetki verme ve anlamlı aktivitelerin yanı sıra sağıık, bağımsızlık ve üretkenlik olarak tanımlanmaktadır. Burada amaç, güçsüz, engelli ve bakıma ihtiyaç olmadan, fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan iyi olma halinin korunması ve sürdürölmesi olmaktadır (Kırdı, 2010).

Yaşamın aktif olarak içinde yer almak, zihinsel ve fiziksel üretkenliğıın yanı sıra yaşam kalitesini de etkilediğıine yönelik bulgular, yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir (Özekes, 1996). Ateş, Saygın ve Zorba'nın (2009) ev hanımları ile yaptığı bir çalışmada, fiziksel kapasite ve yaşam kalitesi arasında olumlu yönde ilişki olduğuna dair bulgulara saptanmıştır.

Egzersiz Yaşam Kalitesi üzerindeki etkilerine değinen Figueira ve arkadaşları (2012), 60 yaş ve üzeri 70 yaşlı ile çalışmış, deney grubunu 12 hafta boyunca, haftada 2 kere egzersiz programına dahil etmiştir. Aktivite olarak su jimnastiğı, yürüme ve güçlendirme uygulanan çalışmada yaşam kalitesini değerlendirmek için Whoqol-old ölçeğı kullanılmıştır. Deney grubu yaşam kalitesi ölçeğinin ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak yükselme gözlenmiştir. Özellikle deney grubunda Yaşam Kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından duysal işlev, sosyal katılım, ölüm ve ölüme ilişkin algı ve toplam skor alanlarında daha iyi sonuçlar gözlenmiştir.

Hellmich'in (akt, Ateş, Saygın, Zorba, 2009) araştırmaları arasında göze çarpan en önemli bulgulardan biri, kilo verdirmese dahi, kadınların egzersiz yaptıkları zaman kendilerini iyi hissettiklerine yönelik elde ettiğı bulgular olmuştur. Bir başka çalışmada, yürümesi hızlı ve dengesi iyi olan yaşlılarda yaşam kalitesinin daha iyi olduğu sonuçlar elde edilmiştir. Buradan hareketle, işlevsel durumların iyi olması, yaşam kalitesi sonuçlarını da iyi yönde etkilediğıı ifadesi önem kazanmaktadır (Onat, Delialioğılu ve Özel, 2012).

Diğer bir araştırmada, fiziksel aktivite artışı ve düzenli bir egzersiz programının, yaşlanmanın getirdiği ters etkileri ve işlevsel kapasite kaybını azalttığını göstermektedir. Egzersiz, kas kuvveti ve kütlesini arttırmakta, dengeyi sağlayıp düşmeleri azaltmakta, depresyonu ve semptomlarını, eklem ağrısını ve koroner arter hastalık riskini azaltmakta, dolayısıyla yaşam kalitesini ve süresini arttırmaktadır (Cindaş, 2001).

Fiziksel aktivitenin, yapılan çalışmalarla bilişsel ve fiziksel işlevlere olan faydalarının yanı sıra benlik saygısı gibi psikolojik iyilik halini de içinde barındıran etkileri pek çok çalışma ile desteklenmektedir. En geniş tanımıyla, bilişsel, fiziksel ve sosyal alanların hepsinde iyilik halini kapsayan yaşam kalitesinin de fiziksel aktivite ile olumlu ilişki içinde olması, yine yukarıda çeşitli araştırmalarla ifade edilmektedir. Bütün bu alanlarda sağladığı olumlu etkilerle “fiziksel aktivite”, ortak bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.5 Fiziksel Aktivite

İnsan vücudu, ilk çağlardaki doğa koşulları içerisinde yaşamını sürdürebilmek, vahşi hayvanlarla mücadele edebilmek ve beslenebilmek için sürekli bir hareket dizisi içerisinde olduğundan, güçlü ve dayanıklı bir fiziksel yapıya sahip olmuştur. Ancak sanayileşme ile birlikte, insan hayatına makinelerin girmesi, iş kolaylaştıran aletlerin çoğalması ve ulaşım kolaylıklarının artması sebebiyle bedensel aktivitelerdeki kısıtlanma, insan bedenini olumsuz yönde etkilemiştir (Karacan, 2003). Bu sebeple sağlığımız ve fiziksel kapasitemiz, her ne kadar genetik yapımıza bağlı olsa da yaşamımız boyunca yaptıklarımıza bağlı olarak da değişiklik göstermektedir.

Dünya sağlık örgütünün yaşlı bireyler için fiziksel aktivite olarak saydığı aktiviteler arasında eğlenceli-dinlenmeli (rekreasyonel) ve boş zamanı değerlendiren aktiviteler, yürüyüş bisiklete binme gibi bir yerden bir yere gitme aktiviteleri, ev işleri, oyunlar, planlı egzersizler, günlük ve aile iletişim aktiviteleri bulunmaktadır (akt. Bamidis ve ark., 2014).

Son zamanlarda 10 hastalığın 6'sının hareketsiz, oturmaya bağlı yaşantı ile ilişkili olması, bedensel etkinliğin ve dolayısıyla yaşamımız boyunca yaptıklarımızın önemini arttırmaktadır (Topçu, 2009). Bu sebeple yaşlanmanın doğal sürecinden kaçınma mümkün olmasa da yaptıklarımıza dikkat ederek bu sürecin yaklaşımını uzatmak mümkün olmaktadır.

Yaşlanma ile meydana gelen fiziksel değişikliklerden dolayı zamanla iş yapma kapasitesinde ve verimlilikte azalma olup, günlük yaşam etkinliklerindeki bağımsızlık seviyesi gittikçe düşmektedir (Çubukçu, 2005; Zorba, Babayiğit, Saygın, İrez ve Karacabey, 2004). Buradaki yapamama-zorluk çekme durumu da, yaşlılığın en önemli göstergelerinden biri olmaktadır. İşlevsel kapasiteyi arttırmanın ana hedef olmasını savunan bazı araştırmacılar, bu şekilde yaşlı bireylerin yaşam kalitesini ve kişiyi özgür kılarak benlik saygısını da arttırmayı amaçlamaktadırlar (Cindaş, 2001; Kara, 2001).

Fiziksel kapasitenin düşmesiyle işlevselliğin azalmaya doğru gitmesi, yaşlı bireylerde hem biyolojik hem de psikolojik alanları etkilediğinden, bireyin uzun yaşam sürmesinden çok yaşanan bu süreyi sağlıklı bir biçimde geçirmesi daha çok önem kazanmaktadır (Baysan, 2008). Sağlıklı bir yaşam, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile mümkün olabilmektedir. Bu davranışlardan biri olan egzersiz yapma yani fiziksel aktivitenin, yıllardır sağlık üzerine olumlu etkilerine yönelik araştırmalar yapılmaktadır. Doğru ve düzenli fiziksel aktivitenin bir yaşam tarzı haline getirilmesiyle, yaşamın uzun, sağlıklı ve mutlu şekilde sürdürülmesinin mümkün olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Ateş, Saygın ve Zorba, 2009).

Egzersiz, sağlığı korumak ve geliştirmek amaçlı haftada 3 veya 5 kez yapılan, düzenli, ritmik ve yaklaşık 25-35 dakika süren, amaçlı yapılan hareketler olarak tanımlanmaktadır (Tortumluoğlu, Hacıhasanoğlu, Yılmaz ve Yazıcı, 2005). Egzersizin, beyin, sinir ve kas arasında denge sağlama, koroner kalp hastalıklarından korunma, hipertansiyonun düşürülmesi, kolesterolün düşürülmesi, osteoporotik kırık riskinin azaltılması, vücut dengesini koruma, akciğer kapasitesini arttırma, kemik kitlesini arttırarak kırıkları önleme, duruşu koruyarak şekil bozukluklarını önleme, normal beden ağırlığını koruma ve aşırı beslenme durumlarını tolere etme gibi fizyolojik yararlarının

yanında, demans riskini azaltma, anksiyeteyi azaltma, depresyondan korunma, stresten ve strese bağlı sorunlardan korunma gibi psikolojik yararları da olduğu saptanmıştır. Uzun süreli hareketsiz kalındığında ise bu olumlu etkiler yerine olumsuz sonuçların ortaya çıktığı bilinmektedir (Kırdı, 2010; Tortumluoğlu, Hacıhasanoğlu, Yılmaz ve Yazıcı, 2005).

Yaşlılık dönemindeki egzersizin amacı, bireylerde var olan kapasitelerin korunması ve arttırılması, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme olanaklarının korunması (Heydarnejad ve Dehkordi, 2010) ve erken bilişsel gerilemeyi önlemektir (Weuve ve ark., 2008). Bu sebeple, düzenli fiziksel aktivite, egzersiz veya spor uygulamalarının her yaşta faydalarının yanı sıra, özellikle yaşlı bireylerde kişiyi özgür kılma, kişisel işlerini kendi başlarına yapabilme devamlılığını sağlama, bağımsız yaşamı sürdürme ve başarılı yaşlanma için etkili bir araç olarak öne sürülmüştür (Kara, 2001; Zorba, Babayiğit, Saygın, İrez ve Karacabey, 2004).

Fiziksel aktivitenin faydalı olabilmesi ve olumlu sonuçlar elde edebilmek için haftada 2-3 gün yapılması ve en az 20 dakika sürmesi araştırma sonuçlarında ortaya çıkan bulgular arasındadır. Araştırmaların çoğunda en basit egzersiz olarak verilen yürüyüşün bile özellikle kassal dayanıklılık ve zihinsel kapasite sonuçları başta olmak üzere, bireylere olumlu etkisi kaçınılmaz olmuştur (Jedrziwski, Trojanowski ve Virginia, 2007; Lima ve Vieira, 2007). 65 yaş üstü 1740 kişi ile yapılan boylamsal bir çalışmada, haftada 3 gün veya daha fazla egzersiz yapan bireylerin erken dönem demans gelişimi veya Alzheimer hastalığına yakalanma sonuçlarının, haftada üç günden az egzersiz yapanlara oranla daha düşük olduğu bulunmuştur (Larson ve ark., 2006). Laurin, Verreault, Lindsay, MacPherson ve Rockwood'un (2001) yaptığı beş yıl süren başka bir çalışmada 65 yaş üstü 4615 bireyin günlük yaşam aktivitelerini (yemek yapmak, yataktan kalkmak, yatağa uzanmak, telefon kullanmak ev işi ve alış veriş yapmak, giyinmek) sürdürmelerinin bile bilişsel gerilemeye ve demansa karşı koruyucu etkinlikler olduğu sonuçları elde edilmiştir. Sonuçlar arasında 3894 bireyde herhangi bir bilişsel bozukluk rastlanmamıştır, 436 bireyde bilişsel bozulma başlangıcı ve 385 bireyde demans saptanmıştır.

Man, Tsang ve Hui-Chan'nın (2010) Tai-chi grubu (n=42), egzersiz grubu (n=49) ve kontrol grubu (n=44) olmak üzere, 55 yaş üstü toplam 135 yaşlı ile yaptıkları başka bir çalışmada, dikkat ve bellek işlevleri testlerinden ulaştıkları sonuçlar, Tai-chi grubu ve egzersiz grubunun, kontrol grubundan daha iyi dikkat ve bellek performansına sahip olduklarını göstermiştir.

Bilişsel performans ile fiziksel aktivitenin arasındaki olumlu ilişkiyi inceleyen Benedict ve arkadaşları (2013), 75-85 yaş arası 331 sağlıklı yaşlı ile yaptıkları çalışmada olumlu bulgular elde etmişlerdir. Fiziksel aktiviteyi, aktivitenin en az 30 dakika olması şartı ile çok az, az, yüksek ve çok yüksek olmak üzere dört bölümde incelemişlerdir. Bilişsel performansı değerlendirme amaçlı Standardize Mini Mental Test, İz Sürme Testi (Trail Making) ve Sözel Akıcılık Testi (Verbal Fluency) kullanılmıştır. Sonuç olarak Standardize Mini Mental Test sonuçları ve Sözel Akıcılık Test sonuçları ile kendi başına fiziksel performans raporlama sonuçları arasında olumlu bir ilişki bulunurken, iz sürme testi ile olumlu bir ilişki bulunamamıştır.

Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ile ilişkisini araştıran Valadares, Carvalho, Costa-Paiva, Morais, ve Pinto-Neto (2011) Brezilya'da, 60 yaş üstü 271 kadınla çalışmış, ölçümlerde Uluslararası Fiziksel Aktivite anketinin uzun formu (IPAQ) ile Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşam kalitesi anketini (WHOQOL-OLD) kullanılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite anketi beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm ev dışında, gönüllü ya da ücretli çalışılan iş yerindeki fiziksel aktiviteleri, ikinci bölüm transport fiziksel aktiviteler dediğimiz yürüyüş, araba kullanma, bisiklete binme gibi fiziksel aktiviteleri, üçüncü bölüm evdeki ev işlerini, aile bakımını içeren fiziksel aktiviteleri, dördüncü bölüm spor, egzersiz gibi rekreasyon aktiviteler denilen fiziksel aktiviteleri ve beşinci bölüm otururken yapılan aktiviteleri içermektedir. Genel olarak sonuçlarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi görülmektedir ancak yaşam kalitesi anketindeki geçmiş, burada ve gelecek aktiviteleri ve toplumsal katılım bölümleri ile transport aktiviteleri arasında daha yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu alanların yüksek çıkması toplu sonucu yükselttiğinden yaşam kalitesinin yükseldiği söylenmektedir.

Fiziksel aktivitenin olumlu sonuçlarına değinen bir başka çalışmada Takata ve arkadaşları (2009), 80 ve 85 yaşlarındaki 90 erkek 117 kadın, toplam 207 yaşlı ile fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine olan etkisini araştırmışlardır. Yaşam kalitesini ölçmek amaçlı Kısa Form-36 ölçeği kullanılmıştır. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için kavrama kuvveti (handgrip strength), bacak kas gücü (leg-extensor strength), tek bacak ayakta durma (one-leg standing time), bacakların adım oranı (stepping rate of legs) ve yürüme hızı (walking speed) gibi fiziksel sağlık ölçümleri kullanılmıştır. Her iki yaş grubunda da fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine olan olumlu etkisi bulgulara açıkça görülmüştür. Özellikle fiziksel sağlığın artmasının, yaşam kalitesinin yükselmesine önemli katkı sağladığının ifade edilmesi, egzersizin hayatın içindeki önemini destekleyici nitelikte olmuştur.

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine yönelik özellikle McAuley ve Rudolph (1995) 1971 ile 1994 yılları arasında yapılan 38 araştırmayı inceledikleri çalışmalarında, egzersizin psikolojik iyilik haline olumlu etki sağladığına yönelik bulgulara yer vermişlerdir. Makalede kendi çalışmasına da yer veren McAuley, arkadaşları ile birlikte, erkek bireylerle yaptığı bir araştırmasında sonuç olarak egzersizin özyeterliliği arttırdığına yönelik bulgular elde etmiştir. Araştırılan makalelerde egzersizin güven, psikolojik iyi olma ve duygu-durumunu iyileştirme, yaşam kalitesi ile yakından ilişkili olma ve yaşam doyumuna olumlu etkilerinin yanında anksiyete ve depresyonu düşürdüğüne yönelik bulgular ortak sonuç olarak verilmiştir.

Yürüyüş gibi, el işi sanatları ile uğraşma, aerobik, müzik aleti çalma gibi aktivitelerin yanında, dans da fiziksel bir aktivite olarak yapılan çalışmalar arasında bulunmaktadır (Lima ve Vieira, 2007; Yücel, 2008).

