

60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi

Investigation of Life Satisfaction, Health Perception and Leisure Activity Preferences of Individuals Over 60 Years of Age

¹Çağla AYNA

¹Hüseyin GÜMÜŞ

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Doç. Dr. Hüseyin Gümüş

ORCID No: 0000-0003-4059-3640

Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

E-posta: huseyinn.gumuss@gmail.com

Geliş Tarihi (Received): 10.10.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 08.02.2021

ÖZ

İçinde bulunduğumuz yüzyılda dünyayı kasıp kavuran COVID-19 pandemisi nedeniyle sosyal ilişkilerin tekrar gözden geçirildiği, belli yaş grupları için sokağa çıkma yasaklarının uygulandığı ve yüz yüze iletişimin, kolektif davranışların sorgulandığı bu süreçten en çok etkilenen ve ne yapması ya da ne yapmaması en çok tartışılan grup şüphesiz 65 yaş üstü bireyler olmuştur. Pandemi sürecinden önce verileri toplanan bu araştırmanın amacı, 60 yaş üstü bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu ve sağlık algısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini Mersin'de yaşayan 60 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya bu evrenden amaçsal örneklem metoduyla seçilen toplam 391 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Sağlık Algısı Ölçeği"nin yanı sıra katılımcıların boş zaman etkinlik türlerine katılım sıklığını belirlemek için 6 farklı etkinlik türünü içeren "Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi" kullanılmıştır. Yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinlik türü ilgisi arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile de Spearman sıra farkları korelasyon analiz tekniği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türü "ev merkezli sosyal etkinlikler" ile "kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler" iken en az tercih edilen etkinlik "fiziksel etkinlikler" ile "gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleridir". 60 yaş üstü erkeklerde yaşam doyumu ile boş zaman etkinlik türü arasındaki en yüksek ilişki gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri ($r=0.206$) arasında iken 60 yaş üstü kadınlarda kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler ($r=0.286$) arasındadır. Sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki olan boş zaman etkinliği ise kadınlarda ($r=0.413$) ve erkeklerde ($r=0.418$) "hobiler ve iç mekân etkinlikleri" olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Yaşam doyumu, Sağlık algısı, Boş zaman katılımı, Yaşlı bireyler

ABSTRACT

Due to the COVID-19 pandemic that swept the world in the current century, social relations were reviewed, curfews were imposed for certain age groups, and face to face communication and collective behaviors were questioned, and what to do or not to do is the most discussed group, undoubtedly, there have been individuals over the age of 65. The main purpose of this study is to investigate the relationship between leisure activity types and life satisfaction and health perception in individuals over sixty years old. The population of the study consists of individuals aged sixty and over living in Mersin. A total of 391 volunteers were selected from this population using a purposive sampling method. As a data collection tool in research; Life Satisfaction Scale and Health Perception Scale was used in this research. To determine the frequency of participation of the participants in the leisure activity types, a leisure activity type questionnaire including six different activity types was used. Spearman Correlation Analysis Technique was used to determine whether there was a statistically significant relationship between life satisfaction, health perception and leisure time interest and the error margin was taken as 0,05 for all analyzes. As a result of the analysis; While the leisure activity types preferred by the elderly are "home-centered social activities" and "cultural and entertainment activities", the least preferred activity is "physical activities" and "volunteering and social responsibility activities". The highest relationship between life satisfaction and leisure activity type in elderly men is between volunteering and social responsibility activities ($r = 0.206$), while it is between cultural and recreational activities ($r = 0.286$) for elderly women. Leisure activity, which has the highest relationship with perception of health, was found to be hobbies and indoor activities in both women ($r = 0.413$) and men ($r = 0.418$).

Keywords: Leisure, Life satisfaction, Health perception, Leisure participation, Elderly people.

