

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
YAŞAM BOYU ÖĞRENME BİLİM DALI

PANDEMİ DÖNEMİNDE YAŞLILARIN REKREASYON FAALİYETLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURCU KUTLU

DANIŞMAN  
DOÇ. DR. SUBHAN EKŞİOĞLU

KASIM 2021



T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
YAŞAM BOYU ÖĞRENME BİLİM DALI

PANDEMİ DÖNEMİNDE YAŞLILARIN REKREASYON FAALİYETLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURCU KUTLU

DANIŞMAN  
DOÇ. DR. SUBHAN EKŞİOĞLU

KASIM 2021

## **BİLDİRİM**

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Burcu KUTLU

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasında yardımlarını esirgemeyen akademik danışmanım Sayın Doç. Dr. Subhan Ekşioğlu'na, verdikleri derslerle çalışmalarıma katkıları olan Prof. Dr. Osman Titrek, Doç. Dr. Ömer Faruk Vural'a ve Doç. Dr. Zeynep Demirtaş'a teşekkürü borç bilirim. Bu tezde başta danışmanımın yönlendirmesi ve aldığım “Yaşam Boyu Öğrenmede Serbest Zaman Eğitimi” ve “Yetişkin Eğitiminde Öğrenme-Öğretme” derslerinin büyük katkıları oldu.

Covid-19 pandemisinin Türkiye'ye gelmesiyle birlikte özellikle yaşlıların virüsten ve yasaklardan en çok etkilenen grup olduğu görülmüştür. Bu nedenle yaşlıların serbest zaman faaliyetlerinin ve pandemi döneminde nasıl etkilendiği güncel bir çalışma konusu haline gelmiştir. Bu etkiyi ölçmek için kullandığım Türkçeye uyarlanmış PASE testini kullanmama izni veren Dr. Ender Ayvat'a, çalışmamda bana destek olan eşime, sevgili oğlum Alper'e ve aileme çok teşekkür ederim. Konuma ilham olan ve veri toplama konusunda beni yönlendiren komşularım Melek Karşlı ve Aynur Çolak'a canı gönülden teşekkür ederim.

## ÖZET

### PANDEMİ DÖNEMİNDE YAŞLILARIN REKREASYON FAALİYETLERİ

Burcu KUTLU, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Subhan EKŞİOĞLU

Sakarya Üniversitesi, 2021

Modern toplumlarda yaşanan sorunlara çözüm yolları arasında bireyin günlük yaşam kalitesini artırıcı etkinlikler önemli bir yere sahiptir. Türkiye’de özellikle altmış beş yaş üstü vatandaşların sokağa çıkma yasağı ile pandemi döneminde yaşlıların rekreasyon faaliyetleri oldukça sınırlı hale gelmiştir. Bu çalışmanın amacı serbest zaman eğitiminin önemini pekiştirmek ve 65 yaş üstü bireylerin pandemi döneminde serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve pandemi öncesi döneme kıyasla serbest zaman aktivitelerinde ne tür değişiklikler olduğunu çalışma kapsamında incelenmek olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu Sakarya İli, Sapanca İlçesinde ikamet etmekte olan 65 yaş ve üzeri katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri 2020 Kasım – 2021 Şubat ayları arasında toplanmıştır. Pandemi döneminde uygulanan dışarı çıkma yasağı sebebiyle katılımcı sayısı 60 kişiyle sınırlı kalmıştır. Bu katılımcıların tamamı çalışmanın hem nicel hem de nitel boyutunda yer almaktadır. Nitel araştırma bütüncül çoklu durum deseni yöntemi ile modellenmiştir. Çalışma grubu ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

Çalışmada yaşlıların pandemi döneminde karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmek için rekreasyon faaliyetlerini nasıl şekillendirdiklerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda nicel bir ölçek kullanılmış ve bu ölçek nitel sorularla desteklenmiştir. PASE maddeleri frekans ve yüzde tabloları ile gösterilmiştir ve alt boyutları için puanların medyan, standart sapma, aritmetik ortalama değerleri hesaplanmıştır. Karşılaştırma için ise cinsiyete göre Mann-Whitney U ve yaş aralığına göre Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır.

Yaşlılara pandemi döneminde uygulanan yasaklamaların fiziksel aktivitelerinde önemli değişiklikler meydana getirdiği ve bunun hem fiziksel hem zihinsel zorluklara neden olduğu belirlenmiştir. Pandemi öncesi ve pandemi döneminde serbest zaman faaliyetlerinin nasıl değiştiğine ilişkin görüşler değerlendirildiğinde ise değişimin olumsuz yönde bir değişim

olduğu sonucuna varılmıştır. Fiziksel aktivitelerdeki bu değişimler cinsiyet ve yaşa göre de incelenmiştir ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Yaşa göre incelendiğinde ise yaş aralığı arttıķa fiziksel aktivitelerde azalma olduğu belirlenmiştir. Yaşlıların pandemi döneminde karşılaştıkları zorluklar incelendiğinde teknoloji kullanımıyla ilgili zorluklarla karşılaştıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Yaşam boyu öğrenen bir toplum oluşturmak hedeflenirken bu toplumun bir kısmını yaşlıların oluşturduğu bir gerçektir. Yaşlıların pandemi döneminde serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri konusu yaşam boyu eğitimin gelişmesine katkı sağlayabileceği gibi yaşlıların pandemi gibi durumlarda ne tür zorluklarla karşılaştıkları ve hangi konularda desteğe ve gelişmeye ihtiyaç duydukları konusunda da önemli noktaları ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Pandemi, yaşlılık, yaşam boyu öğrenme, rekreasyon.

## **ABSTRACT**

### **RECREATION ACTIVITIES OF THE ELDERLY IN THE PANDEMIC PERIOD**

Burcu KUTLU, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Subhan EKŞİOĞLU

Sakarya University, 2021.

Among the solutions to the problems experienced in modern societies, there are activities that increase the quality of daily life of the individual. Recreation is the period of time that the individual uses to renew, improve and enrich his/her life, except for work and obligations, of his own free will. Leisure time occupies an important place in a modern society. Because, it is a multifaceted concept that affects life and is woven into the living culture. The Covid-19 originating from the People's Republic of China, which caused a great change throughout the world, was declared a pandemic by the World Health Organization and this has severely affected the living standards of individuals in recreation. Turkey, especially over the age of sixty-five citizens of the curfew during the pandemic has become quite limited recreation activities for elderly people.

The study group of the study consists of participants aged 65 and over who live in the Sapanca district of Sakarya Province. The data of the study were collected between November 2020 and February 2021, and data were collected from 60 participants.. Due to the curfew imposed during the pandemic period, the number of participants was limited to 60 people. All these participants participated in both the quantitative and qualitative aspects of the study. Qualitative research is modeled with the multiple holistic case study design method. The study group was selected using the snowball sampling method, which is a non-random sampling method.

The study aims to examine how elderly people manage their leisure activities to cope with the problems during the pandemic. A quantitative scale was used and this scale was supported by qualitative questions. PASE items are presented with frequency and percentage tables, and the median, standard deviation, and arithmetic mean of the scores are calculated for their sub-dimensions. For comparison, Mann-Whitney U tests by gender and Kruskal-Wallis tests by age group were used.



It was found that the prohibitions applied to the elderly during the pandemic led to significant changes in their physical activities, and this led to both physical and psychological problems. From the opinions on how recreational activities changed before and during the pandemic, it was concluded that there was a negative change. These changes in physical activity were also studied by gender and age and it was found that there is no significant difference by gender. When examined by age, it was found that physical activity decreased with increasing age range. Studying the difficulties faced by the elderly during the pandemic, it was concluded that they had difficulties related to the use of technology. While the aim is to create a lifelong learning society, it is a fact that the elderly constitute a part of this society. The question of how elderly people use their leisure time during the pandemic can contribute to the development of lifelong education and highlight important points about the difficulties that older people face during pandemics and point out the issues in which they need to support and improvement. It is important that lifelong education aims at a society where the world is changing and people of all ages have access to information that can keep pace with this change.

**Keywords:** Pandemia, Elderly, Lifelong Learning, Recreation.

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
TABLolar LİSTESİ .....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	xii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	3
1.3. Problem Cümlesi.....	5
1.4. Alt problemler .....	5
1.5. Varsayımlar .....	6
1.6. Sınırlılıklar .....	6
1.7. Tanımlar .....	6
BÖLÜM II .....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Kuramsal Çerçeve .....	7
2.1.1. Yaşlılık nedir?.....	7
2.1.2. Pandemi nedir?.....	10
2.1.3. Zaman .....	11
2.1.4. Rekreasyon.....	14

2.1.5. Yaşam Kalitesi .....	15
2.1.6. Yaşam Boyu Eğitim .....	17
2.2. İlgili Araştırmalar .....	18
2.2.1. Yurtiçi Araştırmalar .....	18
2.2.2. Yurtdışı Araştırmalar .....	21
2.2.3. Araştırmaların Değerlendirilmesi .....	23
BÖLÜM III .....	25
YÖNTEM .....	25
3.1. Araştırma Modeli .....	25
3.2. Çalışma Grubu .....	26
3.3. Veri Toplama Araçları .....	27
3.3.1. Nicel Veri Toplama Aracı .....	27
3.3.2. Nitel Veri Toplama Aracı .....	29
3.4. Verilerin Toplanma Süreci .....	30
3.5. Verilerin Analizi .....	31
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi .....	31
3.5.2. Nitel Verilerin Analizi .....	32
BÖLÜM IV .....	35
BULGULAR .....	35
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	35
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	38
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	39
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	40
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	43
4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	45

4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	47
4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	49
BÖLÜM V.....	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	53
5.1.1. Birinci Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	53
5.1.2. İkinci Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	54
5.1.3. Üçüncü Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	54
5.1.4. Dördüncü Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	55
5.1.5. Beşinci Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	55
5.1.6. Altıncı Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	56
5.1.7. Yedinci Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	57
5.1.8. Sekizinci Alt Probleme Yönelik Sonuçlar.....	58
5.2. Öneriler.....	59
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	59
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	60
KAYNAKLAR.....	61
EKLER.....	70

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubundaki Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı....	26
Tablo 2. PASE için Belirlenen Aktivite Ağırlık Puanları ve Frekans Katsayıları .....	28
Tablo 3. Yöntem Bölümüne İlişkin Özet Tablo .....	34
Tablo 4. 65 Yaş ve Üzeri Bireyler için PASE Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları .....	35
Tablo 5. 65 Yaş ve Üzeri Bireyler için Cinsiyet ve Yaş Aralığı Değişkenleri için PASE Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	36
Tablo 6. PASE Puanlarının Cinsiyete Göre Mann-Whitney U testi Sonuçları .....	38
Tablo 7. PASE Puanlarının Yaş Aralığına Göre Kruskal-Wallis testi Sonuçları.....	40
Tablo 8. Pandemi Döneminde 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Karşılaştıkları Zorluklara İlişkin Görüşleri.....	41
Tablo 9. Pandemi Öncesi ve Pandemi Döneminde 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Rekreasyon Faaliyetleri Nasıl Değiştiğine İlişkin Görüşleri.....	44
Tablo 10. Pandemi Döneminde 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Teknoloji İle İlgili Karşılaştıkları Zorluklara İlişkin Görüşleri .....	46
Tablo 11. Pandemi Döneminde 65 Yaş ve Üzeri İçin Uygulanan Sokağa Çıkma Yasağının Bu Bireylere Etkilerine İlişkin Görüşleri.....	48
Tablo 12. Pandemi Döneminde 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Devletten Serbest Zaman Aktiviteleri İle İlgili Beklentilerine İlişkin Görüşleri.....	50

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. PASE Puanlarına İlişkin Cinsiyet ve Yaş Aralığı Grafiği.....	37
---	----

## SİMGELER VE KISALTMALAR

PASE: Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Ölçeği

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

P: İstatistiksel Yanılma Düzeyi

X: Aritmetik Ortalama

Min: Minimum

Maks: Maksimum

SS: Standart Sapma

SHÇEK: Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

OECD: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem durumu

Yaşam boyu öğrenme bilim ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların ortalama ömrünün artması sebebiyle çok önemli bir yere gelmiştir. Eğitim 19. yy'dan itibaren okullarda belirli yaş gruplarına verilirken geçen yüzyılın ortalarından itibaren eğitimin aslında sadece büyük nesillerin küçük nesillere bilgi aktarmasından çok daha fazlası olması gerektiği kararına varılmıştır. Bu fikirle beraber insanların çocukluklarında öğrendikleri bilgilerin hayatları boyunca yeterli olmayacağı anlaşılmıştır. İnsanlara verilen bilgilerin onları yeni koşullara hazırlıklı hale getirmesi ve değişen dünyaya ayak uydurmalarını destekleyecek şekilde hayatları boyunca sürmesi fikri eğitim için çok önemli bir değişimdir (Akbaş ve Özdemir, 2002).

Refah seviyesindeki gelişme, ölümlerin ve hastalıkların sayısındaki azalma ve yaşam koşullarındaki iyileştirmeler nedeniyle dünyada ve Türkiye'de yaşlı nüfusunda hızlı bir artış olmaktadır. Bu artış nedeniyle bireylerin çoğu ömürlerinin ortalama yüzde 33'ünü orta yaş ve sonrasında geçirmektedir (He, Goodkind, ve Kowal, 2016). Türkiye'de ortalama insan ömrü 69 yaş olarak bilinmektedir fakat bu yaşın ileri yıllarda artacağı ve 2050 yılında bu rakamın 78,5 olacağı öngörülmektedir. Yaşlıların yaşam kalitesinin yükseltilmesi bu rakamın artmasında önemli bir rol oynayacaktır. Bunun için bu faaliyetlerin belirlenmesi önemlidir (Şener, 2009). Bununla birlikte yaşlı nüfusun fiziksel ve zihinsel sağlığını korumaya yönelik önlemler alınması gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2019), küresel sağlık problemleri raporunda yılda yaklaşık 3,2 milyon ölümün yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklandığını belirtmiştir. Özellikle, yaşlılarda meydana gelen güç kaybının fiziksel ve işlevsel yönleri zorlukları beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte ruhsal problemleri ve içine kapanmak gibi davranışlara neden olabilmektedir (Sevil, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (2019), yaşlılık evresini 65 yaş ve üzeri olarak tanımlamakta ve bireyin hayatı boyunca ölüm oranını arttıran değişikliklerin toplamı olarak nitelendirildiği görülmektedir. Covid-19'un dünyada yayılması ve bunun küresel bir salgın olması



beraberinde pandemi dönemini getirmiştir. Türkiye’de, bu süreçte 65 yaş üzerinin en riskli grup olması nedeniyle 21 Mart 2020 tarihinden itibaren dışarı çıkma yasağı getirilmiştir (İçişleri Bakanlığı, 2020). Beraberinde gelen seyahat kısıtlamasıyla birlikte yaşlıların izolasyondan en çok etkilenen kesim olduğu tahmin edilmektedir Bu kararlar serbest zaman eğitimi verilmemiş ve imkânları kısıtlanmış yaşlı bireyleri olumsuz yönde etkilemiştir (Binark, Arun, Özsoy, ve Kandemir, 2020).

Yaşlıların karşılaştığı en önemli problem sürekli gerçekleştirdikleri günlük yaşam aktivitelerinin kısıtlamalarla birlikte sınırlanmasıdır. Bu aktivitelerin, alışkanlıkların ve rollerin yaşlanma süresince süreklilik teorisine göre önemli bir yeri vardır. Bu teoriye göre bireyler hayatları boyunca yaş almayla birlikte büyük bir değişim içine girmez ancak sahip oldukları değerleri daha derinden hisseder ve açığa çıkarır (Agahi, Ahacic, ve Parker, 2006). Aktivitelerde sürekliliğin pandemi nedeniyle devam etmemesiyle birlikte yaşlıların süreklilikten uzaklaşması özellikle geçmişte aktivitelere katılanları etkilemeye başlamıştır. Dahası, yaşlıların yaklaşık %33’ü günlük aktivitelerini yerine getirememektedir ve bu nedenle yardıma ihtiyaç duymaktadır (Kalınkara ve Kalaycı, 2017). İnsanların yaşam tarzını değiştirmek zorunda kalmalarına engel olacak programlar geliştirmesi bu bağlamda önemli bir yer tutar. Yerinde yaşlanmak kavramının anlaşılması bu gelişimin ilk basamağıdır (Arun, 2018)

Yaşlılara sunulan hizmetlerin yapılan bir iyilik olarak algılanmaması ve bunun onların insan hakkı olduğunun bilincinde olunması sunulan hizmetlerin ve geliştirilen programların kalitesinin gelişmesi açısından önemlidir. Bu farkındalık özellikle yerel yönetimlerde geliştirilmelidir. Yaşlıların temel hakları konusunda bilinçlenmek toplumun gelişimi için de önemli bir noktadır (Kurtkapan, 2018)

Karşılaşılan bir diğer önemli problem ise yalnızlaşmadır. Özellikle kent hayatında birey yalnız ve tek başına olmaya meyillidir. Bunun nedeni olarak büyük kent hayatının neden olduğu zorluklarla mücadele etmek olduğu düşünülmektedir. Bu sayede birey özgürlüğünü korumayı amaçlar. Evde geçen zaman büyük kent insanı için önemlidir. Fakat bu durum büyük kentlerde yaşayan yaşlı bireyler için tam tersidir. Büyük kentlerde yaşayan yaşlı bireyler yalnız kalmak istememektedirler. Türkiye’de kentte yaşayan nüfus genel nüfusun %93’ünü oluşturmaktadır. Yaklaşık olarak kentte yaşayan 65 yaş üstü nüfus 7.7 milyon kişidir (TÜİK, 2021). Bu bireyler komşuları, çocukları ve torunlarıyla çok sık vakit geçirmek

isterler. Ayrıca yaşı insanların çeşitli bahaneler bularak gün içerisinde dışarı çıktıkları ve bu sürede birçok insanla selamlaşp sohbet ettikleri araştırmalarda görölmektedir (Büyükgümüş, 2017).

## **1.2. Araştırmanın amacı ve önemi**

Yaşlılık tıpkı çocukluk, gençlik ve erişkinlik gibi hayatın kaçınılmaz bir sürecidir. Bu süreç doğal bir süreç olup Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 65 yaş olarak kabul edilirken istatistiksel olarak 60 yaş olarak kabul edilmektedir. Bu dönemle birlikte hem hareketlerde hem psikolojide olumsuz durumlar gözlenebilir (Manav vd., 2020; Sevil ve Şimşek, 2019). Fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilememesi sonucu yaşlıların pandemi sürecinden etkilenmesi, özellikle büyük kentlerde, kaçınılmaz olmuştur. Bu noktadan hareketle bu çalışmada yaşlıların pandemi döneminde günlük yaşamlarının nasıl etkilendiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Covid-19'un bulaşıcı olduğunun anlaşılmasıyla beraber karantina ve sosyal izolasyon ortaya çıkmıştır. Sosyal izolasyon bireyler arası temasın azalması hatta kimi zaman tamamen ortadan kalkmasına neden olmuştur. Bu sayede hastalığın yayılmasının önlenmesi amaçlanmıştır. Bu durumdan en çok etkilenen ve en hassas olarak kabul edilen grup 65 yaş ve üstüdür. Sosyal izolasyonun yalnızlaştırdığı ve bu oranın yaşlılarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşlıların dışlanması ve bununla beraber depresyona yakalandıklarına yönelik artışlar belirlenmiştir (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

Zamanın hayatın kendi olduğu ve boşa geçmesinin hayatın boşa geçmesi anlamına geldiği bilinmektedir. Verimsiz ve yanlış kullanılan zaman beraberinde hastalıkları getirmekte ve bu durum bütün toplumu etkilemektedir. Zaman kullanımı insan iradesindedir ve onun verimli kullanılması yine insanın kendi elindedir. Zaman ve içeriği göze alındığında pandemiyle birlikte değişen düzende insanların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri konusu önemli bir hal almıştır. Bu konu incelendiğinde rekreasyon faaliyetlerinin özellikle Türkiye'de hala gelişmekte olduğu fakat hakkettiği noktaya ulaşmadığı görölmektedir. Özellikle Amerika'da bu konuyla ilgili geniş araştırmalar yapıp rekreasyon konusunu belirli fakültelerle sınırlandırmayıp daha geniş alanlara taşınmıştır (Korkutata, 2017). Eğitimin toplumun değişimi üzerindeki etkisi ve insanın doğasında bulunan öğrenme isteği, eğitimin her yaşta devam etmesi gerektiğini kaçınılmaz bir hale getirmiştir. Öğrenme isteği insan hayatında köklü bir yere sahiptir ve dış etkenlerin öğrenme isteğini engellemesi insanın

var oluş amacını zedelemektedir, bu durum beraberinde birçok sorun getirmektedir. Gelecekte toplumun öğrenen toplum olması için öğrenmeyle ilgili engellerin her yaşta ortadan kaldırılması gerekir aynı zamanda her yaşta öğrenmenin devam etmesi için gereken fırsatların ve ortamların insanlara sunulması önemli bir noktadır. Faure raporunda yaşam boyu öğrenmenin tanımını açıklarken ‘bilimsel insancılık’ kavramından bahsetmiştir, bu kavram gerektiği şekilde organize edildiğinde yaşam boyu öğrenmenin gelecekte her bireyin bilimsel ve teknolojik evrime tam anlamıyla katılacak kapasiteye ulaşmasını sağlayacağını vurgulamıştır. Demokratik bir eğitim olan yaşam boyu eğitimin demokratik toplumlar için şart olduğu kaçınılmazdır (Akkuş, 2008; Güleç vd 2012).

Serbest zaman ve eğitim birbirinden ayrılamaz iki ilgili kavramdır (Kelly, 1990; Kraus, 1971). Herbart'a göre, eğitim her türlü bilgi, anlayış, öğrenme ve algılamaya dayanmaktadır (Herkart, 1895). Serbest katılımı ifade eden ve yaratıcı sonuçlar elde eden serbest zaman etkinlikleri sırasında, eğitim ve öğretimde serbest katılımın uygulanmasıyla insanların doğru deneyime sahip olacak ve ahlaki olarak sağlıklı ve erdemli olacaktır Kısacası, eğitimin temel ilkesi özgürlük olmalıdır (English, 2013). İnsanlar yaşamları boyunca yetiştirilmelidir. Çünkü yaşamın her anında Eğitim yaşayan bir olgudur. Bunu kimin ve hangi kurumun verdiği önemli değildir, toplumun oluşumu önemlidir. Sonuç olarak başta yaşlı bireyler olmak üzere yaşam kalitelerinde belirgin farklılıklar elde edilebileceği üzerinde durulmaktadır (Agaoglu vd., 2005). Eğitimle iç içe olan serbest zaman eğitiminin önemi pandemi döneminde daha da ortaya çıkmıştır. Ancak, Türkiye’de genellikle rekreasyon konusunda yapılan çalışmalar beden eğitimi ve turizm fakültelerinde yapılan çalışmalarla sınırlıdır (Korkutata, 2017).