2.6 Fiziksel Bir Aktivite Olarak Dans

Dans farklı kültürlerde pek çok farklı formlara girmektedir ancak hepsinde ortak olan, müziğin de eşlik etmesiyle vücudun ritmik hareketler içinde olması en önemli özelliğidir (Chandler, 2012).

Dans, bir ya da birden çok kimsenin müzik eşliğinde ya da müziksiz olarak yaptığı, az çok kurallara bağlı hareket ve adımlar dizisi olarak tanımlanmaktadır (Büyük Larousse, 1986). Dansın iletişim yönüne ağırlık veren tanımlamalar, dansı, hissetmek, anlamak ve iletişim kurmak için hareketin araç olduğu bir sanat dalı olarak tanımlamaktadır (Tokinan, 2008). Hareketler estetik amaçlar için ya da bir anlatım ortamı yaratmak için, normal kullanımlarından farklı şekillerde kullanılmaktadır.

Dans, ister bir hikaye anlatsın, ister bir kültüre ve ya duyguya ait olsun, isterse sadece hareket etmek için yapılsın, bütün dans stilleri zamanı (hareketin gerçekleştiği an ve anların bir araya gelmesiyle oluşan süreç içerisinde hareketlerin algılanmasında rol alan zaman), mekanı ve hareket eden vücudun temellerini kullanarak iletişim kurmaktadır (Çelik, 2005).

Bedenin sınırsız anlatım gücünü kullanarak duygularını dile getirmeyi keşfeden insanoğlu, varoluşundan başlayarak geçirdiği tüm aşamaların yansımalarını dansla açık bir biçimde ortaya koyabilmektedir. En eski dil ve bedensel bir anlatım biçimi olan dans, neredeyse insanlık tarihiyle paralel doğrultuda gelişim göstermiştir (Akgül, 2006). Chujoy (akt. Demirağ, 2010), ilk insanların doğum, ölüm, hastalık, gündüz, gece, yağmur, rüzgar ve mevsim değişikliklerinin nasıl meydana geldiğini bilmedikleri durumları, bununla birlikte anlayamadıkları olaylar meydana geldiğinde yasadıkları korkularını ya da sevinçlerini henüz bir dile sahip olmadıkları için aktaramadıklarını ifade etmiş, bundan dolayı da ilk insanların yasadıkları olaylarla ilgili düşündüklerini, hissettiklerini diğerlerine çeşitli vücut hareketleriyle anlattıklarını dile getirmiştir. Ağaçların sallanmasından, kuş seslerinden, hayvanların yürüyüşlerinden etkilenerek hareketlerin içeriğini biçimlendiren ilk insanlar, ellerini çırparak, bağırarak veya davullara vurarak hareketlerine çeşitli sesler eklemişlerdir. Bu hareket ve sesler bir süre sonra belli amaçlar doğrultusunda birbirlerinden ayrılarak dans türlerini meydana getirmektedir. Dans, doğası gereği etkileşime açık olarak insanoğluyla yapısal

değişiklikler geçirerek tarihin bir bakıma aynası olarak farklı zamanlarda farklı türlerle yaygınlaşmıştır (Akgül, 2006).

Dansın ortaya çıkışı konusunda farklı görüşler de olsa, antropolojik olarak dansın incelenme şekli değişmemektedir. Buna göre dansları beş kategoride toplamak mümkündür;

- Dinsel danslar
- Geleneksel danslar
- Taklide dayalı danslar
- Sosyal danslar
- Sanatsal danslar

Dinsel dansların en temel nedeni tanrıya olan sevgiyi göstermek ve ona ulaşarak onunla bütünleşmeyi algılamaya çalışmak olarak tanımlanmaktadır. Örnek olarak Mevlevi Sufilerin Semah dansları gösterilmektedir. Geleneksel danslar, bir toplumun kültürel yaşamından yola çıkılarak oluşturulmuş, anlamlı bir hikayesi olan, kültürel değerlerin bu danslar yolu ile nesilden nesile aktarılması olarak tanımlanmaktadır. Taklit dansları, bir hayranlık, alınan bir ilhamdan dolayı insanların doğayı ve doğada bulunan nesneleri taklit etmeleri sonucu doğan bedensel bir anlatımı içeren danslar olarak tanımlanmaktadır. Türkiye’de Van yöresinde oynanan “kurt-kuzu” dansı taklit danslarına örnek danslardan biri olmaktadır. Sosyal danslar, kişilerin kendi zevklerini tatmin etmek, eğlenmek dışında diğer kişilerle sosyal bağ kurmak ve sportif amaç gibi toplumda sosyalleşmeyi ve toplumsal iletişimi sağlayan danslar olarak tanımlanmaktadır. Tango, Latin dansları (Salsa, Bachata, Merengue, Cha Cha Cha...), Vals gibi danslar sosyal danslara örnek olarak gösterilmektedir. Sanatsal danslar ise, geleneksel danslardan esinlenildiği gibi, profesyonel dansçıların yaratıcılıklarını ve ifade etmek istediklerine dayalı dans türü olmaktadır. Bale, modern dans, jazz dans bu tür dansa örnek gösterilebilmektedir (Aktaş, 1999).

Türü ne olursa olsun dans, fiziksel, bilişsel ve ruhsal hedefleri beraberinde getirmektedir. Etkin ve dinamik beden mekaniği, hareket farkındalığı ve kontrolü, esneklik, güç, koordinasyon, dayanıklılık ve bunlar sayesinde bedenin hareket kapasitesini genişletmek gibi **fiziksel hedefleri** içermektedir. Zaman aralıklarını ve saymayı kavrama, mekan aralıklarını, yönleri, dizaynı ve bunların bedenle olan

ilişkilerini kavrama, hareketin fiziksel kanunlarını anlama: hız, hareketsizlik, yerçekimi ve etki-tepki (güç ilişkisi), konsantrasyon, hatırlama, kelimelerle ifade etme, hayalinde canlandırma ve problem çözme, **bilişsel hedefleri** yansıtmaktadır. Katılma, istek duyma, zevk alma, yapma, gerginliği düşürme, hissetme, ifade etme, sosyalleşme, meydan okumalarla karşılaşma, risk alma, iç-disiplin, başkalarıyla çalışma, başkalarına ve kendine saygı duyma da **ruhsal** hedefleri ifade etmektedir (Tokinan, 2008).

Buradan hareketle araştırmacılar, dansın, hareketi kontrol etmeyi ve düzenlemeyi içerdiğinden, bilişsel temsiller üzerinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, yoğun olarak taklit etmeyi, yaratıcılığı ve hayal gücü gerektiren ve karmaşık hareketlerin üretimini ve uygulanmasını içeren dansı, fiziksel ve bilişsel yetenekleri birleştiren fiziksel bir aktivite olarak da tanımlanmaktadır (Blasing, Tenenbaum ve Schack, 2009). Bellek üzerinde yapılan araştırmalarda, görsel bilgi belleğinin yazılı bilgi belleğinden daha güçlü olduğu, görselliğin de ayrıntıları özümseme ve anlam kazandırmayı kolaylaştırdığı ve böylelikle edinilen bilginin ayrıntılarıyla özümseyerek anlam kazandırmasının belleği güçlendirdiği desteklenmiştir. Dansın da görsel algıları kullanması, anlama becerilerini geliştirerek belleğin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (McMahon, Rose ve Parks 2003).

Woo, Chui ve Hui (2009) makalelerinde yapılan dans çalışmalarının bireye psikolojik ve fizyolojik yararları olduğunu iletmışlerdir. Denge, vücut çevikliği ve esnekliği, kalp hızı ve kan basıncını düşürme gibi fizyolojik yararlarının yanı sıra, iyi hissetme halinin, özgüvenin ve sosyal iletişimin yükseltilmesi gibi psikolojik yararları da olduğu sonuçlar arasında yer almıştır. Bu sonuçları destekler nitelikte yaşlılarla yaptıkları kendi çalışmalarında uyguladıkları Short Form 36 Yaşam Kalitesi (sf-36) ölçeğinin ve fiziksel ölçümlerin sonuçlarına göre dansın, psikolojik iyilik ve fizyolojik iyilik üzerinde olumlu sonuçları olduğunu vurgulamışlardır.

Boş zaman etkinliklerinin, bilişsel aktiviteler üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda, boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin, demans hastalığına yakalanma risklerinin düşük olduğu saptanmıştır. Özellikle müzik aleti çalma, el işi ve dans gibi aktiviteler, prefrontal bölgedeki kan akışının hızını arttırarak bilişsel işlev aktivasyonu gerçekleştirmekte ve düşük demans riski görülmektedir (Levy, Manly, Scarmeas, Stern ve Tang, 2001; Verghese ve ark., 2003).

Jedrziwski, Lee ve Trojanowski'nin (2007) fiziksel aktivite ve bilişsel sağlık üzerine yapılan araştırmalarına yönelik tarama çalışmasında, fiziksel olarak aktif insanların, yaş ilerledikçe, bilişsel düzeyde kayıp yaşama risklerinin azaldığına yönelik sonuçların araştırmalar arasında ortak sonuç olduğu bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktivitenin, kalp-damar hastalıkları, felç, kanser, depresyon ve şeker hastalığı gibi bazı hastalıkların önlenmesi, geciktirilmesi ya da yavaşlatılmasında etkili olduğu sonuçlar arasında yer almıştır. Yürüyüş, fitness ve aerobik egzersizlerinin yanında dansın da fiziksel bir aktivite olarak araştırmalarda kullanıldığı ve etkili olduğu ifade edilmiştir.

Bilişsel performansın yanı sıra, fiziksel bir aktivite olarak dansın, benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen Pinniger, Brown, Thorsteinsson ve McKinlay'ın (2012) yaptıkları çalışmalarında 65 yaş üstü makula dejenerasyonu (yaşa bağlı görme kaybı) tanısı almış 17 kadınla Tango programı çalışılmıştır. Dans dersleri dört hafta boyunca haftada iki gün bir buçuk saat olarak yapılmış, sekiz kadın deney grubunda, dokuz kadın kontrol grubunda yer almıştır. Tango grubunda yer alanların kontrol grubunda yer alanlara oranla yaşam doyumlarının ve benlik saygılarının yükseldiği elde edilmiştir.

Kore'li araştırmacılar Park, Han ve Kang (2014) fiziksel aktivitenin 65 yaş üstü bireylerde depresif semptomlar, benlik saygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen, aralarında Türkiye, Yeni Zelanda, Avustralya, Amerika, Hollanda ve Kore gibi ülkelerde yapılan çalışmaların da bulunduğu 396 araştırmayı incelemişlerdir. Çalışmalarda fiziksel aktivite olarak yürüyüş, esneme, tai-chi ve dans gibi aktiviteleri içeren, haftada üç kez tekrarlanan ve en az üç ay süren etkinlikler ele alınmıştır. Sonuç olarak egzersizin yaşam kalitesi ve benlik saygısını arttırdığı bulunmuştur.

Fiziksel aktivitenin, bilişsel işlevler, fiziksel işlevler, benlik saygısı ve yaşam kalitesi başlıkları altında, başarılı yaşlanma, kişilerin kendilerini bilme, değişen durumlara karşı hazırlıklı olma, kendilerini ifade etme, kendilerine ve dünyaya bakış açılarını değiştirme konularında ve günlük aktivitelerinin bağımsız yapılabilmesinde önemli olduğu, yurt dışında yapılmış olan çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir.

Türkiye’de fiziksel aktivitenin bellek performansı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini içeren daha kapsamlı bir araştırma yapmak ve yaşlılık kavramını daha ayrıntılı inceleyebilmek adına, yapılacak olan bu çalışmanın amacı yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, huzurevinde kalan 65 ve 85 yaş arası yaşlılarda, dans eğitimi alan grubun, dans eğitimi almayan gruba göre benlik saygısı, yaşam kalitesi ve bellek performansı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın, bağımsız değişkenini, yaşlıların dans eğitimi almaları oluştururken, dans eğitimi aldıktan sonra olumlu olarak değişmesini beklediğimiz benlik saygısı, bellek performansı ve yaşam kalitesi değişkenleri de bağımlı değişkenleri oluşturmaktadır. Eğitim ve gelir seviyesi, kontrol ve deney grubunda sayısal olarak dengelenerek eşit alındığından, analize değişken olarak katılmamışlardır.

Dans eğitiminde, eş olmadan yapılan bireysel figürlerin çeşitliliği sebebiyle öğretilecek dans türü olarak Sosyal Latin Dansları'ndan Salsa dansı seçilmiştir. Clave Dance Academy Dans Okulu'ndan, Türkiye Dans Federasyonu onaylı, biri 2. Kademe diğeri 1. Kademe Sosyal Latin Dansları Antrenörlük Belgesi'ne sahip iki eğitmen ile çalışılmıştır. Her iki eğitmen de, 2001 yılından itibaren çeşitli yaş ve bedensel (duyma ve görme engelli bireyler gibi..) hallerdeki bireylerle, özel ders, grup dersleri ve proje bazlı çalışmalarla aktif dans hayatlarına devam etmektedirler.

3.2 Örneklem

Bu çalışmada, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı SGK Narlıdere Dinlenme ve Bakımevi'nde kalan 65-85 yaş arası, 66 kişinin deney grubunu 67 kişinin kontrol grubunu oluşturduğu toplam 133 kadın katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcılar ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu araştırmaya katılmayı kabul eden kişiler arasından seçilmiştir. Araştırmada her iki grup için zihinsel uygunluklarını belirlemek üzere Standardize Mini Mental Test sonucundan 24 puan ve üstü alan ve eğitim seviyeleri yakın sayıda olacak şekilde katılımcılar seçilerek gruplar dengelenmiştir. Hem deney hem kontrol grubu katılımcılarının araştırmaya seçilmesinde, fiziksel olarak

dans derslerine katılmaya uygun olmaları ve engelleyici herhangi bir rahatsızlıklarının bulunmamaları göz önünde bulundurulmuştur.

3.2.1 Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan bireylerin yaş, eğitim ve gelir düzeyleri gibi sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar aşağıda sunulmuştur.

Deney ve Kontrol grubunda yer alan bireylerin yaş değişkenine yönelik analizleri Tablo.1 ve Tablo.2 de gösterilmiştir.

Tablo.1: Deney ve kontrol grubundaki bireylerin yaş ortalamaları ve standart sapma değerleri.

	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Deney	66	65	85	74,12	5,64
Kontrol	67	65	85	73,15	5,53

Araştırmaya katılan bireyler deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu 66, kontrol grubu 67 kişiden oluşmaktadır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Yaşlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-testi Analizi Sonuçları

Grup	N	Ort.	SS	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Deney	66	74.12	5.64	131	1.003	.318
Kontrol	67	73.15	5.52			

Tablo 2 incelendiğinde, deney grubunda (Ort.= 74.12, ss = 5.64) ve kontrol grubunda (Ort.= 73.15, ss = 5.52) yer alan bireylerin yaş ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($t_{0.05;131} = 1.003$, $p > 0.05$). Buna göre deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin yaş farklarının bulunmadığı söylenebilir.

Deney ve Kontrol grubundaki bireylerin eğitim durumlarına yönelik dağılımlar ve bireylerin eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Ki-Kare Testi tablo.3’de gösterilmiştir.

Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubu ile Eğitim Düzeyleri Arasındaki Ki-Kare Testi ve Eğitim Düzeylerine İlişkin dağılımın sayı ve yüzdeleri

Eğitim Düzeyi	Deney	Kontrol	Toplam
İlkokul	13 (19.7)	14 (%20.9)	27 (20.3)
Ortaokul	12 (%18.2)	16 (%23.9)	28 (%21.1)
Lise ve dengi	23 (%34.8)	21 (%31.3)	44 (%33.1)
Üniversite/ Yüksekokul	18 (%27.3)	16 (%23.9)	34 (%25.6)
Toplam	66 (%100)	67 (%100)	133 (%100)

$p < .01$

Deney grubunda ilkokul mezunu 13 (%19,7), ortaokul mezunu 12 (%18,2), lise ve dengi okullardan mezun 23 (%34,8), üniversite veya yüksekokul mezunu 18 (%27,3) kişi olmak üzere toplam 66 kişi araştırmaya katılmıştır. Kontrol grubunda ilkokul mezunu 14 (%20,9), ortaokul mezunu 16 (%28,9), Lise ve dengi okullardan mezun 21 (%31,3), üniversite veya yüksekokul mezunu 16 (%23,9) kişi olmak üzere toplam 67 kişi araştırmaya katılmıştır. Eğitim durumlarına göre deney ve kontrol grubunun anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan ki-kare testi sonucunda deney ve kontrol gruplarının eğitim durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür [χ^2 (3 N = 133) = 0.810, $p = .847$]. Buna göre, deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin eğitim düzeyleri açısından bir farkın olmadığı söylenebilir.

Deney ve Kontrol grubundaki bireylerin gelir düzeylerine ilişkin dağılımlar ve bireylerin gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Ki-Kare Testi tablo.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grubu ile Gelir Düzeyleri Arasındaki Ki-Kare Testi ve Gelir Düzeylerine İlişkin dağılımın sayı ve yüzdeleri

Gelir Düzeyi	Deney	Kontrol	Toplam
500-1000	19 (%28.8)	22 (%32.8)	41 (%30.8)
1001-1500	27 (%40.9)	30 (%44.8)	57 (%42.9)
1501-2000	16 (%24.2)	13 (%19.4)	29 (%21.8)
2001-2500	4 (%6.7)	2 (%3.3)	6 (%4.5)
Toplam	66 (%100)	67 (%100)	133 (%100)

$p < .01$

Deney grubunda araştırmaya katılan 19 bireyin 500-1000 (%28,8), 27 bireyin 1001-1500 (%40,9), 16 bireyin 1501-2000 (%24,2) ve 4 bireyin de 2001-2500 (%6,1) arası gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise araştırmaya katılan 22 bireyin katılan 500-1000 (%32,8), 30 bireyin 1001-1500 (%44,8), 13 bireyin 1501-2000 (%19,4) ve 2 bireyin de 2001-2500 (%3) arası gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Gelir düzeylerine göre deney ve kontrol grubunun anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan ki-kare testi sonucunda deney ve kontrol gruplarının gelir düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür [$\chi^2 (3 N = 133) = 1.347, p = .718$]. Buna göre, deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin, gelir düzeyleri açısından farklılaşmadığı söylenebilir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcılar, araştırma için gerekli bireysel bilgilerini içeren bireysel bilgi formu, araştırmaya katılabilme ve test alabilme uygunluğu için Standardize Mini Mental Test, benlik saygılarını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği, yaşam kalitelerini ölçmek için Whoqol-old Yaşam Kalitesi ölçeği, kısa süreli bellek performansını ölçmek amaçlı 7 kelimelik “sıralı hatırlama”, uzun süreli bellek

performansını ölçmek amaçlı 20 kelimedenden oluşan “serbest hatırlama” ile 15 kelimedenden oluşan “tanıma” testleri uygulanmıştır.

3.3.1 Bireysel Bilgi Formu

Bireysel bilgi formunda bireylerin yaş ve eğitim durumu gibi bireysel bilgilere yönelik sorulara yer verilmiştir. Demografik bilgilerin yanı sıra bireyin gelir düzeyi, egzersiz yapıp yapmadığı ve yapıyorsa ne kadar sıklıkla yaptığı gibi sorulara da yer verilmiştir.

3.3.2 Standardize Mini Mental Test

Standardize Mini Mental Test (SMMT) ilk kez Folstein ve arkadaşları (1975, akt. Yavuz 2007) tarafından yayınlanmıştır. SMMT bilişsel düzeyin saptanmasında kullanılabilir, kısa, kullanışlı ve standardize bir yöntemdir. Test, standart nöropsikiyatrik muayene yöntemleri içerisinde bilişsel performans niceliksel (kantitatif) biçimde değerlendirebilmek amacıyla kullanılan testlerin çok fazla soru içermeleri ve uygulamada 30 dakikadan daha fazla zaman almalarından dolayı yaşlıların, aynı zamanda deliryumda olan ve/veya demanslı yaşlıların muayenesinde uygulaması kısa süren bir bilişsel değerlendirme aracı olarak üretilmiştir.

Zaman ve mekan yönelimi, kısa ve uzun süreli bellek, kaydetme, hatırlama, anlamsal/yapısal yetenek (constructional), dil, komutları anlama ve takip etme gibi kapsadığı pek çok çeşitli bilişsel alanlar sebebiyle geniş oranda kabul görme kazanmıştır (Mollay ve Standish, 1997).

Bilişsel fonksiyonları değerlendiren standardize ve daha kapsamlı Wechsler Erişkin Zeka Ölçeği (WAIS) ve Modifiye Blessed gibi benzer tarama testleri ile yüksek korelasyon gösterdiği bildirilmektedir (Güngen, Ertan, Eker, Yaşar ve Engin, 2002). Geçerlilik ve güvenilirliği demans, afektif bozukluk, afektif bozukluk ve kognitif bozukluk, mani, şizofreni tanıları olan 206 hasta ve 63 kişilik normal grup üzerinde yapılan bir çalışmada kanıtlanmıştır. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Güngen, Ertan, Eker, Yaşar ve Engin, (2002) tarafından hafif demans tanısında yapılmıştır. 71’i demanslı, 141’i kontrol olmak üzere toplam 212 bireyle çalışılmış,

sonuç olarak SMMT'nin Türk toplumunda hafif demans tanısında geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuş, ideal eşik değerinin de 23/24 olduğu saptanmıştır.

Test, 11 sorudan oluşmakta ve 30 puan üzerinden değerlendirilmektedir. 24-30 puan arası normal, 18-23 puan arası hafif demans, 17 puan ve altı ciddi demans ile uyumludur (Yavuz, 2007).

Yapılan bu çalışmada da Standardize Mini Mental Test uygulaması sonucunda 24 puan ve üstünü alan bireyler araştırmaya alınmıştır.

3.3.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Self-Esteem Scale (Benlik Saygısı Ölçeği) 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenlere yönelik benlik saygısı ölçüm aracı olarak geliştirilmiştir. Dr. Füsün Çetin Çuhadaroglu 1985 yılında Türkçe'ye çevrilen ölçek, 3 ayrı öğretim üyesi tarafından gözden geçirilmiştir. Bu form, Hacettepe Çocuk Hastane'sine başvuran 10 ergene uygulanarak maddelerin anlaşılabilirliği incelenmiş ve gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra ölçek son halini almıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği, 15-18 yaş arasındaki lise öğrencilerine bir ay ara ile iki kez uygulanması sonucu, her alt test için elde edilen değişmezlik kat sayıları .46 ile .89 arasında değişmiştir. Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında, benlik saygısı için psikiyatrik görüşmeler yapılmış ve görüşme ile ölçek sonuçları arasındaki uygunluk Perason Momentler Çarpımı Tekniği ile hesaplanmıştır. Sonuç olarak geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Rosenberg A.B.D.'deki 5024 ergenle yaptığı çalışmada benlik saygısını çeşitli başka özelliklerle birlikte değerlendirmek amacıyla başka küçük alt ölçeklerden de yararlanmıştır. Ölçek 63 maddeden ve 12 alt alandan oluşmaktadır:

- Benlik Saygısı
- Kendilik Kavramının Sürekliliği
- İnsanlara Güvenme

- Eleştiriye Duyarlılık
- Depresif Duygulanım
- Hayalperestlik
- Psikosomatik Belirtiler (Anksiyete göstergesi olarak kabul edilmiştir)
- Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme
- Tartışmalara Katılabilme Derecesi
- Ana-baba İlişkisi
- Babayla İlişki
- Psişik İzolasyon

Her bir alt ölçeğin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeler farklıdır. Benlik saygısı ölçeği ekte sunulan 10 maddeden oluşmaktadır (Çuhadaroğlu 1986, Öner 1997). Yapılan bu çalışmada da, 10 maddeden oluşan benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği uygulanması kolay bir ölçektir. Ters maddeler (3, 5, 8, 9 ve 10) çevrilerek, puanlar hesaplanmıştır. Cevaplar 4 en yüksek olacak şekilde 1 ile 4 arasında puanlanmıştır. Yüksek puan alan bireylerin yüksek benlik saygısına, düşük puan alan bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilmiştir.

3.3.4 Whoqol-Old Yaşam Kalitesi Ölçeği

Dünya Sağlık Örgütü tarafından kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak veren geniş kapsamlı World Health Organization – Quality of Life (WHOQOL) geliştirilmiştir. Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu, 100 soruluk WHOQOL-100 (uzun form) ve bu 100 sorunun arasından seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF (kısa form) oluşturulmuştur.

WHOQOL-BREF ölçeği, biri genel algılanan yaşam kalitesi, diğeri algılanan sağlık durumunun sorgulandığı iki soruyla birlikte toplam 26 soru, fiziksel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevresel alanlar olmak üzere dört alandan meydana gelmiştir (Perim 2007). WHOQOL ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması için ilk proje ekibinde olan Sultan Yalçın Eser, Erhan Eser, Hüray Fidaner, Caner Fidaner, Hayriye Elbi ve Erdem Göker 1995'de çalışmalara başlamıştır. WHOQOL'un yaşlılar için geliştirilen WHOQOL-OLD modülü, Türkiye'de yaşlı nüfus için geliştirilmiş ilk genel amaçlı yaşam kalitesi ölçeğidir.

WHOQOL-OLD modülü, cevapların beşli Likert ölçek ile saptandığı altı boyut içinde 24 sorudan oluşmaktadır. Bu altı boyut şunlardır: “duyusal işlevler” (1, 2, 10 ve 20 numaralı sorular), “Özerklik” (3, 4, 5 ve 11 numaralı sorular), “Geçmiş, bugün, gelecek faaliyetleri” (12, 13, 15 ve 19 numaralı sorular), “Sosyal katılım” (14, 16, 17 ve 18 numaralı sorular), “Ölüm ve ölmek” (6, 7, 8 ve 9 numaralı sorular) ve “Yakınlık” (21, 22, 23 ve 24 numaralı sorular). Olası boyut puanları, 4–20 aralığındadır. Ayrıca, her bir tekil puan değerlerinin toplanmasıyla “toplam puan” da hesaplanabilir. Puan arttıkça yaşam kalitesi de iyileşmektedir. “Duyusal işlevler” boyutu ile duyusal işlevler ve bunların kaybının yaşam kalitesine yaptığı etkiler değerlendirir. “Özerklik” boyutu ileri yaştaki bağımsızlık anlamındadır ve kendi başına yaşayabilme becerisini ifade eder. “Geçmiş, Bugün, Gelecek Faaliyetleri” boyutu yaşamdaki başarılarından elde edilen doyumunu ve geleceğe bakışı gösterir. “Sosyal katılım” boyutu özellikle toplum içinde gündelik yaşam faaliyetlerine katılabilmeyi anlatır. “ölüm ve ölmek” boyutu ise ölüme ve ölmeye ilişkin endişeler, kaygılar ve korkular hakkındadır, “Yakınlık” boyutu ise kişisel ve özel ilişkiler kurabilme becerisini değerlendirir.

Güvenirlilik analizi her bir boyuta ve alt-boyuta verilen cevapların iç tutarlılığının hesaplanmasını ve soru analizini içermektedir. Bütün tekil sorular ile boyut puanları arasında bir korelasyon matrisi oluşturulmuştur. Eğer bir soru, içinde bulunduğu kendi boyut puanı ile (boyut puanına o sorunun katkısı arındırıldığında) diğer boyutlarla olduğundan daha yüksek korelasyon gösterirse, WHOQOL-OLD'un boyutlarının birbirinden ayrı ve özgün kavramları temsil ettiği anlamına gelir. Bu aynı zamanda her bir sorunun da özgün niteliğine işaret etmektedir.

Boyutların iç tutarlılığı Cronbach alfa kullanılarak değerlendirilmiştir. İç tutarlılık analizlerinde tekil soruların performansını değerlendirmede her bir boyut için, sorular birer birer çıkarılarak alfa değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlilik analizlerinde MAP istatistik paketi kullanılmıştır. WHOQOL-OLD boyutlarının iç tutarlılığının bir göstergesi olarak, Chronbach Alfa değerleri, büyük ölçüde tatmin edici bulunmuştur. Genel ölçek yapısı için ise alfa değeri 0.85 olarak elde edilmiş, "özerklik" dışında boyutların tümünden 0.7'nin üzerinde alfa değeri elde edilmiştir. "Özerklik" için bu rakam 0.7'den hafifçe düşüktür (0.68).

Geçerlik analizleri, iç ve dış geçerlik testlerinden oluşmaktadır. Yapısal geçerlik testi olarak, her soru için benzerlik (convergent) ve farklılık (divergent) geçerlik analizleri ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kriter geçerliğinin değerlendirilmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Whoqol-old alt ölçeklerinin korelasyon matrisi, "duyusal işlevler" boyut puanı ile "ölüm ve ölmek" boyut puanının genel ölçek ile zayıf ilişkisi olduğunu, geri kalan boyut puanlarının genel ölçek puanıyla tatmin edici düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapısal geçerliğin bir ölçüsü olarak yürütülen doğrulayıcı faktör analizi, çok yüksek Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) değerleri ile tatmin edici bir yapının varlığını ortaya koymaktadır (Eser, Eser, Özyurt ve Fidaner , 2010).

3.3.5 Bellek Performansını Ölçmek Amaçlı Bellek Görevleri

Bellek araştırmalarında kısa süreli belleğin ölçümünde en sık kullanılan yöntemlerden biri sıralı hatırlama (serial recall) yöntemidir. Kısa süreli bellekte tutulabilen toplam bilgi miktarı sınırlılığı 7 (± 2)'dir. Bu sebeple bu yöntemde de kişilere 7 adet kelime okunmakta ve bunları sırasıyla hatırlaması istenmektedir. Kişilerin hem sunulan kelimeleri hem de sunuldukları sırayı hatırlamak zorunda oluşu, sıralı hatırlama yönteminin zorluğuna dikkati çekmektedir (Taşören, 2008). Bu araştırmada da, 64-65 frekans aralığında 7 kelime seçilerek bellek görevi oluşturulmuştur. Kısa süreli belleği ölçmek amaçlı serbest hatırlama tekniğı de kullanılan ölçümler arasındadır. Kısa süreli belleği ölçek amaçlı verilen ikinci görev olarak serbest hatırlamada, okunmuş olan 7 kelimeden sırası önemli olmadan hatırladıkları kelimeleri söylemeleri istenmiştir. Kelimeler; bisiklet, elma, iğne, kadeh, zeytin, avukat ve çatı olarak belirlenmiştir (Göz, 2003). Böylece kısa süreli belleğin ölçümü olarak hem doğru sırada hatırlanan sözcük sayısı hem de hatırlama sırası önemli olmadan, hatırlanan doğru sözcük sayısı analiz edilmiştir.

