



Yaşlanan Dünyada Mutluluğa Küçük Dokunuşlar: Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporu Yapan Yaşlılarda Mutluluk

Vildan TUNCER¹, Sibel ARSLAN²

1. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-6232-0849>
2. Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bl., Kırıkkale, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-4393-7528>

Email: tuncervil71@gmail.com, sblarslan06@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 25.05.2022 - Kabul: 03.07.2022)

Öz

Dünya nüfusu giderek yaşlanıyor. Nüfus tahminlerine göre 2021 yılında dünya nüfusunun %9,8'ini 65 yaş üstü bireyler oluştururken; TÜİK verilerine göre bu oran Türkiye'de %9,7 oldu. Bilim, teknoloji ve sağlık alanındaki gelişmeler ve refah seviyelerindeki iyileşme her geçen gün insanların yaşam sürelerinin uzamasına katkı sağlarken, yaşlı nüfustaki hızlı artış son yıllarda bu kesime olan ilginin de artmasına neden olmuş; yaşlı bireylerin yaşam koşullarını iyileştirebilmek, onlara daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sunabilmek diğer yaş gruplarına kıyasla daha öncelikli bir durum haline gelmiştir. Yaşlıların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmelerine katkı sağlayacak en önemli araçlardan birisi kuşkusuz spordur. Spor sahip olduğu nitelikler bakımından, yaşlılar için özel bir yere sahiptir. Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de yaşlı nüfus için rekreatif amaçlı sporlar yaygınlaşırken, petank fazla efor gerektirmemesi ve eğlenceli yönüyle bu kitle için daha uygun bir spor branşı olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamdan çalışma; 65 yaş üstü bireylerde petank sporunun mutluluk düzeyine katkısını araştırmak amacıyla yapılmış, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Araştırmada kişisel bilgiler ve serbest zaman etkinliklerine yönelik sorular yanında, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmış ve Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınan izinden sonra, yüz yüze uygulama yapılmıştır. Betimsel istatistiklerde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama (\bar{X}) değerlerinden yararlanılmış; iki ayrı kümenin verdiği cevapların analizinde Independent Sample t-test, çoklu grup karşılaştırmalarında One-Way ANOVA; farklılık yaratan grupları belirlemek için Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda: 65 yaş üstü bireylerin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinliklere katılım sıklıklarının ve mutluluk düzeyinin cinsiyete, geçmişte spor yapmış olma ve petank oynama durumuna göre $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Yaşlılık, Mutluluk, Rekreatif spor, Petank



Small Touches to Happiness in the Aging World: Happiness in the Elderly People's Who Play Petanque as a Recreational Activity

Summary

The world population is getting older. According to population estimates, 9.8% of the world's population is composed of individuals over the age of 65 in 2021; According to TUIK data, this rate was 9.7% in Turkey. While the developments in science, technology and health and the improvement in welfare levels contribute to the prolongation of people's life spans day by day, the rapid increase in the elderly population has led to an increase in the interest in this segment in recent years; Being able to improve the living conditions of elderly individuals and to offer them a healthier and happier life has become a priority situation compared to other age groups. Undoubtedly, one of the most important tools that will contribute to a healthier and happier life for the elderly is sports. Sport has a special place for the elderly in terms of its qualities. As in many countries of the world, recreational sports for the elderly population have become widespread in Turkey, while petanque stands out as a more suitable sports branch for this group with its fun and not requiring much effort. Working from this context; It is a descriptive research in the scanning model, which was conducted to investigate the contribution of petanque sports to the level of happiness in individuals over the age of 65. In the study, besides questions about personal information and leisure time activities, Oxford Happiness Scale was used and after the permission of Kırıkkale University Social and Human Sciences Ethics Committee, face-to-face application was made. Percentage (%), frequency (f) and arithmetic mean (\bar{X}) values were used in descriptive statistics; Independent Sample t-test in the analysis of the answers given by two separate clusters, One-Way ANOVA in multi-group comparisons; Tukey HSD Multiple Comparison Test was used to determine the groups that made a difference in ANOVA tests. As a result of the research: It was determined that the frequency of participation in the activities that individuals over 65 years of age prefer in their leisure time and the level of happiness differ significantly at the $p < 0.05$ level according to gender, having done sports in the past and playing petanque.

Keywords: Aging, Happiness, Recreational sports, Petanque



Giriş

Sürekli olarak gelişim gösteren bilim, teknoloji ve buna bağlı olarak sağlık alanındaki gelişmeler insan ömrünün uzamasına katkı sağlamakta ve bu durumun doğal bir sonucu olarak yaşlı bireylerin sayısı artmaktadır (Yeşiltepe, 2021). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yaşlılık ile ilgili yaptığı kronolojik tanıma göre "65 yaş ve üzeri" bireyler "yaşlı" olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1998). 2021 yılında dünya nüfusunun %9,8'lik bölümünü 65 yaş ve üzeri bireyler oluştururken, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine bakıldığında bu oranın Türkiye'de %9,7 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2021). Epidemiyolojik araştırmalar, 60 yaş ve üzeri yaşlıların 2050 yılına kadar toplam nüfusun %20'sini oluşturmasının beklendiğini göstermektedir (WHO, 2015).