Yaşlıların pandemi dönemi rekreasyon faaliyetlerini belirlemeye çalışılan bu araştırma şu nedenlerle önemlidir. İlk olarak çalışmada Türkiye’de pandemi döneminde yaşlılarda fiziksel aktivite değişimi ölçülmektedir ve bu konuyla ilgili daha önce yapılan başka bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca, çıkan sonuçlara göre serbest zaman eğitiminin, farkındalığının ve duruma göre adaptasyonun yaşlılarda incelendiği ilk çalışmadan biridir. İkinci olarak Türkiye’de genellikle spor bilimleri ve fizik tedavi gibi alanların ilgilendiği yaşlılarda rekreasyon alanına eğitim bilimleri ve yaşam boyu öğrenme alanında nicel ve nitel yaklaşımın yapıldığı ilk çalışmalardandır. Son olarak ise özellikle yaşam boyu eğitim

açısından ele alınması gelecekte herhangi bir pandemi tekrarı durumunda araştırmacılara yol gösterecek bir kılavuz olmaktadır.

Yukarıda belirtildiği gibi yapılan çalışmada yeni bir konu ele alınmaktadır. Buradan hareketle çalışmada rekreasyon konusunda farkındalık yaratılmak istenmiştir. Tüm bunlar ışığında bu çalışmanın amacı serbest zaman eğitiminin önemini pekiştirmek ve 65 yaş üstü bireylerin pandemi döneminde serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve pandemi öncesi döneme kıyasla serbest zaman aktivitelerinde ne tür değişiklikler olduğu çalışma kapsamında incelemek olarak belirlenmiştir.

### **1.3. Problem cümlesi**

Bu çalışmada 65 yaş üstü bireylerin pandemi döneminde serbest zaman aktivitelerinin nasıl değiştiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, çalışmanın problem cümlesi “Pandemi döneminde yaşlılarda rekreasyon faaliyetleri nasıl değişmiştir?” şeklinde ifade edilmiştir.

### **1.4. Alt problemler**

Yukarıda belirtilen ana probleme bağlı olarak ortaya çıkan ve cevap aranan alt problemler nitel ve nicel problemler olarak aşağıda sıralanmıştır:

1. Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri nedir?”
2. Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş ve üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş ve üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri yaş aralığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar nelerdir?
5. Pandemi öncesi ve pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri nasıl değişmiştir?
6. Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin teknoloji ile ilgili karşılaştıkları zorluklar nelerdir?
7. Pandemi döneminde 65 yaş ve üzeri için uygulanan sokağa çıkma yasağının bu bireylere etkileri nelerdir?

8. Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri açısından karşılaştıkları zorlukların çözümü için devletten beklentileri nedir?

### **1.5. Varsayımlar**

Araştırmada şu varsayımlar yapılmıştır:

1. Katılımcıların veri toplama araçlarındaki maddelere verdikleri cevaplar gerçek görüşlerini yansıtmaktadır.
2. Rekreatif faaliyetleri fiziksel aktivite ölçeği sonuçlarına göre saptanabilir
3. Ölçme araçlarındaki maddeler, yaşlıların fiziksel aktivitesini ve pandemi nedeniyle oluşan farklılıkları betimleyici niteliktedir

### **1.6. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma Sakarya ili Sapanca ilçelerinde 2020-2021 yılında sokağa çıkma yasağına maruz kalan yaşlıların fiziksel aktivite ölçeği cevaplarıyla sınırlıdır.
2. Pandemi ve yasaklar nedeniyle yaşlıların etkilenmesini belirlemeye yönelik ifadeler, bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarında yer alan maddelerle sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

Bu bölümde tez boyunca kullanılan tanımlar ve kısaltmalara yer verilmiştir. Bunlar:

**Yaşlılık:** Araştırma kapsamında 65 yaş üstü bireylerin tamamını içeren sınırlamadır. (Beğer ve Yavuzer, 2012).

**Serbest zaman:** Araştırmada temel ihtiyaçların gerçekleştirdiği zamanın dışında kalan bir zaman dilimidir (Aydoğan, 2000).

**Rekreasyon:** Serbest zamanda yapılan etkinliklerin tümüdür (Paslı ve Çelikkanat Paslı, 2019)

**Pandemi:** Bir hastalığın dünya çapında hızlı bir şekilde yayılması olarak tanımlanır (David, 2007).

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak yaşlılık, pandemi ve rekreasyon faaliyetleriyle ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında kuramsal çerçeve desteğiyle araştırma sorusuyla ilgili ulusal ve uluslararası alan yazın taraması yapılmıştır.

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

##### 2.1.1. Yaşlılık nedir?

Yaşlılık tıpkı çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Doğumla birlikte dünyaya gelen insan, ölmeden önce fiziksel ve zihinsel olarak tekrar bağımlı hale gelmeye başlar. İnsanların dokularında, hücrelerinde, organlarında ve moleküllerinde bununla beraber genel işleyişinde kaçınılmaz bir değişim olur. Yaşlanma yalnızca kronolojik değildir bunun yanı sıra psikolojik ve sosyal açıdan da kendini göstermektedir (Koldaş, 2017).

Yaşlılık dönemiyle birlikte kayıplar görülmektedir. Bu dönem hayatın son dönemini kapsar ve bu dönemde insanlarda değişimler meydana gelir. Yaşlılık dönemi bütün canlılarda görülür ve bu dönemin nasıl geçeceği canlıdan canlıya veya bireyden bireye fark eder. Kimi bireyler bu dönemi çaresizliklerle dolu bir biçimde geçirirken kimileri ise bu dönemi olgun gençlik gibi de geçirebilmektedir. Bunun nedeni kimi yaşlıların yaşlılığı kabullenirken bazılarının ise kabullenememesinden kaynaklanır (Yerli, 2017).

##### 2.1.1.1. Yaşlılık dönemi aşamaları

Yaşa dayalı çalışmaların çoğu yaşlanmanın fizyolojik boyutunu araştırmaktadır. Kronolojik olarak, yaşlılık 65 yaşın üzerinde olarak kabul edilir. Psikogeriatrik yaşlılık dönemini 65 yaş ve üstü yaş ve 85 yaş ve üstü yaş olarak tanımlar. Dünya sağlık örgütü ve gerontologlar ise bunun, aksine, yaşı 65 ila 74 yaş arasında genç yaşlılık, 75 ila 84 yaş arasında orta yaşlılık ve 85 yaşın üzerinde ileri yaşlılık (ihtiyarlık) olarak sınıflandırdılar (Beğer ve Yavuzer, 2012).

Olgunluk dönemine orta yaşta hatta orta yaşın sonunda erişildiği düşünüldüğünde yasal olarak yaşlılık dönemi 65 yaş olarak belirlense de kimi zaman yaşlılığın başlangıcı değil olgunluğun devamı olarak nitelendirilir. Olgunluk deneyim sonunda kazanılmaktadır ve bu dönemde güç bilgili olmaktan gelir. Bu dönemin temel sorunlarına bakıldığında emeklilik ile birlikte ortaya çıkan gelir azalması gelmektedir. Gelir kaybının yanında ortaya çıkan bir diğer sorun ise bu dönemde emekli olan bireylerin statü kaybına uğramasıdır (Kılıç, 2013, s. 256).

### **2.1.1.2. Yaşlılık döneminin özellikleri**

Yaşlılık; fizyolojik, psikolojik, sosyal, kronolojik ve ekonomik yönleri olan bir süreçtir. Yaşlanma tüm canlılarda görülür ve çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik gibi yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir aşamasıdır. İnsan yaşamının uzaması ile birlikte, dünya nüfusundaki yaşlıların oranı hızla artmaktadır. Yaşlılık döneminin özelliklerini bilmemiz gerek sosyal gerekse ekonomik yönden topluma katkı sağlayacaktır. Bu dönemin özellikleri 5'e ayrılabilir (Yerli, 2017).

*Yalnızlık:* Her toplumda yaşlılar yalnızlık problemiyle yüzleşmektedir. Yalnız kelimesi yalnız olma, tek başına olma durumlarıyla kimi zaman karıştırılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucu yalnızlığın bu diğer iki kavramdan farklı olduğunu göstermektedir. Yalnız yaşayan insanlar bu durumu sorun olarak görmeye bilirler. Aksi halde insanlar topluluk içinde yaşarken yalnız hissedebilir. İzolasyonun net bir açıklaması vardır. İzole olmuş bir bireyin sosyal hayata katılımının kısıtlanmaktadır. Toplumun geri kalanı ve sosyal kaynaklarla arasındaki bağ kesilmektedir. Yalnızlığın hem sosyal hem de duygusal izolasyon boyutu vardır. Sosyal izolasyonun sebep olduğu en büyük sorun kişinin çevresinde kendini kabul ettireceği bir niteliğinin olamama durumu gösterilebilir. Duygusal boyutu ise sosyal ve duygusal ilişkilerin eksikliği olarak belirlenmiştir. Özellikle eşlerini kaybetmiş bireylerde bu korku daha yüksek gözlenmektedir (Danış, 2009).

Weiss (1973)'e göre duygusal yalnızlık insanın diğer insanlara yakınlığının eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise bireyin topluluklarla bağının kopmasıyla meydana gelmektedir. Weiss (1973) altı sosyal kural tanımlamıştır. Bunlar; (a) kişinin bir güvenlik duygusu kazandığı ilişkiler tarafından sağlanan bağlanma; (b) bireylerin çıkarlarını ve endişelerini paylaştığı bir ilişki ağı tarafından sağlanan sosyal entegrasyon; (c) kişinin başka bir kişinin refahından sorumlu hissettiği ilişkilerden türetilen bakım fırsatı; (d) kişinin

yetenek ve becerilerinin tanındığı ilişkiler yoluyla değeri garantilemek; (e) bir kişinin her koşulda desteğine güvenebileceği ilişkilerden türetilen güvenilir bir ittifak; ve (f) tavsiye ve destek verebilecek güvenilir ve yetkili kişilerle ilişkiler yoluyla sağlanan rehberlik (Russell, Cutrona, Rose, ve Yurko, 1984).

*Yetkinsizlik:* Yetkinsizlik, psikolojik, sosyal ve politik açıdan olmak üzere incelenebilir. Psikolojik açıdan değerli hissetmeme ve mevcut otoriteye mecburi olarak razı olma durumudur. Yeterli şekilde politik açıdan temsil edilememe bir diğer boyuttur. Sosyal boyutu ise geçim sağlamak için gerekli kaynaklara yeterince ulaşamama durumu olarak tanımlanır (Kayaoğlu, 2003)

*Yetersizlik:* Yaşlılarda yetersizlik kavramı ele alındığında bu konunun fonksiyonel yetersizlikle bağlantılı olduğu görülür. Fonksiyonel yetersizlik ise iki şekilde görülmektedir. Bunlardan bir tanesi yaşlıların gündelik hayatlarında sıradan bir şekilde karşılaştıkları zorlukların temelini oluşturan öz bakımını gerçekleştirememesi durumudur. Hayatının topluluk içinde geçen bölümünde başkalarına muhtaç olmasıdır. Başka insanlara muhtaç olmakla ilgili birçok neden bulunmaktadır. Bunların başında medeni hali, cinsiyet, yürüme ve denge bozuklukları, tansiyon, görme bozuklukları gibi sorunlar gelmektedir (Aydın et al., 2006) Bir diğer fonksiyonel bozukluk olan kognitif fonksiyonlarda azalma ise bununla birlikte ruhsal yapının temelini oluşturan biyolojik ve sosyal güdülenmelerde düşüş gözlenmektedir. Bu durum depresyona ve günlük yaşamda olumsuzluklara neden olmaktadır. Fonksiyonel bozukluklar ise yaşam kalitesini etkilemektedir (Kitiş ve diğ., 2012)

*Yoksulluk:* Akademik çalışmalarda yoksulluk tanımının yapılması zor görünmektedir. Bunun nedeni yoksulluğun geçici bir dönem, aşılması gereken bir durum mu yoksa yapısal bir sorun olarak mı ele alınmalı konusunda netlik olmamasıdır. Basit olarak düşünüldüğünde yoksulluk zenginliğin tersi olarak algılanmaktadır. Yoksulluğun çeşitleri olup çözüm yolları da farklılık gösterir. Bu durumda yoksulluğun algılanmasının kişiden kişiye farklılık gösterdiğini söylenebilir (Önder ve Şenses, 2006). Tanım olarak yoksulluk için bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayamaması durumu denilebilir. Bu kişiler toplumun geçimini sağladıkları düzeyin altında kalmaktadırlar. Yoksulluk tanımının ve düzeyinin belirlenmesi toplumlar için çok önemlidir. Böylece bu durum için çözüm yolları bulma yoluna girilebilir (Öztürk ve Çetin 2009),



*Yeti yitimi:* Fiziksel ve duygusal olarak kişinin yapması gereken işlerinin yerine getirememesidir. Bu durum hayatını devam ettirmesi için gereken temel işlerini aksatmasına neden olur. Yeti yitimi hastalıkların sonuçları olarak ortaya çıkan durumları tanımlamaktadır. Yeti yitiminin bireyde ki boyutunun ölçülmesi farklı etmenlere bağlıdır. Fiziksel özellikler ve yeterliliklerinin yanı sıra bireyin etrafıyla olan etkileşimine de bağlıdır. Bu ölçüm yapılırken hangi alanlara göre yapılacağı ise net değildir (Uluğ vd., 2001)

Yeti yitiminin oranı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerde bu oran kadınlara kıyasla daha azdır. Yaşla beraber artmaktadır ve Türkiye’de 2002 - 2004 yılları arasında %20.6’dır. Yaşlılarda yeti yitimine neden olan faktörler önlenemez ve önlenemez olarak ikiye ayrılır. Cinsiyet, yaş ve genetik ilk gruba girer. İkinci gruba ise bireysel farklılıktan kaynaklı olan durumlar girer çünkü bunlar kısmen engellenebilir. Bunlarla birlikte çevresel faktörler özellikle sosyal hizmetler önemli bir etkidir (Yiğitbaş ve Erhan Deveci 2016).

### **2.1.1.3. Türkiye’de Yaşlı Nüfus**

TÜİK (2021) verileri dikkate alındığında, Türkiye’de yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 yaş ve üstü nüfus, 2015 yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi iken, son beş yılda %22,5 artış göstererek ve 2020’de 7 milyon 953 bin 555 kişiye ulaştığı görülmektedir. Yaşlı nüfusun toplam nüfustaki payı 2015 yılında %8.2 iken 2020’de %9.5’e yükselmiştir. Yaşlı nüfusun %44.2’si erkek ve %55.8’i kadın olarak belirlenmiştir. Nüfus artış tahminlerine göre, yaşlı nüfus oranının 2025’te %11.0, 2030’da %12.9, 2040’da %16.3, 2040’da %22.6 ve 2080’de %25.6 olacağı tahmin edilmektedir (TUİK, 2021)

### **2.1.2. Pandemi nedir?**

Pandemi kısaca bir hastalığın dünya çapında yayılması olarak tanımlanır. Grip salgınları örnek verilecek olursa, yeni bir grip virüsü dünya çapında ortaya çıktığında ve yayıldığında ve çoğu insanın bağışıklığı olmadığından hızla yayılır (Çağatay, 2010). Geçmişte bu tür pandemilere neden olan virüsler tipik olarak hayvanlardan geçen influenza virüslerinden kaynaklanıyordu (Morens, Folkers, ve Fauci, 2009). Grip pandemisinin bazı yönleri mevsimsel gribe benzeyebilirken, diğer özellikleri çok farklı olabilir. Örneğin, hem mevsimsel hem de pandemik grip tüm yaş gruplarında bulaşa neden olabilir. Vakaların çoğu, bir kişinin tedavi olmadan tamamen iyileştiği kendi kendini sınırlayan bir hastalığa yol açar. Bununla birlikte, tipik bir mevsimsel grip, en fazla yaşlılarda ölüme neden olurken, daha

sonra kronik hastalıklı olan risk grubundaki kişilerde ölüme neden olur. Buna karşılık, H1N1 (Domuz Gribi) pandemisi gibi, hem kronik hastalıklılarda hem de sağlıklı genç bireylerde ciddi veya ölümcül hastalığın çoğuna neden olan ve mevsimsel gripten çok daha fazla viral zatürre vakasına neden olmuş pandemiler bulunmaktadır (Görpeliöğlü, 2020) .

Hem mevsimsel hem de pandemik gripelerde vaka sayısı toplamı ciddi şekilde değişebilir. Bununla birlikte, pandemilerin etkileri veya şiddeti, yeni virüse karşı mevcut bağışıklıktan yoksun olan popülasyondaki insan sayısındaki fazlalık nedeniyle daha yüksek olma eğilimindedir. Nüfusun büyük bir kısmı enfekte olduğunda, ciddi bir hastalık geliştiren enfekte kişilerin oranı küçük olsa bile, toplam vaka sayısı oldukça büyük olabilir (Çağatay, 2010). Hem mevsimsel hem de pandemik grip için, en yüksek aktivite seviyelerinin bir bölge için normal olan mevsimsel grip döneminde gerçekleşmesi beklenmektedir. Mevcut Covid-19 Pandemisinde görüldüğü gibi, pandemiler olağandışı epidemiyolojik desenlere sahip olabilir ve yaz aylarında da büyük yayılım meydana gelebilir (Parıldar ve Dikici, 2020).

Genellikle göç, doğal afet veya olağanüstü durumlar gibi krizler pandemiye neden olmaktadır. Ancak, Covid-19 pandemisinde olduğu gibi bir virüsün hayvan pazarından yayılması ve kalabalık da pandeminin oluşması için yeterli ortamı oluşturmaktadır. Bu hastalıklar bütün kıtada veya tüm dünyada görülen salgın hastalıklardır. Hastalığın bulaşma yoluyla yayılması ve çok sayıda can kaybına neden olması bir diğer ölçüttür (Dünya Sağlık Örgütü, 2012). DSÖ pandemi olabilmesi için üç koşul belirlemiştir. Bunlar; 1) Hastalığın yeni bir hastalık olması, 2) insanlara bulaşan ve tehlikeli bir hastalık olması ve 3) Hastalığın insanlar arasında kolay yayılıyor olmasıdır. Tarih boyunca pandemiye neden olacak birçok hastalık yaşanmıştır (Aslan, 2020).

### **2.1.3. Zaman**

Zaman kavramının insanların bilimsel bakış açısına göre farklı tanımları vardır. Bu tanımların başında kelime anlamına göre zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden süreçtir (M. Gürbüz, 2012).

### 2.1.3.1. Zamanın kullanımı

Zamanın kullanımı üçe ayrılabilir. Bunlardan birincisi yemek yemek, uyumak gibi fizyolojik ihtiyaçların giderilmesidir. Çalışmak ve geri kalan zaman ise eğlence, oyun vb. etkinlikleri kapsamaktadır. Zaman kullanımı esnek olduğu gibi zamanın kötü kullanılmasıyla ilgili kesin bir tanım yoktur. Kimi insan serbest zamanda sağlığına zarar veren alışkanlıklara sahipken bir diğer insanın kötü yemek alışkanlıkları görülebilir. Zamanın doğru kullanılmamasına neden olan durumlar şu şekildedir (Arslan, 2011);

- Hedeflerin ve yapılacak işlerin sırasının net olmaması
- Gün içerisinde yapılacak işlerin plansız olması
- Sonlandırılmamış ve sürekli üzerinde devam etmekte olan, sonlandırılmamış işler
- Belirli zamanlar belirleyip işleri bu zamanlara sıkıştırıp çözüme kavuşturmamak
- Yapılan işin çok üst düzeyde olmasını beklemek ve bunun gerçekçi olmaması
- Çalışma ortamının çalışmayı destekleyici şekilde tasarlanmamış olması
- İş yapacak kişilerin sorumluluklarının ve yetkilerinin belirsiz olması
- İşleri kendi başına yapmaya çalışmak ya da iş dağılımını doğru şekilde gerçekleştirmemek
- Ana konudan sapmak ve ayrıntıların yapılan işin önüne geçerek akışı bozması
- Fikir birliğinin olmaması ve bu durumda ısrarcı bir tavır içinde olmak
- Gelişmeleri her anlamda kaçırmak, takip etmemek farklı yeniliklerden yararlanmamak, geleneksel yollarla işleri halletme eğilimi
- Sürekli farklı işlere yönelmek ve tek bir işe konsantre olmamak
- Gerektiği yerlerde hayır dememek
- İletişimde meydana gelen dengesizlikler. Bilgi kirliliği veya eksikliği
- Karar verirken konuyla ilgili yeterince düşünmemek
- Duyguların yoğun yaşandığı zamanlarda bir şeye konsantre olmakla ilgi ısrarcı olmak (Arslan, 2011)

24 saatlik bir günü planlarken genellikle sekiz saat uyku, sekiz saat çalışma ve sekiz saat dinlenme olarak planlanmalıdır. Gelişen teknoloji başta olmak üzere çalışma saatlerinin

kısalmasına neden olmakta ve bu durum serbest zamanın artmasını sağlamaktadır (Karaküçük, 2014).

### **2.1.3.2. Serbest zaman nedir?**

Serbest zaman bireyin temel ihtiyaçlarını gerçekleştirdiği zamanın dışında kalan bir zaman dilimidir. Bireyin her şeyden sıyrılıp kendine ayırdığı ve özgür olduğu saatlerdir. Serbest zaman kelimesinin İngilizcesi “leisure time” ifadesinin kökeni Latince’dir ve Latince’deki “licere” kelimesi özgür olmak anlamından gelmektedir. Kişinin kendini tatmin etmek üzere harcadığı özgürce seçilen aktivitelerden oluşur. Serbest zaman etkinlikleri özgürce seçilirler. Bunun yanında serbest zaman etkinliklerinde herhangi bir kazanç fikri yoktur. Birey bu etkinliğe tamamen kendi keyiflerini yerine getirmek için girişmiştir. Tamamen gönüllü olarak yapılır ve güdülenme kişinin kendi içinden gelir (Aydoğan, 2000).

*Serbest zaman eğitimi:* Serbest zaman eğitimi zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak serbest zamanın doğru kullanılmasına yönelik pedagojik, deneysel ve rekreasyonel yaşantılar sağlamaya yönelik eğitimini kapsar (Stebbins, 1999). Serbest zaman eğitime yönelik yaklaşımlar incelendiğinde serbest zamanın eğitimin içinde olmasını doğru bulmayan bir yaklaşım görülmektedir. Serbest zamanın iyileştirici olmadığını savunan bu yaklaşıma göre serbest zamanın tamamen sosyal etkilerden uzakta yapılanmamış bir yaşam alanı olması gerektiğini savunmaktadır (Corjin, 1987 aktaran Arslan, 2013a).. Bir diğer yaklaşım ise çalışma saatlerinin yoğunluğundan kaynaklanan etkilerin azaltılması için serbest zaman eğitiminin gerekli olduğunu bu sayede insanların rahatlayıp eğlenebilmelerinin daha rahat olacağını savunmaktadır Serbest zaman eğitiminin bu noktada farkındalığı arttıracağını savunan bir yaklaşımdır (Corjin, 1987 aktaran Arslan, 2013a). Bir başka yaklaşıma göre serbest zaman eğitimi, serbest zaman bilincinde olan toplumlar yetiştirmeye yöneliktir. Endüstri sonrası mevcut düzende ve ilişkilerde meydana gelen değişimlerle serbest zaman toplumu meydana gelmiştir. Serbest zaman eğitimi bu yaklaşımla birlikte üniversitelerde ders olarak verilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerle beraber serbest zaman etkinlikleri gerçekleştirilmekte ve öğrencilerde bu bilinç oluşturulmaktadır (Arslan,2013a).

