

İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

Kırsal Alanda Yaşlanan Yetişkinlerde Bocce Oyunu Aracılığıyla Aktif ve Başarılı Yaşlanmanın Desteklenmesi: Nitel Bir Çalışma

Hande Kırışık¹, Büşra Nur Erol², Fatma Miray Mısırs³, Reyhan Urgan⁴, Sema Yazgüls⁵, Remzi Kurun⁶

Öz

Nüfusun yaşlanma olgusu ile aktif ve başarılı yaşlanma kavramları önem kazanmıştır. Kırsal alanda sağlık, eğitim, ulaşım ve sosyal hizmetlere erişim gibi alt-yapısal dezavantajların varlığı aktif ve başarılı yaşlanma açısından risk oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında Ankara ilinin kırsalında yer alan Haymana ilçesinde 50-60 yaş arasında bireylerin katıldığı bocce oyunu etkinliği organize edilmiştir. Araştırmanın verilerini yaşlanan yetişkinlerde aktif ve başarılı yaşlanmayı desteklemek için düzenlenen bocce oyunu etkinliği sonrası yapılan nitel görüşmeler oluşturmaktadır. Bu çalışmada fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. 10 katılımcı ile yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak derinlemesine görüşme yapılmıştır. NVivo 10.0 programı kullanılarak tematik analiz yapılmıştır. Araştırmanın nitel bulguları; bocce oyunu etkinliği ile ilgili düşünceler, aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili düşünceler, bocce oyunu ile aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi ve kurumlardan beklentiler olmak üzere dört ana temaya ayrılmıştır. Bu araştırmanın bulguları kırsal alanda yaşlanan yetişkinler için aktif ve başarılı yaşlanmayı destekleyen hizmet sunumuna ihtiyaç olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, bocce oynanmanın fiziksel aktiviteye katılımı artırması, yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak bir araya gelip keyif alarak oynanabilmesi nedeniyle önemli bir aktif ve başarılı yaşlanma stratejisi olduğu söylenebilir. Kırsal alanlarda fiziksel aktiviteyi ve sosyal katılımı artırma konusunda yerel yönetimlere önemli görevler düşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bocce • Aktif yaşlanma • Başarılı yaşlanma • Kırsal alan • Nitel araştırma

Promoting Active And Successful Ageing Through Bocce Game In Aging Adults In Rural Areas: A Qualitative Study

Abstract

With the aging phenomenon of the population, the concepts of active and successful aging have gained importance. A risk to active and successful aging is the existence of infrastructural disadvantages such as limited access to health, education, transport, and social services in rural areas. Within the scope of this research, a bocce game event was organized with the participation of individuals aged between 50 and 60 years in the Haymana district, located in the rural area of Ankara. The data of this study consists of qualitative interviews conducted after the bocce game event, aimed at supporting active and successful aging among aging adults. A phenomenological approach was adopted for this study. In-depth interviews were conducted with 10 participants using a semi-structured questionnaire. Thematic analysis was conducted using NVivo 10.0 software. The qualitative findings were divided into four main themes: thoughts on playing bocce, perceptions of active and successful aging, support for active and successful aging through bocce, and expectations of organizations. The results of this study highlight the need to provide services that support active and successful aging for aging adults in rural areas. The findings indicate that bocce, which promotes physical activity and can be enjoyed irrespective of age or gender, serves as a crucial strategy for active and successful aging. In addition, local authorities play a crucial role in promoting physical activity and social engagement in rural areas.

Keywords: Bocce • Active aging • Successful aging • Rural area • Qualitative research

1 Hande Kırışık (Öğretim Görevlisi Dr.), Ankara Üniversitesi, Haymana MYO Yaşlı Bakımı Programı, Ankara, Türkiye.

E-posta: handekirisik@hotmail.com ORCID: 0000-0002-2395-7855

2 Büşra Nur Erol (Öğretim Görevlisi), Ankara Üniversitesi, Haymana MYO Fizyoterapi Programı, Ankara, Türkiye.

E-posta: icerbusra@gmail.com ORCID: 0000-0002-8680-1081

3 Fatma Miray Mısırs (Fizyoterapi Teknikeri), Ankara, Türkiye. E-posta: mry.msr@hotmail.com ORCID: 0000-0002-0213-0656

4 Reyhan Urgan (Fizyoterapi Teknikeri), Ankara, Türkiye. E-posta: reyhanurgan7@gmail.com ORCID: 0000-0001-6065-9614

5 Sema Yazgüls (Fizyoterapi Teknikeri), Ankara, Türkiye. E-posta: yazgulsema@gmail.com ORCID: 0000-0003-2117-3173

6 Remzi Kurun (Fizyoterapi Teknikeri), Ankara, Türkiye. E-posta: remzikurun80@gmail.com ORCID: 0000-0002-2195-7376

Atf: Kırışık, H., Erol, B.N., Mısırs, F.M., Urgan, R., Yazgüls, S. & Kurun, R. (2024). Kırsal alanda yaşlanan yetişkinlerde Bocce oyunu aracılığıyla aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi: Nitel bir çalışma. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 44, 313-346. <https://doi.org/10.26650/SJ.2024.44.1.0071>