Ancak ne yazık ki, uzun ömür ve hastalık güçlü bir şekilde ilişkilidir. Yaşla birlikte kronik hastalıklar, beraberinde nörolojik ve zihinsel bozukluklarla ilgili sağlık sorunları da artmakta; fiziksel hareket kayıpları bu sorunlara eşlik etmektedir. Ayrıca yaşlanan nüfus, eşin ve arkadaşlarının ölümü ve kademeli bir bağımsızlık kaybı gibi diğer sosyal tehditlerden de muzdariptir (Erkkola, Vasankari and Erkkola, 2021). Tüm bu olumsuzlukların yaşlılara getirisi ise daha kalitesiz ve mutsuz bir yaşam olmaktadır. DSÖ hızla artış gösteren yaşlı nüfusun karşılaştığı bu sorunları ortadan kaldırmak için önlem alınması gerektiği belirtilmekte, daha sağlıklı ve mutlu bir yaşlanma için fiziksel ve sosyal açıdan aktif bir yaşam önermektedir (WHO, 2021).

Yapılan araştırmalar aktif yaşam ve sağlıklı yaşlanma için en değerli kaynaklardan birisinin fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir çünkü düzenli fiziksel aktivitenin 65 yaş ve üstü yetişkinler için oldukça geniş sağlık yararları olduğuna dair güçlü bilimsel kanıtlar vardır. Yakın zamanda yapılan kapsamlı ve güncellenmiş incelemeler, psikiyatrik hastalıklar ve durumlar (depresyon, anksiyete, stres, şizofreni); nörolojik hastalıklar (demans, Parkinson hastalığı, multipl skleroz); metabolik hastalıklar (obezite, hiperlipidemi, metabolik sendrom, polikistik over sendromu, tip 2 diyabet, tip 1 diyabet); kardiyovasküler hastalıklar (hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, kalp yetmezliği, serebral apopleksi); akciğer hastalıkları (kronik obstrüktif akciğer hastalığı, astım, kistik fibroz); kas-iskelet sistemi bozuklukları (osteoartrit, osteoporoz, sırt ağrısı, romatoid artrit); bazı kanser türleri (endometriyal ve meme kanseri) gibi rahatsızlıklar da dahil olmak üzere, 26 farklı hastalığın tedavisinde egzersiz reçete etmek için kanıta dayalı endikasyonlar sunmaktadır (Akt.: Erkkola et al, 2021). Ayrıca fiziksel aktivite, sadece hastalıkların tedavisine değil, bulaşıcı olmayan birçok hastalığın önlenmesine ve yönetimine de katkıda bulunur (Akt.: Albert et al, 2020). Fiziksel aktivite sağlık yararlarının yanı sıra, yaşlı bireylerin bağımsız olmalarını ve hayattan zevk almalarını da sağlamaktadır. Ayrıca bilişsel işlevlerini artırarak zihinsel becerilerini sürdürmelerine yardımcı olmakta; psikolojik sorunlarını azaltarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine destek olduğu görülmektedir (Akt.: CSP, 2005: 19).

Bu faydalara rağmen, DSÖ, dünya nüfusunun %60'ının, ilgili sağlık yararları sağlamak için önerilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılayamadığını tahmin etmektedir (WHO, 2009). Bu oran, aktif bir yaşam ve spora yönlendirme konusunda çok daha fazla çaba gösterilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Burada dikkat çekilmesi gereken nokta, fiziksel aktiviteden uzak durma nedenleridir. Çünkü her yaş grubundan bireyleri bu tür etkinliklerden uzak tutan, kişinin kendisinden ya da



çevresinden kaynaklanan içsel ve dışsal nedenler vardır. Bireylerin etkinliklere katılımının önündeki bu engelleri algılanmasının, faaliyetleri artırma ve yapılan etkinliği tamamlamaya karar vermede önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Ayhan ve Öcalan, 2022).

Özellikle yaşlı bireylerde egzersizden uzak durma nedenleri içinde “egzersiz yapmak için çok yaşlı olduğunu düşünme”, “etkinliğe inanmama”, “egzersizin yorucu ve sıkıcı olması” ile “yaralanmaktan korkma” önemli bir yer teşkil eder (Onat vd, 2013). Bu durumda yaşlıları aktif yaşama katmak ve bedensel hareket gereksinimlerini gidermek için; beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri, aynı zamanda fiziksel yeterliklerine uygun sportif araçların kullanılması gerekliliği ortaya çıkmakta ve bu noktada devreye sportif rekreasyon girmektedir.

Eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek için yapılan aktiviteler olarak açıklanan rekreasyon (<http://dictionary.cambridge.org>); Kraus’a göre yapıldığında elde edilen doyum ve memnuniyet yanında, etkinliklerden sağlanan ve beklenen kişisel ve sosyal kazanımlar nedeniyle katılımcı tarafından istekli olarak seçilen ve serbest zaman içinde gerçekleştirilen deneyim ya da etkinliklerdir (Akt.: Northern Arizona University, 2014).