GİRİŞ

Dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi yaşattığı büyük olumsuzlukların yanında günlük rutin içerisinde kaybolan insanı bir kez daha kendini dinlemeye, kim olduğunu, nerden gelip nereye gittiğini, yaşamın gayesi gibi durumları bir kez daha sorgulamaya sevk ettiği söylenebilir. Yediden yetmişe tüm dünyayı etkileyen bu süreçten en çok etkilenen ve ne yapması ya da ne yapmaması en çok tartışılan grup şüphesiz 65 yaş üstü bireyler olmuştur. Yaşanılan süreçte bu bireylerin yapması gereken fiziksel etkinlik programları üzerine uzun tartışmalar geliştirilmiş, bilim kurulları tavsiyelerde bulunmuş ve bilim insanları farklı çalışmalar yapmışlardır (Argan ve diğ., 2020; Sweeny ve diğ., 2020; Tekindal ve diğ., 2020). Yaşlılığı temel alan çalışmaların çoğunda yaşlılığa ilişkin tanım ve sınıflamalarda fizyolojik boyut ele alınmaktadır. Kronolojik olarak yaşlanmada 65 yaş üstü yaşlı olarak kabul edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) psikogeriatric yaşlılık dönemini 65 yaş ve üstü, yaşlı; 85 yaş ve üstü, çok yaşlı olarak sınıflamıştır. Gerontolojistler ise yaşlılığı 65-74 yaş arası genç yaşlı, 75-84 yaş arasını orta yaşlı ve 85 yaş üzerini ileri yaşlılık (ihtiyarlık) devri olarak sınıflamışlardır (Beğer ve Yavuzer, 2012). Biyolojik yaşlanma böyle bir gelişimi zorunlu kılmakla birlikte, bu değerlendirmenin kesin ve değişmez olduğu söylenemez. Yaşlı nüfusun artması ve yaşam sürelerinin uzaması ile DSÖ 2017 yılında yaş dilimlerinde yeniden bir düzenlemeye gitmiş ve değişiklikler yapmıştır. Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığın başlangıcını 65 yaş olarak ele alırken Birleşmiş Milletler ise 60 yaş sınır olarak belirlemektedir (Uyanık, 2017).

Yaşlılığa ilişkin farklı kurumlar farklı yaş sınıflamaları yaparken tanımlamalarda ortak bir dilin varlığından söz edilebilir. Yaşlılık, biyolojik, kronolojik ve sosyal yönleri ile önlenmesi mümkün olmayan sorunlu bir süreçtir (Akdemir, 2008). Yaşlılıkta fiziksel güç kayıpları, işlevsel kayıplar ve değişen beden yapısına alışmadaki güçlükleri minimum seviyeye indirmek için koruyucu önlemlerin alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşanılan olumsuzluklar bu çalışmada yaşlı olarak nitelendirilen 60 yaş üstü bireylerin içine kapanıp, ruhsal çöküntü yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan fiziksel, ruhsal ve sosyal değişimlere bağlı olarak 60 yaş üstü bireylerin sağlıklı bir yaşama ulaşabilmesi yaşam doyumlarını belirleyen faktörlerin anlaşılmasına bağlı olmaktadır.

İstatiksel verilere bakıldığında 60 yaş üstü nüfusun gelişmekte olan ülkelerde daha fazla arttığı görülmektedir. Bu yüzden bu ülkelerdeki 60 yaş üstü bireylerin sağlık açısından ve sosyal açıdan aktif kalmalarına yönelik çalışmalar lüks değil ihtiyaçtır. Her geçen gün artan stres, hareketsiz yaşam, teknolojinin sağlıksız yaşam tarzını tetiklemesi, buna bağlı olarak sağlık sistemlerine olan talep giderek artmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan boş zaman kavramının sağlık ve refah üzerindeki etkisi batılı ülkeler başta olmak üzere dünyanın birçok bölgesinde büyüyen bir araştırma konusudur. Birçok araştırmacının boş zaman etkinlikleri ile sağlık kavramını ilişkilendirmesi, boş zaman etkinliklerinin neşe ve zevk kaynağı olarak tüketilen zamandan ziyade yenilenmek, tazelenmek için gerekli bir ihtiyaç olduğundan kaynaklanmaktadır. Teori ve araştırmalar bunun sadece gelip geçici olarak o andaki yaşam kalitesini arttırmadığını, aynı zamanda duygusal yapıya da uzun süre etki edeceğini savunmaktadır (Koçak ve diğ., 2017; Mannell, 1999; Saint-Maurice ve diğ., 2020; Vancampfort ve diğ., 2019; Yağmur ve diğ., 2020).

60 yaş üstü dönemde boş zaman etkinliklerine katılmak, sosyal katılım düzeyini ve yaşam kalitesini yükseltme, hayattan zevk alma, aile, arkadaş ilişkilerini güçlendirme ve psikolojik iyi oluşu artırma gibi pek çok farklı yararlar sağlayacaktır (Çetin ve diğ., 2014; Dos Santos ve diğ., 2020; Massie ve Meisner, 2020). Birçok araştırma boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumu ve sağlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişkiyi ortaya koyan ve literatürde ki kavramsal çerçeveyi oluşturan farklı ülkelerdeki çalışmalar, boş zaman etkinliklerinin, sağlığın ve yaşam doyumunun elde edilmesinde önemli bir belirleyici olduğunu ispatlamıştır (Blafoss, ve diğ., 2019; Murphy, 2003).