Uzun süreli belleği ölçmek amaçlı ise serbest hatırlama ve tanıma teknikleri kullanılmaktadır. Serbest hatırlama (free recall) tekniğinde, kişilere bir listeden teker teker okunan ve gösterilen kelimeleri, sunuş sırası önemli olmadan hatırlamaları istenmektedir. Serbest hatırlamanın sıralı hatırlamadan farkı, hatırlanan kelimelerin hatırlama sıralarının dikkate alınmayışı olmaktadır (Taşören, 2008). Ayrıca uzun süreli bellek ölçüldüğü için, kelimeler okunduktan bir süre sonra hatırladıkları kelimeler kişilere sorulmuştur. Bu araştırmada uzun süreli belleği ölçmek amaçlı kullanılan serbest hatırlama tekniğinde, 65-69 frekans aralığındaki 20 kelime kullanılmıştır. Kelimeler 1sn aralıkla okunup 20 dakika beklenilmiş ve 20 dakika sonra bireylerin hatırladıkları kelimeleri söylemeleri istenmiştir. Serbest hatırlama için seçilen kelimeler; düğün, hatıra, zincir, etek, misafir, şampiyon, temmuz, yanak, halı, muz, ofis, tursit, dans, müze, bal, heykel, koyun, tepsi, çamur, seyahat olmuştur (Göz, 2003). Ölçüm olarak hatırlanan doğru sözcük sayısı analiz edilmiştir.

Uzun süreli belleği ölçmek amaçlı bir diğer yöntem, tanıma görevi yöntemidir. Tanıma (recognition) görevinde, kişilere bir dizi kelime, şekil ve resim gibi uyarıcılar okunmakta ya da gösterilmektedir. Bu uyarıcılar daha sonra kişilere okunmayan ya da gösterilmeyen aynı türde başka uyarıcılarla birlikte karıştırılarak kişilere gösterilir ve tüm uyarıcılar arasından daha önce kendilerine gösterilmiş ve ya okunmuş olanları ayırt etmeleri istenmektedir (Özekes, 1996). Bu araştırmada, 70-79 frekans aralığında 15 kelime katılımcılara okunmuştur. 20 dakika beklenildikten sonra, bu 15 kelime, yine 70-79 frekans aralığında okunmamış 20 kelime ile birleştirilerek yazılı bir şekilde katılımcılara sunulur. Katılımcılardan, toplamda 35 kelimenin yazılı olduğu kağıttan okunanları bulup işaretlemeleri istenir. Okunan kelimeler; hafıza, padişah, havuz, kahvaltı, şef, krem, salata, haziran, gezi, minibüs, kafe, saat, kıyafet, dondurma, perde olarak seçilmiştir.

Okunmamış olan kelimeler; ot, türkü, sergi, şerit, endişe, gömlek, albüm, gözlük, sahil, yuva, bahar, boğaz, kral, makyaj, teyze, kum, plastik, liman, kira, pasta olarak belirlenmiştir (Göz, 2003). Bu araştırmada ölçüm olarak tanınan doğru kelime sayısı ve tanınan yanlış kelime sayısı analiz edilmiştir.

3.4 Uygulama

Araştırmaya katılan hem deney hem de kontrol grubundaki bireylere öncelikle araştırma konusuyla ilgili ve bu araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair bir onam formu okutulmuş ve imzalatılmıştır. Araştırma kapsamında ad ve soyad gibi kimlik bilgileri istenmemiştir. Toplanan bilgilerin sadece araştırmacı tarafından görüleceğine ilişkin katılımcılara güvence verilmiştir. Onam formu imzalatılıp, gerekli bilgiler verildikten sonra her iki gruptan bireylerin yaş, eğitim, gelir durumu, sosyal faaliyetlere katılma ve egzersiz yapıp yapmadıklarına yönelik soruları içeren bireysel bilgi formunu doldurmaları istenmiş ve ön test olarak bireylerin kendilerinin dolduracağı Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile WHOQOL-OLD yaşam kalitesi ölçeği verilmiştir. Bu ölçekler bittikten sonra yine ön test olarak bellek performansını ölçmek amaçlı bellek görevleri, bireylere bire bir uygulanmıştır. Bütün testler bireylerin kendi odalarında uygulanmıştır.

Bellek görevlerinden ilki kısa süreli belleği ölçmek amaçlı uygulanan sıralı hatırlama görevidir. Frekansı 64-65 arası olan birbiriyle ilişkisiz 7 kelime 1sn ara ile bireylere okunmuş ve hatırladıklarını okunduğu sıra ile geri söylemeleri istenmiştir. İkinci olarak uzun süreli hafızayı ölçmek amaçlı frekansı 65-69 arası olan birbiriyle ilişkisiz 20 kelime yine 1sn ara ile bireylere okunmuş, 20 dakika beklenmiş ve sırası önemli olmadan bireylerden hatırladıklarını söylemeleri istenmiştir. Sonuncu olarak yine uzun süreli belleği ölçmek amaçlı tanıma görevi kullanılmıştır. Bireylere öncelikle 70-79 frekans aralığında 15 tane kelime okunmuştur. Daha sonra okunan 15 kelimenin arasına okunmamış olan 70-79 frekans aralığındaki 20 kelime eklenerek, toplam 35 kelime, yazılı olarak bireylere sunulmuş ve bunların arasından okunmuş olan kelimeleri bulmaları ve işaretlemeleri istenmiştir.

Hem kontrol hem deney grubunun ön testlerini tamamlaması toplam dört hafta sürmüştür. Ön testlerin uygulanması tamamlandıktan sonra deney grubunun iki aylık dans eğitim süreci başlamıştır. Kontrol grubu aktivitelere katılım göstermeyen kişiler arasından seçildiğinden, bu iki aylık süreçte herhangi bir aktivite veya sosyal faaliyetlere katılım gibi etkinliklerde bulunmamaları kontrol altında tutulmuştur.

Dans eğitimi alan deney grubu, her bir grup 22 kişiden oluşacak şekilde üç ayrı gruba bölünmüştür ve dersler, haftanın iki günü bir saat 15 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Deney grubundaki bireyler iki aylık dans eğitimi süresinde, bir ders saati içinde dans eğitmenleri eşliğinde 10 dakika ısınma hareketleri yaparak, yoğun hareketlere vücutlarını hazırlamış, 25 dakika salsa dansının temel adımlarını ve bu adımlardan oluşan farklı adım kombinasyonları çalışmıştır. Dersin bu ilk yarısından sonra beş dakika dinlenme molası verilmiştir. Dersin ikinci yarısında, 25 dakika tekrar salsa dansının temel adımları ve bu adımlardan oluşan farklı adım kombinasyonları çalışılmış ve en son, 10 dakika da soğuma hareketleri yapılarak bir saat 15 dakikalık ders tamamlanmıştır.

İki aylık dans eğitimi bittikten sonra her iki gruba son test olarak yeniden Rosenberg benlik saygısı ölçeği, WHOQOL-OLD yaşam kalitesi ölçeği ve bellek performansı görevleri uygulanmıştır.

Uygulamalar dört hafta boyunca sürmüş ve bireylerin kendi odalarında uygulanmıştır. Ön test ve son test uygulamalarından elde edilen verilerin analizleri için SPSS (Statistical Package for Social Science) programı kullanılmıştır.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, İzmir ili Narlıdere ilçesindeki, Narlıdere Dinlenme ve Bakımevi'nde kalan yaşlı kadınların katılımı ile gerçekleşmiştir. Bu nedenle çalışmanın genellenebilirliği sadece İzmir ili ile sınırlı kalmaktadır. Ayrıca sadece kadınlarla çalışılmıştır. Benlik saygısı ve yaşam kalitesi ölçeklerini, bireylerin kendileri doldurduğundan, elde edilen veriler bireylerin kendi algıladıklarını yansıtmalarıyla sınırlı olmaktadır.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Amacı, yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağının incelenmesi olan araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan 65-85 yaş arası bireylerin bellek performansı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi testlerinden aldıkları puanların analiz sonuçları sunulmuştur.

4.1. Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre Bellek Performanslarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Bu araştırmada bellek performansı, kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere 2 bölümde incelenmektedir. Kısa süreli belleği ölçek için, doğru sırada hatırlanan sözcük sayısı (HSS) ve sırası önemli olmadan hatırlanan doğru sözcük sayısı (HDOGRUksb) ölçümlerinden alınan sonuçlar analiz edilmiştir. Uzun süreli belleği ölçek için de sırası önemli olmadan hatırlanan doğru sözcük sayısı (HDOGRUusb), tanınan doğru sözcük sayısı (Tdogru) ve tanınan yanlış sözcük sayısı (Tyanlış) ölçümlerinden elde edilen bulgular analiz edilmiştir. Her biri için elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

4.1.1. Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre KSB için Hatasız Sözcük Sıra Sayısının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Dans eğitiminin yaşlıların bellek performansı üzerindeki etkisini değerlendirmek için deney ve kontrol gruplarındaki yaşlıların, hatasız sözcük sıra sayısı (HSS) ön test ve son test ölçümleri incelenmiştir. İki grubun KSB için Hatasız Sözcük Sıra Sayısı ön-test ve son-test ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test HSS Puanlarına ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-test		Son-test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	2.06	.86	3.14	.89
Kontrol (N=67)	1.57	.89	1.42	.89
TOPLAM (N=133)	1.81	.91	2.27	1.24

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir artış varken kontrol grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında deney grubundaki yaşlıların ortalamalarındaki gibi bir artış olmadığı görülmektedir.

Dans eğitimi almadan önce deney ve kontrol gruplarının hatasız sözcük sıra sayısı için bellek performansı başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak adına, HSS ön test puanları dikkate alınarak bağımsız örneklemeler için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda HSS ölçümleri için deney ve kontrol grubunun başlangıç düzeylerinin birbirinden istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=3,253$, $sd=131$, $p<.01$). Bu nedenle ön test puanları covariate edilerek son test puanları için tek yönlü varyans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarının, HSS son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ($F_{(1,130)} = 122,381$, $p<.001$, $\eta^2=.485$).

Tüm bu bulgular dikkate alındığında, dans eğitimi alan yaşlıların, dans eğitimi almayan yaşlılara göre doğru sırada daha fazla sözcük hatırladıkları bulunmuştur.

4.1.2 Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre KSB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Dans eğitiminin, yaşlıların kısa süreli bellek performansı üzerindeki etkisini değerlendirmek için yapılan ikinci bellek performansı ölçümünde, deney ve kontrol gruplarındaki yaşlıların, 7 kelime içinden sırası önemli olmadan hatırlanan doğru sözcük (HDOGRUksb) sayıları incelenmiştir. İki grubun KSB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı Puanlarına ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test		Son-Test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	3.71	1.26	4.53	1.00
Kontrol (N=67)	2.45	1.00	2.54	1.12
(TOPLAM) N=133	3.08	1.30	3.53	1.45

Tablo 6’da deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir artış varken kontrol grubundaki yaşlıların ön test ile son test arasında deney grubundaki yaşlıların ortalamaları kadar yüksek bir artışın olmadığı görülmektedir.

Dans eğitimi almadan önce deney ve kontrol gruplarının sırası önemli olmadan hatırlanan doğru sözcük sayısı için bellek performansı başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak adına, HDOGRUksb ön test puanları dikkate alınarak bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda HDOGRUksb ölçümleri için deney ve kontrol grubunun başlangıç düzeylerinin birbirinden istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=6,398$, $sd=131$, $p<.001$).

Bu nedenle ön test puanları covariate edilerek son test puanları için tek yönlü varyans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarının, HDOGRUksb son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ($F_{(1,130)} = 59,19$, $p < .001$, $\eta^2 = .313$).

Tüm bu bulgular dikkate alındığında, dans eğitim alan yaşlıların, dans eğitimi almayan yaşlılara göre daha fazla sayıda sözcük hatırladıkları bulunmuştur.

4.1.3 Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre USB İçin Hatırlanan Doğru Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Bu ölçekte, uzun süreli bellek performansını değerlendirmek amaçlı 20 kelime arasından serbest hatırlanan doğru sözcük sayısı (HDOGRUusb) analiz edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test USB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test USB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı Puanlarına ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test		Son-Test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	4.42	1.61	8.08	1.76
Kontrol (N=67)	4.11	1.45	4.05	1.50
TOPLAM (N=133)	4.26	1.53	6.05	2.60

Tablo 7’de deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir artış varken, kontrol grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında deney grubundaki yaşlıların ortalamaları kadar yüksek bir artışın olmadığı görülmektedir.

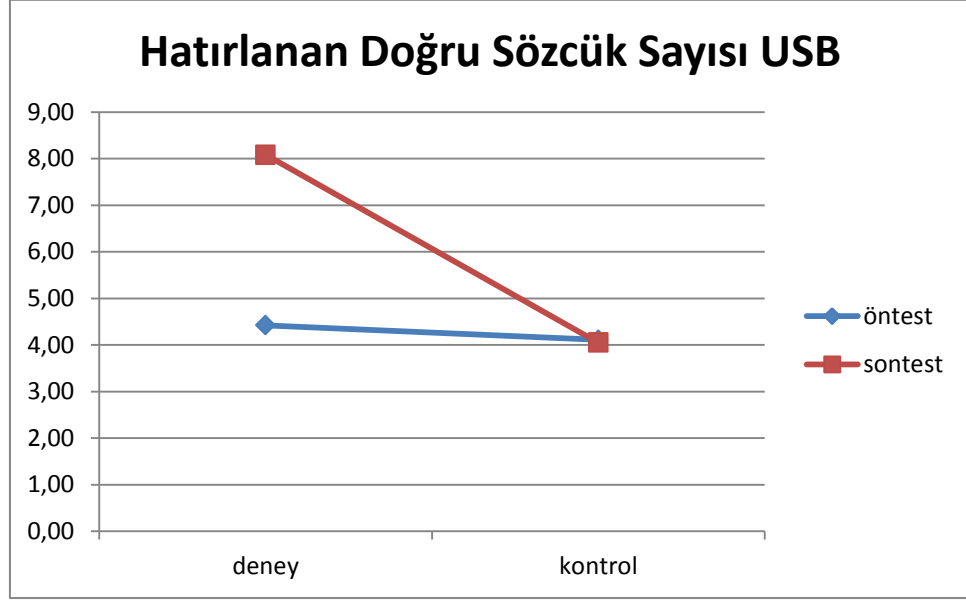
Deney grubuna dans eğitimi verilmeden önce, deney ve kontrol gruplarının serbest hatırlanan doğru sözcük sayıları için bellek performansı başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak adına HDOGRUusb ön test puanları dikkate alınarak bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda HDOGRUusb ölçümleri için deney ve kontrol grubunun başlangıç düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı, varsayımın doğrulandığı bulunmuştur.

Varsayım doğrulandığı için, deney ve kontrol gruplarındaki yaşlıların, uzun süreli bellek performansını değerlendirmek amaçlı hatırlama ölçeğinden aldıkları, ön test ve son test HDOGRUusb puanları 2 (ölçüm:ön test - son test) X 2 (grup:deney - kontrol) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi (Repeated Measure ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Ön test son test ölçümleri, deney içi tekrarlayan değişken olarak, grup ise gruplar arası değişken olarak analize girmiştir.

Grubun, USB için hatırlanan doğru sözcük sayısı üzerindeki ana etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1,131)} = 74,208$, $p < .001$, $\eta^2 = .36$). Ön test son test ölçümlerinin ana etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($W = .32$, $F_{(1,131)} = 279,910$, $p < .001$, $\eta^2 = .68$).

Grup ve ölçüm değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim bulunmuştur (Wilks’ $\lambda = .305$, $F_{(1,131)} = 298,830$, $p < .001$, $\eta^2 = .70$). Etkileşimi daha iyi yorumlamak için gruplara göre ön test son test ortalamaları Figür 1’de görsel olarak sunulmaktadır.

Figür.1. USB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı grafiği



Figür 1’de incelendiği gibi kontrol grubunun, USB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı ön test ve son test ortalamaları değişmezken, deney grubunun USB için Hatırlanan Doğru Sözcük Sayısı ortalamasının son testte arttığı görülmektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında, dans eğitimi alan yaşlıların, dans eğitimi almayan yaşlılara göre daha fazla sayıda doğru sözcük hatırladıkları bulunmuştur.