Yapılan çalışmalar, sportif rekreasyon etkinliklere katılım sağlayan yaşlıların katılmayan yaşlılara göre hem fiziksel hem psikolojik hem bilişsel yönden daha sağlıklı ve mutlu olduklarını (Akt.: CSP, 2005); düzenli fiziksel aktivite ve sosyal ilişkileri sürdüren yaşlı yetişkinlerin yaşam memnuniyetinin arttığı göstermektedir (Roh and Weon, 2022). Bu durumda yaşlıları sporla iç içe bir yaşama katmak adına önlem almak ve onları spordan uzak tutan unsurları ortadan kaldırmak daha önemli hale gelmektedir.

Yaşlıların egzersiz ihtiyaçlarını karşılamada, bu yaş gurubuna en uygun etkinliklerden birisinin “Petank” sporu olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu branş, sahip olduğu nitelikler gereği, yaşlıları spordan uzak tutan unsurları barındırmamaktadır.

Petank, bocce spor dalına bağlı olarak yapılan dört alt disiplinden (Rafa, Volo, Petank, Çim Topu) birisidir ve kendine özgü bir oyun sistemi vardır (Türkmen, 2011: 11). Yediden yetmiş herkesin severek oynayabileceği bir branş olup; orta yaş ve üzeri bireylerin çok iyi bildikleri ve yörelere göre değişiklik gösteren gülle, misket ve meşe oyunlarına benzemektedir (Tükenmez, 2014: 11). Çapı 25 mm-35 mm arasında olan tahtadan küçük bir hedef misket ile 7,05 cm-8 cm çapında ve 650 gr-800 gr ağırlığında metal toplarla oynanan oyunun amacı, topu miskete en yakın noktaya atmaktır. El bittiğinde miskete daha yakın olan topun sahibi sayı kazanır ve toplar toplanarak sahanın diğer tarafına geçilir. Sayı alan kişinin misketi atmasıyla tekrar oyuna başlanır ve 13 sayı alan maçı kazanmış olur (Türkmen, 2011: 181-183). Yarışma amaçlı petank çakıl ve kum karışımı olan sıkıştırılmış zeminlerde oynanırken; rekreasyon amaçlı etkinlik için herhangi bir özel sahaya ihtiyaç yoktur. Hemen her yerde: toprak alanlarda, çim üzerinde, halı sahada, hatta sahilde kumda bile oynanabilmektedir.

Fazla efor gerektirmeyen ve oldukça eğlenceli olan bu sportif oyun, rekreatif bir etkinlik olarak özellikle yaşlıların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir. Bireysel ya da takım olarak bir rakip karşısında oynanan petank, yaşlı bireylerin fiziksel hareket ihtiyacını giderirken, aynı zamanda farklı insanlarla tanışarak sosyalleşmesine de katkı sağlayabilir. Üstelik oyun içerisinde verilmesi gereken stratejik kararlar, sürekli olarak oyuncuların zihinlerinin çalışmasını desteklemektedir. Rekreasyon



amaçlı petank; maliyet gerektirmemesi ve özel bir alana ihtiyaç duymaması sebebiyle her yerde ve herkesin oynamasına olanak vermekte ve yoğun efor gerektirmeyen yapısıyla sakatlanma riski de barındırmamaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı “yaşlı dostu” olarak nitelendirilebilecek petank, doğası gereği dinlendirici ve eğlendirici özellikleriyle yaşlıların mutluluğuna katkı sağlayacak önemli bir araç potansiyeli taşımaktadır.

Hızla yaşlanan dünyada, insanlara sağlıklı yaşlanmanın yollarını açabilmek, giderek uzayan yaşam sürecinde mutlu bir hayat sürmelerini sağlamak ve mutlu yaşama katkı sağlayacak yol ve yöntemleri bulmak önemlidir. Çünkü yaşlılığın insani boyutu yanında ekonomik bir boyutu da bulunmaktadır.

Yaşlanmanın yarattığı bireysel sıkıntıların yanında, yaşlı nüfus artışının getirdiği önemli bir sorun da sosyal refah sistemi üzerindeki olumsuz etkileridir. Bir ülkenin yaşlanan nüfusu arttıkça, emeklilik sistemi ve sağlık maliyetinin de arttığı ve ulusal bütçeler üzerinde baskı oluşturduğu basit bir gerçektir (Kamiyama, 2014). Bu nedenle yaşlılar üzerine yapılan araştırmalar giderek onların nasıl daha sağlıklı ve mutlu olacaklarına yoğunlaşmaktadır çünkü Dünya Sağlık Örgütü'ne (göre, aktif yaşlanmayı teşvik eden politikaların erken uygulanması, dünya çapında ileri yaşlarda daha az tıbbi komplikasyonla sonuçlanmıştır WHO, 2002). Bu bireyler yaşlandıkça sadece daha iyi bir yaşam kalitesine sahip ve mutlu bireyler olmakla kalmamakta, aynı zamanda ailelerine ve ulusa daha az ekonomik ve tıbbi yük getirmektedirler (Ooi et al, 2021).