Pandemi süreciyle birlikte üzerinde en fazla durulan grup olan 60 yaş üstü bireylerin sosyal toplum içindeki yeri, düzenli yaşam alışkanlıkları ve boş zaman davranışları gibi konular günden güne popülerliğini arttırmaktadır. Bu nedenle

bu araştırmanın amacı 60 yaş üstü bireylerin yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinliği tercihlerinin incelenmesidir.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H₁: Erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H₂: Kadın bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H₃: Erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H₄: Kadın bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Araştırmaya Mersin ilinde yaşayan 60 yaş ve üzeri toplam 453 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Ancak eksik veya yanlış doldurulan ölçeklerin araştırma kapsamından çıkartılmasıyla, 391 kişi [%49,1 (192)'i kadın, %50,9 (199)'u erkek] araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada, ilişkisel tarama modeli ile kolayca ulaşılan kişilerle örneklemin oluşturulduğu olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan “kolayda örnekleme” yöntemi kullanılmıştır (Fraenkel ve diğ., 2018).

Veri Toplama Araçları: Katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak için kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Boş Zaman Etkinlik Türü Anketi ve Sağlık Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam doyum ölçeği: Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (YDÖ) Dağlı ve Baysal tarafından (2016) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Tek faktör ve 5 maddeden oluşan Likert türünden bir ölçektir. Orijinal ölçekle uyum gösteren YDÖ'nün açıklanan varyans oranı %68 olup iç tutarlılık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Bu çalışmada YDÖ'nün KMO değerinin 0,836 olduğu tespit edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

Boş zaman etkinlik türü anketi: Araştırmada Chun ve diğ. (2012)'nin, Raghep (1980)'in çalışmasından esinlenerek geliştirdikleri “Boş Zaman Katılım Türü Anketi” kullanılmıştır. Anket boş zaman katılımcılarının farklı boş zaman etkinlik türlerine katılım durumlarını ölçmek için kullanılmaktadır (Ryu ve Heo, 2017). Formun içerdiği etkinlik türleri şu şekildedir: a- Yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi açık alan etkinlikleri. b- Spor ve egzersiz türlerini içeren fiziksel etkinlikler. c- Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve kapalı alan etkinlikleri. d- Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler. e- Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, seyahat etmek gibi ev merkezli ve sosyal etkinlikler. f- Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri. 6 maddeden oluşan form 10'lu derecelendirme türündedir (1: Neredeyse Hiç; 10: Neredeyse her gün). Ölçekten alınan puanın yüksek olması daha sık katılımı ifade etmektedir (Ryu ve Heo, 2017).

Sağlık algısı ölçeği: Sağlık algısı ölçeği, Diamond ve diğ. (2007) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kadioğlu ve Yıldız (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden ve 4 alt faktörden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Sağlık algısı ölçeğinin açıklanan varyans oranı %59,03 olup iç tutarlılık katsayısı toplam ölçek için 0.77'dir. Bu çalışmada Sağlık Algısı Ölçeği'nin KMO değerinin 0,807 olduğu tespit edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Veri toplama işlemi başlamadan önce Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Raporu için başvuru yapılmış ve 27/03/2019 tarih ve 020 sayılı Etik Kurul Kararı alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra, huzurevleri, emekli evleri, spor salonları, park ve rekreasyon alanları, halk eğitim kursları ve ev ziyaretlerinde, veriler araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmıştır. Ayrıca çalışma verilerinin toplanması “Helsinki

Bildirgesi"ne uygun olarak ve katılımcılardan imzalı onam formu alınarak gerçekleştirilmiştir. Veriler toplandıktan sonra 453 formdan eksik veya hatalı doldurulan ve analiz için uygun olmadığı düşünülen (yarısı boş bırakılmış vb.) 62 adet form kapsam dışı bırakılmış ve veri setinden silinmiştir. Çalışmanın örnekleme son noktada 391 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmanın örneklem grubundan elde edilen ölçeklerin geri dönüş oranı % 86.3'tür.

Verilerin Analizi: Ölçeklerin toplam puanlarına yönelik yapılan normallik testi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 değerleri arasında olduğu gözlenmektedir. Bu değerler arasında ki sonuçların normallik varsayımını karşıladığı belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinlik türü arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile ölçeklerden en az biri sıralama düzeyinde olması sebebiyle Spearman Correlation analiz tekniği kullanılmış ve bütün analizler için hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

60 yaş üstü bireylerin boş zaman etkinlik türü tercihleri ile kadın ve erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türüyle sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma grubunun boş zaman etkinlik türü katılımı

Boş Zaman Etkinlik Türleri	\bar{X}	SS
Arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinlikler	6,01	2,62
Televizyon izleme, sinemaya gitme, konsere gitme, müze ziyaretleri gibi kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler	5,26	2,55
Yürüyüş, bisiklet, balık avlama gibi açık alan etkinlikleri	3,92	2,78
Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve iç mekân etkinlikleri	3,80	2,87
Spor ve egzersiz türlerine içeren fiziksel etkinlikler	3,65	2,85
Gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri	3,39	2,81

Tablo 1'e göre bireyler en çok ev merkezli sosyal etkinliklere ($\bar{X}=6,01$) ardından kültürel ve eğlence içerikli etkinliklere ($\bar{X}=5,26$) katılmayı tercih etmişlerdir. En az katılım gösterdikleri faaliyetler ise fiziksel etkinlikler ($\bar{X}=3,65$) ve gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri ($\bar{X}=3,39$) olmuştur.