Serbest zaman eğitiminin gerekliliği çok açıktır. Serbest zaman eğitiminin hedefleri ve sonuçları toplumun her kesimine büyük faydaları beraberinde getirir (Arslan, 2013b). İnsanlar bu eğitimle birlikte serbest zamanda neler yapabileceklerini fark edebilir, serbest zaman etkinliklerinin hayatlarının bir parçası olmasını sağlayabilir ve hayatın akışını

yakalamakta bu eğitimden yararlanabilirler. Dünya ülkelerinde olduğu gibi Türkiye’ de de insanların serbest zamanlarını rekreasyon faaliyetleriyle geçirmeleri bir zorunluluk olarak görülmektedir. Yerel yönetimler, ilgili kurumlar ve sivil toplum örgütlerine bu konuda büyük sorumluluklar düşmektedir. Geniş kitlelerin yararlanacağı faaliyet alanları yapmaları sorumluluklarından biridir. Yine üniversitelerin bu konuyla ilgili olarak nitelikli ve uzaman personel yetiştirmeleri gerekmektedir ( Korkutata 2017). Serbest zaman eğitimin en büyük amacı insanların yaşam kalitelerini yükseltmelerini sağlamaktır. Kişisel deneyimler, özgüven, bireysel hedefler, özsaygı, başarılı deneyimler ve yeterlilikler amaçlar. Serbest zaman eğitimi sayesinde bireyler, aileler ve toplumlar serbest zamanı en akıllı şekilde kullanabilirler (Arslan, 2013a).

*Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteler:* Serbest zaman fiziksel aktiviteleri hangi yaşta, hangi kültürde ve hangi cinsiyette olursa olsun insan hayatının kalitesi ve sağlıklı bir beden için çok önemli ve gereklidir. Kalıtsal hastalığı ne olursa olsun her insan hayatında fiziksel aktiviteye yer vermelidir. Cinsiyetin serbest zaman aktivitelerini etkilediği görülmektedir. Kadınların özellikle ileri yaşlarda fiziksel aktiviteleri genelde dışarı çıkmak veya ev işlerini kapsamaktadır. Erkeklerin ise özellikle ileri yaşlarda daha çok egzersiz programlarını takip ederek fiziksel aktivitelerini yerine getirdikleri söylenebilir (Emir, 2020).

#### **2.1.4. Rekreasyon**

Kelime anlamı olarak rekreasyon kelimesinin kökeni latinedir ve “recreatio” yani yeniden yapılanma anlamından gelmektedir. Rekreasyon incelenirken araştırmacılar tarafında sosyolojik, psikolojik ve ekonomik yönleriyle incelenmiştir (Pashlı ve Pashlı, 2019). Rekreasyon tanımının yapılabilmesi için öncelikle serbest zamanın neyi ifade ettiğini anlamak gerekir. Rekreasyon etkinlikleri serbest zamanda gerçekleşmektedir. Serbest zamanda yapılan etkinliklerin tamamına rekreasyon etkinlikleri denilmektedir. İnsanlar hayatlarının her döneminde serbest zamana sahip olabilirler. Bu durumda serbest zaman saatlerini ev içinde veya açık havada geçirmek isteyebilirler. Kimi zaman ortamlarından uzaklaşmak veya sadece dinlenmek isterken kimi zaman yeni deneyimler yaşamak için serbest zamanlarını değerlendirirler. Fiziksel sağlığı koruma veya zihinsel sağlığı koruma, farklı bir yaşam deneyimleme ya da insanlarla beraber olmak amaçlı olarak da değerlendirilebilir. Rekreasyon faaliyetleri aktif yada pasif olarak gerçekleştirilmektedir

yine kent hayatı veya kırsal hayat rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirirken tercih edilebilir (Karaküçük, 2014).

Şehirde yaşayan insanların rekreasyon gereksinimi ele alındığında bu gereksinimin kırsal kesime göre çok daha yüksek olduğu görülür. Bunun nedeni şehirde yaşayanların birçok sorunu daha yoğun yaşamasıdır. Bu nedenle bu insanların rekreasyon gereksinimleri daha çok incelenmelidir (Ruseski ve diğ., 2011). İnsanların daha rahat bir hayat yaşamaları amaçlanırken bunun beraberinde getirdiği sorunların farkında olmak gerekir. Bu tür kolaylıklarla beraber yeme bozuklukları, duygu durum bozuklukları gibi problemler başta olmak üzere birçok sorun görülmektedir. Bu tür sorunlara çözüm yolu arayan araştırmalar dünya genelinde rekreasyon etkinliklerinin yani serbest zaman bilincinin arttırması ve geliştirilmesi gerekliliğini göstermektedir (Deniz, Kılıçaslan, ve Koşan, 2019).

Şehir hayatında kullanılan araç gereçlerin niceliklerini arttırmaya yönelik bir hizmet sunulurken bu durumun niceliksel açıdan sonuçlarının önemi üzerinde durulmamaktadır. Bu durumun sonucunda da nicelikler açısından kaliteli fakat insanların mutlu olması için gerçek anlamda bir katkı sağlamayan, tüketime yönelik bir toplum kültürü meydana gelmektedir. Rekreasyon gerekliliği insanların buna ihtiyacıyla doğru orantılıdır. Anti sosyal, durağan ve hareketsiz bir hayat tarzı şehir hayatının kaçınılmaz sorunlarıdır. Bununla beraber ekonomik zorluklar rekreasyon etkinliklerine duyulan ihtiyacı daha da arttırır (Tütüncü, 2015).

Araştırmacıların ilgisini çeken rekreasyonla ilgili yapılan çalışmaların sayısı 2010 yılından itibaren artmıştır ve %96'sının İngilizce olarak yayınlandığını özellikle bu yayınların büyük çoğunluğunun Amerika'da yapıldığı görülmüştür (Gözen, 2020). Rekreasyon konusuyla ilgili çalışmaların yıllık ortalama atıf sayısı 519'dur. Aktif eğlence ve rekreasyonda uzmanlaşma, bu alanda en çok çalışılan konulardır. Anahtar kelime olarak rekreasyon, eğlence ve açık hava rekreasyon araştırılmıştır. Rekreasyonla ilgili yapılan çalışmalar en çok Amerika'da olmasına rağmen bu konuyla ilgili atıf yoğunluğu Çek Cumhuriyeti ve Slovakya kaynaklıdır. Çalışmada, Journal Of Leisure Research dergisini rekreasyon konusunda etki faktörü en yüksek dergi olarak tespit etmiştir.

#### **2.1.5. Yaşam kalitesi**

Yaşam kalitesi kavramı çok eski zamanlara dayanmaktadır. Aristo “ İyi bir yaşam” için gerekli olanlara değinen ilk filozoftur. Aristo'ya göre yaşamın en büyük amacı, yaşamın izin

verdiği imkânların en üst düzeyine ulaşmaktır. Buna ulaşan kişi en yüksek yaşam kalitesine de ulaşmış olur. Hipokrat yaşam kalitesini ele alırken hastaların iyileşmeleri için yakınmalarının giderilmesinde iyilik halinin en yüksek düzeyde olması gerektiğini savunur ve iyilik hallerinin arttırılması gerektiğini söyler (Akyol, 1993).

Yaşam kalitesi kavramının ilk olarak geçtiği yere bakıldığında 1943 yılında bir tiyatro oyunu olan “Daylight on Saturday” in yazarı Priestley tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Bu oyunda “Yaşam Kalitesi” kavramını kullanmıştır (Edisan ve Kadioğlu 2013). Dünya Sağlık Örgütü (Organization, 1998) ise yaşam kalitesi kavramını “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali” olarak tanımlamıştır. Yaşam kalitesi kavramına olan ilginin artmasının nedenine bakıldığında son yıllarda teknolojinin hastalıkların tedavisini kolaylaştırdığı, bununla birlikte insanların kronik hastalıklarla yaşamaya devam edebilmeleri gelmektedir. Hastalıkların ilaçlarla tedavi edilmelerini etkileyen en önemli faktörlerin başında hastaların tedavi sırasında konforları olmuştur. Böylece hastaların yaşam kalitesinin artmasından söz edilebilmektedir (Müezzinoğlu, 2005).

#### **2.1.5.1. Yaşlılık ve yaşam kalitesi**

Kusursuzu sistemli bir şekilde bulma arayışı “kalite” kelimesinin sözlük anlamına karşılık gelmektedir. Buna ek olarak kalite de amaçlanan ve gerçekleştirilen arasında da bir uyum olmalıdır. Yaşam kalitesinin bir diğer önemli noktası ise sürdürülebilir bir iyileşme olmasıdır. Yaşlılık bireyin fiziksel fonksiyonlarının kaybettiği, gelir ve yaşam kalitesinin giderek düştüğü bir durumdur (Özyurt vd., 2007) Kısacası, yaşlılıkta kaliteli bir yaşam giderek daha önemli hale gelmektedir. Çünkü yaşam kalitesi aynı zamanda insanların yaşam koşullarına bağlı olarak yaşadıkları deneyimlerden dolayı aldıkları memnuniyet ve esenlik anlamına da gelmektedir (Oktık, 2004).

Yaşam kalitesinin artması ve yaşam süresinin uzaması istenmekte ve buna yönelik yenilikler yapılmaktadır. Ancak toplumların bu yeniliklere hazır olup olmadıkları önemli ve üzerinde durulması gereken bir noktadır. Yaşlanma sosyal ve ekonomik açıdan önemli bir süreçtir ve yaşlılıkta yaşam kalitesi aranırken iki konuda da sürekli gelişim içinde olmak toplum için önemlidir (Çetin, 2019). Yaşlıların yaşam kalitesinin incelendiği araştırmalara bakıldığında genel olarak üzerinde durulanlar kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, ekonomik durumu, kronik hastalıkları, ilaç kullanımı, fiziksel aktiviteleri, eş ile birlikte yaşama durumu, fiziksel

engeller, boş zaman aktiviteleri yapılan araştırma için önemli konu başlıklarını oluşturmaktadır. Bunlar bireyin yaşam kalitesini etkileyen faktörlerdir (Ercan Şahin ve Emiroğlu 2013).

#### **2.1.6. Yaşam boyu eğitim**

Formal eğitim dışında eğitimle ilgili bütün potansiyeli değerlendirmeyi amaçlayan yaşam boyu eğitim, eğitimle ilgili genel bir düzenlemedir. Yaşam boyu eğitim hem örgün eğitimi hem de yaygın eğitimi kapsar. 1970’li yıllarda UNESCO’nun politikası olan yaşam boyu eğitim 1980’li yıllarda OECD bütün eğitimciler ve eğitim politikacıları arasında ‘sürekli eğitim’ kavramı olarak nitelendirilmiştir. Okulda verilen eğitimin eğitim ihtiyacının tamamını karşılayamadığının anlaşılmasıyla beraber önceki asrın okula yüklediği anlamda değişmiştir. 1970’ yıllarda yaşam boyu öğrenmenin kapsamı üç temel unsurla açıklanmıştır. Bunlardan ilki eğitimin tamamının yaşam boyu öğrenmeye devam edecek insanlar yetiştirmeyi amaçlamasıdır. Bir diğeri algin eğitim yani bireyin çevresindeki günlük deneyimlerden, komşulardan, oyunlarda, pazar yerinden, kütüphaneden kısacası tutumlar, beceriler ve bilgileri yaşam boyu öğrenme eğilimlerinden olabildiğince yararlanma unsurudur, son olarak ise bağımsız öğrenme yani öğrenmeyi öğrenme üzerinde durulmaktadır (Güleç vd., 2012).

Yaşlılar açısından yaşam boyu öğrenme toplumsal gelişime ayak uydurma, mevcut yaşamlarını iyileştirme, karşılaştıkları sorunlarını çözme ve sosyal gerçekliği anlama gereksinimlerinden doğmuştur. Yaşlı bireyler günlük yaşamın kaçınılmaz yeniliklerinden uzak kalmamak ve yaşam kalitelerini arttırmak için yaşam boyu faaliyetlerinin içerisinde yer almak istemektedirler. Yaşam boyu öğrenmenin popüler olmasının nedenlerine bakıldığında hem bireysel hem toplumsal bir kazanım ortaya koyduğu görülmektedir. Yaşam boyu öğrenme bireyin potansiyelini ve yeterliliklerini hayatı boyunca geliştiren bir süreçtir. Yaş ve mekân sınırlaması olmadan bireyin eğitim yoluyla kazandığı beceriler, bilgiler, tutum ve davranışları kapsar. Avrupa ülkelerinin bilgi ekonomisi içerisinde rekabetin en önemli unsurlarının başında yaşam boyu eğitim gelmektedir ve eğitim stratejilerinin çerçevesini oluşturmaktadır (Oğlak ve Canatan 2020).



## 2.2.İlgili araştırmalar

### 2.2.1. Yurtiçi araştırmalar

Yaşlı bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre umutsuzluk düzeylerini incelendiği bir çalışmada yaşlanan insanların giderek eve daha bağlı oldukları belirlenmiştir. Bununla beraber psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıktığına ve beraberinde bu durumun ölümleri arttırdığına dikkat çekilmiştir. Ayrıca, emeklilikle birlikte insanlarda umut duygusunun değişip değişmediğini saptamaya çalışmıştır. alışmasını değerlendirirken erken çocukluk döneminde çalışmalar yapan Erik Ericson'un psikososyal kişilik kuramına göre sonuçları değerlendirmiştir. Elde ettiği sonuçlara göre 70 yaş ve üzeri insanlarda benlik bütünlüğünün azaldığı ve umutsuzluk duygusunun yükseldiği düşünülmüştür. Cinsiyet aıcısından umutsuzluk duygusu ele alındığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır fakat farklı çalışmalarda cinsiyet ve umutsuzluk duygusu arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Eğitim seviyesi aıcısından değerlendirildiğinde umutsuzluğun eğitim derecesi azaldıkça arttığı tespit edilmiştir. Yaşlıların serbest zamanlarında bir etkinliğe katılıp katılmama durumlarına göre değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Serbest zaman aktivitelerine katılmayanların katılanlara göre daha umutsuz oldukları belirlenmiştir. Özellikle serbest zaman aktivitelerinin spora dayalı olduğunda umutsuzluk düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Serbest zamanda hareketli aktivitelerin seçilmesi umutsuzluk düzeyini düşürmektedir (Tlktaş vd , 2019)

Baştuğ vd.. (2017) alışmasında farklı kültürlerde rekreasyon davranışlarını araştırmıştır. Bu alışmada, Türk, Amerikan ve İngiliz toplumlarında pasif rekreasyon etkinliği olan televizyon izleme oranının diğer rekreatif faaliyetlerden daha yüksek olduğu ve Almanya ve Avustralya'da ise açık hava rekreasyonuna ve spor etkinliklerine katılım oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur. in toplumunda ise geleneksel spor ve kültürel etkinliklere zaman harcanıldığı ve bu etkinliklere katılımın daha çok olduğu sonucunu elde etmiştir.

Korkutata'nın (2017) alışmasında, ABD ve Türk niversitelerinin rekreasyon programlarındaki derslerin sayısal karşılaştırması yapılmış, uygulamalı spor, teorik alan bilgisi, genel kültür, sağlık ve staj kursları ABD niversitelerinde sunulurken, Türkiye'de genel kültür, spor teorisi ve uygulamalı alan bilgisi sunulmakta olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de yalnızca staj uygulamalarının ABD'den daha fazla olduğu ortaya çıkarılmış. Sonuç olarak ise Türkiye'de rekreasyon eğitimi programlarında uygulanan derslerin sayısı

ve kapsamı artırılması ve sağlık, turizm ve evre teknolojisi gibi alanlarla disiplinler arası işbirliği yapılması önerilmiştir.

Yurcu, Kasalak ve Akıncı (2017) tarafından yapılan çalışmada yaşlı bireylerin rekreatif faaliyetlerine katılımlarını etkileyen faktörlerle incelenmiştir. Çalışmada dünyada insan ömrünün giderek arttığı ve dünyanın bu nüfusun iyilik halini korumak için rekreasyon faaliyetlerinin önemli bir yerinin olduğu üzerinde durulmuştur. Rekreasyon hem gençlerin hem de yaşlıların iyilik hallerini korumadan çok önemli bir yer tuttuğu bilinen bu çalışmadan yaşlıların katılımıyla uygulanan anketler yaşlıların kişisel gelişimleri için, aile ile birlikte olmak ve rekreatif faaliyetlerin ekonomik olması yaşlıların beklentilerini oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan yaşlılarda fizyolojik engellerin başında yaşlarıyla birlikte ortaya çıkan kalp damar hastalıkları, diyabet hastalıklarının olduğu ve katıldıkları rekreatif faaliyetlerin düşük şiddette olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşlıları rekreatif faaliyetler için motive eden şeyin sosyalleşme istediği olduğu, engelleyen durumun ise bireysel, ailevi ve çevresel unsurlardan kaynaklandığı saptanmıştır.

Üniversite ğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerini inceleyen Yağmur ve Tarcan (2016) ğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Rekreasyon faaliyetlerine katılması engelleyen faktörler ve sosyalleşmeyle ilişkisini ortaya koymaya amaçlamıştır. Sosyalleşme sürecinde ailenin, kültür ve okulun en önemli etkenler olduğu ortaya çıkmıştır. Rekreatif faaliyetlere katılmada yeterlilik ve ustalık faktörlerinin etkili olduğu da çalışmada görülmüştür. Bu çalışmada rekreatif faaliyetlere katılmada niversite öğrencileri için en önemli kriterlerin zamanlarına uygun olması ve ekonomik olmasının önemli olduğu belirlenmiştir.

Kurar (2014) yaptığı araştırmada Alanya'da yaşayan insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğini araştırmıştır. Yaptığı araştırmada insanların serbest zaman aktivitelerinin başında piknik yapmak ve arkadaş ziyaretlerinin gelmekte olduğu görülmüştür. Kamusal rekreasyon alanlarından duydukları memnuniyet ise özel rekreasyon alanlarına kıyasla daha yüksek oranda grlmektedir. Araştırmada yerel yönetimin rekreatif alanlara yönelik çalışmalarının insanların rekreasyon faaliyetleri yüksek derecede olumlu yönde etkileyeceği sonucuna varılmıştır. Alanya'nın tatil beldesi olması insanların rekreasyon memnuniyetinin yerel yönetimin sunduğu hizmetlerden kaynaklı olarak düşük olduğunu, yerel yönetimin yerli halkın rekreasyon faaliyetlerini yeterince destekleyecek şekilde bir uygulama içinde

olmadığı sonucuna varılmıştır. Kurar çalışması sonunda yerel yönetimin rekreasyon konusunda çalışmalarını geliştirmesi gerektiği ve rekreasyon alanlarının artırılması gerektiği sonucunu elde etmiştir.

Yüksel (2014) tarafından yapılan ‘Yaşlıların boş zamanları üzerine bir inceleme’ isimli çalışmaya İstanbul’un Avrupa bölgesi Bahçeşehir ilçesinde yaşlıların boş zaman algılarını ve değerlendirmelerini ortaya koymuştur. Çalışmaya 17 kişi katılmış ve nitel veri analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz yapılırken veri toplama araçları cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, çocuklarla görüşülme sıklığı, eğitim seviyesi değişkenlerine göre gruplara ayrılıp sorulara verilen cevapların değişim gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya göre yaşlıların boş zaman değerlendirme konusu geliştirilmesi gereken bir alandır. Araştırmanın sonucuna göre medeni hal, çocuk sahibi olmanın yaşlıların boş zaman aktiviteleri üzerinde anlamlı bir yeri olmadığı görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak yaşlıların bireysel faaliyetlere katılma tercih etmesi gösterilmiştir. Yaşlıların bireysel faaliyetlere yöneldiği fakat yakınların kaybı, fiziksel zorluklar gibi nedenler ve sosyal ihtiyaçlardan kaynaklı olarak yaşlıların bir arada olmalarının faydalı olacağı sonucuna varılmıştır. Bunun için yaşlıların serbest zaman aktivitelerinde toplu faaliyetler seçilmesi tavsiye edilmektedir

Gürbüz ve Henderson (2014) çalışmasında benzer şekilde Türkiye’de demografik değişkenlere göre serbest zaman faaliyetleri için ana tercihlerin ev aktiviteleri (%79); spor (%63); sosyal (%58); kültür, eğitim ve sanatsal aktiviteler (%32); açık hava aktiviteleri (%18); ve turizm (%17) olarak belirlenmiştir. Kadınların hem sosyal (66% kadın, 44% erkek) hem de kültürel (39% kadın, 26% erkek) etkinlikleri erkeklerden daha fazla tercih ettiklerini. Erkeklerin ise spor aktivitelerine daha sık katıldığını göstermektedir. Yüksek sosyo-ekonomik gruptaki kişilerin istatistiksel olarak anlamlı bir yüzdesi, düşük ve orta sosyo-ekonomik gruptaki öğrencilerden daha fazla sosyal aktivite, açık hava etkinlikleri ve turizm faaliyetlerini tercih ettiği bulunmuştur. Çalışmada, fırsatlara erişimin, rekreasyon faaliyetlerinin önündeki en büyük engel olduğunu önerilmiştir. Kısaca, sosyal değerler ve normlar, kadınların ve erkeklerin gerçekleştirilmesi gereken faaliyetlerin türünü belirlemiştir.

Tekin ve Kaldırımcı (2008) çalışmasında yaşlılar için denge ve esneklik eğitimi ilkelerine uygun olarak program geliştirilmiştir. Katılımcılara egzersiz programından önce ve sonra depresyon, güç, esneklik, dinamik denge, aerobik dayanıklılık ve altı metrelik yürüme

testleri uygulamıştır. Sonuç olarak, yaşlıların rekreasyon aktivitelerine katılımının esneklik, güç, dinamik denge ve aerobik dayanıklılıkta olumlu ve önemli bir artışa neden olduğu gösterilirken, depresyon seviyelerinde önemli bir azalma gösterilmiştir.

Akten (2003) Isparta ilinde yaptığı araştırmasında bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyelleri üzerinde durmuştur. Bu çalışmada kent içinde yaşayan insanların rekreasyon alanlarından beklentileri ve eğilimlerini tespit etmek istemiştir. Araştırmanın sonucu rekreasyon alanlarının insanların taleplerini karşılamadığını göstermektedir. Bu alanların kendilerinden beklenen hizmet ve işlevleri temin etmedikleri saptanmıştır. Modern ve sağlıklı bir kent yaratabilmenin başında rekreasyon alanlarının etkili bir şekilde kullanılabilir olması gerekmektedir. Ayrıca çalışmaya göre halkın büyük çoğunluğu Isparta kentinin yakınlarındaki alternatif rekreasyon alanlarını bilmemektedirler. Halkın rekreasyon alanlarının kullanımı konusunda bilinçli olmadığı çalışmanın gösterdiği sonuçlardan bir diğeridir.