4.1.4 Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre USB İçin Tanınan Doğru Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Dans eğitiminin yaşlıların bellek performansı üzerindeki etkisini değerlendirmek için deney ve kontrol gruplarındaki yaşlıların, USB için tanınan sözcük sayıları (Tdoğru) ön test ve son test ölçümleri incelenmiştir. Her iki grubun Tdoğru ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test Tanınan Doğru sözcük Sayısı Puanlarına ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test		Son-Test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	10.88	2.03	13.09	1.50
Kontrol (N=67)	9.72	1.97	9.88	1.86
TOPLAM (N=133)	10.29	2.08	11.47	2.33

Tablo 8’de deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir artış varken, kontrol grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında deney grubundaki yaşlıların ortalamaları kadar yüksek bir artışın olmadığı görülmektedir.

Dans eğitimi almadan önce deney ve kontrol gruplarının Tdoğru için bellek performansı başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak adına, Tdoğru ön test puanları dikkate alınarak bağımsız örneklemeler için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Tdoğru ölçümleri için deney ve kontrol grubunun başlangıç düzeylerinin birbirinden istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=3,349$, $sd=131$, $p<.001$). Bu nedenle ön test puanları covariate edilerek son test puanları için tek yönlü varyans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarının, Tdoğru son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ($F_{(1,130)} = 140,813$, $p<.001$, $\eta^2=.520$).

Tüm bu bulgular dikkate alındığında, dans eğitimi alan yaşlıların, dans eğitimi almayan yaşlılara göre daha fazla sayıda doğru sözcüğü tanıdıkları bulunmuştur.

4.1.5. Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre USB için Tanınan Yanlış Sözcük Sayılarının Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Dans eğitiminin yaşlıların bellek performansı üzerindeki etkisini değerlendirmek için yapılan bir diğer bellek performansı ölçümünde, uzun süreli bellek performansı için deney ve kontrol gruplarındaki yaşlıların, tanınan yanlış sözcük sayıları (Tyanlış) incelenmiştir. Her iki grubun Tyanlış ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test ve Son-test Tanınan Yanlış Sözcük Sayısı Puanlarına ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test		Son-Test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	1.86	2.09	1.05	1.29
Kontrol (N=67)	.63	.98	.69	1.14
TOPLAM (N=133)	1.24	1.74	.87	1.23

Tablo 9’da deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir düşüş varken kontrol grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında deney grubundaki yaşlıların ortalamalarında görüldüğü gibi bir düşüşün olmadığı gözlenmektedir.

Dans eğitimi almadan önce deney ve kontrol gruplarının Tyanlış için bellek performansı başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak adına, deney ve kontrol gruplarının Tyanlış ön test puanları alınarak, bağımsız örneklemeler için t-testi analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda Tyanlış ölçümleri için deney ve kontrol grubunun başlangıç düzeylerinin birbirinden istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t=4,358$, $sd=92,081$, $p<.001$). Bu nedenle ön test puanları covariate edilerek son test puanları için tek yönlü varyans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarının, Tyanlış son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($F_{(1,130)} = 2,597$, $p>.05$, $\eta^2=.02$). Dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre yanlış tanınan kelime sayılarında beklenen düşüş elde edilememiştir.

Sonuç olarak bellek performansını ölçmek amaçlı kullanılan ölçeklerin 5 aşamalı analizinden elde edilen bulgulara göre dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre bellek performanslarının arttığı bulunmuştur.

4.2. Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre Benlik Saygısı Ölçümlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Araştırmanın bir diğ er alt amacı, dans eğitimi alan yaşlıların almayan yaşlılara göre benlik saygısı ölçümlerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Deney ve kontrol gruplarının benlik saygısı ölçümlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10: Deney ve Kontrol Gruplarının Benlik Saygısı Ön-test ve Son-test Puanlarına ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test		Son-Test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	32.04	3.71	36.47	2.74
Kontrol (N=67)	30.61	3.45	30.55	3.43
TOPLAM (N=133)	31.32	3.64	33.49	4.29

Tablo 10’da deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalamasına baktığımızda, herhangi bir artış görülmemektedir.

Dans eğitiminden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nden elde edilen benlik saygısı başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak için yapılan t-testi sonucunda grupların başlangıç düzeylerinin birbirlerinden istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($t= 2,305$ $sd=129,979$ $p<0,05$). Bu nedenle ön test puanları covariate edilerek son test puanları için tek yönlü varyans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. . Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarının, Benlik Saygısı son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ($F_{(1,130)} = 226,059$, $p<.001$, $\eta^2=.635$). Tüm bu bulgular dikkate alındığında dans eğitimi alan yaşlıların, dans eğitimi almayan yaşlılara göre benlik saygılarının arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

4.3. Dans Eğitimi Alan Yaşlıların Dans Eğitimi Almayan Yaşlılara Göre Yaşam Kalitesi Ölçümlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığının Değerlendirilmesi

Araştırmanın son alt amacı olan dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre yaşam kalitesi ölçümlerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test yaşam kalitesi ölçeğinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Deney ve Kontrol Gruplarının Yaşam Kalitesi Ön-test ve Son-test Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test		Son-Test	
	Ort	ss	Ort	ss
Deney (N=66)	96.39	8.41	105.21	6.45
Kontrol (N=67)	94.75	7.58	94.19	7.48
TOPLAM (N=133)	95.56	8.01	99.66	8.89

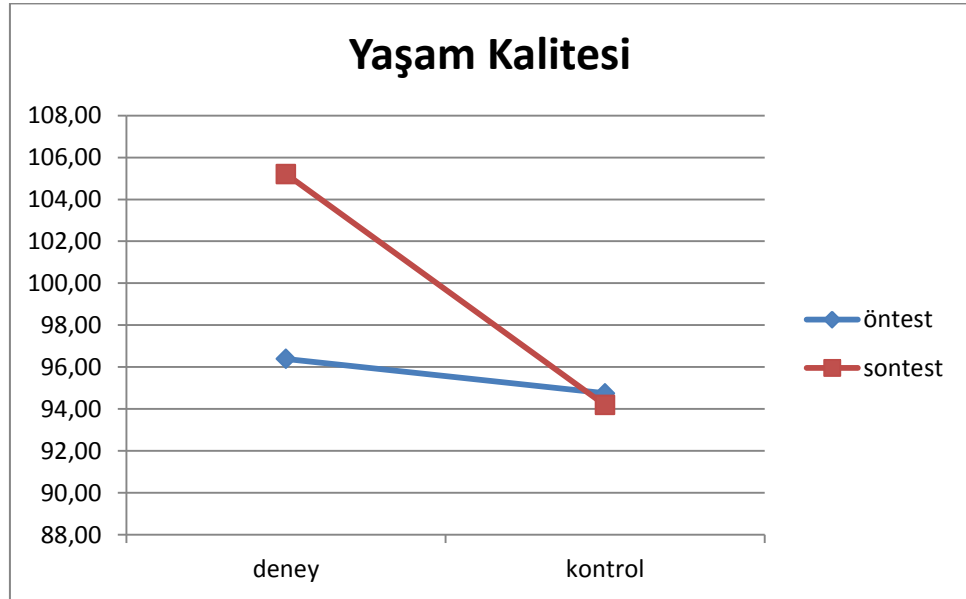
Tablo 11’de deney grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında bir artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki yaşlıların ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında ise herhangi bir artış ya da azalma görülmemektedir.

Dans eğitiminden önce, deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin yaşam kalitesi başlangıç düzeylerinin benzer olduğu varsayımını doğrulamak adına deney ve kontrol gruplarının WHOQOL-OLD Yaşam Kalitesi Ölçeği’nden aldıkları ön test puanları dikkate alınarak bağımsız örneklemeler için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Yaşam kalitesi ölçümleri için deney ve kontrol grubunun başlangıç düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı, varsayımının doğrulandığı bulunmuştur.

Deney ve kontrol gruplarındaki yaşlıların, yaşam kalitelerini değerlendirmek amaçlı Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeğinden (WHOQOL-OLD) ölçeğinden aldıkları, ön test ve son test puanları 2 (ölçüm:ön test - son test) X 2 (grup:deney - kontrol) tekrarlayan ölçümler için varyans analizi (Repeated Measure ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Ön test son test ölçümleri, deney içi tekrarlayan değişken olarak, grup ise gruplar arası değişken olarak analize girmiştir.

Grup ve ölçüm değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim bulunmuştur (Wilks' λ = .355, $F_{(1,131)} = 238.071$, $p < .001$, $\eta^2 = .65$). Etkileşimi daha iyi yorumlamak için gruplara göre yaşam kalitesi ön test son test ortalamaları Figür 2'de görsel olarak sunulmaktadır.

Figür 2: Yaşam Kalitesi Ortalamaları



Figür 2 incelendiğinde kontrol grubunun ön test ve son test yaşam kalitesi ortalamaları değişmezken, deney grubunun yaşam kalitesi ortalamasının son testte arttığı görülmektedir. Sonuç olarak dans eğitimi alan yaşlıların, dans eğitimi almayan yaşlılardan daha iyi yaşam kalitesine sahip oldukları bulunmuştur.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı fiziksel bir aktivite olarak, yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağını incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu bölümde, araştırmanın amacına yönelik yapılan analizlerden elde edilen sonuçların, ilgili literatürdeki araştırmalarla karşılaştırmasına ve yorumlanmasına değinilecektir. Literatürde daha çok, fiziksel aktivitenin bilişsel işlevlere, benlik saygısına, sağlıkla ilgili yaşam kalitesine etkisini ve uyarılan beyin bölgelerinin araştırılmasını inceleyen konuların yer aldığı görülmektedir. Kısa süreli ve uzun süreli bellek, bellek performansı, yaşam kalitesi ve fiziksel bir aktivite olarak dansın bir arada ele alındığı çalışmalar çok az yer almaktadır.

Yapılan araştırmaların ışığı doğrultusunda durağan (sedanter) yaşam tarzının insanın hem ruhsal sağlığında hem fiziksel sağlığında ortaya çıkardığı problemlerin çözümünde üst sıralarda yer alan egzersizin faydaları, pek çok araştırmada ve yapılan bu araştırmada da karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın ilk amacı olan, yaşlı bireylere verilen dans eğitiminin bellek performansına olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağına yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgulara, olumlu sonuçlarla karşılaşmıştır. Yani, dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre bellek performanslarının arttığı varsayımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Literatürde fiziksel egzersiz ile bilişsel işlevler arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok makale bulunmaktadır ve genel sonuç olarak fiziksel aktivitelerin, bilişsel işlevleri koruyucu etkisi ön plana çıkmaktadır. Aerobik egzersizler, uygulanma seviyesine göre bilişsel rezervi, işleme hızını ve belleği arttırmaktadır (Blumenthal, Smith, Potter ve McLaren, 2013).

Flöel ve arkadaşları (2010) yaşlı bireylerle yaptıkları çalışmalarında, bellek işlevleri ile aktivitenin ilişkisini araştırmışlardır. Sonuçları arasında fiziksel aktivite yoğunluğuna göre kişinin daha iyi bellek işlevlerine sahip olmasının yanında dikkatin de arttığına yönelik bulgular elde etmişlerdir. Araştırmacılar düzenli fiziksel aktivitenin dikkat ile alakalı frontal lobdaki gri madde ve uzamsal bellekte önemli olan kodlama,

hatırlama, problem çözme ile alakalı singulat (cingulat cortex) alanla ilişkisini manyetik rezonans görüntüleme kullanarak incelemiş, aralarında olumlu yönde bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Ruscheweyh ve arkadaşlarının (2011, akt. Bamidis, 2014) yaptığı başka bir çalışmada da bellek skorlarının artmasının, fiziksel aktivitenin artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuş ayrıca Flöel ve arkadaşlarının sonuçları ile benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Fiziksel aktivite artışının beyinde dikkat ile alakalı ön lobdaki ve singulat cortex'deki gri madde düzeyinin artması ile de olumlu ilişki gösterdiği sonucu da bulgular arasındadır. Bellek performansına yönelik araştırmalardan elde edilen sonuçlar, yapılan bu çalışma ile uyumludur ancak dikkat ile alakalı bir ölçüm yapılmadığından bu sonuca dair herhangi bir ilişki söylenememektedir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlarda olduğu gibi fiziksel aktivite ile bilişsel performans arasındaki olumlu ilişkiyi bulgularıyla gösteren çalışmalar aynı zamanda fiziksel aktivite ile demans riskinin azaldığını, bilişsel bozulmaların daha az olduğunu da sonuçları arasında vurgulamaktadır (Acevedo ve Loewenstein, 2007; Benedict ve ark., 2013; Eker, 2010; Larson ve ark., 2006; Weuve ve ark., 2008).

Dansın fiziksel aktivite olarak kullandığı Verghese ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında da, bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular arasında, aktivitenin bilişsel performans artışı ve demans riskini azaltması ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmanın ikinci amacı olan yaşlı bireylere verilen dans eğitiminin benlik saygısına olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağına yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgulara, olumlu sonuçlarla karşılaşılmıştır. Dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre benlik saygısının arttığı varsayımımız istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Dansı fiziksel bir aktivite olarak ele aldığımız çalışmamızda elde ettiğimiz bulgularla, yine dansın ele alındığı Lima ve Vieira'nın (2007) yaşlılarla yaptığı çalışmasında elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir. Sonuç olarak, dans eğitimi alan yaşlıların almayan yaşlılara göre benlik saygıları artmış ve güçlü sosyal bağların kurulmasında aktivitenin etkililiği vurgulanmıştır.

Holmerová ve arkadaşları da (2010) benlik saygısı ile fiziksel aktivitenin ilişkisini araştırmış, aktivite olarak dansın vücut işlevselliğini arttırmasının yanında, benlik saygısına olumlu etkilerini bu çalışmada elde edilen bulgulara olduğu gibi ifade etmişlerdir.

Fiziksel aktivitenin benlik saygısına olumlu katkılarını inceleyen Shahbazzadeghan, Farmanbar, Ghanbari, ve Roshan'nın (2010) bir çalışmasında da benzer sonuçlarla karşılaşmaktayız. Bir ay gibi kısa bir süre aktivite eğitimi alan yaşlıların, eğitim sonrası elde edilen puanlarının, eğitim öncesi elde edilen puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benzer sonuçları içeren Pinniger, Brown, Thorsteinsson ve McKinlay'ın (2012) yaptığı bir başka çalışmada 65 yaş üstü makula dejenerasyonu (yaşa bağlı görme kaybı) tanısı almış 17 kadınla Tango programı çalışılmıştır. Dans dersleri 4 hafta boyunca haftada 2 gün 1,5 saat olarak yapılmış, 8 kadın deney grubunda, 9 kadın kontrol grubunda yer almıştır. Tango grubunda yer alanların kontrol grubunda yer alanlara oranla yaşam doyumlarının ve benlik saygılarının yükseldiği elde edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin, benlik saygısının yanında, depresif semptomlar ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini de inceleyen Kore'li araştırmacılar Park, Han ve Kang (2014) çalışmalarında fiziksel aktivite olarak yürüyüş, esneme, tai-chi ve dans gibi aktiviteleri kullanmış ve elde edilen bulgular bu çalışmada elde edilen sonuçları destekler nitelikte olmuştur. Egzersiz yaşam kalitesi ve benlik saygısını arttırmaktadır diyebilmekteyiz.

Araştırmanın üçüncü ve son amacı olan dans eğitimi alan yaşlıların almayan yaşlılara göre yaşam kalitesi ölçümlerinin farklılaşıp farklılaşmadığı, Whoqol-Old yaşam kalitesi ölçeği ile değerlendirilmiş, dans eğitimi alan yaşlıların ölçek sonuçları dans eğitimi almayan yaşlıların ölçek sonuçlarından istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksek bulunmuştur. Buradan hareketle fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin olumlu olduğunu vurgulayabilmekteyiz.