Araştırmaya katılan 60 yaş ve üstü erkek bireylerin, boş zaman etkinlik türü, sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Korelasyon katsayısı sonucunda, sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki bulunan boş zaman etkinlik türünün hobiler ve iç mekân etkinlikleri olduğu görülmüştür ($r=,418$; $p<.05$). Erkek bireylerde yaşam doyumu ile arasında ilişki bulunan tek boş zaman etkinlik türünün gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri olduğu görülmüştür ($r=,206$; $p<.05$). Araştırma grubunun yaşam doyumu ve sağlık algısı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=,224$; $p<.05$). Bulunan bu bulgular araştırma hipotezlerinden H_1 ve H_3 'ün kabul edildiğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan 60 yaş ve üstü kadınların, boş zaman etkinlik türü, sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hesaplanan Spearman Korelasyon katsayısı sonucunda, sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki bulunan boş zaman etkinlik türünün hobiler ve iç mekân etkinlikleri olduğu görülmüştür ($r=,413$; $p<.05$). Kadın bireylerde yaşam doyumu ile arasında ilişki bulunan en yüksek etkinlik türünün kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler olduğu görülmüştür ($r=,286$; $p<.05$). Araştırma grubunun yaşam doyumu ve sağlık algısı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=,335$; $p<.05$). Bulunan bu bulgular araştırma hipotezlerinden H_2 ve H_4 hipotezlerinin kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 2

Erkek bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki

		SA	YD	1	2	3	4	5
Yaşam Doyumu	r	,224						
	p	,002						
1.Açık alan Etkinlikleri	r	,330**	,032					
	p	,000	,657					
2.Fiziksel Etkinlikler	r	,406**	,083	,667**				
	p	,000	,250	,000				
3.Hobiler ve İç Mekân Etkinlikleri	r	,418**	,078	,429**	,440**			
	p	,000	,281	,000	,000			
4.Kültürel ve Eğlence İçerikli Etkinlikler	r	,174*	-,060	,230**	,336**	,262**		
	p	,016	,405	,001	,000	,000		
5.Ev Merkezli Sosyal Etkinlikler	r	,079	,039	,226**	,214**	,088	,317**	
	p	,279	,595	,002	,003	,222	,000	
6.Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	r	,344**	,206**	,439**	,418**	,451**	,201**	,274**
	p	,000	,004	,000	,000	,000	,005	,000

Tablo 3

Kadın bireylerin katıldıkları boş zaman etkinlik türleriyle sağlık algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki

		SA	YD	1	2	3	4	5
Yaşam Doyumu	r	,335**						
	p	,000						
1.Açık alan Etkinlikleri	r	,406**	,269**					
	p	,000	,000					
2.Fiziksel Etkinlikler	r	,236**	,242**	,625**				
	p	,001	,001	,000				
3.Hobiler ve İç Mekân Etkinlikleri	r	,413**	,208**	,441**	,494**			
	p	,000	,003	,000	,000			
4.Kültürel ve Eğlence İçerikli Etkinlikler	r	,145*	,286**	,231**	,194**	,390**		
	p	,041	,000	,001	,006	,000		
5.Ev Merkezli Sosyal Etkinlikler	r	,146*	,176*	,239**	,282**	,251**	,431**	
	p	,039	,013	,001	,000	,000	,000	
6.Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	r	,327**	,230**	,357**	,475**	,481**	,195**	,354**
	p	,000	,001	,000	,000	,000	,006	,000

TARTIŞMA

Covid-19 pandemisi öncesinde yapılan bu araştırma sokağa çıkma yasağı uygulanan 65 yaş üzeri bireylerin boş zaman davranışlarının incelenmesi açısından önem arz etmektedir. Söz konusu çalışmada 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türleri ve farklı boş zaman etkinliklerinin yaşam doyumu ve sağlık algısı ile ilişkisini incelenmektedir.