Dünyada birçok ülke gibi Türkiye’de de konuyla ilgili çalışmalar yapılmakta ve alt dallarından birisi petank olan bocce sporu bu çalışmalar içinde özel bir yer tutmaktadır. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Strateji Planı’nda yer alan “Aktif Yaşlanma” vizyon ve politika hedefleri çerçevesinde Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından huzurevlerinde kalan yaşlıların spor yoluyla fiziksel, psiko-sosyal ve duygusal yönden desteklenmeleri ve hoşça vakit geçirmeleri amacıyla Bocce Bowling ve Dart Federasyonu işbirliğiyle 2016 yılında başlatılan faaliyetler, ülkemizde profesyonel bir lige dönüştürülmüş; yaşlı katılımcılar için oluşturulan “*Yetişkin Gençler Huzur Bocce Ligi*”nde 2019 yılında 53 ilden huzurevi ve gazi takımları ile birlikte 109 takım yer almıştır (www.aile.gov.tr, 2019).

Petank sporu sıfır maliyeti, her yerde ve her zaman yapılabilen ve yoğun efor gerektirmeyen yapısı, sakatlanma riskinin olmayışı, aynı zamanda dinlendirici ve eğlendirici özellikleriyle, yaşlıların mutluluğuna katkı sağlayacak önemli bir araç potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı 65 yaş ve üstü yaşlı bireylerde petank sporunun mutluluk düzeyine katkısını araştırmaktır.

Materyal ve Metod

Tarama modelinde betimsel bir çalışma olan bu araştırmanın çalışma evrenini, bocce sporunun yoğun olarak yapıldığı Kırıkkale, Ankara, Bursa ve Mersin illerinde yaşayan 65 yaş ve üzeri yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi oluşturan petank sporu yapan 60 ve yapmayan 67 birey olmak üzere 127 kişinin seçiminde kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu teknik, evreni oluşturan birimlere erişmenin zor olduğu veya evren hakkındaki bilgilerin (büyüklük ve bilgi derinliği vb.) eksik olduğu durumlarda kullanılmaktadır. Kartopu örnekleme, zengin veri elde edilebilecek kişi ve kritik durumlara odaklanmakta ve evrene, bu kişi ve kritik durumları takip ederek ulaşmaktadır (Baltacı, 2018: 253).



Araştırmada kişisel bilgiler ve serbest zaman etkinliklerine yönelik soruların yanı sıra, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği uzun formu kullanılmış ve Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınan izinden sonra, yüz yüze uygulama yapılmıştır. Betimsel istatistiklerde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama (\bar{X}) değerlerinden yararlanılmıştır. Yapılan Kolmogorow-Smirnov normallik testi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin - 3 ve + 3 değerleri arasında olduğu görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek (Kalaycı, 2016); iki ayrı kümenin verdiği cevapların analizinde Independent Sample t-test, çoklu grup karşılaştırmalarında One-Way ANOVA; ANOVA testlerinde farklılık yaratan grupları belirlemek için Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1’de katılımcıların kişisel bilgileri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	kadın	54	42,5
	erkek	73	57,5
Eğitim durumu	okumaz/yazmaz	5	3,9
	ilkokul	16	12,6
	ortaokul	37	29,1
	lise	48	37,8
	üniversite	21	16,5
Medeni hal	evli	46	36,2
	bekar/dul/boşanmış	81	63,8
Yaşadığı il	Kırıkkale	32	25,2
	Ankara	66	52,0
	Mersin	11	8,7
	Bursa	18	14,1
Yaşadığı yer	kendi evinde eşyle	41	32,3
	kendi evinde yalnız	17	13,4
	çocuklarıyla	14	11,0
	akrabalarıyla	6	4,7
	huzur evi	49	38,6
Ekonomik durum	çok kötü	4	3,1
	kötü	11	8,7
	orta	39	30,7
	iyi	59	46,5
	çok iyi	14	11,0
Kronik rahatsızlık	evet	76	59,8
	hayır	51	40,2
	kalp-damar	22	28,9
	tansiyon	10	13,2
	diyabet	13	17,11
	diğer	31	40,79



Katılımcıların %42,5'i kadın, %57,5'i erkektir ve %47,2'si petank yapmakta, %52,8'i petank yapmamaktadır. Çoğunluğu lise (%37,8) ve ortaokul (%29,1) mezunu, bekâr/dul/boşanmış (%63,8), iyi (%36,5) ve orta (%30,7) ekonomik düzeydedir ve %38,6'sı huzurevinde yaşamaktadır. Katılımcıların yaklaşık %60'ının kronik bir rahatsızlığı bulunmakta ve bu rahatsızlıklar içinde yaklaşık %29 ile kalp damar rahatsızlıkları ilk sırada gelmektedir.

Tablo 2'de katılımcıların sportif durumları verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sportif Durumları

Sportif Durum		f	%	
Geçmişte spor yapma durumu	hiç yapmayan	80	63,0	
	1-2 yıl	15	11,8	
	3-4 yıl	14	11,0	
	5 ve daha fazla	18	14,2	
Petank oynama durumu	petank yapan	60	47,2	
	petank yapmayan	67	52,8	
Petank yapma süresi	hiç oynamayanlar	67	52,8	
	oynayanlar	1-2 yıl	30	50
		3-4 yıl	22	36,7
		5 ve daha fazla	8	13,3
Haftada kaç gün petank oynadığı	oynamayanlar	67	52,8	
	oynayanlar	1-2 gün	39	65
		3-4 gün	18	30
		5 ve üzeri	3	5
Kronik rahatsızlık	evet	76	59,8	
	hayır	51	40,2	
	kalp-damar	22	28,9	
	tansiyon	10	13,2	
	diyabet	13	17,11	
	diğer	31	40,79	

Katılımcıların %63'ü geçmişte hiç spor yapmamışken, %52,8'i halen petank oynamaktadır. Petank yapanların %50'si 3 yıl ve daha fazla süredir bu sporla uğraşmakta ve çoğunlukla (%65) haftada 1-2 gün petank oynamaktadırlar.