Sadece çocukluk çağında değil yaşlılıkta da aktivitenin önemi ve faydaları üzerinde duran araştırmacılar özellikle ileri yaşlarda düzenli aktivitenin devamlı hale gelmesi ile yaşlı bireylerin bütüncül olarak yaşam kalitelerinin artırılmasında önemli etkisini ifade etmektedir (Hasuder-Balcı, 2012).

Bu çalışmanın sonuçlarını destekleyici literatürdeki diğer çalışmalardan Valadares, Carvalho, Costa-Paiva, Morais, ve Pinto-Neto (2011), ev işlerinden sportif egzersizlere kadar geniş bir çeşitlilikte fiziksel aktiviteleri ele almışlardır. Genel olarak sonuçlarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi görülmektedir ancak yaşam kalitesi anketindeki geçmiş, burada ve gelecek aktiviteleri ve toplumsal katılım bölümleri ile transport aktiviteleri arasında daha yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu alanların yüksek çıkması toplu sonucu yükselttiğinden yaşam kalitesinin yükseldiği söylenmektedir ancak Valadares, Carvalho, Costa-Paiva, Morais, ve Pinto-Neto'nun yaptığı çalışmada olduğu gibi bu çalışmada Yaşam Kalitesi alt boyutlarının etki oranlarına ayrı ayrı bakılmadığından, alt boyut puan farklarının olup olmadığı araştırılmamıştır.

Bir önceki araştırmada olduğu gibi Yaşam Kalitesi alt boyut farkına değinen, Figueira ve arkadaşları (2012), aktivite olarak su jimnastiği, yürüme ve güçlendirme çalışmaları yaptırmış ve sonuç olarak deney grubunun yaşam kalitesi ölçeğinin ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak yükselme gözlenmiştir. Benzer sonuçlara ulaştığımız bu araştırmada olduğu gibi egzersizin Yaşam Kalitesi üzerindeki etkisini destekleyici verilere ulaşılmaktadır. Özellikle deney grubunda duyuşal işlev, sosyal katılım, ölüm ve ölüme ilişkin algı ve toplam skor alanlarında daha iyi sonuçlar gözlenmiştir.

Fiziksel aktivitenin, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine yönelik özellikle McAuley ve Rudolph (1995) 1971 ile 1994 yılları arasında yapılan 38 araştırmayı inceledikleri çalışmalarında, egzersizin psikolojik iyilik haline olumlu katkı sağladığına yönelik bulgulara yer vermişlerdir. Araştırılan makalelerde egzersizin güven, psikolojik iyi olma ve duygu-durumunu iyileştirme, yaşam kalitesi ile yakından

ilişkili olma ve yaşam doyumuna olumlu etkilerinin yanında, anksiyete ve depresyonu düşürdüğüne yönelik bulgular ortak sonuç olarak verilmiştir.

Fiziksel sağlığın artmasının, yaşam kalitesinin yükselmesine önemli katkı sağladığının ifade edilmesi ve işlevselliğin iyi olmasının yaşam kalitesini etkilediği araştırmaların olumlu bulguları arasında yer almaktadır (Onat, Delialioğlu ve Özel, 2012; Takata ve ark., 2009). Araştırmalardan elde edilen olumlu bulgular, bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte olmuştur ve egzersizin hayattaki önemini vurgulayarak bireylerin kilo verdirme dahi kendilerini iyi hissettirdiklerine yönelik ifadeleri yine araştırmaların sonuçlarında yer almıştır (akt. Ateş, Saygın ve Zorba, 2009; Hellmich, 2009).

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Amacı fiziksel bir aktivite olarak yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağının incelenmesi olan bu araştırmanın bulguları ve ilgili literatürle karşılaştırılması bir önceki tartışma bölümünde sunulmuştur. Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına dayanarak geliştirilen öneriler sunulmaktadır.

Öncelikle yapılan dans dersleri esnasındaki gözlemlere değinecek olursak; yaşlı bireylerin böyle bir dans dersi almaktan büyük keyif aldıklarını, herhangi bir işi varsa çabucak bitirip derse dahil olmak için koşturarak geldiklerini her fırsatta dile getirmeleri güzel bir duygu paylaşımını sağlamıştır. Yürürken baston kullanan bir katılımcının dans dersi esnasında bastonunu bir kenara koyup rahatlıkla hareketleri yaptığı ve öğrenilen hareketleri geliştirerek ya kollar ya da ayak figürleri ile kendiliğinden yeni hareketler eklediği gözlenmiştir. Ezberi iyi olmayan ya da gösterildiği anda adım kombinasyonunu anlayamayan katılımcılara, diğer katılımcıların figürleri öğretmeye uğraştıkları ve molalarda bile çalıştıkları gözlenmiştir. Herhangi bir dersi kaçırmış olan katılımcının o derste öğrenilen yeni figürleri, arkadaşlarından öğrenerek diğer derse geldiği dikkati çekmiştir. Dersten geri kalmamak için ve programın akışını bozmayıp yeni figürler öğrenmek için hevesle özen göstermeleri eğitmen için çok motive edici bir duygu olmuştur. Tek tek öğrenilen hareketleri katılımcılar, yardım almadan kendi kendilerine birleştirerek ve birbirlerine müzik eşliğinde göstererek eğlenmişlerdir. Böyle bir kursun devamlılığını hatta dans gecesi organize edilmesini ne kadar çok istediklerini ifade etmişlerdir. Eğitim ve son test uygulamaları bittikten sonra katılımcılar veda yemeği düzenleyerek eğitmenlerine sürpriz yapmışlardır.

Yapılan bireysel görüşmelerle elde edilen bilgiler, çevrenin yaşlılar adına düşünerek yaptırılmayan eylemleri, doğru zamanda doğru olanaklar verildiğinde, yaşlı bireyler tarafından yapılabileceğini göstermiştir. İlgileri ve istekleri doğrultusunda yaşlılar, yapmak istedikleri için uğraş verebilmektedir ve bu durum da hayata tutunma becerilerini yükseltmekte, aktif olarak hayata katılımlarını desteklemektedir.

Araştırmanın bulgularını incelersek, literatürle karşılaştırıldığında beklenenle uyumludur ancak bilişsel işlevlerden bellek performansı olarak kısa süreli ve uzun süreli belleğin, yaşam kalitesinin ve fiziksel bir aktivite olarak dansın ele alındığı çalışmalar çok az yer almaktadır. Bu sebeple, yapılan bu çalışma literatüre önemli katkı sağlamıştır.

Literatürde aktivite olarak genellikle yürüyüş gibi etkinliklerin daha çok karşımıza çıkması ve bu etkinliklerin yapılması sonucu elde edilen olumlu sonuçların gözlenmesi, fiziksel, bilişsel ve duygusal sağlığın korunması ve hastalıkların geciktirilmesi için ucuz ve masrafsız bir yol olarak gösterilmekte ve önerilmektedir. Dans da yürüyüş gibi tek başına yapılabilecek, her zaman bir gözetmene ihtiyaç duyulmayan bir etkinliktir. Müziği içinde barındırması etkinliği daha eğlenceli hale getirmenin yanında müziğin olumlu etkilerini araştıran çalışmalarda literatürde bulunmaktadır (Bright, Hays ve Minichiello, 2002; Hays ve Minichiello, 2005).

Bu çalışmada kısa süreli bir müdahale programının etkisi incelenmiştir. Aktivitenin önemine her yaşta vurgu yapan araştırmacılar dikkate alındığında, boylamsal bir çalışma düşünülerek, çocukluktan yaşlılığa aktif olan birey ile aktif olmayan birey arasındaki bilişsel, fiziksel ve ruhsal farklılıklara tek tek ya da birlikte bakılması, eğitim programlarının düzenlenmesine ve halk sağlığı stratejilerinin geliştirilmesinde etkili olabilir. Ayrıca aktivitenin önemi ve etkisini anlatan çeşitli paneller ve eğitim programları düzenlenerek, katılımların artması ve düzenli hale gelmesi sağlanabilir.

Erkek bireylerin dans etmeye ilişkin olumsuz bakış açıları sebebiyle etkinliklere katılımını sağlamak güç olduğundan bu çalışmada sadece kadın bireylerle çalışılmıştır. Bunun yanında çalışmaya katılan kadın bireylerin çalışmaya katılmak isteyen, dans etmeye istekli eşleri olmuştur ancak kadın erkek eşitliğini sağlayacak kadar katılım olmadığı için eğitimlere dahil edilememişlerdir. Çalışmada olumlu sonuçlar elde edildiğinden, fiziksel aktivitenin etkisi sadece erkek bireylerin olduğu başka bir çalışma planlanarak benzer sonuçların bulunup bulunmayacağına yönelik araştırma yapılabilir.

Böylece hem cinsiyet farkını hem de cinsiyet farkı olmaksızın aktivitenin etkisini değerlendirmek mümkün olacaktır. Ayrıca kadın erkek sayısının eşit sağlandığı bir çalışmada da bireysel dans yerine partnerli dansın bireyler üzerindeki etkilerine de bakılabilir. Özellikle benlik saygısı ve iletişim konuları çalışmalarda incelenebilir.

Literatür araştırmasında, Man, Tsang ve Hui-Chan yaptıkları bir çalışmada (2010), egzersizin dikkat üzerindeki etkisini araştırmış ve bireyde dikkati arttırdığına yönelik olumlu sonuçlar bulmuşlardır. Aktivitenin prefrontal lobdaki dikkat bölümünü etkilediği bu çalışmadan yola çıkarsak, dansın dikkat üzerindeki etkisi de araştırma konuları arasında yer alabilir.

Egzersizin önemi günden güne artmış ve hemşirelik, fizyoloji, nöroloji, psikoloji gibi pek çok alanın önemli bir çalışma konusu haline gelmiştir. Bu çalışma alanlarından doğan ve önemli bir konu haline gelen bir diğer kavram Psikolojik Sağlık kavramı olmuştur. Psikolojik sağlık, bilişsel işlev, öz saygı, kendi kendine yetebilme ve olumlu duygular gibi olumlu öğeleri içinde barındırmanın yanı sıra, depresyon, endişe ve stresle ilintili diğer olumsuz duyguları içinde barındıran öğeleri de kapsamaktadır. Genel bir tanım yapacak olursak, bireyde olumsuz duyguların yokluğu, olumlu duyguların varlığı bize psikolojik sağlık kavramını ifade etmektedir (McAuley ve Rudolph, 1995). Egzersizin Psikolojik Sağlık üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar da yapılarak literatüre kazandırılabilir.

Özetle bulgular değerlendirildiğinde, fiziksel olarak aktif bireylerin bilişsel, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunduğu, özgüvenlerinin arttığı, yaşam kalitelerinin yüksek olduğu ve yaşa bağlı hastalıkların ortaya çıkışının ertelendiği görülmektedir. Buna bağlı olarak diyebiliriz ki, aktivite olanakları arttırılmış, aktivite merkezlerine ulaşmanın daha kolay olduğu bir yaşam biçiminin desteklenmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Acevedo, A. ve Loewenstein, A. D. (2007). *Nonpharmacological cognitive interventions in aging and dementia*. Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology, 20 (4): 239-248
- Akandere, M.(2007). *Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 1–9
- Akgül, P. K. (2006). *Kişilerarası iletişimde dans ve beden dili işlevini etkileyen etmenler ve bir alan araştırması*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Aktaş, G. (1999). *Temel dans eğitimi*. Ege Üniversitesi Yayınları
- Araújo Alencar, N., Assunção Ferreira, M., Cleria Bezerra, J., Sousa Vale, R. G. ve Dantas, E. H. M. (2009). *Levels of physical activity and quality of life in elderly women practitioners of formal and non-formal physical activities*. ACTA MEDICA LITUANICA, 16 (3-4) 155-158
- Altmışdört, G. (2013). *Dil edinimi ve dil öğrenimi olgusuna beyin ve dil gelişimi açısından bir bakış*. Ege Eğitim Dergisi (14) 2: 41-62
- Arpacı, F. (2005). *Farklı boyutlarıyla yaşlılık*. Türkiye İşçi Emeklileri Derneği, Ankara
- Ateş, B., Saygın, Ö. ve Zorba, E. (2009). *Ev hanımlarının fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin belirlenmesi*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6 (2) 357- 367
- Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siountas, A., ve Papageorgiou, S. G. (2014). *A review of physical and cognitive interventions in aging*. Neuroscience and Biobehavioral Reviews

- Baysan, P. N. (2008). *Yaşlıların yaşlılık algısı ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa
- Bayat, B. (2003). *Bireylerin benlik algısı (benlik tasarımı) sistemi ve bu sistemin davranışlar üzerindeki rolü*. Kamu-İş, 7 (2)
- Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). *Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi*. Klinik Gelişim Dergisi, (25) 1-3
- Benedict, C., Brooks, S., Kullberg, J., Nordenskjöld, R., Burgos, J., Le Grevés, M., Kilander, L., Larsson, E. M., Johansson, L., Ahlström, H., Lind, L. Ve Schiöth, H. B. (2013). *Association between physical activity and brain health in older adults*. Neurobiology of Aging, 34, 83-90
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. Bağlam Yayınları, İstanbul
- Blasing, B., Tenenbaum, G. Ve Schack, T. (2009). *The cognitive structure of movements in classical dance*. Psychology of Sport and Exercise, 10, 350-360
- Blumenthal, J. A., Smith, P. J., Potter, G. G. Ve McLaren, M. E. (2013). *Impact of aerobic exercise on neurobehavioral outcomes*. Mental Health and Physical Activity, 6, 139-153
- Bright, R., Hays, T. ve Minichiello, V. (2002). *The contribution of music to positive aging: Review*. Journal of Aging and Identity, 7 (3) 165-175
- Büyük Larousse (1986). İstanbul
- Cangöz, B. (2005). *Geçmişten günümüze belleği açıklamaya yönelik yaklaşımlara kısa bir bakış*. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 22 (1), 51-62
- Cangöz, B. (2008). *Yaşlılık: Sadece kayıp mı? Bir ayrıcalık mı?*. Turkish Journal of Geriatrics, 11 (3): 143-150