Araştırma bulgularına göre 60 yaş üstü bireylerin tercih ettikleri boş zaman etkinlik türü “ev merkezli sosyal etkinlikler” ile “kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler” iken en az tercih edilen etkinlik “fiziksel etkinlikler” ile “gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri”dir. En yüksek oranda tercih edilen etkinliğin ev merkezli etkinlikler olması ileri yaşlarda kronik rahatsızlıkların, ekonomik yoksunlukların, yakın aile üyelerinin ve arkadaşlarının kaybı gibi durumların kişinin etkinlik fırsatını kısıtladığını, dolayısıyla ulaşılabilirliğinin daha kolay olduğu, ev merkezli sosyal etkinliklere katılımların tercih edildiği düşünülmektedir. Boş zamanı değerlendirme biçimi insandan insana değiştiği gibi yaşanan coğrafyaya göre de farklılık gösterebilir. Örneğin, Çin’de 60 yaş üstü bireylerde yapılan bir çalışmada, yaşlıların boş zaman faaliyetlerinden en çok televizyon izlemeyi veya radyo dinlemeyi, ardından gazete, kitap veya dergi okumayı en az ise kart oyunları oynamayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Chou ve dig., 2004). Yine yapılan benzer

bir çalışmada batı ülkelerindeki insanlar boş zamanlarında en çok televizyon izlemeyi veya radyo dinlemeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Strain ve diğ., 2002). Rekreasyonel fiziksel aktivitenin pek popüler olmadığı yaşlı bireyler arasında daha çok pasif ve hareketsiz aktiviteler tercih edildiği birçok çalışmada görülmektedir (Brown ve diğ., 1991; Peppers, 1976; Zuzanek ve Box, 1988). Malezya’da 60 yaş üstü bireylerde yapılan araştırmada yaşlılar boş zamanlarını en çok dinlenerek, televizyon izleyerek ve okuyarak geçirdiklerini belirtmişlerdir. En az tercih ettikleri faaliyetler ise spor yapmak ve müzik aleti çalmaktır (Minhat ve Amin, 2012). Görülen şu ki; yaşlı bireylerin boş zamanda yaptıkları faaliyet tercihleri farklı ülkelerde de olsa benzerlik göstermektedir. Araştırmamızda yaşlı bireylerin en çok katılım gösterdikleri etkinliklerden biri kültürel ve eğlence içerikli etkinliklerdir. Dolayısıyla bu etkinliklerin çeşitlendirilip anlaşılması, üzerinde durulması gereken bir konudur. Yaşlı bireyler için kültürel ve eğlence içerikli etkinlikleri anlaşılır bir hale getirip, bu etkinliklere katılımlarını sağlamak onların sosyal ilişkilerini geliştirip sağlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

60 yaş üstü erkeklerin yaşam doyumu ile boş zaman etkinliklerinden gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p < .05$). Bireylerin yaş aldıkça üretici konumdan çıkıp tüketiciliğe geçmesi, kendilerini ailelerinin üzerinde bir yük olarak görüp işe yaramaz hissetmeleri yaşamdan aldıkları doyum düzeyini etkilediği söylenebilir. Nitekim Kleiber ve Nimrod (2008), yaptığı bir çalışmada, gönüllülük ve sivil toplum faaliyetlerine katılan yaşlı bireylerin daha üretken olduklarını, yaşamlarını daha değerli hissettiklerini ve yaşam doyumlarının arttığını ifade etmişlerdir. Chun ve diğ. (2012)’ne göre gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri diğer tüm boş zaman etkinlik türlerinden daha yüksek düzeyde anlamlılığa sahiptir. 60 yaş üstü bireyler özellikle emekli olduktan sonra amaçsızlaşmakta ve toplumdaki izole olma eğilimindedirler. Dolayısıyla bu faaliyetler onları topluma kazandırıp, işe yaramaz hissini ortadan kaldırmaya ve yaşam tatmininin yükselmesine katkı sağlayacaktır (Ryu ve Heo, 2017). 60 yaş üstü bireylerin gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinliklerine katılımıyla yaşlanma evresine geçişi kolaylaştırdığını ve yaşamdaki amaç duygusunun korunmasına katkı sağladığını alan yazındaki benzer birçok çalışma desteklemektedir (Greenfield ve Marks, 2004; Hoglund ve diğ., 2009). Sonuç olarak 60 yaş üstü bireylerin bir amaç edinip hayatlarını anlamlandırmasına katkı sağlayacak bu etkinliklerin yaşam doyumunu arttırmada oldukça önemli olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Kadınlarda arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinlikler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İleri yaş döneminin getirdiği en büyük olumsuzluklardan biri de yaşanan kayıplardır. Bireylerin eşini, akrabasını ve yakın çevresinden insanları kaybetmesi onların duygusal olarak çöküntüye uğramasına sebep olduğu düşünülmektedir. Keza araştırma kapsamında ziyaret edilen huzur evlerinde, 60 yaş üstü bireylerin duygusal olarak en çok etkilendikleri konunun, yalnızlık olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde ki olumsuz rolü ise birçok çalışmada kanıtlanmıştır (Gümüş ve diğ., 2018; Mellor ve diğ., 2008; Swami ve diğ., 2007). Bu noktada ileri yaştaki bireylere sosyal destek sağlayacak eş, dost ile vakit geçirme gibi ev merkezli sosyal etkinliklerin yalnızlık duygusundan uzaklaştırıp, yaşam doyumlarını yükseltmede etkili olacağı düşünülmektedir. Sharp ve Mannel (1996), ileri yaştaki kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada verilen yanıtlar arasında, boş zaman etkinlikleri ile meşgul olmanın, eşlerini kaybetmenin verdiği olumsuz ve yalnızlık duygusundan uzaklaştırdığını, dolayısıyla duygusal yönden kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Dupuis ve Smale (1995), arkadaş ve aile ziyaretleri yapmayanların veya çok az yapanların düzenli olarak yapanlardan daha fazla depresyonda olduklarını belirtmiştir. Bunun yanı sıra arkadaş, aile ve akraba ziyaretlerinin yaşam doyumuyla arasında ilişkinin olmadığı gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ardahan ve diğ., 2012; Baiyewu ve Jegede, 1992). Literatürde bu konuyla alakalı iki farklı görüşün çıkması, bu ilişkinin niceliği ile değil niteliği ile açıklanabilir. Çünkü 60 yaş üzerindeki bireylerin çevresindeki