Tablo 3'de serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının cinsiyete göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 3. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Cinsiyete Göre Dağılımı

Etkinlik türü	Cinsiyet	N	X	ss	t	P
TV izleme	K	54	5,43	,90286	2,257	0,026
	E	73	4,92	1,46015		
Hobi kurslarına katılım	K	54	2,61	1,80583	2,094	0,038
	E	73	2,01	1,40923		

65 yaş üstü bireylerin "TV izleme ve hobi kurslarına katılım" sıklıkları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Yapılan t-testine göre; kadınların bu etkinliklere daha fazla ilgi gösterdikleri görülmektedir.



Katılımcıların serbest zamanlarında “hiçbir şey yapmama, bilgisayar-internetle vakit geçirme, parkta zaman geçirme, sosyal medya takibi, müzik dinleme, kitap okuma, sinema-tiyatroya gitme, sportif etkinlikleri izlemeye gitme, egzersiz/spor yapma, eğitimsel kurslara katılma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM’lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde kendi kendine vakit geçirme, evde arkadaşlarıyla vakit geçirme, ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma ve bahçe işleriyle uğraşma” etkinliklerine katılım sıklıklarının cinsiyete göre dağılımları arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4’te katılımcıların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyi

	Cinsiyet	N	X	ss	t	P
	Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	K	54	3,1884	,71385	3,328
	E	73	3,5536	,52355		

65 yaş üstü bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği ortalama puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmakta ($p<0.05$); ve erkeklerin kadınlardan daha mutlu oldukları görülmektedir.

Tablo 5’de katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının geçmişte spor yapma durumuna göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 5. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Geçmişte Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı

ANOVA						Tukey
Etkinlik Türü		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
TV izlerim	Between Groups	30,104	3	10,035	7,068	,000
	Within Groups	174,621	123	1,420		
	Total	204,724	126			
Kitap okurum	Between Groups	51,412	3	17,137	5,192	,002
	Within Groups	406,021	123	3,301		
	Total	457,433	126			
Sinema-tiyatroya giderim	Between Groups	15,735	3	5,245	6,281	,001
	Within Groups	102,706	123	,835		
	Total	118,441	126			
Sportif etkinlikleri izlemeye giderim	Between Groups	23,074	3	7,691	4,309	,006
	Within Groups	219,540	123	1,785		
	Total	242,614	126			
Egzersiz/spor yaparım	Between Groups	64,922	3	21,641	9,634	,000
	Within Groups	276,306	123	2,246		
	Total	341,228	126			
Evde kendi kendime vakit geçiririm	Between Groups	27,810	3	9,270	3,423	,019
	Within Groups	333,088	123	2,708		
	Total	360,898	126			

* $p<0.05$ **Hiç spor yapmamış



Katılımcıların “TV izleme, kitap okuma, sinema-tiyatroya gitme, sportif etkinlikleri izlemeye gitme, egzersiz/spor yapma ve evde kendi kendine vakit geçirme” etkinliklerini yapma sıklıklarının geçmişte düzenli spor yapma durumuna göre dağılımları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Hiç spor yapmayanlar, 3-4 yıl spor yapanlar ile 5 yıl ve üzeri spor yapanlardan daha fazla; 1-2 yıl spor yapanlar ise 5 yıl ve daha fazla süre spor yapanlardan daha fazla TV izlediklerini belirtmektedirler. Hiç spor yapmamış olanların evde kendi kendine vakit geçirme oranları, 1-2 yıl ve 5 yıl ve daha fazla spor yapanlara göre daha yüksektir. Hiç spor yapmamış olanlar, 3-4 yıl ve 5 yıl ve daha fazla spor yapanlardan daha az spor/egzersiz yapmaktadırlar.

5 yıl ve daha fazla spor yapanlar, hiç spor yapmamış olanlara göre daha fazla kitap okumakta ve daha çok sportif etkinlikleri izlemeye gitmektedirler. 5 yıl ve daha fazla spor yapanlar, hiç spor yapmayan ve 1-2 yıl spor yapanlardan daha fazla sinema ve tiyatroya gitmektedirler.

Katılımcıların serbest zamanlarında “hiçbir şey yapmama, bilgisayar-internetle vakit geçirme, parkta zaman geçirme, sosyal medyada zaman geçirme, müzik dinleme, hobi kurslarına katılma, eğitimsel kurslara katılma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM’lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde arkadaşlarıyla vakit geçirme, ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma ve bahçe işleriyle uğraşma” ile geçmişte spor yapma durumu arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 6’te katılımcıların geçmişte düzenli spor yapma durumlarına göre mutluluk düzeylerinin dağılımı verilmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Geçmişte Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri

ANOVA							Tukey
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	
Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Puanı	Between Groups	6,251	3	2,084	5,742	,001	HSY<3-4 yıl/5+
	Within Groups	44,633	123	,363			
	Total	50,884	126				

65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeylerinin, geçmişte düzenli spor yapma durumuna göre dağılımları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Buna göre; geçmişte hiç spor yapmamış olanların mutluluk düzeyleri, 3 yıl ve daha fazla süre spor yapan bireylerden daha düşüktür.