### **2.2.2. Yurtdışı araştırmalar**

Bergström, Jong, ve Sæther (2021) çalışmalarında beşikten mezara eğitim olarak adlandırılan yaşam boyu eğitimin temelini küçük yaşta atıldığı ve bunun ileri yaşlarda rekreatif faaliyetlerde etkili olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, araştırma sporun hem yapısal (yaş, seviye ve hırs) hem de organizasyon (iyi organize edilmiş) özelliklerinin ve içsel motivasyona (memnuniyet, sevinç, ustalık) katkı sağlayarak ömür boyu rekreatif aktivitelere katılımını sağladığını belirlemiştir.

Covid-19 kısıtlamalarıyla birlikte, van Dyck vd.. (2020) Amerika'da yaşlıların yalnızlaştıklarını hissetmelerinden yola çıkarak, üç huzurevi üzerinde bir telefon konuşma programı geliştirmiştir. Otuz yaşlı ile gönüllü öğrenciler eşleştirilerek yaşlıların yalnızlık sorunu çözülmeye çalışılmıştır. Rekreasyon direktörü, gönüllü öğrenciler ve yaşlıların ilk raporlarının olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, yaşlıların haftalık telefon görüşmelerini sabırsızlıkla beklediği belirlenmiştir.

Fricke, Lechner ve Steinmayr (2018) hem okul temelli hem de okul dışı fiziksel aktivitenin bilişsel yetenekleri zenginleştirerek ve daha sonra akademik performansı geliştirerek insanların yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip olduğunu öne sürmüştür. Bu çalışmada, fiziksel aktivite için maddi teşviklerin öğrencilerin eğitim performansı üzerindeki

etkisini değerlendirmektedir. Ortaya çıkan etkileri güvenilir bir Şekilde belirlemek için, bir İsviçre niversitesinde yeni baŐlayan öğrenciler arasında geliŐigüzel Őeim yapılır ve kampüsteki spor aktiviteleri ve egzersizlere katılım için rastgele finansal teŐvikler verilir. Çalışma sonucunda, kampüs spor tesislerinin haftalık kullanımının notlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve %47 oranında artırdığı ortaya çıkmıştır.

Cuffe vd. (2017) bir spora devamlılığın ne kadar uzun olursa, akademik performansın da o kadar yüksek olduğunu savunmuŐlardır. Çalışmada günlük toplanan bireysel mikro verileri ve okul takımına özgü programları kullanarak, lisede spora katılımın okul boyunca devamsızlık üzerindeki nedensel etkisi anlaŐılmaya çalışılmıştır. Spora katılımın devamsızlığı azalttığını belirlemiŐlerdir. Irk, cinsiyet ve aile yapısına göre incelendiğinde ise spora katılımın ırklığı önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir.

Ruseski vd., (2011) rekreatif faaliyetlere katılımın gelir, eğitim ve rekreasyon alanlarına yakınlık olmak gibi faktörlere bağlı olmasının yanı sıra, zaman kısıtlamalarının ve aile yapısının rolünün etkisinin bulunduğunu önermiŐ ve modellemiŐtir. Çalışmada zaman kısıtlamalarının, bireylerin karşılaştığı maddi kısıtlamayı etkilediği, böylece hem mevcut zamanı hem de ekonomik kaynakları sınırladığı belirlenmiştir. Aile yapısının rolünü ise, hem birden fazla gelire sahip ailelerde aileye ekonomik kaynaklar eklemesi hem de çocuklu ailelerde çocuktan kaynaklı zaman ve gelir kısıtlamalarını arttırmasının tam bte kısıtlaması üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Sonuç olarak, evlilik ve ocuk sahibi olunmasının boş zaman aktivitelerine katılımı olumsuz bir Şekilde ilişkili olduğu sonucuna varmıŐtır. Çalışmanın bir başka sonucu ise büyük Őehirlerde yaşayan insanların boş zaman etkinliklerine katılmak için daha fazla fırsata sahip olması nedeniyle küçük Őehirlerde yaŐayanlara göre rekreatif faaliyetlerde bulunmalarının daha kolay olduğudur. Kısacası bireyin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, iş dışı geliri, medeni hali, ocuk sahibi olması ve kentsel alanlarda yaŐamasının çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı ve tercihleri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Griffin, Mckenna, ve Griffin (2009) alıŐmasında, yapılan serbest zaman faaliyetlerinin miktarı ve türü ile bunlardan elde edilen memnuniyetin, sağlıklı ve bağımsız yaşayan 104 yaşlı bireyin (% 72 kadın, ortalama yaş 74) yaşam doyumunu ile ilişkili olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. . Bir dizi sosyo-demografik değişken ile serbest zamana katılım ve memnuniyet arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Çoklu regresyon analizleri, serbest

zamana daha az katılımın ileri yaş, sağlık problemleri ve bağımsız bir ulaşım aracının olmaması ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. serbest zaman etkinliklerinin çeşitliliğinin azalması da bağımsız ulaşımın yokluğuyla bağlantılı bulunmuştur. Değişkenlerin hiçbirinin, katılımcıların genel olarak olumlu serbest zaman ve yaşam doyumu ifadelerini etkilemediği görülmüştür. Belirli özelliklere sahip kişilerde gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerinin miktarı ve çeşitliliği azalabilirken, daha sınırlı ancak yine de değerli etkinliklere katılımın devam etmesi nedeniyle serbest zaman memnuniyetinin yüksek kaldığı sonucuna varılmıştır.

Losier, Bourque, ve Vallerand (1993) yılında yaptığı araştırmasında yaşlılarda serbest zaman katılım motivasyonunun modelini incelemiştir. Bunun için yaşlıların boş zaman faaliyetlerine katılımını teşvik edebilecek faktörleri incelemek için motive edici bir serbest zaman katılım modeli geliştirmiştir. Bu model, fırsatların ve kısıtlamaların katılım motivasyonunu belirlediğini ve bunun da memnuniyeti öngördüğünü varsaymaktadır. Memnuniyetin katılımı sonuçlanması beklenmektedir. Önerilen modeli test eden bir çalışmada, 102 yaşlı Kanadalı gönüllü modeldeki değişkenleri değerlendiren bir anketi cevaplamış. Çalışmanın sonuçları önerilen motivasyon modelini desteklemiştir ve yaşlıların serbest zaman katılımındaki varyansın % 32 olduğu açıklanmıştır.

McAvoy (1979) yılında yaptığı çalışmada kamu planlama kurumlarının, yaşlı nüfusun serbest zaman ihtiyaçlarına ilişkin çok az veriye sahip olduğunu tespit etmiştir. 540 yaşlı insan üzerinde yapılan mevcut çalışma, hem en çok tercih edilen hem de en çok katıldığı boş zaman etkinliklerinde büyük bir konsantrasyon olduğunu göstermektedir; örneklemin büyük bir kısmı aynı etkinlikleri seçme eğilimindedir. Çalışmanın önemli bir bulgusu, yaşlıların büyük bir yüzdesinin katıldığı ve tercih ettiği boş zaman faaliyetlerinin çoğunun iç mekan etkinlikleri olduğu ve en çok tercih edilen ve katılan açık hava etkinliklerinin yürüyüş, bahçecilik gibi doğaya özgü etkinliklerdir. Diğer bir bulgu, ikamet alanı değişkenine göre tercih edilen boş zaman etkinlikleri ve boş zaman ihtiyaçlarında büyük farklılıklar olduğudur. Bu bulgular, kaynak planlamacıları, program uzmanları ve boş zaman alanlarındaki araştırmacılar için önemli hususlardır.

### **2.2.3. Araştırmaların değerlendirilmesi**

Yapılan incelemeler göstermektedir ki rekreasyon konusuyla ilgili çalışmalar dünyada 2010 yılından sonra artmıştır fakat yine de bu konuyla ilgili çalışmalar hala kısıtlı sayıdadır. Araştırmalarda serbest zaman ve rekreasyon faaliyetleri incelenirken genellikle bireylerin

psikolojilerine olan etkileri vurgulanmaktadır. Her yaş aralığında rekreasyon faaliyetlerinin psikolojiye olumlu etkileri araştırmaların önemli bir ortak noktasıdır. Rekreatif faaliyetlerin fiziksel sağlığın korunmasında gerekliliği ve öneminin yanı sıra ruhsal sağlığın korunması ve depresyon gibi ruhsal sorunlara faydalarıyla ilgili sonuçlar görölmektedir.

Rekreatif faaliyetlerin önemi ve yaşam kalitesine etkilerinin yanı sıra serbest zaman eğitiminin rekratif faaliyetlerinin gelişimi için önemi üzerinde de durulmaktadır. Serbest zaman için insanların ne tür faaliyetleri tercih ettikleri konusu ise yine bu alanda yapılan araştırmalar için önemli bir konu olmuştur. Bununla birlikte serbest zamanın değerlendirilmesi ve rekreasyon faaliyetlerinin sürdürülebilmesi için belediyelerin ne tür çalışmalar yaptığı ve bu çalışmaların yeterli olup olmadığı konusunda da araştırmalar yapılmıştır. Özellikle serbest zaman aktivitelerine katılımı sağlayan motivasyon nedenleri bu konuda yapılacak gelişmeler için aydınlatıcı bir bilgi kaynağı olmuştur.

Serbest zaman aktivitelerine katılmanın bireyin yaşam kalitesine olumlu etkileri olduğu yapılan araştırmalarla ortaya çıkmaktadır. Her yaşta serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerde refahın daha yüksek olduğu ve yine fiziksel olarak daha iyi hissettikleri vurgulanmakta ve bunun için öneriler ortaya koyulmaktadır. Örneğin, serbest zaman aktiviteleri öğrencilerin okul başarılarını olumlu etkilerken yaşlılarda ise yaşama tutunmalarını sağlamaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1.Araştırma modeli

Bu araştırmanın amacı, 65 yaş ve üzeri bireylerin pandemi döneminde serbest zaman aktivitelerinin nasıl değiştiğinin incelenmesidir. Bu doğrultuda nicel ve nitel araştırma yaklaşımları birlikte uygulanmıştır. Araştırmanın nicel ve nitel yönleri aşağıda ayrı ayrı açıklanmıştır.

*Araştırmanın Nicel Boyutunun Modeli:* Araştırma kapsamında pandemi döneminde 65 yaş üzerindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmeye çalışıldığından bu araştırma betimsel özellikte olup betimsel tarama yöntemi ile modellenmiştir. Tarama yöntemi, katılımcıların bir problem, sorun ya da olgu hakkında ilgi, görüş, davranış ve inanışları ile ilgili bilgi sahibi olmak amacıyla yürütülen çalışmalardır (Fraenkel ve Wallen, 2015)

*Araştırmanın Nitel Boyutunun Modeli:* Araştırma kapsamında 65 yaş ve üzeri bireylerin pandemi döneminde karşılaştıkları zorluklar, pandemi öncesi ve pandemi dönemindeki rekreasyon faaliyetlerinin değişimi, sokağa çıkma yasağının bunun üzerindeki etkileri ile rekreasyon faaliyetleri ile ilgili sorunların çözümü için beklentilerini içeren birden fazla durumu barındırması ve bunların birbiriyle ilişkisini ortaya koymaya çalışmasından dolayı nitel araştırma yöntemlerinden bütüncül çoklu durum deseni ile modellenmiştir. Durum çalışması; gerçek ve güncel bir olgunun sınırlandırılmış bir çerçevede ayrıntılı olarak derinlemesine incelenerek ele alınan durumu betimlemeyi ve durumla ilgili temaları bulmayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Creswell ve Poth, 2016). Bütüncül çoklu durum deseni ise birden fazla konuyu içinde barındıran olguyu, konuları çerçevesinde ayrı ayrı inceleyip sonrasında sonuçları birbiri ile karşılaştırmaya dayanan bir desen olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek 2016).



### 3.2.Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Sakarya İli, Sapanca İlçesinde ikamet etmekte olan 65 yaş ve üzeri katılımcılardan oluşturmaktadır. PASE ölçeğinde 10 soru olması nedeniyle 60 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu katılımcıların tamamı çalışmanın hem nicel hem de nitel boyutunda yer almıştır. Çalışma grubu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kartopu örnekleme, potansiyel araştırma birimlerinin kesin olmadığı ve bu birimlere ulaşmanın zor olduğu durumlarda kullanılır. Bu yöntem bir araştırma birimine ulaşıp sonrasında bu birim ya da birimlerin sosyal ilişkilerine dayalı olarak katılımcıların belirlendiği bir örnekleme yöntemidir (Patton, 2005). Çalışma grubunda yer alan 65 yaş ve üzeri bireylerin demografik değişkenlere (cinsiyet ve yaş aralıkları) göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

*Çalışma grubundaki katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı*

Değişken	Seçenek	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	32	53,3
	Erkek	28	46,7
Yaş Aralığı	65-70	30	50,0
	70-75	16	26,7
	75-80	6	10,0
	80 ve üzeri	8	13,3

Tablo 1 incelendiğinde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin 32 (%53,3)’sinin kadın, 28 (%46,7)’inin erkek olduğu görülmektedir. Buna göre cinsiyet dağılımı açısından bireylerin dağılımlarının benzer olduğu söylenebilir. Yaş aralığı açısından ise dağılım incelendiğinde 65-70 yaş arasında 30 (%50) kişi, 70-75 yaş arasında 16 (%26,7) kişi, 75-80 yaş arasında 6 (%10) kişi ve 80 yaş ve üzerinde 8 (%1,3) kişi yer almaktadır. Yaş aralıkları açısından çoğunluk grup 65-70 arasındaki bireylerdir.

### **3.3. Veri toplama araçları**

Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ile nicel boyut ve nitel boyut için ayrı ölçme araçları kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu bireylerin cinsiyet ve yaş aralığı bilgilerini belirlemeye çalışan iki maddeden oluşmaktadır.

#### **3.3.1. Nicel veri toplama aracı**

Araştırmanın nicel verileri Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (Physical Activity Scale for Elderly – PASE) aracılığıyla toplanmıştır (EK-1). PASE, yaşlı bireylerin son bir hafta içerisinde olağan süreçte gerçekleştirdikleri fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Washburn, Smith, Jette ve Janney, (1993) tarafından geliştirilmiştir. Ayvat, Kılınç ve Kırdı (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek serbest zaman, ev işi ve iş ile ilgili aktiviteler olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri bölümü yürüyüş, spor (hafif, orta ve şiddetli), kas kuvveti ve dayanıklılık gerektiren aktivitelerin düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ev işi bölümü ise hafif (toz alma, yemek hazırlama vb.) ve ağır (yerleri silme, araba yıkama vb.) ev işleri ile ev tamirata, bahçe bakımı, bahçe işleri ve başkasının bakımı aktivitelerinin yapılıp yapılmadığını belirlemeyi hedefler. Son olarak iş ile ilgili aktiviteler kısmı ise bir işte çalışma süresi ve iş aktivite türünü belirlemektedir.

PASE'nin serbest zaman aktiviteleri bölümündeki altı madde, ele alınan aktivitelerin hafta içindeki frekanslarını belirlemek için “Hiç”, “Nadiren (1-2 Gün)”, “Bazen (3-4 Gün)”, ve “Sık Sık (5-7 Gün)” şeklinde; gün içindeki sürelerini belirlemek için ise “1 Saatten Az”, “1 fakat 2 Saatten Az”, “2-4 Saat” ve “4 Saatten Fazla” şeklinde kategorilendirilmiştir. Ev işi aktiviteleri bölümündeki maddeler ise belirtilen işlerinin yapılıp yapılmadığını belirlemek amacıyla “Hayır” ve “Evet” yanıtlarını içerir. Benzer biçimde işle ilgili aktivite maddelerinden biri bu şekilde yanıtlanabilirken, yapılan iş aktivitesinin süresi açık uçlu olarak, bu bölümdeki son soru ise iş tanımını belirten seçeneklerden seçmeli olarak yanıtlanmaktadır.

PASE'nin puanlaması alışlagelmiş ölçeklerden farklı olup Washburn vd., (1993) puanlamayı aşağıdaki biçimde tanımlamıştır. PASE toplam puanı ölçekte ele alınan her bir fiziksel aktivitenin ağırlık puanı ile ilgili aktivitenin sıklık puanın çarpılarak toplanması sonucu elde edilir. PASE puanının hesaplanmasında birinci madde oturma aktiviteleri ile ilgili olduğundan puanlamaya dâhil edilmemektedir. PASE'de ele alınan her bir aktivite

ağırlığı birbirinden farklı olup Tablo 2’de sunulmuştur. Bu ağırlıklar ölçeğin geliştirme aşamasında gerçekleştirilen regresyon ve açımlayıcı faktör analizi katsayılarına dayalı olarak elde edilmiştir. Bununla birlikte ilgili aktivitenin frekansları, haftalık frekanslarının günlük sürelerle ile çarpılıp 7 güne bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Örneğin bir birey yürüyüş aktivitesi için “Bazen (3-4 Gün)” ve haftalık süresi için ise “2-4 Saat” seçeneğini tercih ettiyse bunun için frekans değeri = 3,5 (Bazen seçeneğinden) \* 3 (2-4 Saat seçeneğinden) / 7 (Gün Sayısı) = 10,5 / 7 =1.50’dir. Her bir kategori için hesaplanmış bu değerler Tablo 2’de yer almaktadır. PASE’nin her bir bölümü (serbest zaman, ev işi ve iş ile ilgili aktiviteler) için ayrı puanlar hesaplanabilmekte olup genel olarak değerlendirilen puan türü literatürde toplam puandır. Bunlardan ayrı olarak PASE’den alınabilecek puan aralığı 0-743 arasında olup alınan yüksek puan fiziksel aktivite düzeyinin fazla olduğunun göstergesidir.

Tablo 2.

*PASE için belirlenen aktivite ağırlık puanları ve frekans katsayıları*

Ağırlık Puanı	Haftalık Frekans	Günlük Süre	Katsayı
	Hiç		0
Yürüme: 20		1 Saatten Az	0,11
Hafif Şiddetli Spor: 21	Nadiren (1-2 Gün)	1 fakat 2 Saatten Az	0,32
Orta Şiddetli Spor: 23		2-4 Saat	0,64
Şiddetli Spor: 23		4 Saatten Fazla	1,07
Kuvvetlendirme ve Dayanıklılık Egzersizleri: 30		1 Saatten Az	0,25
Hafif Şiddetli Ev İşleri: 25	Bazen (3-4 Gün)	1 fakat 2 Saatten Az	0,75
Şiddetli Ev İşleri: 25		2-4 Saat	1,50
Ev Tamirâtı: 30		4 Saatten Fazla	2,50
Bahçe Bakımı: 36		1 Saatten Az	0,43
Bahçe İşleri: 20	Sık Sık (5-7 Gün)	1 fakat 2 Saatten Az	1,29
Başkasının Bakımı: 35		2-4 Saat	2,57
İş: 21		4 Saatten Fazla	4,29

PASE’nin Türk diline uyarlanma aşamasında Ayvat vd. (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda ölçeğin yapı geçerliği,

referansa dayalı geçerliği ve test-tekrar-test güvenilirliği değerlendirilmiştir. Yapı geçerliği kapsamında Fiziksel Performans Bataryası, SF-36 Yaşam Kalitesi Anketi ve Mini Mental Durum Testi kullanılarak PASE puanı ile arasında korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Bu ölçekler için hesaplanan korelasyon değeri istatistiksel olarak anlamlı olup sırasıyla 0,59, 0,40, ve 0,42'dir. Referansa dayalı geçerlik kapsamında ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmış ve PASE puanı ile arasındaki korelasyon değeri hesaplanmıştır. Bu kapsamda elde edilen korelasyon değeri istatistiksel olarak anlamlı olup değeri 0,77'dir. Ölçeğin test-tekrar-test güvenilirliği ise 0,995 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.2. Nitel veri toplama aracı**

Araştırmanın nitel verileri standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır (EK-2). Standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formu, belirli bir sistematik içerisinde soruların belirli bir sırada araştırılan birime yöneltildiği ve bu şekilde görüşmeyi gerçekleştiren araştırmacının öznel etkisinin minimize edilmeye çalışıldığı bir veri toplama aracıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu yöntemin kullanılmasının nedeni yüksek düzeyde amaca odaklı sorulardan oluştuğu için kullanımının veri tasarrufu sağlamasıdır (Patton, 2005). İlgili görüşme formu, yaşlı bireylerin pandemi sürecindeki rekreasyon faaliyetlerinin nasıl değiştiğini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Çalışma kapsamında kullanılan standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formu içerisinde beş adet soru bulunmaktadır. Bunlardan ilki genel anlamda yaşlıların pandemi sürecinde karşılaştıkları sorunlara belirlemeye yöneliktir. Formun ikinci sorusu doğrudan çalışmanın ana problemi ile bağlantılı olarak pandemi öncesi ve pandemi döneminde yaşlıların rekreasyon faaliyetlerinde meydana gelen değişimi ölçmeyi amaçlamaktadır. Üçüncü soru pandemiyle birlikte daha da önemli hale gelen teknoloji konusunda yaşadıkları sorunları belirlemeye yöneliktir. Formun dördüncü soru ise pandemi sürecinde uygulamaya konulan 65 yaş ve üzeri kişilere uygulanan sokağa çıkma yasağı uygulamasının etkilerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Formdaki son soru ise pandemi dönemindeki uygulamaların yansıması olarak yaşlıların rekreasyon faaliyetlerinde yaşadıkları zorlukların çözümü için beklentilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

İlgili görüşme formunun hazırlanması amacıyla ilgili alan yazın incelenmiştir. Pandemi kavramı ve etkileri hayatımıza yeni girdiğinden dolayı bu konudaki ilgili alan yazın kısıtlıdır. Bu yüzden görüşme formundaki soruların konularının belirlenmesi, soruların oluşturulması

ve sıralaması sürecinde yaşam boyu öğrenme alanında iki uzmanın görüşleri alınmıştır. Ayrıca pandemi döneminde gerçekleşen uygulamalar takip edilerek ilgili sorular için temel oluşturması amaçlanmıştır. Araştırmada ele alınacak konular belirlendikten sonra sorular hazırlanarak formun ilk hali oluşturulmuştur. Formun bu hali bir Türkçe dil uzmanı ve bir ölçme ve değerlendirme alan uzmanı tarafından incelenmiş, gelen dönütler doğrultusunda düzeltmeler gerçekleştirilmiştir. Form deneme uygulaması kapsamında araştırma yapılacak grup içerisinde yer alan üç bireye uygulanmış ve uygulama sonunda görüşme formu son haline getirilmiştir.

### **3.4.Verilerin toplanma süreci**

Araştırmanın verileri 2020 Kasım – 2021 Şubat ayları arasında Sakarya İli, Sapanca ilçesinden ikamet eden 65 yaş ve üzerindeki 60 bireyden araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu, PASE ve standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın ve araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının etik uygunluğuna ilişkin izinler 29.12.2020 tarih, E-61923333-050.99- sayılı numaralı kararı ile Sakarya Üniversitesi Rektörlüğü, Etik Kurulundan alınmıştır (Ek-3). İzin işlemlerinden sonra ilgili bireylere ölçme araçlarının hepsi tek seferde uygulanmıştır. Çalışma grubunda da belirtildiği üzere kartopu örnekleme yöntemi işe koşulmuş ve bu sayede başlangıçta seçilen bireylerin yönlendirdikleri 65 yaş ve üzeri bireylerden veri toplanmıştır. Bireylerle görüşme yapılmadan önce gönüllülük esası dikkate alınmış ve gerekli onam formu onayı alınan kişilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Pandemi nedeniyle yalnızca araştırmacının sosyal çevresinde yer alan dokuz bireyle açık havada yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilirken kalan veriler telefon ve telekonferans yoluyla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 20 dakika sürmüştür. Görüşmelerden önce katılımcılar araştırmanın amacı ve önemi konusunda bilgilendirilmiş ayrıca görüşme esnasında anlaşılmayan noktalarda araştırmacı tarafından kısa açıklamalar yapılmıştır. Görüşme sırasında öncelikle bireylere ait kişisel bilgi formu ardından PASE doldurulmuştur. Sonrasında da nitel kısımda yer alan sorular kişilere yöneltilmiş ve yanıtlar araştırmacı tarafından alınan notlar ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler doğrudan bu bireylerle gerçekleştirilmiş fakat bazı durumlarda görüşme sırasında ortamda bulunan aile fertlerinden destek alınmıştır.