insanlarla ilişkilerinin sıklığı tek başına yaşam doyumu üzerinde etkili olmayabilir. Hatta bu ilişkilerdeki kalitenin yaşam doyumu üzerinde daha etkin rol oynama ihtimali de vardır (Apak ve Yıldız, 2018). Literatürde de insanlarla sosyal ilişkilerin kendisinden ziyade, kalitesinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Berg ve diğ., 2006; Litwin, 2000). Araştırmamızın sonucuna göre yaşamın son evresi olarak nitelendirilen ileri yaş döneminin, bireylerin ruh sağlığına olumlu katkıları olacağı düşünülen arkadaş ziyaretleri, aile ile vakit geçirmek, ev ziyaretleri gibi ev merkezli sosyal etkinliklerin yaşam doyumuna etkisi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Resim, kitap okuma, müzik aleti çalma gibi hobiler ve iç mekân etkinlikleri, kadın veya erkek fark etmeksizin 60 yaş üstü bireylerin, sağlık algısı ile arasında genel olarak pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin bulunduğu diğer bir boş zaman etkinlik türüdür ($p<.05$). Bu bulgu alanyazında yapılan birçok çalışma ile çelişmektedir. Araştırmalar genel olarak kadınların erkeklere oranla hobi ve iç mekân etkinliklerini daha fazla tercih ettiklerini gösterirken (Cho ve diğ., 2017; Hamrik ve diğ., 2012) bu çalışmada tersi bir durum söz konusudur. Bu bulgunun oluşmasında araştırma grubunun yaşının ve daha önceki araştırmalardaki hobi ve iç mekân etkinliklerine, el sanatları, dikiş nakış gibi faaliyetlerin de eklenmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Kent yaşantısı 60 yaş üstü bireyler için pek çok avantaj barındırır da birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Kentte yaşayan ileri yaştaki bireyler giderek dış dünyadan uzaklaşmakta ve aktifliklerini kaybetmektedirler (Erbaş ve diğ., 2021; Moody ve Sasserri 2012). Kurtkapan (2018) bu durumu; kentlerdeki mekân ve donatıların gençlere uygun düzenlenmesinden dolayı ortaya çıkan bazı fiziksel engellerin, ileri yaştakilerin dış dünyayla olan bağlantısını ve aktifliğini olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlamaktadır. Dolayısıyla zamanının büyük bir kısmını evde geçiren bireyler için edindikleri uğraşlar ve hobiler onları bu olumsuz etkilerden kurtarabilir. İleri yaştaki bireylerin ruhsal ve sosyal yönden kendini iyi hissetmesine katkı sağlayacak hobiler ve iç mekân etkinlikleri, yaşlılığın olumsuz etkilerini ortaya çıkmasını önlemede de geciktirici bir rol oynayabilir (Aydın ve Tütüncü, 2017). Dupuis ve Smale (1995) tarafından yapılan araştırmada, ileri yaştaki bireylerin hobi ve el sanatları ile uğraşmalarının, psikolojik refahı pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde hobiler ve iç mekân etkinliklerinin sağlık algısını pozitif yönde etkilediğine dair araştırmamıza paralel birçok çalışmaya rastlanmıştır (Tinsley ve diğ., 1985; Zuzanek ve Box, 1988). 60 yaş üstü bireylerin daha çok hareket edip, dışarda oldukları etkinlikler sağlık algılarını pozitif yönde daha çok etkilese de ilgileri doğrultusunda kaliteli vakit geçirebildikleri ve uğraşmaktan keyif aldıkları iç mekân etkinliklerinin de sağlık algısı üzerindeki etkisi azımsanmayacak derecede önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, 60 yaş üstü bireyler en çok ev merkezli sosyal etkinliklere, ardından kültürel ve eğlence içerikli etkinliklere katılmayı tercih etmişlerdir. En az katılım gösterdikleri faaliyetler ise fiziksel etkinlikler ve gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleri olmuştur. Yapılan incelemede erkeklerde en yüksek ilişki, sağlık algısı ile hobiler ve iç mekân etkinlikleri arasında tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile arasında ilişki olan tek boş zaman etkinliği ise, gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinlikleridir. Kadın bireylerin katıldığı tüm boş zaman etkinlik türleri ile sağlık algısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sağlık algısıyla en yüksek ilişki hobiler ve iç mekân etkinlikleri, yaşam doyumuyla ise kültürel ve eğlence içerikli etkinlikler arasında tespit edilmiştir.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Tarih: 27/03/2019