Tablo 7’de serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının petank oynama durumuna göre dağılımı verilmektedir.



Tablo 7. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Petank Oynama Durumuna Göre Dağılımı

ETKİNLİK TÜRÜ	Petank oynama	N	X	ss	t	P
Hiçbir şey yapmama	Evet	60	1,5667	1,04746	-3,387	0,001
	Hayır	67	2,3881	1,59502		
TV izleme	Evet	60	4,7667	1,52234	-3,181	0,002
	Hayır	67	5,4627	,89321		
Kitap okuma	Evet	60	3,7000	1,91603	2,602	0,010
	Hayır	67	2,8358	1,81406		
Hobi kurslarına katılma	Evet	60	1,9000	1,27159	-2,484	0,014
	Hayır	67	2,5970	1,80957		
Egzersiz/spor yapma	Evet	60	4,2000	1,16153	8,942	0,000
	Hayır	67	2,1493	1,39538		
Gönüllü etkinliklere katılma	Evet	60	1,7667	,98060	-3,054	0,003
	Hayır	67	2,4925	1,58948		
Dışarıda/AVM’lerde amaçsızca dolaşma	Evet	60	1,4167	,92593	-3,634	0,000
	Hayır	67	2,1940	1,40603		
Kahvehane- kafede zaman geçirme	Evet	60	1,6667	1,08404	-3,325	0,001
	Hayır	67	2,5224	1,70878		
Evde el işi/ el sanatları yapma	Evet	60	2,4167	1,89819	-2,830	0,005
	Hayır	67	3,4478	2,17620		
Dini etkinliklere katılma	Evet	60	2,3333	1,45750	-3,753	0,000
	Hayır	67	3,4030	1,72381		
Bahçe işleriyle uğraşma	Evet	60	2,2833	1,83277	-5,678	0,000
	Hayır	67	4,2090	1,98889		

65 yaş üstü bireylerin serbest zaman etkinliklerinden “hiçbir şey yapmama, TV izleme, kitap okuma, hobi kurslarına katılma, egzersiz/spor yapma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM’lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma, bahçe işleriyle uğraşma” etkinliklerine katılım sıklıkları ile petank oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Düzenli olarak petank oynayan yaşlı bireyler “kitap okuma ve egzersiz/spor yapma” etkinliklerine, petank oynamayanlardan daha fazla katılım göstermektedirler. Petank oynayan yaşlıların “hiçbir şey yapmama, TV izleme, hobi kurslarına katılma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM’lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma, bahçe işleriyle uğraşma” etkinlikleri ile petank oynamayanlara oranla daha az ilgilendikleri görülmektedir.

Katılımcıların serbest zamanlarında “bilgisayar-internetle vakit geçirme, parkta zaman geçirme, sosyal medya takibi, müzik dinleme, eğitimsel kurslara katılma, evde kendi kendine vakit geçirme, evde arkadaşlarıyla vakit geçirme ve ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme” etkinliklerine katılım sıklıklarının, petank oynama durumuna göre dağılımları arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ayrıca sıra ortalamaları dikkate alındığında, petank yapmayan 65 yaş üstü bireylerin “bilgisayar-internetle vakit geçirme ve sosyal medyada zaman harcama ve evde kendi kendine vakit geçirme” oranının daha yüksek; “evde ve ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme” oranının ise petank oynayanlardan daha düşük olduğu görülmektedir.



Tablo 8’de katılımcıların petank oynama durumuna göre mutluluk düzeyi verilmiştir.

Tablo 8. Petank Oynama Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

		N	X	ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	Petank oynayan	60	3,7132	,38751	5,966	0,000
	Petank oynamayan	67	3,1163	,68253	6,138	

65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyleri ile petank oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır($p<0.05$). T testi sonuçları, petank oynayan 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyinin, petank oynamayanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yapılmış birçok çalışma, bu araştırmanın sonuçlarını destekler biçimde, spor yapma ve rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğunu saptanmıştır (Yıldız, 2015; Aydın, 2016; Güven, 2018; Doğan, 2018).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Yaşayan bütün canlılar için olduğu gibi insanoğlu için de yaşlılık ve yaşlılığın getireceği fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel sorunlar kaçınılmazdır. Bu sorunlar yaşlı bireyleri sağlık ve sosyal yönlerden sıkıntıya sokarken; yaşlı nüfusun artışı, devletleri ekonomik açıdan etkilemektedir. Kişilerin yaşlılık sürecinde karşılaştıkları sorunları minimum düzeye indirmek onların daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürmelerini sağlarken, aynı zamanda devletlerin ekonomik yükünün azaltılmasına da katkı sağlayacaktır. Bu sebeple yaşlı bireylerin hayatına yapılacak doğru müdahaleler, hem birey hem toplum hem devletler için önemlidir.