### 3.5.Verilerin analizi

Veri toplama süreci sonunda elde edilen veriler araştırma problemlerinde belirtilen sıraya göre nicel ve nitel boyutlar ayrı ayrı bölümler olacak biçimde analiz edilmiştir.

#### 3.5.1. Nicel verilerin analizi

Nicel veri analizi kapsamında öncelikle formlardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından Microsoft Excel programına aktarılmıştır. Bu aşamada her ne kadar görüşme esnasında dikkat edilse de ölçek üzerinde kayıp veri bulunup bulunmaması kontrol edilmiştir. Bundan sonra veriler istatistiksel paket programına aktarılmış ardından PASE puanlama yönergesinde belirtildiği biçimde bölüm puanları (serbest zaman, ev işi ve işle ilgili aktiviteler) ve toplam PASE puanı hesaplanmıştır. Araştırmanın nicel boyut problemi kapsamında öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Bu kapsamda üç bölüm ve toplam puan için aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, mod ve medyan değerleri hesaplanmıştır. Ardından araştırmanın alt problemleri kapsamında bu puanların cinsiyet ve yaş aralıklarına göre durumları inceleneceğinden yalnızca aritmetik ve standart sapma olacak şekilde bu kategorilere ait betimsel değerler hesaplanmıştır. Bununla birlikte cinsiyet ve yaş aralığı değişkenlerinin bir arada aritmetik ortalamalarının nasıl değiştiği sütun grafiği kullanılarak görselleştirilmiştir.

Nicel araştırma probleminin alt problemlerinde cinsiyet ve yaş aralığına göre anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla ortalama karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Bu kapsamda test türünü (parametrik ya da parametrik olmayan) belirlemek amacıyla karşılaştırma testlerinin varsayımları kontrol edilmiştir. Cinsiyet değişkeni kapsamında normallik varsayımı yapılan Shapiro Wilk normallik testi ile incelenmiştir. Test sonucunda PASE serbest zaman (Kadınlar için  $W=0,698$ ;  $p < 0,05$  / Erkekler için  $W=0,768$ ;  $p < 0,05$ ), ev işi (Kadınlar için  $W=0,635$ ;  $p < 0,05$  / Erkekler için  $W=0,943$ ;  $p < 0,05$ ), iş ile ilgili aktivite (Kadınlar için  $W$  ve  $p$  değeri hesaplanamadı / Erkekler için  $W=0,188$ ;  $p < 0,05$ ) puanları ile toplam puanın (Kadınlar için  $W=0,927$ ;  $p < 0,05$  / Erkekler için  $W=0,9188$ ;  $p < 0,05$ ) hem kadın hem erkek bireyler için normal dağılmadığı görülmüştür. Bundan dolayı cinsiyet değişkenine göre karşılaştırma parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılarak yapılmıştır. Mann-Whitney U testi bağımsız ortalamaların karşılaştırılacağı ve grup sayısının iki olduğu durumlarda sıra ortalamalarını karşılaştırmak için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2018).

Yaş aralığı değişkeni açısından varsayımlar incelendiğinde ise yaş aralığı kategorilerinden 70-75 (16 birey), 75-80 (6 birey) ve 80 ve üzeri (8 birey) kategorilerindeki birey sayısı 20'nin altında bulunduğu görülmüştür. Bundan dolayı normallik varsayımının kontrolü aşamasına geçilmemiştir. Yaş aralığı değişkenine göre karşılaştırma parametrik olmayan Kruskal-Wallis H testi kullanılarak yapılmıştır. Kruskal-Wallis H testi bağımsız ortalamaların karşılaştırılacağı ve grup sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda sıra ortalamalarını karşılaştırmak için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2018).

Araştırma kapsamındaki tüm verilerin analiz işlemleri sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS 24 (IBM SPSS Statistics for Windows. Version 24.0.) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen istatistiksel analizlerde anlamlılık seviyesi için kritik değer 0,05 olarak işlem yapılmıştır.

### **3.5.2. Nitel verilerin analizi**

Araştırmanın nitel verileri betimsel analiz ve içerik analiz kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analizde içerik analizine göre derinsel olmayan biçimde var olan kavramsal yapı üzerinden bulguların düzenlenmiş ve yorumlanmış biçimde aktarılması söz konusudur. Bu yöntemde hem güvenilirliği arttırmak hem de katılımcıların görüşlerini çarpıcı yönleriyle göstermek için doğrudan alıntılar oldukça sık kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek 2016). İçerik analizi ise betimsel analizde yüzeysel olarak ortaya çıkan temaların daha belirli hale getirilerek derinlemesine kavramsallaştırılmasına ve ilişkilerin ortaya konmasına olanak sağlar (Yıldırım ve Şimşek 2016).

Araştırmanın nitel veri analizi kapsamında standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formundan elde edilen veriler araştırmacı tarafından Microsoft Word programına aktarılarak yazılı hale getirilmiştir. Yazılı haldeki görüşler kodlama aşamasına geçilmeden bireylerin görüşlerine hâkim olmak amacıyla araştırmacı tarafından iki kere okunmuştur. Bununla birlikte bu aşamada katılımcıların her biri K1, K2, K3, ..., K60 biçiminde kodlanmıştır. Bu aşamadan sonra betimsel analizin getirdiği tümden gelimci yaklaşım ile içerik analizinin getirdiği tümavarımcı yaklaşım kullanılarak (Patton, 2005) her bir alt problem kapsamında önceden öngörülen yapılar ile katılımcıların ifadelerinde yer alan benzerlikler ve farklılıklar tanımlanarak temalar ve kategoriler oluşturulmuştur. Tema ve kategori oluşturulurken sınıflama ve sınırlandırma işlemleri dikkatli ve kontrollü biçimde gerçekleştirilmiştir. Bu noktada temalardan kategorilere ve kategorilerden temalara geri gidilerek veriyi en iyi

tanımlayacak yapı oluşturulmuştur. Sonrasında ise her bir problem durumu altında bireylerin bu tema ve kategorilerin kaç defa tekrar ettiği belirlenmiş, frekansları ve yüzdeleri hesaplanıp tablollaştırılmıştır (Yıldırım ve Şimşek 2016). Tablolardan elde edilen bulgular ilgili bölümde açıklanmış ve yorumlanmıştır. Bunlara ek olarak kişilerden elde edilen görüşme kayıtlarından doğrudan alıntılar yapılarak elde edilen bulgular desteklenmiştir. Doğrudan alıntılar sunulurken alıntılanan cümleler tırnak (“...” ) işaretleri arasında ve italik olarak belirtilmiştir. Alıntının kime ait olduğu ise parantez içerisinde () katılımcı numarası, cinsiyet ve yaş aralığı değişkenleri içerecek biçimde aralarında alt tire ile birleştirilmiş olarak sunulmuştur. Bu sayede araştırma kapsamında incelenen rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerin demografik değişkenler açısından çeşitliliğinin görülmesi amaçlanmıştır. Örneğin; ilgili doğrudan alıntının sonunda (K29\_K\_75/80) ifadesi yer alıyorsa bu 29. katılımcı tarafından yapıldığı ve bu katılımcının cinsiyetinin kadın ve yaş aralığının 75-80 olduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmanın nitel veri analizinin geçerliği ve güvenilirliği sağlamak ve arttırmak amacıyla önlemler alınmıştır. Çalışmanın güvenilirliği farklı kişiler tarafından yapılan tema ve kategorilerin birbiriyle tutarlı olması anlamına gelmektedir (Baltacı, 2017). Bunun için çalışmada araştırmacı ile birlikte yaşam boyu öğrenme alanında bir uzmanın yaptığı sınıflandırmalar arasındaki uyum incelenmiştir. Bunun ölçüsü olarak (Miles ve Huberman, 1994) tarafından önerilen puanlayıcı uyum yüzdesi (iç güvenilirlik) [güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)] kullanılmıştır. Bu uyum katsayısının 0.90 ve üzeri değer alması çalışma için istenilen düzeyde güvenilirliğin bir ölçüsü olarak gösterilmektedir. Bu çalışma kapsamında ilgili güvenilirlik katsayısı 0,93 olarak hesaplanmış olup belirlenen ölçütten yüksek olduğu için iç güvenilirliğin sağlandığı söylenebilir. Araştırmanın tutarlılığı kapsamında ayrıca yapılan analizlere ilişkin tüm süreçler ayrıntılı bir biçimde raporlanmıştır. Çalışmanın iç geçerliğinin sağlanması için standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formunun oluşturulması aşamasında yaşam boyu öğrenme alanı uzmanı ile son halinin verilme aşamasında hem dil hem de ölçme ve değerlendirme uzmanından destek alınmıştır. Bununla birlikte belirlenen tema ve kategorilerin doğrudan alıntılar yapılarak araştırmacının öznel yorumlamalarda bulunmamasına özen gösterilmiştir. Bu sayede ifadelerin ilk haliyle okuyucuya sunulması sağlanmış ve çalışmanın dış geçerliğini sağlamaya katkıda bulunulmuştur (Yıldırım ve Şimşek 2016).



Araştırmanın yöntem bölümü araştırmanın nicel ve nitel araştırma problemlerine göre katılımcılar, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemlerini belirtecek biçimde Tablo 3’de özetlenmiştir.

Tablo 3.

*Yöntem Bölümüne İlişkin Özet Tablo*

Araştırma Sorusu	Katılımcılar	Veri Toplama Aracı	Veri Analizi
Nicel Araştırma Problemi ve Alt Problemleri (1., 1.a., 1.b.)	65 yaş ve üzeri 60 birey	Kişisel Bilgi Formu Yaşlılar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (PASE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betimsel istatistikler (Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Mod ve Medyan)</li> <li>• Grafik Gösterimi</li> <li>• Mann-Whiney U testi</li> <li>• Kruskall-Wallis H testi</li> </ul>
Tüm Nitel Araştırma Problemleri (1., 2., 3., 4. ve 5.)		Kişisel Bilgi Formu Standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betimsel Analiz</li> <li>• İçerik Analizi</li> <li>• Frekans</li> </ul>

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde veri analizi sonucunda elde edilen nicel ve nitel boyutlara ait bulgular tablolar, grafikler verilerek bulgulara ait yorumlar eklenmiştir.

#### 4.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular

Birinci alt probleme ilişkin bulgular nicel yöntemle incelenmekte olup bu problem kapsamında “Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri nedir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda 65 yaş ve üzeri bireylerin PASE serbest zaman aktiviteleri puanı, PASE ev işleri puanı, PASE iş aktiviteleri puanı ve PASE toplam puanına ait betimsel istatistikler kullanılmıştır. Bu puanlara ait betimsel istatistik sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4.

*65 Yaş ve Üzeri Bireyler için PASE Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları*

	Art. Ort	SS.	Min.	Maks.	Mod	Medyan
PASE Serbest Zaman	21,22	28,40	0,00	135,04	0,00	9,34
PASE Ev İşi	50,85	31,66	0,00	171,00	50,00	50,00
PASE İş Aktivite	2,00	15,48	0,00	119,91	0,00	0,00
PASE Toplam Puan	74,07	43,41	25,00	206,49	25,00/27,00/55,00	56,96

Tablo 4 incelendiğinde 65 yaş ve üzeri bireyler için PASE serbest zaman aktiviteleri puanı için aritmetik ortalama 21,22 (SS=28,40), PASE ev işleri puanı için aritmetik ortalama 50,85 (SS=31,66), PASE iş aktiviteleri puanı için aritmetik ortalama 2,00 (SS=15,40) ve PASE toplam puanı için aritmetik ortalama 74,07 (SS=43,41) şeklindedir. Bu araştırma problem kapsamında ayrıca yaşlıların PASE puanlarının cinsiyet ve yaş aralıkları değişkenlerine göre betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Buna ilişkin sonuçlar Tablo 5 ve Grafik 1’de sunulmuştur.

Tablo 5.

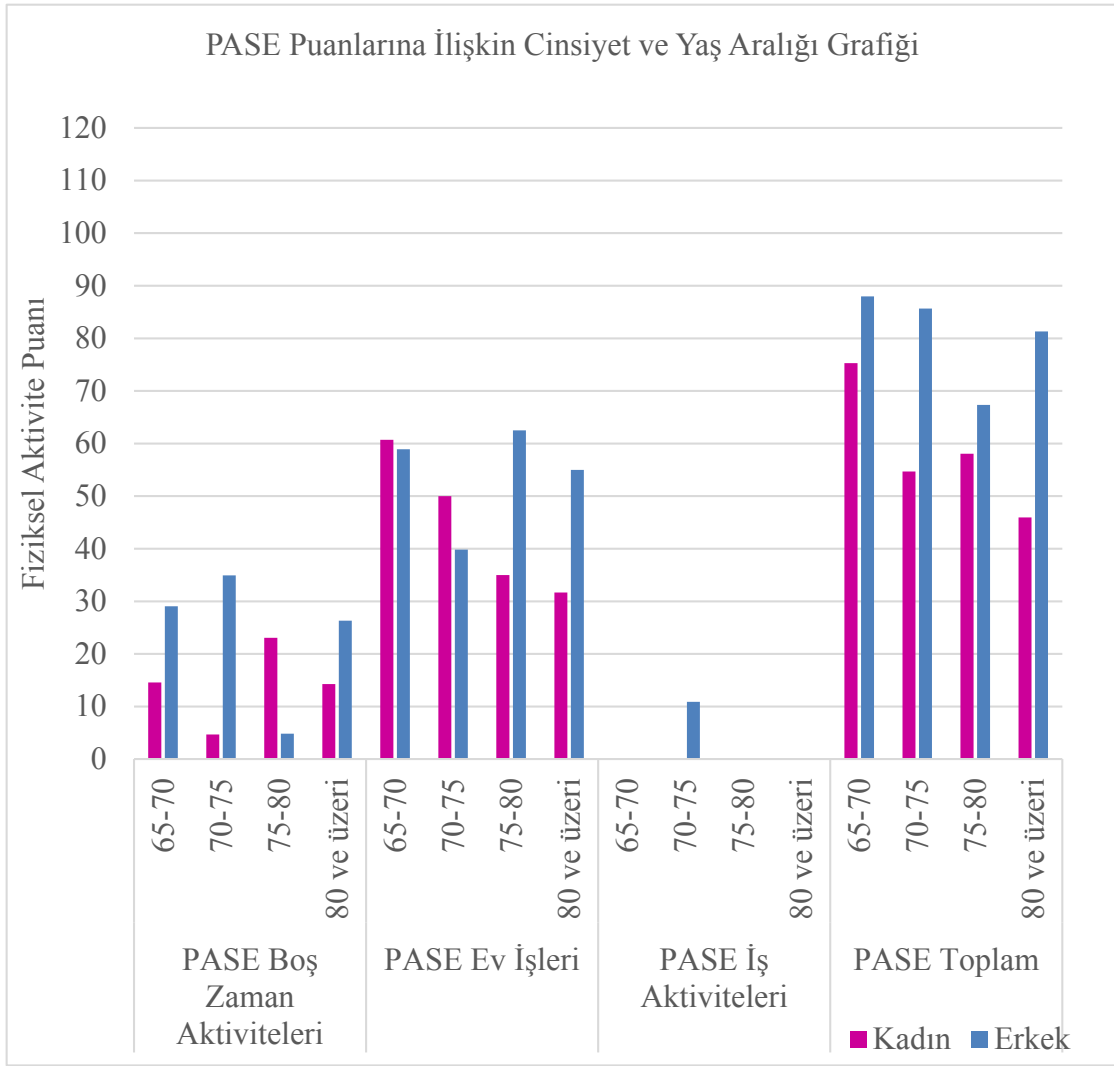
*65 Yaş ve üzeri bireyler için cinsiyet ve yaş aralığı değişkenleri için PASE puanlarına ait betimsel istatistik sonuçları*

		PASE Serbest Zaman		PASE Ev İşi		PASE İş Aktivite		PASE Toplam	
		Art.Ort.	Std. S.	Art.Ort.	Std. S.	Art.Ort.	Std. S.	Art.Ort.	Std. S.
Cinsiyet	Kadın	14,03	20,59	50,38	30,62	0,00	0,00	64,41	38,81
	Erkek	29,44	33,84	51,39	33,36	4,28	22,66	85,11	46,38
Yaş Aralığı	65-70	20,85	30,09	59,93	39,18	0,00	0,00	80,78	47,78
	70-75	25,48	29,41	43,00	16,92	7,49	29,98	75,98	44,48
	75-80	16,99	35,91	44,17	20,10	0,00	0,00	61,16	32,22
	80 ve Üzeri	17,29	14,07	37,50	21,21	0,00	0,00	54,79	26,02

Tablo 5 incelendiğinde 65 yaş ve üzeri kadın bireylerin PASE serbest zaman aktiviteleri puanı için aritmetik ortalama 14,03 (SS=20,59) ve erkek bireylerin PASE serbest zaman aktiviteleri puanı için aritmetik ortalama 29,44 (SS=33,84) şeklindedir. PASE ev işleri puanı için kadın bireylerin aritmetik ortalaması 50,38 (SS=30,62) iken erkek bireylerin aritmetik ortalaması 51,39 (SS=33,36)'dur. PASE iş aktiviteleri puanı için kadın bireylerin aritmetik ortalaması 0,00 (SS=0,00) ve erkek bireylerin aritmetik ortalaması 0,00 (SS=0,00) şeklindedir. PASE toplam puanı için kadın bireylerin aritmetik ortalama 64,41 (SS=38,81) iken erkek bireylerin aritmetik ortalaması 85,11 (SS=46,38) şeklindedir. Bu sonuçlardan anlaşılacağı üzere tüm PASE puanları için erkek bireylerin aritmetik ortalaması kadın bireylerden fazladır.

PASE serbest zaman aktiviteleri puanı için yaş aralıkları değişkenine göre aritmetik ortalaması en yüksek olan yaş aralığı 70-75 (Art. Ort.=25,48; SS=29,41) iken aritmetik ortalaması en düşük olan yaş aralığı 75-80 (Art. Ort.=16,99; SS=35,91)'dir. PASE ev işleri puanı için aritmetik ortalaması en yüksek olan yaş aralığı 65-70 (Art. Ort.=59,93; SS=39,18) iken aritmetik ortalaması en düşük olan yaş aralığı 80 ve üzeri (Art. Ort.=37,50; SS=21,21)'dir. PASE iş aktiviteleri puanı için 65-70, 75-80 ve 80 ve üzeri yaş aralığında olan bireylerin aritmetik ortalaması sıfırdır. Bu puan için 70-75 yaş aralığındaki bireylerin

aritmetik ortalaması 7,49 (SS=29,98)'dir. PASE toplam puanı için aritmetik ortalaması en yüksek olan yaş aralığı 65-70 (Art. Ort.=80,78; SS=47,78) iken aritmetik ortalaması en düşük olan yaş aralığı 80 ve üzeri (Art. Ort.=54,79; SS=26,02)'dir. PASE toplam puanları incelendiğinde yaş aralıkları arttığında toplam puanın düşme eğiliminde olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve yaş aralığı değişkenlerine ait çaprazlanmış betimsel istatistikler Grafik 1'de yer almaktadır.



Şekil 1. PASE puanlarına ilişkin cinsiyet ve yaş aralığı grafiği

Şekil 1 incelendiğinde PASE toplam puanı için tüm yaş aralıklarında erkek bireylerin ortalamaları kadın bireylerin ortalamalarından fazladır. Bu durum PASE serbest zaman aktiviteleri ve PASE ev işleri (65-70 yaş aralığı hariç) için de geçerlidir. PASE toplam puanında kadın bireyler için yaş aralığı arttıkça 75-80 yaş aralığı haricinde ortalamalar azalma eğilimindedir. Erkek bireyler içinde benzer durum gözlenmiş yalnızca 80 ve üzeri bireyler için ortalama bir artış söz konusu olmuştur.

Tablo 5 ve Şekil 1’den görüleceği üzere cinsiyet ve yaş aralığı değişkenlerinde ortalamalar arası farklılar bulunmaktadır. Bu değişkenlerde görülen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı durumunu incelemek için karşılaştırma test yapılmış aşağıdaki alt problemlerde sonuçlar sunulmuştur.

#### 4.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular

İkinci alt probleme yönelik bulgular nicel yöntemle incelemiş olup bu alt problem kapsamında “Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş ve üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda kadın ve erkek bireylerin puanları Mann-Whitney U test kullanılarak karşılaştırılmıştır. PASE puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

*PASE puanlarının cinsiyete göre Mann-Whitney u testi sonuçları*

	Cins.	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	<i>p</i>
PASE Serbest Zaman	Kadın	32	25,36	811,50	283,500	0,014*
	Erkek	28	36,38	1018,50		
PASE Ev İşi	Kadın	32	28,48	911,50	383,500	0,328
	Erkek	28	32,80	918,50		
PASE İş Aktivite	Kadın	32	30,00	960,00	432,000	0,285
	Erkek	28	31,07	870,00		
PASE Toplam Puan	Kadın	32	25,69	822,00	294,000	0,022*
	Erkek	28	36,00	1008,00		

\*  $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı farklılık vardır

Tablo 6 incelendiğinde PASE serbest zaman aktiviteleri ( $U = 283,500$ ;  $p < 0,05$ ) puanında ve PASE toplam ( $U = 294,000$ ;  $p < 0,05$ ) anlamlı farklılık bulunurken PASE ev işleri ( $U = 383,500$ ;  $p > 0,05$ ) puanında ve PASE iş aktiviteleri ( $U = 432,000$ ,  $p > 0,05$ ) puanında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılık olan PASE serbest zaman aktiviteleri için Tablo 6 deki aritmetik ortalamalar incelendiğinde kadınların aritmetik ortalaması (14,03) iken erkeklerin aritmetik ortalaması (29,44)'tür. Bu durumda PASE serbest zaman aktiviteleri için farklılaşma erkek bireyler lehinedir denilebilir. PASE toplam puanı için aritmetik ortalamalar incelendiğinde kadınların aritmetik ortalaması (64,41) ve erkeklerin aritmetik ortalaması (85,11) şeklindedir. Bu durumda PASE toplam puanındaki farklılaşma da erkek bireyler lehinedir.