- Cavanaugh, J. C. (1990). *Adult development and aging*. Wadsworth Publishing Company
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). *Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi*. Akademik Dizayn Dergisi, 2, 52-64
- Chandler, J. (2012). *What is dance*. The Critical Journal of Organization, Theory and Society, 19 (6) 865–878
- Cindaş, A. (2001). *Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri*. Turkish Journal of Geriatrics, 4 (2) 77-84
- Çelik, E: (2005). *Dansta güncel yaşamın ivmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, İstanbul
- Çelikkol, A. (2008). *Egzersiz ve benlik kavramı*. Sosyal Psikiyatri Kongresi, <http://www.celikkol.org/benlikkavrami.htm>)
- Çetinkaya, Z. (2005). *Basit tekrar ve alıştırma yoluyla sözcük öğretimi*. Ankara Üniversitesi Dil Dergisi, 130, 68-85
- Çınar, Ş. ve Eşer, İ. (2004). *Yaşlılıkta yaşam kalitesi ve egzersizin önemi*. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, Özet kitabı, İzmir
- Çolakoğlu, F. F. ve Şenel, Ö. (2003). *Sekiz haftalık aerobik egzersiz programının sedanter orta yaşlı bayanların vücut kompozisyonu ve kan lipidleri üzerindeki etkileri*. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 1 (1) 57 - 61
- Çubukçu, S. (2005). *Edirne'deki 65 yaş ve üzeri bireylerde hipertansiyon prevalansı, hipertansiyonun günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Erciyes Üniversitesi, Kayseri
- Çuhadaroğlu F (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). *Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri*. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 5 (2) 109-114
- Demirağ, E. (2010). *Arjantin tangosunun bireylerin iletişim becerilerine ve dikkat düzeylerine olan etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul
- Diehl, M. ve Willis, L. S. (1995). *Everday problem solving in older adults: Observational assessment and cognitive correlates*. American Psychological Association, 10 (2), 173–180.
- Devlet Planlama Teşkilatı (2007). *Türkiye’de yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı*. 2741
- Eker, E. (2010). *Yaşlılıkta bilişsel yıkım ve önlenmesi*. <http://www.beyazegitim.com/yaslilikta-bilissel-yikim-ve-onlenmesi.htm>
- Eser, S., Saatlı, G., Eser, E., Baydur, H. ve Fidaner, C. (2010). *Yaşlılar için Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesi modülü Whogol-old: Türkiye alan çalışması Türkçe sürüm geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları*. Türk Psikiyatri Dergisi, 21 (1) 37-48
- Eser, E., Eser, S., Özyurt, B. C. ve Fidaner, C. (2005). *Perception of quality of life by a sample of Turkish older adults: Whoqol-old Project Turkish focus group results*. Trukish Journal of Geriatrics, 8 (4) 169-183
- Erberk-Özen, N. ve Rezaki, M. (2007). *Prefrontal korteks: bellek işlevi ve bunama ile ilişkisi*. Türk Psikiyatri Dergisi, 18 (3: 262-269)
- Figueira, H. A., Figueira, A. A., Cader, S.A., Guimarães, A. C., Oliveira, R. J., Figueira, J. A., Figueira, O. A. ve Dantas, E. H. M. (2012). *Effects of a physical activity governmental health programme on the quality of lie of elderly people*. Scandinavian Journal of Public Health, 40: 418-422

- Flöel, A., Ruscheweyh, R., Krüger, K., Willemer, C., Winter, B., Völker, K., Lohmann, H., Zitzmann, M., Mooren, F., Breitenstein, C. ve Knecht, S. (2010). *Physical activity and memory functions: are neurotrophins and cerebral gray matter volume the missing link?*. Neurolmage, 49, 2756-2763
- Gökçe-Kutsal, Y. ve Arslan, Ş. (1999). *Geriatride yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Turkish Journal of Geriatrics, 2 (4) 173-178
- Göz, İ. (2003). *Yazılı Türkçenin kelime sıklığı sözlüğü*. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Güngen, C., Ertan, T., Eker, E., Yaşar, R. ve Engin, F. (2002). *Standardize mini mental test'in Türk toplumunda hafif demans tanısında geçerlik ve güvenirliği*. Türk Psikiyatri Dergisi, 13 (4) 273-281
- Hays, T. ve Minichiello, V. (2005). *The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study*. Society for Education, Music and Psychology Research, 33 (4) 437-451
- Heydarnejad, S. ve Dehkordi, H. A. (2010). *The effect of an exercise program on the health-quality of life in older adults*. Danish Medical Bulletin, 57/1
- Holmerová, I., Macháková, K., Vanková, H., Veleta, P., Jurasková, B., Hrnčiariková, D., Volicer, L. ve Andel, R. (2010). *Effect of the exercise dance for seniors (exdase) program on lower-body functioning among institutionalized older adults*. Journal of Aging and Health, 22 (1) 106-119
- Jedrzejewski, K. M., Lee, Y., Trojanowski, J. Q. ve Virginia, M. (2007). *Physical activity and cognitive health*. Alzheimer's and Dementia 3, 98-108

- Kara, B. (2001). *Yaşlılarda kalistenik egzersizlerin fiziksel uygunluk ve bilişsel fonksiyonlara etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Karacan, S. (2003). *Sedanter yaşamın toplum hayatına zararları*. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (1) 133-145
- Keskin, D., Borman, P., Eser, F., Bodur, H. ve Köse, K. (2008). *Yaşlılarda fiziksel aktivite, kemik mineral yoğunluğu ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. Turkish Journal of Geriatrics, 11 (3) 113-118
- Kırdı, N. (2010). *Yaşlılarda egzersizin önemi*. Akademik Geriatri Konuşmacı Metinleri, 91-99
- Klatzky, L. R. (1980). *Human Memory, Structures and Processes*. W. H. Freeman and Company, 2. Edition
- Koltyn, F. K. (2001). *The association between physical activity and quality of life in older women*. Women's Health Issues, 11 (6) 471-480
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Korur, A. (2008). *Kadınlarda idrar kaçırma şikayetinin genel sağlık, psikososyal ve seksüel yaşam üzerindeki sonuçları*. Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği, Uzmanlık Tezi, İstanbul
- Kulaksızoğlu A. (2005) *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul, 7. Baskı
- Larson, E. B., Wang, L., Bowen, J. D., McCormick, W. C., Teri, L., Crane, P. ve Kukull, W. (2006). *Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older*. Annals of Internal Medicine, 144 (2) 73-81

- Laurin, d., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K. ve Rockwood, K. (2006). *Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons*. Arch Neurol, 58: 498-504
- Levy, G., Manly, J., Scarmeas, N., Stern, Y. Ve Tang, M. X. (2001). *Influence of leisure activity on the incidence of alzheimer's disease*. Neurology 57, 2236-2242
- Lima, M. M. S. ve Vieira, A. P. (2007). *Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil*. American Journal of Dance Therapy, 29 (2) 129 – 142
- Man, D. W. K., Tsang, W. W. N. ve Hui-Chan, C. W. Y. (2010). *Do older T'ai Chi practitioners have better attention and memory function?*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16 (12) 1259-1264
- McAuley, E. ve Rudolph, D. (1995). *Physical activity, aging and psychological well-being*. Journal of Aging and Physical Activity, 3: 67-96
- McMahon, S. D., Rose, D. S. ve Parks, M. (2003). *Basic reading through dance program*. Evaluation Review, 27 (1) 104-125
- Molley, D. W. ve Standish, T. I. M. (1997). *Mental status and neuropsychological assessment; aguide to the standardized mini-mental state examination*. International Psychogeriatrics, 9 (1) 87-94
- Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi Anlamak*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 3.Baskı
- Myers, J. S. (2008). *Factors associated with changing cognitive function in older adults: implications for nursing rehabilitation*. Rehabilitation Nursing, 33 (3) 117-123
- Oğuz, M. T. (2007). *Yaşlılarda görülen biyolojik ve sosyal değişimler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara

- Onat, Ş., Delialioğlu-Ünsal, S. ve Özel, S (2014). *Geriatrik popülasyonda dengenin fonksiyonel durum ve yaşam kalitesi ile ilişkisi*. Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 60: 147-154
- Onur, B. (2006). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. İmge Kitapevi Yayınları, 7. Baskı
- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul
- Özekes, M. (1996). *Gençler ve yaşlılar arasında görülen bellek farklılıkları*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Özekes, M. (2006). *Yaşlıların günlük yaşam aktivite düzeylerinin bellek performansı üzerindeki etkisi*. Ege Eğitim Dergisi (7) 2: 27-41
- Öztürk, A., Tarsuslu-Şimşek, T., Tütün-Yümin, E. Sertel, M. ve Yümin, M. (2011). *Mental, mobilite ve fonksiyonel özürlülüğün yaşlılarda sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti üzerine etkisi: karşılaştırmalı çalışma*. Turkish Journal of Geriatrics, 14 (4) 321-330
- Özyürek, A. (2009). *Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden altı yaş grubu çocukların bellek gelişimine bellek eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara
- Park, S. H., Han, K. S. ve Kang, C. B. (2014). *Effects of exercise programs on depressive symptoms, quality of life and self-esteem in older people: a systematic review of randomized controlled trial*. Applied Nursing Research, 27 (4) 219-226
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B. ve McKinley, P. (2012). *Tango programme for individuals with age-related macular degeneratio*. The British Journal of Visual Impairment, 31 (1) 47-59

- Reich, J. W., Zautra, A. J. ve Hill, J. (1987). *Activity, event transactions and quality of life in older adults*. Psychology and Aging, 2 (2) 116-124
- Rue A. ve Spar, E. J. (2006). *Geriatrik Psikiyatri Klinik El Kitabı*. Sigma Yayıncılık
- Shahbazzadeghan, B., Farmanbar, R., Ghanbari, A. ve Roshan, Z. A. (2010). *The study of the effects of the regular exercise program on the self-esteem of the elderly in the old people home of Rasht*. European Journal of Social Sciences, 13 (2) 271-277
- Sanberk, İ. ve Yazgan-İnanç, B. (2009). *Yaşam kalitesinin sağlık denetim odağı, fiziksel belirti ve özyeterlik algısı açısından incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3 (36) 92-104
- Sato, S., Demura, S., Kobayashi, H. ve Nagasawa, Y. (2002). *The relationship and its change with aging between adl and Daily life satisfaction characteristics in independent Japanese elderly living at home*. Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science, 21 (4) 195-204
- Satariano, W., A., Haight, T., J. ve Tager, I., B.(2002). *Living arrangements and participation in leisure-time physical activities in an older population*. Journal of Aging Health, 14 (4) 427–451
- Selekler, K. (2007). *Alzheimer hastalığı'nda koruyucu faktörler var mı?*. Türk Geriatri Dergisi, 10 (3): 156-168
- Shephard, R. J. (1997). *Aging, physical activity and health*. Human Kinetics Yayınları
- Siviş-Çetinkaya, R. ve Kararımak, Ö. (2011). *Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (35) 30-43
- Sözen, D. (2005). *SBST sözel bellek ve WMS görsel bellek testleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi, 8 – 2, 73-83

- Şentürk, S. (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul
- Takata, Y., Ansai, T., Soh, I., Awano, S., Yoshitake, Y., Kimura, Y., Sonoki, K., Kagiya, S., Yoshida, A., Nakamichi, I., Hamasaki, T., Torisu, T., Toyoshima, K. ve Takehara, T. (2009). *Quality of life and physical fitness in an 85 year old population*. Archives of Gerontology and Geriatrics, 50: 272-276
- Tokinan Özevin, B. (2008). *Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlilik ve dans performansı üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Topçu, Ş. (2009). *55 yaş üstü yaşlılarda uygulanan on iki haftalık düzenli denge, kuvvet ve aerobik alıştırma çalışmalarının düşmeye etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya
- Tortumluoğlu, G., Hacıhasanoğlu, R., Yılmaz, S. ve Yazıcı, M. (2005). *Yaşlılarda verilen planlı egzersiz eğitiminin beden kitle indeksi (BKİ), arteriyel kan basıncı (AKB) ve egzersiz davranışlarına etkisi*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 8 (1) 1-9
- Toy, B. (2006) *Sanat eğitimi alan ve almayan 15-17 yaş grubundaki ergenlerin sosyal uyumlarının ve benlik tasarım düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Valadares, A. L. R., Carvalho, E. E., Costa-Paiva, L. H., Morais, S. S. ve Pinto-Neto, A. M. (2011). *Association between different types of physical activities and quality of life women aged 60 years or over*, Rev Assoc Med Bras. 57 (4) 442-447

- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., Ambrose, A. F., Sliwinski, M. Ve Buschke, H. (2003). *Leisure activities and the risk of dementia in the elderly*. The New England Journal of Medicine, 348:2508-2516
- Weuve, J., Kang, J. H., Manson, J. E., Breteler, M. M. B., Ware, J. H. ve Grodstein, F. (2004). *Physical activity, including walking and cognitive function in older woman*. Jama, 292 (12): 1454-1461
- Woo, J., Chui, T. B. ve Hui E. (2009). *Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons*. Archives of Gerontology and Geriatrics, (49) 45-50
- Wu, M. S., Lan, T. H., Chen, C. M., Chiu, H. C. ve Lan, T. Y. (2011). *Socio-demographic and health-related factors associated with cognitive impairment in the elderly in Taiwan*. BMC Public Health, 11:22
- Yaman, H. (2003). *Yaşlılarda sporun fizyolojik fonksiyon kaybına etkisi*. Turkish Journal of Geriatrics, 6 (4): 142-146
- Yargıcı, S. (2007). *Kadınlarda farklı egzersiz yöntemlerinin seçilmiş fiziksel, fizyolojik uygunluk ve psikolojik parametreler üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara
- Yavuz, B. B. (2007). *Geriatrik değerlendirme ve testler*. İç Hastalıklar Dergisi, 14 (1) 5-17
- Yılmaz, E. (2006). *Kronik ağırlı hastalarda yaşam kalitesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya

Yörükoglu, A. (1985). *Gençlik çağı: ruh sağlığı, eğitimi, ruhsal sorunları*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Yücel, H. (2008). *Evde ve huzurevindeki yaşlılarda çok amaçlı aktivite eğitiminin etkinliğinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Zorba, E., Babayiğit İrez, G., Saygın, Ö., İrez, G. ve Karacabey, K. (2004). 65-85 yaş arasındaki yaşlılarda 10 haftalık antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 18(4), 229-234

www.egitek.meb.gov.tr/aok/Aok_Kitaplar/AolKitaplar/Psikoloji_1/3.pdf).

EKLER

EK-1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu

EK.2. Bireysel Bilgi Formu

EK-3. Standardize Mini Mental Test

EK-4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK-5.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği İzin Yazısı

EK-6. Bellek Performansını Ölçmek Amaçlı Bellek Görevleri

EK-7. Whoqol-old Yaşam Kalitesi Ölçeği

EK-1.

Sayın Katılımcı,

Yaşlı nüfusunun tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızlı bir şekilde artış gösteriyor olması, yaşlılar ve dolayısıyla yaşlılık kavramı üzerine araştırmaları gündeme getirmiştir. Yaşlı bireyler gerek yaşa bağlı değişimler, gerek içinde yaşadıkları ortam gerekse de toplumsal beklentiler nedeniyle hareketsizliğe mahkum edilmekte, bu da onların zihinsel, duygusal ve fizyolojik yapılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çalışmada yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağı araştırılacaktır.

Bu çalışmanın yürütülebilmesi için; size bazı test ve ölçekler doldurmanız gerekmektedir. Bu ölçekler birden fazla sayıdadır. Bu çalışmaya katılmakta özgürsünüz. Bu çalışmada yer aldığınız süre içerisinde verdiğiniz bilgiler kesinlikle gizli kalacaktır. Kişisel olarak verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırma amacıyla toplanacak ve incelenecektir. Çalışma verileri herhangi bir yayın ve raporda kullanılırken isminiz kesinlikle kullanılmayacaktır.

Psk. Pınar Uzakgören

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım zaman herhangi bir ters tutumu ile karşılaşmayacağımı anladım Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiç bir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı-Soyadı:.....

İmzası:.....

Tarih (gün/ay/yıl):...../...../.....

EK-2.

BİREYSEL BİLGİ FORMU

Ad-Soyad:

Tarih: .../.../20..

1. Doğum tarihiniz?:.....

2. Öğrenim durumunuz nedir?

- ☐ 1. Okur yazar değil ☐ 2. Sadece okur ☐ 3. Okur yazar
☐ 4. İlkokul mezunu ☐ 5. Ortaokul mezunu ☐ 6. Lise veya dengi okul mezunu
☐ 7. Üniversite ya da yüksekokul mezunu ☐ 8. Lisans üstü eğitim mezunu

3. Gelir Durumunuz nedir? TL

4. Sosyal faaliyetlere katılıyor musunuz?

- ☐ 1. Evet ☐ 2. Hayır

5. Spor ya da egzersiz yapıyor musunuz? (Cevabınız “hayır” ise lütfen 6. Soruyu cevaplamayınız).

- ☐ 1. Evet ☐ 2. Hayır

6. Spor ya da egzersiz yapma sıklığınız aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

- ☐ 1. Her gün yapıyorum
☐ 2. Haftada birkaç kez yapıyorum
☐ 3. Haftada bir kez yapıyorum
☐ 4. Ayda bir kez yapıyorum
☐ 5. Ayda birden daha seyrek yapıyorum

EK-3.
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

19.03.2013

Pınar Uzakgören'in tez çalışmasında "Rosenberg Ölçeği"ni kullanması uygundur.