Aktif bir yaşlanma sürecinin varlığı kadar, yaşlılıkta düzenli fiziksel aktivite, ileri yaşlara ulaşabilen her bireyin karşılaşma olasılığı bulunan sorunların önlenmesinde ve çözümünde önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü sportif rekreasyon bireylerin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal açılardan iyileşmesini ve topluma aktif olarak katılımlarını, dolayısıyla yaşlı bireylerin sosyalleşmesini sağlamakta, aynı zamanda mevcut sağlık sorunlarını en aza indirirken, yeni oluşabilecek sağlık sorunlarının da önüne geçmektedir (CSP, 2005; Koçak ve WHO 2002; Özkan, 2004; WHO, 2021).

Yaşlıların sağlık, ekonomik ve sosyal yeterlilik düzeyleri ile psikolojik durumları göz önünde bulundurularak, onlar için en doğru sportif rekreasyon etkinliklerinin seçilmesi gerekmektedir. Bocce’nin petank branşı, sahip olduğu nitelikler gereği, oynayanları sağlıklı bir yaşama götürebilecek, onların mutluluğuna küçük dokunuşlar yapabilecek, tam anlamıyla “yaşlı dostu” sportif rekreasyon etkinliklerinden birisidir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre; petank oynayan 65 yaş üstü bireylerde mutluluk düzeyi, oynamayanlara göre daha yüksektir. Ayrıca petank oynayan yaşlılar diğer serbest zaman etkinlikleri içinde daha faydalı sayılabilecek kitap okuma, egzersiz yapma etkinliklerine daha fazla katılırken, petank oynamayan yaşlıların çoğunlukla pasif etkinliklere yöneldiği görülmüştür. AVM gezmek, kahvehane-kafede zaman geçirmek, TV izlemek gibi amaçsız etkinliklere katılım oranları, petank oynayan yaşlılarda daha düşüktür. Bu durumda düzenli sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın, spor dışındaki serbest zaman alışkanlıklarında da



doğru tercihlere yönelmeye katkı sağladığı ve sportif rekreasyonun yaşamın diğer alanlarında olumlu yönde farkındalık yarattığı söylenebilir.

TV izleme ve hobi kurslarına katılım kadın olan yaşlılarda daha fazla görülürken, erkek yaşlıların kadınlardan daha mutlu oldukları da belirlenmiştir.

Geçmişte üç yıl ve daha fazla süre düzenli spor yapan yaşlıların, hiç spor yapmamış olanlardan daha mutlu oldukları da görülmektedir. Bu durumda sporun sadece bizzat yapıldığı dönemde değil, kişilerin gelecek yaşamlarındaki mutluluklarına da zemin hazırladığı yani sporun aktif yaşlanma sürecine katkı yaptığı söylenebilir.

Aktif yaşlanma temel olarak fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve sosyal aktivite olmak üzere üç büyük bileşene ayrılmaktadır. Hepsi birbiriyle bağlantılı olan bu üç unsurun yaşlıların hayatında yer alması, onların yaşam beklentilerinin uzaması yanında, daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürmesinde de anahtar rol oynamaktadır (Akt: Ooi et al, 2021). Sportif rekreasyon etkinlikleri tek başına, aktif yaşlanmanın dolayısıyla sağlıklı ve mutlu yaşlıların oluşmasında etkili olan bu üç kavramın önemli bir destekleyicisidir.

Yaşlı bireylerin yaşam koşullarının iyileştirilmesine, onlara daha sağlıklı, kaliteli, mutlu bir yaşam sunulmasına katkı sağlama potansiyeli bulunan sportif rekreasyon, olabilecek en erken dönemde kişilerin hayatına girmeli; doğası gereği eğlenceli olan bu etkinlikler, sağlıklı bir yaşlanma sürecinin ve yaşlılıkta mutlu bir yaşamın anahtarı olarak görülmelidir.

Devlet ve yerel yönetimler için, hizmet sunumu açısından düşük maliyetli spor branşlarından biri olan petank; kazanım olarak yaşlıların hayatının iyileştirilmesini, sağlıklı, mutlu ve toplumsal açıdan aktif bireyler olmalarını sağlamaktadır. Bu durum yaşlıları devlete külfet olmaktan çıkartarak; sağlık harcamalarının, hasta ve yaşlı bakım masraflarının en aza inmesine katkı sağlayacağından, petank ve yaşlılar için uygun diğer branşların yaygınlaştırılması teşvik edilmelidir.

Bireylerin sağlıklı yaşlanma sürecinde ve yaşlılık dönemlerinde daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerinde rekreasyonun katkısını öğrenebilecekleri bilgilendirme çalışmaları ve eğitimler yapılmalıdır.

Yaşlıların rekreasyon etkinliklerine katılımlarını artırmak amacıyla, bu konuda katkı sağlama potansiyeli bulunan tüm paydaşlar (Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Halk Eğitimi Merkezleri, Yerel Yönetimler, Huzurevleri spor kulüpleri, sivil toplum kuruluşları vb) işbirliği halinde çalışmalıdır.

Bireylerin rekreasyon etkinlikleri hakkında bilgi alabilecekleri ve kendileri için en doğru etkinlik türlerini seçmelerinde onlara rehberlik edecek danışma birimleri oluşturulmalıdır.

Yaşlılar için kolay ulaşılabilir; sağlık, ekonomik ve sosyal yeterlilik durumlarına uygun; kısacası yaşlı dostu rekreasyon hizmetleri artırılmalıdır.