### 4.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular

Üncü alt probleme yönelik bulgular nicel yöntemle incelenmiş olup bu alt problem kapsamında “Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş ve üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri yaş aralığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda “65-70”, “70-75”, “75-80” ve “80 ve üzeri” bireylerin puanları Kruskal-Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. PASE puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7 incelendiğinde PASE serbest zaman aktiviteleri puanında en yüksek sıra ortalamasının 65-70 yaş aralığında (30,65), en düşük sıra ortalamasının ise 75-80 yaş aralığında (21,33) olduğu görülmüştür. PASE ev işleri puanında sıra ortalamalarının en büyüğüne yine 65-70 yaş aralığındaki bireyler (35,25) sahip iken en küçük sıra ortalamasına ise 75-80 yaş aralığındaki bireyler (23,58) sahiptir. PASE iş aktiviteleri puanında sıra ortalaması 70-75 yaş aralığında (31,88) en yüksektir. PASE toplam puanında 65-70 yaş aralığında (33,65) sıra ortalaması en yüksek iken 80 ve üzeri yaş aralığında (21,69) sıra ortalaması en düşüktür. Sıra ortalamalarında meydana gelen farklılığı karşılaştırmak için yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçlarına göre yaş aralığı açısından PASE serbest zaman aktiviteleri puanı ( $\chi^2_{(3)} = 2,289$ ,  $p > 0,05$ ), PASE ev işleri puanı ( $\chi^2_{(3)} = 6,801$ ,  $p > 0,05$ ), PASE iş aktiviteleri puanı ( $\chi^2_{(3)} = 2,750$ ,  $p > 0,05$ ) ve PASE toplam puanı ( $\chi^2_{(3)} = 3,868$ ,  $p > 0,05$ ) için anlamlı farklılık bulunmamıştır,

Tablo 7.

*PASE puanlarının yaş aralığına göre Kruskal-Wallis testi sonuçları*

	Yaş Ar	N	Sıra Ort,	S,d,	$\chi^2$	<i>p</i>	Fark
PASE Serbest Zaman	65-70	30	30,65	3	2,289	0,515	-
	70-75	16	33,91				
	75-80	6	21,33				
	80 ve üz.	8	30,00				
PASE Ev İşi	65-70	30	35,25	3	6,801	0,079	-
	70-75	16	29,81				
	75-80	6	23,58				
	80 ve üz.	8	19,25				
PASE İş Aktivite	65-70	30	30,00	3	2,750	0,432	-
	70-75	16	31,88				
	75-80	6	30,00				
	80 ve üz.	8	30,00				
PASE Toplam Puan	65-70	30	33,65	3	3,868	0,276	-
	70-75	16	31,41				
	75-80	6	24,08				
	80 ve üz.	8	21,69				

#### 4.4.Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular

Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular nitel yöntemle incelenmiş olup problem kapsamında “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda 65 yaş ve üzeri bireylerin standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formunda yer alan birinci soruya verdikleri yanıtlara ilişkin tema ve kategoriler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8 incelendiğinde, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin pandemi döneminde karşılaştıkları zorluklara ilişkin görüşlerinin “Duyuşsal Problemler”, “Kısıtlanma” “Sağlık Problemleri” ve “Yardım Alamamak” olmak üzere dört temadan oluştuğu görülmektedir. Bu temalar arasında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin en çok görüş bildirdikleri tema kısıtlanma (f=58; %49,57) iken en az görüş bildirdikleri tema yardım alamamaktır (f=8; %6,34).

Tablo 8.

Pandemi Döneminde 65 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Karşılaştıkları Zorluklara İlişkin Görüşleri

Tema	f	%	Kategori	f	%
Duyuşsal Problemler	31	26,50	Aile Üyelerine Erişim	20	17,09
			Baskı	1	0,85
			Eş ile Yaşanan Problemler	2	1,71
			Komşulara/Yakınlara Erişim	2	1,71
			Korku	4	3,42
			Yalnızlık	2	1,71
Kısıtlanma	58	49,57	Alışverişe Erişim	8	6,84
			Serbest Zaman Faaliyetlerine Erişim	4	3,42
			Dışarı Çıkamamak	22	18,80
			İş İle İlgili Zorluklar	4	3,42
			Resmi İşleri Gerçekleştirememe	1	0,85
			Seyahat Özgürlüğü	15	12,82
Sağlık Problemleri	20	17,09	Zaman Kısıtlaması	4	3,42
			Doktora Erişim	9	7,69
			Fizyolojik Problem	4	3,42
			Hareketsizlik	4	3,42
			Maske ile İlgili Sorunlar	3	2,56
Yardım Alamamak	8	6,84	Aile Üyelerinden Yardım Alamamak	2	1,71
			Ev İşlerinde Yardım Alamamak	6	5,13

Duyuşsal problemler teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar altı kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler aile üyelerine erişim, baskı, eş ile yaşanan problemler, komşulara/yakınlara erişim, korku ve yalnızlıktır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok zorlandıklarını belirttikleri aile üyelerine erişimdir (f=20; %17,09). Eş ile yaşanan problemler, komşulara/yakınlara erişim ve yalnızlık kategorileri ile ilgili eşit miktarda (f=2; %1,71) görüş belirtmiş olup en az görüş belirttikleri kategori ise baskıdır (f=1; %0,85).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.



“Torunum oldu ama onu bile göremiyoruz.” (K35\_K\_65/70).

“..., başkalarının istediğini yapmak beni zorluyor.” (K14\_K\_65/70).

“..., evde hanımlar dışarıda polisler kovalıyor.” (K1\_E\_65/70).

“..., komşularıyla eskisi gibi görüşemiyoruz.” (K1\_K\_70/75).

“..., korkuyorum artık.” (K1\_E\_75/80).

“Yalnızlık, 5 yıl önce eşimi kaybettim ama hiç böyle yalnız hissetmemiştim ki oğullarımın evi yakın olduğu halde.” (K23\_K\_65/70).

Kısıtlanma teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar yedi kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler alışverişe erişim, serbest zaman faaliyetlerine erişim, dışarı çıkamamak, iş ile ilgili zorluklar, resmi işleri gerçekleştirememeye, seyahat özgürlüğü ve zaman kısıtlamasıdır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok zorlandıklarını belirttikleri dışarı çıkamamaktır (f=22; %18,80). Serbest zaman faaliyetlerine erişim, işe erişim ve zaman kısıtlaması kategorileri ile ilgili eşit miktarda (f=4; %3,42) görüş belirtmiş olup en az görüş belirttikleri kategori ise resmi işleri gerçekleştirememedir (f=1; %0,85).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

“..., istediklerimizi alamıyoruz.” (K41\_E\_80+).

“..., resim yapıyordum malzeme alamıyorum.” (K26\_E\_70/75).

“Dışarı çıkamıyorum, ...” (K30\_K\_80+).

“Serbest meslek mensubu olmam sebebiyle iş yerime gitmekte zorluk çektim. ... büroma gidemedim. Yaşım ön plana getirildiği için dava alamadım, işleri aksatabilirdi. eskisi gibi görüşemiyoruz.” (K17\_K\_65/70).

“..., faturaların ödenmesi, ...” (K11\_E\_70/75).

“Çocuklarımı ziyarete şehir dışına gidemiyorum, ...” (K36\_K\_70/75).

“Sınırlı zamanım olduğu için istediğim yere gidemiyorum, ...” (K19\_E\_65/70).

Sağlık problemleri teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar dört kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler doktora erişim, fizyolojik problem, hareketsizlik

ve maske ile ilgili sorunlardır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok zorlandıklarını belirttikleri doktora erişimdir (f=9; %7,69). Fizyolojik problemler ve hareketsizlik kategorileri ile ilgili eşit miktarda (f=4; %3,42) görüş belirtmiş olup en az görüş belirttikleri kategori ise maske ile ilgili sorunlardır (f=3; %2,56).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Doktora istediğim zaman gidememek, ...”* (K33\_E\_70/75).

*“..., evde kaldığımız için sistem bozuklukları yaşamak, ...”* (K6\_K\_65/70).

*“..., hareketsiz kaldım.”* (K38\_E\_70/75).

*“Maskeye geç ulaşabildik.”* (K49\_K\_65/70).

Yardım alamamak teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar iki kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler aile üyelerinden yardım alamamak ve ev işlerinde yardım alamamaktır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok zorlandıklarını belirttikleri ev işlerinde yardım alamamak (f=6; %5,13) iken en az zorlandıklarını belirttikleri ise aile üyelerinden yardım alamamaktır (f=2; %1,71).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Eşim rahatsız, çocuklarım yardım için eskisi gibi gelemiyorlar.”* (K45\_E\_70/75).

*“..., ev işlerinde yardımcı alamamak, ...”* (K22\_E\_80+).

#### **4.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular**

Beşinci alt problem nitel yöntemle incelenmiş olup problem kapsamında “Pandemi öncesi ve pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri nasıl değişmiştir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda 65 yaş ve üzeri bireylerin standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formunda yer alan ikinci soruya verdikleri yanıtlara ilişkin tema ve kategoriler Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

*Pandemi öncesi ve pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri nasıl değiştiğine ilişkin görüşleri*

Tema	f	%	Kategori	f	%
Değişimin Yönü	55	50	Nötr	1	0,91
			Olumlu	1	0,91
			Olumsuz	53	48,18
Değişim Yaşanan Aktivite Türü	55	50	Alışveriş	5	4,55
			Bahçe	2	1,82
			Eğitsel	6	5,45
			Gezi	6	5,45
			Sanatsal/Kültürel	4	3,64
			Sportif	5	4,55
Toplumsal/Sosyal	27	24,55			

Tablo 9 incelendiğinde, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin pandemi öncesi ve pandemi döneminde serbest zaman faaliyetleri nasıl değiştiğine ilişkin görüşlerinin “Değişimin Yönü” ve “Değişim Yaşanan Aktivite Türü” olmak üzere iki temadan oluştuğu görülmektedir. Bu temalar arasında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin her iki tema için eşit miktarda (f=55; %50) görüş bildirmişlerdir.

Değişimin yönü teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin serbest zaman faaliyetlerindeki değişim üç kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler değişimin yönü belirtecek biçimde nötr, olumlu ve olumsuzdur. Bu kategoriler arasında katılımcılar oldukça fazla olumsuz değişim yaşadıklarını belirtmişlerdir (f=53; %48,18). Nötr ve olumlu değişim yaşadığını belirten birey sayısı eşit miktardadır (f=1; %0,91).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

“Çok değişmedi.” (K1\_E\_65/70).

“Pandemi öncesi her gün haftada 5-6 günü büroma giderdim. Gidemedim, iş alamadım. Bundan dolayı çıkma saatlerinde arada yakındaki parka yürüyüşe gittim. Evimizin terasında bazen koşu bandında yürüyüş yaptım.” (K17\_K\_65/70).

“..., hiçbir şeyin tadı yok.” (K24\_K\_65/70).

Değişim yaşanan aktivite türü teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar yedi kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler alışveriş, bahçe, eğitsel, gezi, sanatsal/kültürel, sportif ve toplumsal/sosyaldır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok değişim yaşadıklarını belirttikleri aktiviteler toplumsal/sosyal (f=27; %24,55) aktiviteler iken en az değişim yaşadıklarını belirttikleri aktivite bahçe (f=2; %1,82) aktiviteleridir.

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

“Bahçeme gidemiyorum.” (K37\_K\_80+).

“..., kurslarım iptal oldu” (K60\_E\_65/70).

“..., il içi il dışı gezilerin kapanması.” (K23\_K\_65/70).

“Sinemaya tiyatroya giderdik,” (K54\_E\_65/70).

“..., göl balığına gidemedik, ...” (K16\_E\_65/70).

“Eskiden dışarı çıkıp arkadaşlarla görüşüyordum, ...” (K31\_E\_65/70).

“Önceden bahçeme gidiyordum ancak şimdi dışarı çıkmaktan korkuyorum. Kalp hastalığım nüksettiği için sıkıntı çekiyorum.” (K43\_K\_80+).

#### **4.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular**

Altıncı alt problem nitel yöntemle incelenmiş olup araştırma problem kapsamında “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin teknoloji ile ilgili karşılaştıkları zorluklar nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda 65 yaş ve üzeri bireylerin standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formunda yer alan üçüncü soruya verdikleri yanıtlara ilişkin tema ve kategoriler Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10 incelendiğinde, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin pandemi döneminde teknoloji ile ilgili karşılaştıkları zorluklara ilişkin görüşlerinin “Teknolojiye Yaklaşım” ve “Zorlanılan Alan” olmak üzere iki temadan oluştuğu görülmektedir. Bu soru kapsamında doğrudan teknoloji konusunda zorlandıkları alan belirlenmeye çalışılsa da bireylerin bu noktada teknolojiye karşı yaklaşımları konusunda da görüş bildirdikleri belirlenmiştir. Bu temalar

arasında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin en çok teknolojiye yaklaşım (f=36 %70,59) temasında görüş bildirmişlerdir.

Tablo 10.

*Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin teknoloji ile ilgili karşılaştıkları zorluklara ilişkin görüşleri*

Tema	f	%	Kategori	f	%
Teknolojiye Yaklaşım	36	70,59	Kolaylaştırıcı Etki	4	7,84
			Kullanamama	8	15,69
			Rahatlıkla Kullanım	19	37,25
			Tercih Etmeme	5	9,80
Zorlanılan Alanlar	15	29,41	Akıllı Telefon	5	9,80
			Bilgisayar	1	1,96
			İnternet Bankacılığı	5	9,80
			Online Alışveriş	3	5,88
			Sağlık Uygulamaları	1	1,96

Teknolojiye yaklaşım teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorluklar dört kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler kolaylaştırıcı etki, kullanamama, rahatlıkla kullanma ve tercih etmemedir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş bildirdikleri rahatlıkla kullanım (f=19; %37,25) iken en az görüş bildirdikleri kolaylaştırıcı etkidir (f=4; %7,84).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Pandemide internet ve telefon üzerinden işlerin yürümesi zorluk yerine kolaylık oldu.”* (K20\_E\_65/70).

*“Akıllı telefon aldılar ama kullanamıyorum.”* (K36\_K\_75/80).

*“Hiçbir zorlukla karşılaşmadım.”* (K14\_K\_65/70).

*“Teknoloji kullanmıyorum.”* (K8\_E\_70/75).

Zorlanılan alanlar teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin teknoloji ile ilgili karşılaştıkları zorluklar beş kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler akıllı telefon, bilgisayar,

internet bankacılığı, online alışveriş ve sağlık uygulamalarıdır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok zorlandıklarını belirttikleri akıllı telefon ve internet bankacılığı (f=5; %9,80) iken en az zorlandıklarını belirttikleri bilgisayar ve sağlık uygulamalarıdır (f=1; %1,96).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Akıllı telefon kullanımında zorluk çekiyorum. Görüntülü görüşme yapamıyorum.”* (K21\_K\_80+).

*“Bilgisayarı çok iyi kullanamıyorum.”* (K35\_K\_65/70).

*“İnternet bankacığını kullanmak zor oluyor.”* (K25\_K\_65/70).

*“E-nabız sistemini kullanamıyorum, ...”* (K22\_E\_80+).

*“İnternette alışveriş yapamıyorum”* (K46\_K\_70/75).

#### **4.7. Yedinci alt probleme ilişkin bulgular**

Yedinci alt problem nitel yöntemle incelenmiş olup problem kapsamında “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzeri için uygulanan sokağa çıkma yasağının bu bireylere etkileri nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda 65 yaş ve üzeri bireylerin standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formunda yer alan dördüncü soruya verdikleri yanıtlara ilişkin tema ve kategoriler Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11 incelendiğinde, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin pandemi döneminde uygulanan sokağa çıkma yasağının onlara etkilerine ilişkin görüşlerinin “Olumsuz Hisler”, “Rutine Etkiler” ve “Sağlık Problemleri” olmak üzere üç temadan oluştuğu görülmektedir. Bu temalar arasında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin en çok görüş bildirdikleri tema olumsuz hisler (f=49; %63,64) iken en az görüş bildirdikleri tema rutine etkilerdir (f=12; %15,58).

Olumsuz hisler teması altında sokağa çıkma yasağının 65 yaş ve üzerindeki bireylere etkileri on kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler dışlanmışlık, işe yaramama, kendini güvensizlik, maddi yetersizlik, muhtaçlık, mutsuzluk, özgür hissedememe, suçlanmış, yalnızlık ve yaşlı hissetmektir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri mutsuzluk (f=21; %27,27) iken en az görüş belirttikleri ise işe yaramama, kendine güvensizlik, maddi yetersizlik, muhtaçlık ve suçlanmış kategorileridir (f=1; %1,30).

Tablo 11.

*Pandemi döneminde 65 yaş ve üzeri için uygulanan sokağa çıkma yasağının bu bireylere etkilerine ilişkin görüşleri*

Tema	f	%	Kategori	f	%
Olumsuz Hisler	49	63,64	Dışlanmışlık	5	6,49
			İşe Yaramama	1	1,30
			Kendine Güvensizlik	1	1,30
			Maddi Yetersizlik	1	1,30
			Muhtaçlık	1	1,30
			Mutsuzluk	21	27,27
			Özgür Hissetmeme	9	11,69
			Suçlanmış	1	1,30
			Yalnızlık	5	6,49
			Yaşlı Hissetmek	4	5,19
Rutine Etkiler	12	15,58	Alışkanlıkların Zorunlu Değişimi	3	3,90
			Banka İşlerini Halledememe	1	1,30
			Sosyal Çevreden Uzak Kalma	4	5,19
			Sosyal Faaliyetlerden Uzak Kalma	4	5,19
Sağlık Problemleri	16	20,78	Sağlığa Etkileri	13	16,88
			Sağlık Hizmetlerine Erişime Etkileri	3	3,90

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

“Moralimi bozuyor.” (K28\_E\_65/70).

“..., başkalarının istediğini yapmak beni zorluyor.” (K14\_K\_65/70).

“Yaşımdan dolayı özgür olmayı çok isterdim, ...” (K14\_K\_65/70).

“Çok yalnız hissettim.” (K27\_K\_75/80).

“Bu yasaklama her ne kadar bizleri korumak için olsa da kendimi işe yaramaz ve yaşlı hissettim. Büromu kapatıp eve kapanmak istedim. Kiramı ve diğer gelirlerimi eşimle paylaşarak yapabildin. Kendime güven eksikliğim oluştu.” (K17\_K\_65/70).

*“65 yaş üstü anlamsız bir şekilde potansiyel bulaş kanalı ilan edildi, hayat kısıtlandı, psikolojik olarak kenara itildiğimiz hissini yaşıyoruz.” (K7\_E\_70/75).*

*“İşlerimi eskiden dışarı çıkıp kendim hallederdim şimdi başkalarına yaptırmak zorunda kalıyorum.” (K42\_K\_65/70).*

Rutine etkiler teması altında sokağa çıkma yasağının 65 yaş ve üzerindeki bireylere etkileri dört kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler alışkanlıkların zorunlu değişimi, banka işlemlerini halledememe, sosyal çevreden uzak kalma ve sosyal faaliyetlerden uzak kalmadır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri sosyal çevreden uzak kalma ve sosyal faaliyetlerden uzak kalma (f=4; %5,19) iken en az görüş belirttikleri ise banka işlerini halledememe kategorisidir (f=1; %1,30).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

*“Düzenimiz bozuldu alışkanlıklarımız değişmek zorunda kaldı.” (K52\_E\_65/70).*

*“Zaman çok kısıtlı olduğu için banka doktor gibi işlerimiz aksadı.” (K9\_K\_65/70).*

*“Arkadaşlarla görüşmemek, lokale gidememek.” (K10\_E\_70/75).*

Sağlık problemleri teması altında sokağa çıkma yasağının 65 yaş ve üzerindeki bireylere etkileri iki kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler sağlığa etkileri ve sağlık hizmetlerine erişime etkileridir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri sağlığa etkileri kategorisidir (f=13; %16,88).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

*“Ruh ve beden sağlığımız bozdu.” (K48\_E\_65/70).*

*“Hastane işlerimi kolaylıkla halledemiyorum.” (K34\_E\_65/70).*

#### **4.8. Sekizinci alt probleme ilişkin bulgular**

Sekizinci alt problem nitel yöntemle incelenmiş olup problem kapsamında “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri açısından karşılaştıkları zorlukların çözümü için devletten beklentileri nedir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu



kapsamda 65 yaş ve üzeri bireylerin standartlaştırılmış açık uçlu görüşme formunda yer alan beşinci soruya verdikleri yanıtlara ilişkin tema ve kategoriler Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12.

*Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentilerine ilişkin görüşleri*

Tema	f	%	Kategori	f	%
Beklentisi Olmama	21	36.84	Beklentinin Gerçekleşmeyeceğini Düşünmek	2	3.51
			Mevcut Durumdan Memnuniyet	19	33.33
Destek	6	10.53	Evde Yapılacak Aktivite	3	5.26
			İhtiyaçlar	2	3.51
			Sağlık İşleri	1	1.75
			Aşılama	4	7.02
Pandemiyi Bitirmeye Yönelik Önlemler	13	22.81	Gençlere Kapanma	4	7.02
			Kontrollerin Artması	1	1.75
			Tedbirlerin Artması	1	1.75
			Yasakların Herkese Uygulanması	3	5.26
Temel Haklarda İyileşme	17	29.82	Özgürlüğün Artması	7	12.28
			Ulaşım	1	1.75
			Serbest Zaman Süresi	9	15.79

Tablo 12 incelendiğinde, 65 yaş ve üzerindeki bireylerin pandemi döneminde devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentilerine ilişkin görüşlerinin “Beklentisi Olmama”, “Destek” “Pandemiyi Bitirmeye Yönelik Önlemler” ve “Temel Haklarda İyileşme” olmak üzere üç temadan oluştuğu görülmektedir. Bu temalar arasında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin en çok görüş bildirdikleri tema beklentisi olmama (f=21; %36,84) iken en az görüş bildirdikleri tema destektir (f=6; %10,53). Soru her ne kadar serbest zaman aktivitelerine yönelik olsa da katılımcılar devletten Pandemi dönemi ile ilgili genel isteklerini belirtmişler ve ayrıca pandemiyi bitirmeye yönelik önlemlerin genel olarak serbest zaman aktivitelerinin için etkisi olduğunu düşünmüşlerdir.

Beklentisi olmama teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentileri iki kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler beklentisinin gerçekleşmeyeceğini düşünmek ve mevcut durumdan memnuniyettir. Bu kategoriler

arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri mevcut durumdan memnuniyettir (f=19; %33,33).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Hiçbir şey, beklesem de karşılanmaz.”* (K11\_E\_70/75).

*“..., sahip olduğumuz her şeyden mutlu olduk.”* (K16\_E\_65/70).

Destek teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentileri üç kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler evde yapılacak aktivite, ihtiyaçlar ve sağlık işleridir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri evde yapılacak aktiviteler (f=3; %5,26) iken en az görüş belirttikleri sağlık işleridir (f=1; %1,75).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Her yer kapalı olduğu için dışarıda yapılacak serbest zaman aktivitelerini yapacak yerimiz yok. Bu nedenle evde yapılabilecek aktiviteleri devletin desteklemesi gerekir.”* (K44\_E\_70/75).

*“Yaşlılara yardım etsinler, eksikleri almak zor oluyor.”* (K56\_K\_80+).