Prof. Dr. Füsun Çuhadaroglu
Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Başkanı

EK-6.

İsim:

Kısa süreli hafıza için; (size okuduğum sırada söyleyiniz) (frekans 64-65)

Bisiklet-elma-iğne-kadeh-zeytin-avukat-çatı

Uzun süreli hafıza için; (size okuduğum kelimeler arasından hatırladıklarınızı söyleyiniz)
(frekans 65-69)

Düğün	Ofis
Hatıra	Turist
Zincir	Dans
Etek	Müze
Misafir	Bal
Şampiyon	Heykel
Temmuz	Koyun
Yanak	Tepsi
Halı	Çamur
Muz	Seyahat

Tanıma; (size okuduğum kelimeleri bana gösterir misiniz? 35 resim arasından)
(frekans 70-79)

Hafıza – padişah – havuz – kahvaltı – şef – krem – salata – haziran – gezi -
minibüs – kafe – saat – kıyafet – dondurma – perde

Lütfen duyduğunuz kelimeleri işaretleyiniz.

ot	kahvaltı	gezi
türkü	sahil	minibüs
hafıza	şef	kum
padişah	krem	kafe
sergi	yuva	plastik
havuz	bahar	liman
şerit	salata	saat
endişe	haziran	kira
gömlek	boğaz	kıyafet
albüm	kral	dondurma
gözlük	makyaj	pasta
perde	teyze	

EK-7.

WHOQOL-OLD .TR

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Yaşlı Modülü Türkçe Sürümü 2005

Yönerge

Bu anket size, yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüz ile ilgili sorular sormakta ve toplumun yaşlı bir üyesi olarak sizin için önemli olabilecek konular üzerinde durmaktadır.

Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, **lütfen size en uygun görünen cevabı** seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygunu olacaktır.

Lütfen kendi kurallarınızı, beklentilerinizi, hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önünde tutunuz. Yaşamınızın **son iki haftasını** dikkate almanızı istiyoruz.

Örneğin bir soruda son iki hafta kastedilerek şöyle sorulabilir:
Gelecekte olabilecek şeyler konusunda ne kadar endişe duyuyorsunuz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çok fazla	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

Son iki hafta boyunca gelecekle ilgili duyduğunuz endişenizi en iyi gösteren sayıyı daire içine almalısınız. Buna göre, eğer geleceğinizle ilgili çok fazla endişe duyuyorsanız 4 sayısını daire içine almanız gerekiyor: Eğer geleceğinizle ilgili hiç endişe duymuyorsanız o zaman da 1 sayısını daire içine almalısınız. Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan cevaba ait olan sayıyı daire içine alınız.

Yardımanız için teşekkür ederiz

Aşağıdaki sorular sizin son iki hafta içinde örneğin seçme özgürlüğü ve hayatınızı kontrol edebilme duygusu gibi belirli şeyleri ne kadar çok yaşadığınız konusundadır. Eğer bu duyguları aşırı derecede yaşadıysanız 5'i, "hiç yaşamadım" diyorsanız 1'i daire içine alın. Size uygun cevap bu iki başlık arasındaysa 1 ile 5 arasındaki başlıklardan size en yakın olanı işaretleyin. Sorular geçen iki hafta boyunca hissettiklerinizi kapsamaktadır.

1. (F 25.1) Duyularınızdaki (işitme, görme, tat alma, koklama, dokunma) bozulma günlük yaşamınızı ne ölçüde etkilemektedir?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

2. (F 25.3) İşitme, görme, tat alma, koklama ve dokunma duyularınızdaki kayıplar sizin günlük faaliyetlere katılabilmenizi ne ölçüde etkilemektedir?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

3. (F 26.1) Kendi kararlarınızı kendinizin vermesi konusunda ne kadar özgürsünüz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çok fazla	Son derecede
1	2	3	4	5

4. (F 26.2) Geleceğinizi ne ölçüde kontrol ettiğiniz inancındasınız?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çok fazla	Son derecede
1	2	3	4	5

5.(F 26.4) Çevrenizdeki kişilerin sizin özgürlüğünüze saygı gösterdiği kanısında mısınız?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çok fazla	Son derecede
1	2	3	4	5

6. (F 29.2) Nasıl öleceğiniz konusunda ne kadar kaygılısınız?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

7. (F 29.3) Ölümünüzü kontrol etme şansınızın bulunmaması sizi ne kadar korkutuyor?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çok fazla	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

8. (F 29.4) Ölmekten ne kadar korkuyorsunuz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çok fazla	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

9. (F 29.5) Ölmeden önce acı çekmekten ne kadar korkarsınız?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular, geçtiğimiz iki hafta boyunca belirli şeyleri **ne ölçüde tam olarak** yaptığınız veya yapabildiğiniz, örneğin istediğiniz kadar dışarıda dolaştığınız veya dolaşabildiğiniz ile ilgilidir. Eğer bunları tam olarak yapabiliyorsanız “tamamen” seçeneğinin altındaki sayıyı daire içine alınız. Eğer bunları hiç yapamıyorsanız o zaman da “hiç” seçeneğinin altındaki sayıyı daire içine almalısınız. Size uygun yanıt “hiç” ve “tamamen” arasında bir yere tekabül ediyorsa bu sayılardan size en uygun geleni işaretleyin. Sorular geçtiğimiz iki haftayı kapsamaktadır.

10. (F25.4) Duyularınızdaki (işitme, görme, tat alma, koklama, dokunma gibi) sorunlar sizin başkalarıyla ilişki kurmanızı ne kadar etkilemektedir?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
1	2	3	4	5

11. (F 26.3) Yapmak istediklerinizi ne ölçüde yapabildiğiniz inancındasınız?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
1	2	3	4	5

12.(F 27.3) Başarılı bir hayat sürdürebilme imkanlarınızdan ne kadar memnunsunuz?

Hiç memnun değilim	Çok az memnunum	Orta derecede	Çokça memnunum	Tamamen memnunum
1	2	3	4	5

13. (F 27.4) Hayatta layık olduğunuz saygınlığı ne kadar elde ettiğinizi düşünüyorsunuz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
1	2	3	4	5

14. (F 28.4) Ne ölçüde, her gün yeterince yapacak işinizin olduğunu düşünüyorsunuz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular geçtiğimiz iki hafta boyunca günlük yaşamınızın çeşitli yönleri hakkında kendinizi ne kadar **hoşnut, mutlu ve iyi** hissettiğiniz ile ilgilidir. Örneğin, toplumsal hayata katılımınız veya yaşam içinde başarabildiğiniz şeyler. Yaşamınızın her bir yönünden ne kadar hoşnut olup olmadığınıza karar verin ve bunu en iyi temsil eden sayıyı daire içine alın. Sorular geçtiğimiz iki haftayı kapsamaktadır.

15. (F 27.5) Hayatınızda başardığınız şeylerden ne kadar hoşnutsunuz?

Hiç hoşnut değilim	Çok az hoşnutum	Ne hoşnutum, ne de değilim	Epeyce hoşnutum	Çok hoşnutum
1	2	3	4	5

16. (F 28.1) Zamanınızı kullanma biçiminizden ne kadar hoşnutsunuz ?

Hiç hoşnut değilim	Çok az hoşnutum	Ne hoşnutum, ne de değilim	Epeyce hoşnutum	Çok hoşnutum
1	2	3	4	5

17. (F 28.2) Yaptığınız faaliyetlerin miktarından ne kadar hoşnutsunuz?

Hiç hoşnut değilim	Çok az hoşnutum	Ne hoşnutum, ne de değilim	Epeyce hoşnutum	Çok hoşnutum
1	2	3	4	5

18. (F 28.7) Toplumsal faaliyetlere katılma imkanlarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?

Hiç hoşnut değilim	Çok az hoşnutum	Ne hoşnutum, ne de değilim	Epeyce hoşnutum	Çok hoşnutum
1	2	3	4	5

19. (F 27.1) Hayatınızda bir şeyler bekleyebilmekten, bir şeylerden umutlu olabilmekten ne kadar hoşnutsunuz?

Hiç hoşnut değilim	Çok az hoşnutum	Ne hoşnutum, ne de değilim	Epeyce hoşnutum	Çok hoşnutum
1	2	3	4	5

20. (F 25.2) Duyularınızla ilgili işlevleriniz (işitme, görme, tad alma, koklama, dokunma gibi) sizce nasıldır?

Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular sahip olduğunuz **dostluk ilişkileri** düzeyi ile ilgilidir. Lütfen soruları cevaplarken, kendinize çok yakın gördüğünüz, hayatınızda diğer hiç kimse ile olmadığı kadar dost ve yakın olduğunuz kişileri, mesela eşinizi veya diğer yakın bir kişiyi göz önüne alınız.

21. (F 30.2) Yaşamınızdaki dostluk ve arkadaşlık duygusunu ne kadar yaşıyorsunuz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

22. (F 30.3) Hayatınızda sevgiyi ne derece yaşıyor ve hissedebiliyorsunuz?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

23. (F 30.4) İnsanları sevebilme imkanınız ne kadar oluyor?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

24. (F 30.7) İnsanlar tarafından sevilme imkanınız ne kadar oluyor?

Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
1	2	3	4	5

Anket ile ilgili herhangi bir öneriniz var mı?

.....

Yardıminız için teşekkür ederiz.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Pınar UZAKGÖREN

Doğum Yeri ve Yılı: İZMİR, 1984

Uyruğu: T.C.

İletişim: puzakgoren@yahoo.com

EĞİTİM

2009 – 2015 Ege Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans

2002 – 2007 Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü

1999 – 2002 İzmir Atatürk Lisesi

1996 – 1999 Güzelyalı Orta Okulu

1995 – 1996 İzmir Fatih Koleji

1990 – 1995 Agah Efendi İlköğretim Okulu

İŞ DENEYİMİ VE STAJLAR

2013 – 2014 Özel Nar Taneleri Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi / Psikolog

2007 – 2008 Şirinyer Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi / Özel Şirinyer Özel Eğitim Okulu / Psikolog

2007 İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı / Staj

2007 – (devam ediyor) Clave Dance Academy / Dans Eğitmeni

2006 Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı / Staj

2006 – 2008 Erişim Derneği - Avrupa Birliği Dönemsel Projeleri / Dans Eğitmeni ve Danışman

2003 – 2006 Smyrna Dance Studio / Dans Eğitmeni

KATILDIĞI ARAŞTIRMA VE PROJELER

2007 – 2008 Hayata Artı Gençlik Programı kapsamında desteklenen “Sanat Engelleri Değiştiriyor” Projesi / İZMİR

2006 – 2007 Hayata Artı Gençlik Programı Kapsamında Desteklenen “5.Duyu Sanat” Projesi / İZMİR

2008 Polonya-Litvanya-Türkiye Ortaklığında Hazırlanan Avrupa Birliği Gençlik Değişim Programı “Duyma Engellilerin Sanat Hazineleeri” Projesi / İZMİR

2008 ABD Büyükelçiliği Gençliği Güçlendirme Hibe Programı Kapsamında “Deaf Can Dance” Projesi / İZMİR

2009 Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programı, Eylem 1.1 Projesi, "Get involved for children in need", Bydgoszcz / POLONYA

2005 – 2006 Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü - Kardeş Destek Programı

2005 Medweeks Kùltürler Arası Etkileşim ve Öğrenme Konulu, Uluslararası Katılımlı Euromed Projesi Napoli / ITALYA

2005 Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü Araştırma Ekibi - Toplumun TL, YTL ve AVRO ’ya Karşı Tutumları

KATILDIĞI EĞİTİM, SEMİNER VE KONGRELER

2014 Engelli Çocukların Cinsel Gelişimi ve Tacizden Korunma Yolları, İZMİR

2014 Aile Danışmanı Sertifika Programı, İZMİR

2013 6. İleri Yaş Sempozyumu, İZMİR

2013 Çocuk Testleri Eğitimi, İZMİR

2009 Dance Therapy Workshop, HOLLANDA

2008 Oyun Terapisi’ne Giriş Eğitimi, İZMİR

2008 Görüşme Teknikleri ve Klinik Değerlendirme Eğitimi - İSTANBUL

2006 XI. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, İZMİR

2005 X. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, MERSİN / SözlüBildiri

ÖZET

Bilim ve teknolojinin ilerlemesi, sağlık alanındaki gelişmeler, yaşam standartlarının artması ve düşük doğurganlık hızı gibi gelişmeler sebebiyle Dünya nüfusunun büyük bir bölümünü 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaya başlamıştır. Bu sebeple yaşlılara yönelik araştırmalar ve çalışmalar hız kazanmıştır.

Yaşlı bireyler gerek yaşa bağlı değişimler, gerek içinde yaşadıkları ortam gerekse de toplumsal beklentiler nedeniyle hareketsizliğe mahkum edilmektedir. Bu da onların bilişsel, duygusal ve fizyolojik yapılarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu süreçte aktivite (dans, spor, yürüyüş...) kayıpların geciktirilmesinde ya da önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Literatürde bellek performansı, kısa süreli ve uzun süreli bellek, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite olarak dansın bir arada ele alındığı çalışmalar çok az yer almaktadır. Bu sebeple bu alanlara yönelik daha kapsamlı bir çalışma yapabilmek için yapılan bu çalışmanın amacı yaşlılara verilecek dans eğitiminin, bellek performansına, benlik saygısına ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayıp sağlamayacağının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemini SGK Narlıdere Dinlenme ve Bakımevi'nde kalan 65-85 yaş arası, 66 kişinin deney, 67 kişinin kontrol grubunu oluşturduğu toplam 133 kadın oluşturmaktadır.

Araştırmada Bireysel Bilgi Formu, Mini Mental Test, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Whoqol-old Yaşam kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ön-test/ son-test/ kontrol ve deney gruplu deneysel bir desen kullanılmıştır.

Bulgulara bakıldığında dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre son test bellek performansı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları artmıştır. Sonuç olarak dans eğitiminin bellek performansına, yaşam kalitesine ve benlik saygısına olumlu etki sağladığı gösterilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bellek performansı, kısa süreli bellek, uzun süreli bellek, benlik saygısı, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite, dans eğitimi

ABSTRACT

Old people are forced to be more unmobile because of the changes occur with old ages, the habits of their environment and expectations of society from them. This new mode does bad influences to their cognitive, emotional and physical conditions. In this period, activities of all sorts like dancing, sports or walking has a key role in preventing or delaying their losses in many aspects.

In the literature, there is difficult to find studies that combine memory performances, short-term and long-term memory, quality of life and dance as a physical activity. To make a more extensive study including these fields, the purpose of this research was to analyse whether dance training as a physical activity has a positive effect on memory performance, self esteem and quality of life of elderly people.

The study was conducted in a nursing home in the province of İzmir; the women reached a total of 133 individuals aged 65-85 years.

Personal Information Form, Standardized Mini Mental State Examination was used as the data collection tools and memory tasks were used to measure the performance of the memory. In the study, a pre-test / post-test / control and experimental design.

The results of the analysis indicated that the memory performance, self esteem and quality of life of the elderly who had dance training was higher post-test score than those who did not have dance training. In conclusion, dance training is shown to provide a positive impact on memory performance, self esteem and quality of life.

Keywords: Memory performance, short-term memory, long-term memory, self esteem, quality of life, physical activity, dance education