Aktif olarak dinlenme sağlayan ve sakatlanma riski içermeyen petank sporunun daha fazla sayıda yaşlı bireylere tanıtılmasını, onların bu sporla tanışmalarını ve içinde yer almalarını sağlayacak etkinlikler planlanmalıdır.

Yaşlılar için uygun olan diğer sportif branşlarda yer alan yarışma kategorilerine (minik, küçük, genç, mit, büyük) orta ve ileri yaş kategorileri eklenmeli; bocce branşında olduğu



gibi, uygun spor dallarında ileri yaş grupları için ligler oluşturulmalı, hem yarışma hem eğlence amaçlı turnuvalar düzenlenmelidir.

Dikkat çekici sloganlar ve kamu spotları yoluyla yaşlıların aktif yaşama davet edilmesi, spor ve faydaları konusunda farkındalık yaratılması sağlanmalı; televizyon, sosyal medya, gazeteler ve dergiler gibi kitle iletişim araçları, halkı yaşam boyu sürecek spor alışkanlıklarının önemi konusunda bilinçlendirmek adına daha fazla kullanılmalı; hatta ilgili kurumlar reklam yoluyla halkı cezbetmelidir.

Gerekirse, tıpkı bir hastalığın tedavisi için kullanılan ilaçlar gibi, yaşlıların daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri adına “sağlıklı ve mutlu yaşam reçeteleri” hazırlanmalı; bu reçetelerde mutlaka ama mutlaka petank gibi rekreatif yönü baskın, basit, maliyetsiz, kolay ulaşılabilir ancak eğlenceli “yaşlı dostu” sportif etkinlikler yer almalıdır.

Daha fazla katılımın önünü açmak için; fiziksel aktivite, egzersiz ve spor sağlıklı yaşam için bir zorunluluk olarak dayatılmaktan ziyade eğlence aracı olarak kullanılmalı; petank gibi yaşlı dostu sporlar aracılığıyla, yaşlıların mutluluğuna küçük dokunuşlar yapılmalıdır.

8. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresinde (17-20 Mayıs 2022, KKTC) sözel bildiri olarak sunulmuştur.



KAYNAKLAR

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2019). Yetişkin gençler huzur bocce liginde mücadele devam ediyor. <https://www.aile.gov.tr/eyhgm/haberler/yetiskin-gencler-huzur-bocce-ligi-nde-mucadele-devam-ediyor/> (10.03.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Albert FA., Crowe MJ. , Malau-Aduli AEO and Malau-Aduli BS. (2020). Functionality of physical activity referral schemes (PARS): A systematic review. *Frontiers in Public Health*, June 2020, Vol: 8, 1-13.

Aydın İ. (2016). Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ayhan R., Öçalan M. (2022). Uçurtma sörfü (kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2022, 27 (1), 13-32.

Baltacı A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1), 231-274.

California State Parks (CSP) (2005, March). The health and social benefits of recreation, an element of the california outdoor recreation planning program. Sacramento, California. www.parks.ca.gov (01.10.2021 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Doğan MN. (2018). Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erkkola RU., Vasankari T., Erkkola RA. (2021). Opinion paper: exercise for healthy aging. *Maturita*, Volume 144, February 2021, 45-52.

Güven Y. (2018). Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

<http://dictionary.cambridge.org>

Kamiyama S.(2014). The super aged society Japan's, The Kaitekı Institute studies how to keep the elderly healthy and active. *IEEE PULSE*, March/April 2014, 5 (2), 59-63.

Koçak Ünver F., Özkan F. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi, *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 2010, 2 (1), 46-54.

Northern Arizona University (2014). www.prm.nau.edu (10.05.2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Onat ŞŞ., Ünsal Delialioğlu S., Uçar D. (2013). Yaşlılarda diz osteoartriti tedavisinde egzersiz: hasta eğitiminin verimliliğine etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics* 2013, 16 (2), 166-171.



Ooi PB., Ong DLT., Peh SC., Ismail SF., Sally Paramanathan AMS., Lee ASH., Soon LK. and Chan NN. (2021). Active aging, psychological well-being and quality of life of elderly and pre-elderly Malaysians during movement control periods. *Educational Gerontology*, 2021, 47 (8), 353-368.

Roh M., Weon S. (2022). Living arrangement and life satisfaction of the elderly in South Korea. *Social Indicators Research*. 2022, 160:717–734.

Türkiye İstatistik Kurumu (2021). İstatistiklerle Yaşlılar, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2021-45636> (05.04.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Tükenmez H. (2014). Petank ve Antrenman Teknikleri, Arvo Yayıncılık, İzmir.

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

World Health Organization (1998). The World Health Report : 1998 : Life in the 21st Century: A vision for all: www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf (09.02.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

World Health Organization (2002). Active aging: A policy framework. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> (09.02.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

World Health Organization (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y (09.02.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

World Health Organization (2015). World report on ageing and health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y (01.02.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

World Health Organization (2021). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Common%20conditions%20in%20older%20age,conditions%20at%20the%20same%20time> (01.02.2022 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Yeşiltepe S. (2021). Yaşlılıkta sosyal dışlanma. Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Adıyaman.

Yıldız Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Muğla.