*“Doktor islerimizi alışverişimizi halledemiyoruz buna çözüm bulsunlar.”* (K51\_E\_75/80).

Pandemiyi bitirmeye yönelik önlemler teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentileri beş kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler aşılma, gençlere kapanma, kontrollerin artması, tedbirlerin artması ve yasakların herkese uygulanmasıdır. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri aşılma ve gençlere kapanma (f=4; %7,02) iken en az görüş belirttikleri kontrollerin artması ve tedbirlerin artmasıdır (f=1; %1,75).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

*“Aşısı olunca kısıtlamasının tamamen kalması.”* (K42\_K\_65/70).

*“65 yaş üstüne değil diğer yaş gruplarına kısıtlama gelsin. 65 yaş üstü kendini korumayı bilir.” (K50\_K\_65/70).*

*“Kontrolleri daha sıkı tutmalılar, kurallara uymayanlar çok fazla.” (K54\_E\_65/70).*

*“Daha iyi tedbirler alkali, bu kadar yayılması ihmallerin olduğunu gösteriyor.” (K59\_K\_70/75).*

*“..., herkesin kapalı kalması ,...” (K7\_E\_70/75).*

Temel haklarda iyileştirme teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentileri üç kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler özgürlüğün artması, ulaşım ve serbest zaman süresidir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri serbest zaman süresi (f=9; %15,79 iken en az görüş belirttikleri ulaşım (f=1; %1,75).

Tema ile ilgili olarak katılımcıların her bir kategoriye ait kendi ifadeleri içeren bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

*“Özgürlük istiyoruz.” (K1\_E\_65/70).*

*“Serbest zamanın uzatılması, ulaşımından faydalanılması, ...” (K7\_E\_70/75).*

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Türkiye'de son yıllarda rekreasyon faaliyetlerini değerlendirmek için gittikçe daha fazla çalışma yapılmasına rağmen, bu çalışmalar genellikle genç ve yetişkin gruplarında yapılmıştır ve yaşlılara yönelik çalışma sayısı son derece azdır. Bu tez çalışmasında pandemi döneminde yaşlılarla ilgili fiziksel aktivite, serbest zaman davranışları ve psikolojilerinin nasıl değiştiği incelenmiştir. Bu amaca yönelik denenmiş en uygun ölçek PASE olarak belirlenmiş ve daha kapsamlı ölçüm için ön görüşme soruları sorulmuştur. Pandemi etkisiyle yaşlıların serbest zaman aktivitelerine ilişkin sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

#### 5.1. Sonuç ve tartışma

Yaşlıların pandemi döneminde serbest zaman etkinlikleriyle ilgili yapılan çalışmanın nitel ve nicel sonuçları bu bölümde verilmektedir. Sonuçlar verilirken nitel sonuçların nicel sonuçları desteklemesi gerektiği için ilk olarak nicel problemlerin sonuçları ele alınmıştır.

##### 5.1.1. Birinci alt probleme yönelik sonuçlar

Birinci alt problemde “Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri nedir?” sorusu nicel yöntem kullanılarak incelenmiştir. Alt probleminin sonuçları incelendiğinde yaşlılara yasaklamaların uygulanmasının fiziksel aktiveyi önemli ölçüde değiştirdiği belirlenmiştir. Huber vd. (2021) yaptığı çalışmada PASE testi sonuçlarının Almanya'nın Bavyera bölgesinde aynı şekilde anlamlı bir şekilde azalma gösterdiğini belirlemiştir. PASE skoru ile değerlendirilen çalışmalarda temel olarak spor dışı aktivitelerde oluşan azalmadan kaynaklı toplam fiziksel aktivitede bir azalma bildirmiştir. PASE testi aynı zamanda klinikte psikometrik test olarak da kullanılmıştır. Tao vd. (2016) ‘da Çinli KOAH hastalarına yapılan PASE testi ile psikometrik analiz yapmış ve ölçeğin kullanımını istatistik olarak onaylamıştır. Bu nedenle fiziksel aktivitenin azalmasıyla birlikte ortaya çıkan zihinsel sağlık bozukluklarını PASE sonuçları ile belirlenebilmektedir. Özellikle, yaşlılarda inaktiviteye bağlı güç kaybı fiziksel ve zihinsel zorlukları beraberinde getirmektedir (Ginoux vd., 2021; Sevil, 2015).

### 5.1.2. İkinci alt probleme yönelik sonuçlar

İkinci alt problemde “Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu nicel yöntem kullanılarak incelenmiştir. Tez çalışmasında uygulanan PASE testi verilerine göre kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gürbüz ve Henderson (2014) çalışmasında bunun tersi bir sonuç elde etmiştir. Ana tercihlerin ev bazlı spor ve kültürel etkinlikler olduğunu belirlemiştir. Kadınların hem sosyal hem de kültürel etkinlikleri erkeklerden daha fazla tercih ettiklerini belirlemiş ve anlamlı bir fark bulmuşlardır Ayrıca erkeklerin spor aktivitelerine daha sık katıldığı sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada ise farklı bir sonuç elde edilmesi sokağa çıkma kısıtlamalarının, kadınların kültürel ve sosyal çevrelerinden uzak kaldığını göstermiştir. Aynı durum erkekler için de geçerlidir. Bunun yanı sıra erkeklerin pandemi döneminde pandemi öncesi döneme kıyasla daha az sportif faaliyetlerde bulunduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Kadınlar ve erkekler sosyal, kültürel ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından pandemi döneminde eşit düzeyde katılım göstermektedirler. Belirlenen bu katılımın pandemi öncesine döneme göre daha az olduğu görülmektedir.

### 5.1.3. Üçüncü alt probleme yönelik sonuçlar

Üçüncü alt problem “Pandemi döneminde yaşlıların (65 yaş üzerindeki bireylerin) fiziksel aktivite düzeyleri yaş aralığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu nicel yöntem kullanılarak incelemiştir. Pandemi döneminde uygulanan PASE testi serbest zaman aktiviteleri puanı için yaş aralıkları değişkenine göre aritmetik ortalaması en yüksek olan yaş aralığı 70-75 iken aritmetik ortalaması en düşük olan yaş aralığı 75-80’dir. PASE ev işleri puanı için aritmetik ortalaması en yüksek olan yaş aralığı 65-70 iken aritmetik ortalaması en düşük olan yaş aralığı 80 ve üzeridir. PASE iş aktiviteleri puanı için 65-70, 75-80 ve 80 ve üzeri yaş aralığında olan bireylerin aritmetik ortalaması sıfırdır. PASE toplam puanı için aritmetik ortalaması en yüksek olan yaş aralığı 65-70 iken aritmetik ortalaması en düşük olan yaş aralığı 80 ve üzeridir.

Ayvat vd., (2017) pandemi öncesinde PASE ölçeğinin Türkiye’de uygulaması sonucunda çıkan sonuçlar incelendiğinde ise yaş ortalaması arttığında toplam puanın düşme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ise pandeminin serbest zaman aktivitelerine etkisine t-test ile bakıldığında, PASE testi sonuçlarında anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür

( $p=0.034$ ). Ayvat vd. (2017) ile paralel olarak PASE toplam puanları incelendiğinde yaş aralıkları arttığında toplam puanın düşme eğiliminde olduğu görülmüştür. Pandemi öncesi dönemde yapılan araştırma ve pandemi sonrası dönemde yapılan bu çalışmada yaş aralığı arttıkça fiziksel aktivitelerde düşüş olduğu belirlenmiştir.

#### **5.1.4. Dördüncü alt probleme yönelik sonuçlar**

Dördüncü alt problem “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin karşılaştıkları zorlukların neler olduğuna ilişkin sonuçlar” nitel yöntem kullanılarak, incelenmiştir. Araştırmaya katılan 65 yaş üstü bireylerin görüşlerine göre pandemi döneminde karşılaştıkları en büyük sorun kısıtlamalar olmuştur. Bu dönemde dışarı çıkamamaları seyahat özgürlüklerinin kısıtlanması ve serbest zaman faaliyetlerine erişememeleri ayrıca zaman kısıtlamalarının olması pandemi döneminde karşılaştıkları zorluklar olarak görülmektedir.

Salar vd. (2016) yaptığı çalışmada yaşlılarda aktivite, çevre ve yaşam memnuniyetini araştırmıştır. Yaşlılarda yaşam doyumu, aktivite katılımı ve çevresel faktörler arasındaki ilişki bu çalışmada incelenmiştir. Sonucunda yaşlıların kendileri için önemli olan faaliyetlerde performanslarından memnuniyetlerinin, yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirlenmiştir. Yapılan tez çalışmasına paralel olarak pandemi öncesi yaşlıların karşılaştığı zorlukları ortamdaki fiziksel engeller ile sağlık hizmetlerine erişim zorluğu, bilgiye erişim zorluğu, ev yardımı ve hizmete ulaşım zorluğu olarak belirlenmiştir. Çetin (2019) tez çalışmasında Ankara genelinde yaşlılara verilen sosyal hizmetler, yaşam kalitesi ve algısını incelemiştir. Evde bakım gereken ya da huzur evlerinde yaşayan yaşlıların karşılaştıkları zorluklarla pandemi dönemi zorlukları birebir örtüşmektedir. Bunun nedeni huzur evi sakinleri ya da evde bakım hizmeti gereken yaşlıların alıştıkları sosyal ortamın değişmesi, kronik alışkanlıklarını yerine getirememesi ve huzurevinin sunduğu sınırlı imkânlarla ve kısıtlı bir ortama alışması son derece zordur. Bu nedenle her üç çalışma en büyük sorunu pandemi dönemindeki gibi kısıtlamalar olarak belirtilmiştir. Bu kısıtlamalar beraberinde birçok erişim zorluğuna sebep olmaktadır.

#### **5.1.5. Beşinci alt probleme yönelik sonuçlar**

Beşinci alt problemde “Pandemi öncesi ve pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri nasıl değiştiğine ilişkin sonuçlar” nitel yöntem kullanılarak incelenmiştir. Pandemi öncesi ve pandemi döneminde serbest zaman faaliyetlerinin nasıl

değiştğine ilişkin görüşler değerlendirildiğinde değişimin olumsuz yönde bir değişim olduğu belirlenmiştir. Olumsuz yönde olan bu değişim rekreasyon faaliyetlerinde toplumsal ve sosyal aktivitelerde görülmüştür.

Çiçek vd. (2021) yaşlıların aktif yaşlanmalarını incelediği çalışmasında pandemi dönemi öncesi yaşlıların boş zaman faaliyetlerini incelemiştir. Giresun’da gerçekleştirilen bu çalışmada 15 katılımcı görüş bildirmiştir. Çoğunluğu kadın olan katılımcıların 8’i serbest zamanlarında mahalleyle birlikte el işi yaptığını belirtmiştir. Geri kalanların 3’ünün gezdiğini ve 2 sinin camiye gidip ibadet ettiğini belirtmiştir. Sonuç olarak, tez çalışmasıyla örtüşen bir şekilde pandemi sonrası serbest zaman faaliyetleri kısıtlanmış ve olumsuz etkilenmişlerdir. Bunun nedeni serbest zaman aktivitelerinin pandemi öncesinde çoğunlukla dışarı aktiviteleri ve topluluk halinde yapılan aktiviteler olmasından kaynaklanmaktadır.

#### **5.1.6. Altıncı alt probleme yönelik sonuçlar**

Altıncı alt problemde “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin teknoloji ile ilgili karşılaştıkları zorlukların neler olduğuna ilişkin sonuçlar” nitel yöntem kullanılarak incelenmiştir. Bu soruya cevap aranırken karşılaşılan zorluklar belirlenmeye çalışılmıştır fakat katılımcılar teknolojiye yaklaşımlarıyla ilgili de görüş bildirmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu teknolojiyi rahat kullanmak konusunda zorluklarla karşılaştığını belirtmiştir. Verilen cevaplara bakıldığında yaşlıların akıllı telefon kullanımı ve internet bankacılığı kullanımıyla ilgili zorluklar yaşadığı belirlenmiştir.

Baran tarafından 2017’de yapılan bir araştırmada yaşlıların teknoloji kullanımının sınırlı olduğu bunun nedeninin ise kullanmayı bilmemeleri ve kullanmaya gerek duymadıklarıdır. Yaşlıların teknolojiyi kullanmayı bilmemeleri tez çalışmasına paralel bir sonuçtur. Ancak, pandemi döneminde gelen kısıtlamalar nedeniyle yaşlıların toplumun geri kalanı gibi birçok işi için teknolojiden faydalanmaya gerek duyması nedeniyle zorluk yaşadıkları görülmektedir.

Çiçek vd. (2021) çalışmasında pandemi öncesinde yaşlıların teknoloji kullanımına ilişkin görüşünü, aile, komşular ve arkadaşlar ile görüşme sıklığı ve aralarındaki uzaklığın kullandıkları iletişim araçlarını etkilediği belirlemiştir. Çalışmada, bazı yaşlılar, kendileri ile çocukları arasındaki uzaklıktan dolayı akıllı telefon kullandıklarını belirtmiştir. Bazıları ise komşularla yakın ilişkileri ve teknolojik araçlara olan tutumları nedeniyle teknolojide iyi olmadıklarını belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalarda yaşlıların her dönemde teknoloji

kullanımında zorluk yaşadıkları görülmektedir. Pandemi döneminde teknoloji kullanma gerekliliğinin artması yaşlıların teknoloji kullanımında zorluk yaşadıklarını tekrar ortaya koymuştur. Özellikle internet bankacığından yararlanmak veya akıllı telefon kullanmak gerekliliğinin bu dönemde daha yoğun hissedilmesi bunun en büyük nedenlerindedir.

#### **5.1.7. Yedinci alt probleme yönelik sonuçlar**

Yedinci alt problemde “Pandemi döneminde 65 yaş ve üzeri için uygulanan sokağa çıkma yasağının bu bireylere etkilerinin neler olduğuna ilişkin sonuçlar” nitel yöntem kullanılarak incelenmiştir. Pandemi döneminde uygulanan sokağa çıkma yasağının 65 yaş üzeri bireylere etkilerine ilişkin görüşlerinin en çok olumsuz hislere sebep olduğu belirlenmiştir. Olumsuz hisler teması altında sokağa çıkma yasağının 65 yaş ve üzerindeki bireylere etkileri on kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler dışlanmışlık, işe yaramama, kendini güvensizlik, maddi yetersizlik, muhtaçlık, mutsuzluk, özgür hissedememe, suçlanmış, yalnızlık ve yaşlı hissetmektir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri mutsuzluktur. Rutine etkileri olarak ise sosyal çevreden uzak kalma ve sosyal faaliyetlerden uzak kalmaları olmuştur. 65 yaş üstü bireylerin sokağa çıkma yasağından etkilendiği ve özellikle yalnız hissetme ve dışlanmış hissetme gibi psikolojik sorunlara neden olduğu görülmektedir

Karakaş ve Durmaz (2017) yaptıkları derleme çalışmasında 1994-2012 aralığında yaşlılık dönemi psikolojik ve moral özellikleri hakkında yapılan yayınları incelemiştir. Yaşlılıkta moral bozukluğunun yaşlıların psikolojilerini olumsuz etkilediğini belirlemiştir. Pandemi öncesi yapılan bu çalışma sonucunda sağlıklı ve başarılı bir yaşlanma süreci için, sosyal izolasyonu önlemek, yaşlıların güç ve yeterliliğine karşılık gelen faaliyetler planlamak, mümkün olan en aktif yaşam tarzını sağlamak ve sosyal ilişkileri sürdürmek tavsiye edilmiştir. Pandemi döneminde ise sosyal izolasyon önlenemediği için yaşlılarda psikolojik sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır.

Callow vd. (2020) çalışmasında daha fazla fiziksel aktivite gösteren katılımcıların, yaş, cinsiyet ve eğitim göz önüne alındığında daha az depresyon benzeri semptom gösterdiğini belirtmiş. Tez çalışmasında alınan yanıtları genel olarak incelediğimizde yaşlılarda kapanmaya bağlı depresyon gibi sorunların çıkmaya başladığını ve kısıtlamalar nedeniyle psikolojik olarak zorlandıkları görülmüştür.



### 5.1.8. Sekizinci alt probleme yönelik sonuçlar

Sekizinci alt problemde Pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin rekreasyon faaliyetleri açısından karşılaştıkları zorlukların çözümü için devletten beklentilerine ilişkin sonuçlar” nitel yöntem kullanılarak incelenmiştir. Yurcu vd. (2017) pandemi öncesinde gerçekleştirdiği çalışmada rekreasyonla ilgili beklentilerini belirlemek için yaşlılara anket uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların fizyolojik, kardiyovasküler ve diyabet gibi hastalıklardan muzdarip olduğu ve bu nedenle genellikle pasif ve hafif serbest zaman etkinliklerine katıldıkları tespit edilmiştir. Rekreasyon faaliyetlerinde birincil motivasyon faktörünün sosyal etkileşim, engelleyici faktörlerin ise bireysel, ailevi ve çevresel faktörler olduğu tespit edilmiştir. Devletten beklentileri ise sağladığı serbest zaman aktivitelerinin refahlarını koruması ve arttırması, kişisel gelişimlerini sağlaması ve ekonomik olması sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde, Şener (2009) çalışmada yaşlı bireylere hizmet götüren kurumların eşgüdümlü hale getirilmesi ve yaşlıların topluma aktif olarak katılımlarını sağlayacak olanakların oluşturulması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında yaşlıların yakın çevreleri haricinde serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri rekreasyonel ve kültürel faaliyet alanlarının planlanması gerekliliği sonucunu ortaya çıkarılmıştır.

Bu çalışmada pandemi döneminde 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentilerine ilişkin görüşlerinde en çok görüş bildirdikleri tema “beklentisi olmamak” olarak belirlenmiştir. Bu taban tabana zıt bir sonuç ortaya çıkarmaktadır. Soru her ne kadar serbest zaman aktivitelerine yönelik olsa da katılımcılar devletten pandemi dönemi ile ilgili genel isteklerini belirtmişler ve ayrıca pandemiye bitirmeye yönelik önlemlerin genel olarak serbest zaman aktiviteleri için etkisi olduğunu düşünmüşlerdir. Beklentisi olmama teması altında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin devletten serbest zaman aktiviteleri ile ilgili beklentileri iki kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler beklentisinin gerçekleşmeyeceğini düşünmek ve mevcut durumdan memnuniyettir. Bu kategoriler arasında katılımcıların en çok görüş belirttikleri mevcut durumdan memnuniyettir. Araştırmanın rekreasyonla ilgili faaliyetlerin değişmesi konusunda elde edilen bulgular katılımcıların rekreasyon faaliyetleriyle ilgili pandemi dönemi gibi kritik bir dönemde devletten serbest zaman aktivitelerine destekle ilgili bir beklentileri olmadığını göstermektedir.

Yapılan iki çalışma incelendiğinde devletten pandemi sonrası rekreasyon faaliyetlerine yönelik beklentilerin pandemi öncesi döneme kıyasla çok daha az olduğu görülmektedir.

## 5.2. Öneriler

### 5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Çalışmanın sonuçlarına dayanarak, yaşlıların fiziksel aktivitesini etkileyen serbest zaman eğitiminin seviyesini belirli bir seviyeye getirmek için aşağıdaki öneriler yapılmıştır.

- Henüz yaşlılarda serbest zaman eğitimi olmadığı için duruma adapte olması sağlanamamıştır. Bu eksiğin giderilmesi için serbest zaman eğitimi yaşam boyu eğitim kapsamında verilebilir.
- Pandemi döneminde karşılaşılan bu sorunlara bakıldığında yaşlıların yaşamdan sağladıkları doyum düzeyleri ve problemlerinin yalnızca yaşlarıyla ilgili olmadığı, bunun yanında dış koşullara bağlı olduğu söylenebilir. Her yaşın kendine özgü zorlukları olduğu ve pandemi gibi özel durumlarda yaşlıların bağımlı ve yalnız konuma gelmelerinin engellenmesine yönelik gerekli önlemler tekrar gözden geçirilebilir.
- Normal zamanlar için gerekli görülen ve geliştirilmesi gereken bu alanlar pandemi gibi durumlarda göz önünde bulundurularak düzenlenmelidir. Yaşlıların toplumdaki soyutlanmaları ve yalnız hissetmelerinin engellenmesi için kısıtlamaların olduğu dönemlerde bile sosyalleşmeleri için serbest zaman aktiviteleri düzenlenebilir.
- Yaşlıların gün içerisinde yaşam aktivitelerinden koparılmamalarının sağlanması hususunda sosyal hizmetlerin geliştirilmesi, yaşlıların kendilerini meşgul edebilecekleri faaliyetler düzenlenmesi önerilmektedir. Bu yaşlıların yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyecektir. Pandemi gibi durumlarında göz önünde bulundurularak bu faaliyetlerin belirlenmesi konusu incelenebilir ve bu konuda eğitimler verilerek her durumda hayattan kopma engellenebilir.
- Her koşulda yaşam boyu öğrenme kapsamında öğrenme ortamlarının oluşturulması, kısıtlamaların ve toplum gelişiminin pandemi gibi özel durumlar da düşünülerek düzenlenmesi ülkelerin gelişimi ve gerek psikolojik gerek fizyolojik sağlık için ihmal edilmemesi gerekmektedir. Özellikle yaşlıların

serbest zamanlarını nasıl değerlendirecekleri yönünde danışmanlık hizmeti veren SHÇEK gibi yaşlı danışma merkezleri ve benzeri kurumlar arttırılabilir.

### **5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler**

Çalışmadan elde edilen sonuçlardan elde edilen verilere dayanarak, yaşlıların fiziksel aktivitesini etkileyen serbest zaman eğitiminin seviyesini belirli bir seviyeye getirmek için gelecekte yapılabilecek çalışmaları için aşağıdaki öneriler yapılmıştır.

- Araştırmada kullanılan 5 soru içeren öngörü formunu genişleterek farklı sorun alanlarının tanımlanabilmesi sağlanabilir.
- Ankete katılanların eğitim düzeyleri ölçülebilir ve eğitim düzeylerine göre yaşlılarda rekreasyonun nasıl değiştiği gözlemlenebilir.
- PASE ölçeği kullanmak yerine yaşlı bireylerde rekreasyon faaliyetleri farkındalığını ölçmek için eğitim bilimleri yaklaşımıyla yeni bir ölçek geliştirilebilir.
- Çalışma örneğinin genişletilmesi, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgeleri ile ilgili analizlerin yapılmasını mümkün kılabilir.
- Farklı ülkelerdeki PASE sonuçlarını karşılaştırarak, ortaya çıkan sorunların sosyal, kültürel ve ekonomik farklılaşma yoluyla nasıl çeşitlendirildiği analiz edilebilir.