Sayı No: 020

KAYNAKÇA

1. Akdemir, N. (2008). Yaşlı istismarı ve ihmali. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 15(1), 68-75.
2. Apak, E., ve Yıldız, R. (2018). Yaşlılarda etkinlik düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Bingöl ili örneği. *Sosyal Sermaye Kaybı Yayınları*, 133-160.
3. Ardahan, M., Balyac, Ö.E., ve Genç, A. (2012). Yaşlıların algıladıkları aile desteğinin yaşam doyumlarına etkisi. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 21(2), 61-69.
4. Argan, M., Pakiş, Ş., Kesim, Ü., Tokay Argan, M. (2020). Flow in home-based leisure during the COVID-19 lockdown: A case study for people aged 65 and over in Turkey. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 5-17.
5. Aydın, İ., ve Tütüncü, Ö. (2017). Yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(2), 315-321.
6. Baiyewu, O., ve Jedege, O. (1992). Life satisfaction in elderly Nigerians: Reliability and factor composition of the life satisfaction index z. *Age and Ageing*, 21(4), 256-261. doi: 10.1093/ageing/21.4.256
7. Beğler, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik gelişim*, 25(3), 1-3.
8. Berg, A.I., Hassing, L.B., McClearn, G.E., ve Johansson, B. (2006). What matters for life satisfaction in the oldest-old?. *Aging and Mental Health*, 10(3), 257-264.
9. Bláfoss, R., Micheletti, J.K., Sundstrup, E., Jakobsen, M.D., Bay, H., ve Andersen, L.L. (2019). Is fatigue after work a barrier for leisure-time physical activity? Cross-sectional study among 10,000 adults from the general working population. *Scandinavian journal of public health*, 47(3), 383-391.
10. Brown, B.A., Frankel, B.G., ve Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research*, 16(4), 368-392.
11. Cho, D., Post, J., ve Kim, K. (2017). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics Gerontology International*, 18(3), 380-386.
12. Chou, K.L., Chi, I., ve Chow, N.W.S. (2004). Sources of income and depression in elderly Hong Kong Chinese: mediating and moderating effects of social support and financial strain. *Aging & Mental Health*, 8(3), 212-221.
13. Chun, S., Lee, Y., Kim, B., ve Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34, 436-449.
14. Çetin, S.Y., Kara, İ., ve Kitiş, A. (2014). Evde yaşayan yaşlılarda sosyal katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(1), 11-20.
15. Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
16. Diamond, J.J., Becker, J.A., Arenson, C.A., Chambers, C.V., ve Rosenthal, M.P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: preliminary findings. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 557-61.
17. Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
18. Dos Santos, V.R., ve Gobbo, L.A. (2020). Physical activity is associated with functional capacity of older women with osteosarcopenic obesity: 24-month prospective study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 912-919.
19. Dupuis, S.L., ve Smale, B. (1995). An examination of the relationship between psychological wellbeing and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18, 67-92.
20. Erbaş, Ü., Gümüş, H., ve Talaghir, L. (2021). Leisure and Recreation Activities for Disabled People. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 4(1), 1-7. DOI: 10.33438/ijds.732891
21. Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., ve Hyun, H. (2018). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
22. Gümüş, H., Ayna, Ç., ve Yıldırım, İ. (2018). Reviewing attitudes of women towards leisure activities in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 224-229. DOI: 10.15314/tsed.491629
23. Greenfield, E.A., ve Marks, N.F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological wellbeing. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), 258-264.
24. Hamrik, Z., Bobakova, D.F., Kalman, M., ve Sigmund, E. (2012). Sedentary lifestyle and passive leisure in Czech school-aged children. *Předloženo v dubnu*, 35(1), 28-39.
25. Hoglund, M.W., Sadovsky, R., ve Classie, J. (2009). Engagement in life activities promotes healthy aging in men. *Journal of Men's Health*, 6(4), 354-365.

26. **Kadioğlu, H., ve Yıldız, A.** (2009, Ekim 20-24). *Sağlık algısı ölçeği'nin Türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenilirliği* [Konferans Bildiri Sunumu]. 12. Ulusal Hemşirelik Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
27. **Kleiber, D., ve Nimrod, G.** (2008). Expressions of generativity and civic engagement in a 'learning in retirement' group. *Journal of Adult Development*, 15, 76–86.
28. **Koçak, Y., Tukul, U., Tolun, B., Gümüş, H., ve Tolukan, E.** (2017). Analysis of expectations and perceptions of the customers in sports and healthy life centers for service quality (sample of afyonkarahisar province). *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 38-46. DOI: 10.46463/ijrss.368384.
29. **Kurtkapan, H.** (2018). Aktif yaşlılık ve yerel yönetim uygulamaları: İstanbul örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 38-52.
30. **Litwin, H.** (2000). Social network and well-being: An empirical examination. *Canadian Journal on Aging*, 19(3), 343-362.
31. **Mannell, R.C.** (1999). Older adults, leisure, and wellness. *Journal of Leisureability*, 26(2), 3-10.
32. **Massie, A.S., ve Meisner, B.A.** (2019). Perceptions of aging and experiences of ageism as constraining factors of moderate to vigorous leisure-time physical activity in later life. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(1), 24-42.
33. **Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., ve Cummins, R.** (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218.
34. **Minhat, H.S., ve Amin, R.M.** (2012). Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia. *Journal of Community Health* 37(4), 840–847.
35. **Moody, H.R., ve Sasser, J.R.** (2012). *Aging: Concepts and controversies*. Los Angeles: Sage.
36. **Murphy, H.** (2003). Exploring leisure and psychological health and wellbeing: some problematic issues in the case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37–50.
37. **Peppers, L.G.** (1976). Patterns of leisure and adjustment to retirement. *The Gerontologist*, 16(5), 441-446.
38. **Ragheb, M.G.** (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
39. **Ryu, J., ve Heo, J.** (2017). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342.
40. **Saint-Maurice, P.F., Coughlan, D., ve Kelly, S.P.** (2019). Association of leisure-time physical activity across the adult life course with all-cause and cause-specific mortality. *JAMA Netw Open*, 2(3), e190355.
41. **Sharp, A., ve Mannell, R.C.** (1996). Participation in leisure as a coping strategy among bereaved women. In D. Dawson (eds.), *Proceedings of the Eighth Canadian Congress on Leisure Research* (pp 241-144). Ottawa.
42. **Stanis, S.A.W., Schneider, I.E., Chavez, D.J., Shinew, K.J.** (2009). Visitor constraints to physical activity in park and recreation areas: difirences by race and ethnicity. *Journal of Park And Recreation Administration*, 27(3), 78-95.
43. **Strain, L.A., Grabusic, C.C., Searle, M.S., ve Dunn, N.J.** (2002). Continuing and ceasing leisure activities in later life: a longitudinal study. *The Gerontologist*, 42(2), 217–23.
44. **Swami, V., Chamorro Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., ve diğ.** (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161- 166.
45. **Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., ve diğ.** (2020). Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PLoS One*, 15(11), e0242043.
46. **Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S.** (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
47. **Tekindal, M., Ege, A., Erim, F., ve Gedik, T.** (2020). Sosyal hizmet bakış açısıyla covid-19 sürecinde yaşlı bireyler: sorunlar, ihtiyaçlar ve öneriler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 159-164.
48. **Tinsley, H.E.A., Teaff, J.D., Colbs, S.L., ve Kaufman, N.** (1985). A system of classifying leisure activities in terms of the psychological benefits of participation reported by older person. *Journal of Gerontology*, 40(2), 172-178.
49. **Uyanık, Y.** (2017). Yaşlılık, yaşlanan nüfus ve sosyal politika. *İş ve Hayat Dergisi*, 3(5), 67-100.
50. **Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., ve Koyanagi, A.** (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among adolescents aged 12–15 years from 52 low-and middle-income countries. *Journal of affective disorders*, 251, 149-155. doi: 10.1016/j.jad.2019.03.076
51. **Yağmur, R., Eroğlu, O., Ayna, Ç., Iconomescu, T.** (2020). Parks and recreation areas for physical activity: Barriers and incentives. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 28-36. DOI: 10.46463/ijrss.806151
52. **Zuzanek, J., ve Box, S.J.** (1988). Life course and the daily lives of older adults in Canada. In K. Altergott (Eds.), *Daily life in later life: Comparative perspectives* (s.147-185). London: Sage Publications.