## KAYNAKLAR

- Agahi, N., Ahacic, K., ve Parker, M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(6), 340–346. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.6.S340>
- Agaoglu, Y. S., Bayrak, M., Aybek, S., ve Yazarer, İ. (2005). Serbest Zaman ve Eğitimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 4.
- Akbaş, O., ve Özdemir, S. M. (2002). Avrupa Birliğinde Yaşam Boyu Öğrenme. *Milli Eğitim Dergisi*.
- Akkuş, N. (2008). *Yaşam Boyu Öğrenme Becerilerinin Göstergesi Olarak 2006 PISA Sonuçlarının Türkiye Açısından Değerlendirilmesi*. 48.
- Akyol, A. D. (1993). Yaşam kalitesi ve yaklaşımları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 9(2), 75–80.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1–10. <https://doi.org/10.1016/B978-012373586-7.00009-6>
- Arslan, S. (2013a). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi:(yetişkin eğitimi bakış açısıyla)*. Nobel.
- Arslan, S. (2013b). Serbest zaman eğitimi ve serbest zaman eğitimini gerektiren nedenler. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, C. 0, s. . Ataturk University.
- Arun, Ö. (2018). Türkiye de yaşlanma çalışmaları dün, bugün, yarın. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(2), 41–61. <https://doi.org/10.13114/mjh.2018.409>
- Aslan, R. (2020). Tarihten günümüze epidemiler: Pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 85(8), 35–41.
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. Om Yayınevi.
- Ayvat, E., Kiliç, M., ve Kirdi, N. (2017). The Turkish version of the physical activity scale for the elderly (PASE): Its cultural adaptation, validation, and reliability. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 47(3), 908–915. <https://doi.org/10.3906/sag-1605-7>

- Baltacı, A. (2017). Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1–14. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aeusbed/issue/30008/290583>
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., ve Çakır, Ö. (2017). Farklı kültürlerde rekreasyon: Serbest zaman aktivitelerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4612>
- Beğler, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25, 1–3.
- Bergström, M., Jong, M., ve Sæther, S. A. (2021). Orienteering from cradle to grave — how a sport could offer lifelong participation. *Social Sciences*, 10(146), 1–14.
- Binark, M., Arun, Ö., Özsoy, D., Kandemir, B., Şahinkaya, G. (2020). Covid-19 sürecinde yaşlıların enformasyon arayışı ve enformasyon değerlendirmesi: TÜBİTAK SOBAG 120k613 no’lu araştırma projesi. Yaşlanma Çalışmaları Derneği Yayınları.
- Büyükgümüş, R. B. (2017). Kentsel alan deneyimleri yaşlı bireylerin mekânsal etkileşim imkânı: metropol hayatı. İçinde *Krizler Ve Yaşlanma 21. Yüzyılda Demografik Dönüşümün Yansımaları*.
- Büyükoztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık <https://doi.org/10.14527/9789756802748>
- Çağatay, A. (2010). Pandemik influenzada antiviral tedavi. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 73(0), 34–48.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., ve Smith, J. C. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults survive the covid-19 pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Cengiz Özyurt, B., Eser, E., Çoban, G., Akdemir, S. N., Karaca, I., ve Karakoç, Ö. (2007). The evaluation of influencing factors of “quality of life” in the elderly in Muradiye District, Manisa. *Turk Geriatri Dergisi*, 10(3), 117–123.
- Çetin, S. (2019). *Yaşlılarda yaşam kalitesi ve yaşlılık algısında sosyal hizmetin rolü : Ankara örneği*. (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:

560341)

- Çiçek, B., Şahin, H., ve Erkal, S. (2021). Yaşlıların Aktif Yaşlanma Tecrübeleri: Nitel Bir Çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 369–397. <https://doi.org/10.26466/opus.773745>
- Corjin, E. (1987). Leisure Education and Emancipation in Today's Context. *European Journal of Education*, 22(3), 265–274.
- Creswell, J. W., ve Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Cuffe, H. E., Waddell, G. R., ve Bignell, W. (2017). Can school sports reduce racial gaps in truancy and achievement? *Economic Inquiry*, 55(4), 1966–1985. <https://doi.org/10.1111/ecin.12452>
- Danış, M. Z. (2003). Türkiye’de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 67-84.
- Deniz, B., Kılıçaslan, Ç., ve Koşan, F. (2019). Rekreatif olanaklara yönelik beklentilerin sağlıklı kentler yönüyle irdelenmesi , Aydın kenti örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 3(2), 79–89.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2012). *Report of the WHO pandemic influenza A (H1N1) vaccine deployment initiative*. World Health Organization.
- Edisan, Z., ve Kadioğlu, F. (2013). Yaşam Kalitesi Kavramının Antik Dönemdeki Öncülleri. *Lokman Hekim Dergisi*, 3(3), 1–4.
- Emir, E. (2020). *Serbest Zaman Doyumu, İlgiilenimi ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi*.
- English, A. R. (2013). *Discontinuity in learning: Dewey, Herbart and education as transformation*. Cambridge University Press.
- Ercan Şahin, N., ve Emiroğlu, O. N. (2013). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57–66.

- Fraenkel, J. R., ve Wallen, N. E. (2015). *How to Design and Evaluate Research in Education*.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3\\_80736-1](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1)
- Fricke, H., Lechner, M., ve Steinmayr, A. (2018). The effects of incentives to exercise on student performance in college. *Economics of Education Review*, 66(Ocak), 14–39.  
<https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2018.06.009>
- Ginoux, C., Isoard-Gauthier, S., Teran-Escobar, C., Forestier, C., Chalabaev, A., Clavel, A., ve Sarrazin, P. (2021). Being active during the lockdown: The recovery potential of physical activity for well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041707>
- Görpeliöğlu, S. (2020). Pandemiler, birinci basamak ve çıkarılması gereken dersler. *Klinik Tıp Dergisi*, (72), 72–76.
- Gözen, E. (2020). Rekreasyon bilim dalının geçmişten günümüze bibliyometrik analizi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 19(2), 572–588.  
<https://doi.org/10.21547/jss.635014>
- Griffin, J., Mckenna, K., ve Griffin, J. (2009). Physical ve occupational therapy in geriatrics influences on leisure and life satisfaction of elderly people influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical and Occupational Therapy In Geriatrics* 3181(February). <https://doi.org/10.1080/J148V15n04>
- Güleç, İ., Çelik, S., ve Demirhan, B. (2012). What Is Lifelong Learning? An Evaluation on Definition and Scope. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 34–48.  
<https://doi.org/10.19126/suje.27105>
- Gürbüz, B., ve Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300–316.  
<https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
- Gürbüz, M. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1–20.
- He, W., Goodkind, D., ve Kowal, P. (2016). An Aging World : 2015 International Population Reports. *Aging*, (March), 165.
- Herbart, J. F. (1895). *The science of education: Its general principles deduced from its aim*

*and the aesthetic revelation of the world.* DC Heath ve Company.

- Huber, B. C., Schlichtiger, J., Drey, M., Steffen, J., ve Brunner, S. (2021). Change of the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) score after covid-19 outbreak. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- İçişleri Bakanlığı. *65 Yaş ve Üstü ile Kronik Rahatsızlığı Olanlara Sokağa Çıkma Yasağı Genelgesi.* (2020).
- Kalınkara, V., ve Kalaycı, I. (2017). Yaşlıya evde bakım hizmeti veren bireylerde yaşam doyumu, bakım yükü ve tükenmişlik. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 10(2), 19–39.
- Karakaş, S., ve Durmaz, H. (2017). Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri ve moral. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18(1), 32–36. <https://doi.org/10.18229/kocatepetip.341681>
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme.* Gazi Yayınevi.
- Kayaoğlu, A. G. (2003). Sefaletin psikolojisi: yoksulluk üzerine kuramsal ilknolar. *Kurgu Dergisi*, 20 (1) , 211-221 .
- Kelly, J. R. (1990). Leisure and aging: a second agenda. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 13(1), 145–167. <https://doi.org/10.1080/07053436.1990.10715349>
- Kitiş, A., Ülgen, S. Y., Zencir, M., ve Büker, N. (2012). Evde yaşayan yaşlılarda kognitif düzey, depresyon durumu, fonksiyonel düzey ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 23(3), 137–143. <https://doi.org/10.21653/tfrd.91488>
- Koldaş, Z. L. (2017). What is aging and cardiovascular aging? *Türk Kardiyoloji Derneği Arsivi*, 45, 1–4. <https://doi.org/10.5543/tkda.2017.40350>
- Korkutata, A. (2017). Amerika ve Türkiye’de rekreasyon öğretim programlarının karşılaştırılması. *Sakarya University Journal of Education*, 7, 515. <https://doi.org/10.19126/suje.317781>
- Kraus, R. (1971). Recreation and leisure in modern society. *Recreation and leisure in modern society*.
- Kurar, İ. (2014). Peoples leisure habits review: case of alanya. *International Journal of*



*Science Culture and Sport*, 2(6), 39–39. <https://doi.org/10.14486/ijscs177>

- Kurtkapan, H. (2018). Aktif yaşlılık ve yerel yönetim uygulamaları: istanbul örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 2, 38–52. <https://doi.org/10.24876/senex.2018.13>
- Losier, G., Bourque, P., ve Vallerand, R. (1993). A motivational Model of Leisure Participation in the Elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153–170.
- Manav, A., Atik, D., Coşkun, E., ve Bozkurt, A. (2020). Evaluation of consious mindfulness, coping attitudes and personal well-being levels of the olders in covid 19 pandemia. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(1), 85–92. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.808383>
- McAvoy, L. H. (1979). The Leisure Preferences, Problems, and Needs of the Elderly. *Journal of Leisure Research*, 11(1), 40–47. <https://doi.org/10.1080/00222216.1979.11969374>
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Morens, D. M., Folkers, G. K., ve Fauci, A. S. (2009). What is a pandemic? *Journal of Infectious Diseases*, 200(7), 1018–1021. <https://doi.org/10.1086/644537>
- Müezzinoğlu, T. (2005). Yaşam kalitesi. *Üroonkoloji Bülteni*, 1(17), 25–29. Tarihinde adresinden erişildi [www.eortc.be/home/qol/aims.html](http://www.eortc.be/home/qol/aims.html)
- Oğlak, S., ve Canatan, A. (2020). Yaşam boyu öğrenme ve aktif yaşlanma bakış açısından üçüncü üniversiteleri iyi uygulama örnekleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 13(2), 131–141. <https://doi.org/10.46414/yasad.726075>
- Oktık, N. (2004). *Huzur evinde yaşam ve yaşam kalitesi: Muğla örneği*. Muğla Üniversitesi Yayınları
- Önder, H., ve Şenses, F. (2006). Türkiye’de yoksulluk ve yoksulluk düşüncesi. *İktisat, Siyaset, Devlet Üzerine Yazılar*, 199–221.
- Organization, W. H. (1998). *Programme on mental health WHOQOL User Manual*.
- Öztürk, M., ve Çetin, B. I. (2009). Dünyada ve Türkiye’de yoksulluk ve kadınlar. *Journal of Yasar University*, 3(11), 68–70.

- Parıldar, H., ve Dikici, M. F. (2020). Pandemiler Tarihi. *Klinik Tıp Aile Hekimliği*, 12(1), 1-8.
- Paslı, M. M., ve Çelikkanat Paslı, N. (2019). Rekreasyon ve Turizm. A. Öztürk, İ. E. Karaçar, ve O. Yılmaz (Ed.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı- 2* (ss. 6–14). Çizgi Kitabevi.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative research*. Wiley Online Library.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallmann, K., ve Breuer, C. (2011). Family structure, time constraints, and sport participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(2), 57–66. <https://doi.org/10.1007/s11556-011-0084-y>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.6.1313>
- Salar, S., Günal, A., Pekçetin, S., Huri, M., Mehr, B. K., Katırcıbaşı, G., ve Uyanık, M. (2016). Yaşlılarda aktivite, çevre ve yaşam memnuniyeti ilişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 4(2), 89–96. Tarihinde adresinden erişildi <https://dergipark.org.tr/ered/issue/33224/369707>
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*. Tarihinde adresinden erişildi [www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/yasamdoyumu.pdf](http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/yasamdoyumu.pdf)
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. (Doktora Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:396570)
- Sevil, T., ve Şimşek, K. Y. (2019). Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımlarında algıladıkları boş zaman tatmininin demografik özelliklere göre analizi. *GSI Journals Serie A: Advancements In Tourism, Recreation And Sport Sciences*, 1(2), 54–70.
- Stebbins, R. A. (1999). Educating for serious leisure: leisure education in theory and practice. *World Leisure ve Recreation*, 41(4), 14–19. <https://doi.org/10.1080/10261133.1999.9674163>
- Tao, Y. X., Wang, L., Dong, X. Y., Zheng, H., Zheng, Y. S., Tang, X. Y., ... Zhang, Q.

- (2016). Psychometric properties of the physical activity scale for the elderly in chinese patients with COPD. *International Journal of COPD*, 12, 105–114. <https://doi.org/10.2147/COPD.S120700>
- Tekin, A., ve Kaldırımçı, M. (2008). Rekreatyonel fiziksel egzersizin yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi. *Türk Geriatri Dergisi*, 11(1), 18–25.
- Tel Aydın, H., Tel, H., ve Sabancıoğulları, S. (2006). Evde ve kurumda yaşayan 60 yaş ve üzeri bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ve yalnızlık yaşama durumu. *Türk Geriatri Dergisi*, 9(1), 34–40.
- TÜİK. (2021). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*, 2020.
- Tülüktaş, N., Karagün, E., ve Kavi, O. (2019). Serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre emekli bireylerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 587–597. <https://doi.org/10.21733/ibad.632201>
- Tütüncü, Ö. (2015). Rekreatyon ve rekreatyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248–252. <https://doi.org/10.17123/atad.49694>
- Uluğ, B., Ertuğrul, A., Göğüş, A., ve Kabakçı, E. (2001). Yetiyitimi değerlendirme çizelgesinin şizofreni hastalarında geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121–130.
- Üstün, Ç., ve Özçiftçi, S. (2020). Effects of covid-19 pandemic on social life and ethical plane: an evaluation study. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 142–153. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.721864>
- van Dyck, L. I., Wilkins, K. M., Ouellet, J., Ouellet, G. M., & Conroy, M. L. (2020). Combating heightened social isolation of nursing home elders: the telephone outreach in the COVID-19 outbreak program. *The American journal of geriatric psychiatry*, 28(9), 989-992.
- Washburn, R. A., Smith, K. W., Jette, A. M., ve Janney, C. A. (1993). The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): development and evaluation. *Journal of clinical epidemiology*, 46(2), 153–162.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT

Press

- Yağmur, Y., ve Tarcan İçigen, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227–242. <https://doi.org/10.17123/atad.vol27iss20007>
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Journal of International Social Research*, 10(52), 1278–1287. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1979>
- Yiğitbaş, Ç., ve Erhan Deveci, S. (2016). Disability in the elderly in terms of public health. *Medical Journal of Bakirkoy*, 12(2), 57–63. <https://doi.org/10.5350/BTDMJB201612201>
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Kitabevi
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., ve Akıncı, Z. (2017). Yaşlı bireylerde rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler. *7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education (ICoSReSSE)*, 155.

## **EKLER**

### Ek 1. Uygulanılan Anket

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir.

## DEMOGRAFİK BİLGİ

Yaş aralığınız

[1.] 65-70 [2.] 70-75 [3.] 75-80 [4.] 80 yaş üstü

Cinsiyet

[1.] Erkek [2.] Kadın

## ÖNGÖRÜŞME FORMU

1.Pandemi döneminde karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

.....  
.....  
.....

2.Pandemi öncesi ve sonrası serbest zaman faaliyetleriniz nasıl değişti?

.....  
.....  
.....

3.Pandemi döneminde teknoloji ile ilgili karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

.....  
.....  
.....

4.Pandemi dönemi 65 yaş üstü sokağa çıkma yasağı sizleri nasıl etkiledi?

.....  
.....  
.....

5.Pandemi döneminde devletten serbest zaman aktiviteleriyle ilgili beklentileriniz nelerdir?

.....  
.....  
.....

## YAŞLILAR İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ (PASE) YÖNERGELER

Lütfen bu anketi size uygun cevapları yuvarlak içine alarak ya da boşlukları doldurarak cevaplayınız. İşte bir örnek: Son yedi gün boyunca ne sıklıkta güneşi gördünüz?

[0.] HİÇ      [1.] NADİREN      [2.] BAZEN      [3.] SIK SIK

### BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİ

1. Son yedi gün içerisinde ne sıklıkta el işi yapmak, TV seyretmek, ya da kitap okumak gibi oturma aktivitelerinde bulundunuz?

[0.] HİÇ      [1.] NADİREN      [2.] BAZEN      [3.] SIK SIK  
(1 - 2 GÜN)      (3 - 4 GÜN)      (5 - 7 GÜN)

Cevabınız Hiç ise 2.soruya geçiniz. 1a. Bu aktiviteler nelerdir?

.....  
.....

1b. Ortalama olarak günde kaç saat bu oturma aktiviteleriyle meşgul oldunuz?

[1.] 1 SAATTEN AZ      [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT      [4.] 4 SAATTEN FAZLA

2. Son yedi gün boyunca herhangi bir sebeple yürüyüş için evinizden veya bahçenizden ne sıklıkta dışarı çıktınız? Örneğin, egzersiz veya zevk için, işe gitmek için, köpek gezdirmek için vb.?

[0.] HİÇ      [1.] NADİREN      [2.] BAZEN      [3.] SIK SIK  
(1 - 2 GÜN)      (3 - 4 GÜN)      (5 - 7 GÜN)

Cevabınız Hiç ise 3.soruya geçiniz.

2a. Ortalama olarak yürüyüşe günde kaç saat harcadınız?

[1.] 1 SAATTEN AZ      [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT      [4.] 4 SAATTEN FAZLA

3. Son yedi gün boyunca, bowling, bilardo, yürüyüş (yanındakiyle sohbet edebilecek hızda), dart, atıcılık, masa tenisi, yüzme , bottan veya iskeleden balık tutma, müzikal bir programa katılmak, namaz kılmak ya da diğer benzer aktiviteler gibi hafif sporlarla / aktivitelerle / ibadet ile ne sıklıkta meşgul oldunuz?

[0.] HİÇ            [1.] NADİREN            [2.] BAZEN            [3.] SIK SIK  
(1 - 2 GÜN)            (3 - 4 GÜN)            (5 - 7 GÜN)

Cevabınız Hiç ise 4.soruya geçiniz.

3a. Bu aktiviteler nelerdir?

.....  
.....  
.....

3b. Ortalama olarak günde kaç saat bu hafif sporlarla veya eğlence aktiviteleriyle meşgul oldunuz ?

[1.] 1 SAATTEN AZ    [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT            [4.] 4 SAATTEN FAZLA

4. Son yedi gün boyunca çiftler tenisi, dans, avcılık, voleybol, bisiklete binme (egzersiz amaçlı değil de ulaşım amaçlı), tempolu yürüyüş veya diğer benzer aktiviteler gibi orta dereceli sporlar ve eğlence aktiviteleriyle ne sıklıkta meşgul oldunuz?

[0.] HİÇ            [1.] NADİREN            [2.] BAZEN            [3.] SIK SIK  
(1 - 2 GÜN)            (3 - 4 GÜN)            (5 - 7 GÜN)

Cevabınız Hiç ise 5.soruya geçiniz.

4a. Bu aktiviteler nelerdir?

.....  
.....  
.....

4b. Ortalama olarak günde kaç saat orta derece spor ve eğlence aktiviteleriyle meşgul oldunuz ?

[1.] 1 SAATTEN AZ    [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT            [4.] 4 SAATTEN FAZLA



5. Son yedi gün boyunca tempolu koşu, profesyonel yüzme, bisiklete binme (egzersiz amaçlı), tekli tenis, aerobik dans, basketbol, futbol, arazi yürüyüşü, kürek çekme, ip atlama ya da diğer benzer aktiviteler gibi ağır sporlarla ve eğlence aktiviteleriyle ne sıklıkta meşgul oldunuz?

[0.] HİÇ [1.] NADİREN [2.]BAZEN [3.] SIK SIK  
(1 - 2 GÜN) (3 - 4 GÜN) (5 - 7 GÜN)

5a. Bu aktiviteler nelerdir?

.....  
.....  
.....

5b. Ortalama olarak günde kaç saat bu ağır sporlarla ve eğlence aktiviteleriyle meşgul oldunuz?

[1.] 1 SAATTEN AZ [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT [4.] 4 SAATTEN FAZLA

6. Son yedi gün boyunca özellikle kas gücünü ve dayanıklılığını arttırmak için ağırlık kaldırma, ağırlıklarla fizyoterapi, mekik, şınav ve benzerleri egzersizleri gibi ne sıklıkta yaptınız?

[1.] 1 SAATTEN AZ [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT [4.] 4 SAATTEN FAZLA

Cevabınız Hiç ise 7.soruya geçiniz.

6a. Bu aktiviteler nelerdir?

.....  
.....  
.....

6b. Ortalama olarak, kas gücünü ve dayanıklılığını arttırmak için günde kaç saat egzersizle meşgul oldunuz ?

[1.] 1 SAATTEN AZ [2.] 1 FAKAT 2 SAATTEN AZ  
[3.] 2 - 4 SAAT [4.] 4 SAATTEN FAZLA

## EV İŞİ AKTİVİTELERİ

7. Son yedi gün boyunca toz alma, ütü yapma, yemek hazırlama, çamaşır yıkama - asma bulaşık yıkama - kurulama, gibi hiç hafif ev işleri yaptınız mı?

[1.] HAYIR                      [2.] EVET

8. Son yedi gün boyunca elektrik süpürgesiyle temizleme, yerleri silme , camları -duvarları silme, araba yıkamak, eşyaların yerlerini değiştirmek, ya da odun taşımak gibi ağır ev işleri ya da günlük işler yaptınız mı?

[1.] HAYIR                      [2.] EVET

9. Son yedi gün boyunca aşağıdaki aktivitelerden herhangi biriyle meşgul oldunuz mu?

Lütfen her maddeye EVET ya da HAYIR olarak cevap veriniz.

	<u>HAYIR</u>	<u>EVET</u>
a. Boyama, duvar kağıdı kaplama, elektrik işleri gibi ev tamiratları vb.	1	2
b. Kar ya da yaprak küreme, odun kesmek ve benzerlerini içeren çim veya bahçe bakımı	1	2
c. Bahçe işleri	1	2
d. Çocuk, bağımlı eş ya da başka bir yetişkin gibi başkasının bakımı	1	2

## İŞLE İLGİLİ AKTİVİTELER

10. Son 7 gün boyunca, gönüllü veya ücretli olarak çalıştınız mı ?

[1.] HAYIR [2.] EVET

10a. Gönüllü veya ücretli olarak haftada kaç saat çalıştınız?

\_\_\_\_\_ SAAT

10b. Aşağıdaki kategorilerden hangisi işiniz ya da gönüllü çalışmanız için gerekli fiziksel aktivite miktarını en iyi tanımlar ?

[1] Çoğunlukla hafif kol hareketleriyle oturma.

[Örnekler: büro memuru, saatçi, oturan montaj hattı işçisi, otobüs şoförü, vb.]

[2] Biraz yürüme ile oturma ya da ayakta durma. [Örnekler: kasiyer, genel büro memuru, hafif araç ve makina işçisi.]

[3] Genel olarak ağırlığı 20 kilodan az olan eşyaları taşıyarak yürüme. [Örnekler: postacı, garson, inşaat işçisi, ağır araç ve makina işçisi.]

[4] 20 kilodan fazla olan eşyaları taşımayı gerektiren ağır el işi ve yürüme [Örnekler: oduncu, taş duvarcısı, çiftlik ya da umumi işçi.]

**Toplam Skor:**