Extended Summary

Türkiye, like many other countries, is experiencing rapid aging of its population. As individuals age, they undergo various physical, mental, and social changes. Managing these changes effectively becomes crucial to address the challenges associated with aging. One significant aspect of this challenge is the lack of quality leisure activities, particularly for aging adults. Physical activity has emerged as a critical component of leisure assessment among aging individuals, as studies indicate its correlation with health status and well-being in the aging population. Research has consistently linked low levels of physical activity in adults aged 50 years and above with an increased risk of falls, cognitive decline, mental disorders, cardiovascular diseases, and musculoskeletal disorders (Caristia et al., 2021; Gallardo-Gómez et al., 2022; Ohrnberger, Fichera, & Sutton, 2017; Stephan et al., 2021; Nawrocka et al., 2019).

Despite the well-documented benefits of physical activity, a significant portion of the aging population tends to lead sedentary lifestyles (Watson et al., 2016). Concepts such as active and successful aging underscore the importance of physical activity and social participation throughout the lifespan. Studies have shown that maintaining physical activity in the middle and older age significantly contributes to successful aging (Lin et al., 2020; Baker et al., 2009; Liffiton et al., 2012). Physical activity not only enhances physiological and cognitive functions but also improves subjective well-being (Kanning & Schlicht, 2008). It serves as an intervention to promote active aging (Bauman et al., 2016), including lifestyle strategies that safeguard both physical and mental health (Mendoza-Ruvalcaba & Arias Merino, 2015). Thus, raising awareness about the health benefits of physical activity is necessary to support active and successful aging processes. It is imperative to provide opportunities and allocate time for activities that facilitate physical activity and social engagement among aging adults.

It is a contentious issue whether aging in rural areas offers more advantages or disadvantages in terms of opportunities for active and successful aging (Carver et al., 2018; Ulfa and Sartika, 2019). Studies have shown that the existence of disadvantages in rural infrastructure, such as limited access to health, education, transport, and social services, pose a significant risk to active and successful aging (Bull et al., 2001; Saenz et al., 2018; Weden et al., 2018). Conversely, urban areas tend to have better-developed services tailored to different age groups because of higher population densities.

In Türkiye, the urban population outweighs the rural population, resulting in most services being planned with urban residents in mind. However, a substantial demographic shift from rural to urban areas has occurred due to urbanization, leaving a significant portion of the older population residing in rural areas (Çam et al., 2021). Statistics indicate that the proportion of older individuals aged 65 years and above is notably higher in rural areas (10.3%) than in urban areas (5.6%) (Öztürk, 2015). According to

TUIK (2023), 30.1% of individuals aged 65 years and above reside in rural areas. Unfortunately, no official data are available regarding the proportion of individuals aged 50–60 residing in such areas. The older population in rural areas faces significant disadvantages in many areas such as healthcare, education, infrastructure, housing, and access to social services. These challenges not only have a negative impact on the living standards of aging adults but also pose obstacles to their pursuit of active and fulfilling aging (Evans, 2009; Ding et al., 2020). Considering these circumstances, there is a pressing need to extend healthcare, social activities, and cultural services tailored to the unique needs of aging adults in rural areas.

A comprehensive review of the existing literature underscores the need to foster sustainable practices that promote active and successful aging in rural areas. Bocce emerges as a promising avenue for advancing these objectives, given its capacity to stimulate physical activity and foster social engagement. In furtherance of this notion, a bocce tournament was organized in Haymana, a rural town situated in Ankara. The research endeavor, “How does bocce activity influence the process of active and successful aging among aging adults?” seeks to answer the main question.

Method

This study adopted a phenomenological approach for its qualitative research design. Data collection was facilitated through interviews using a semi-structured interview format. Ten participants, comprising individuals who participated in the bocce game event organized to promote active and successful aging in the Haymana district of Ankara, volunteered to be interviewed.

Consistent with ethical guidelines, interviews were recorded with the participant’s consent, subsequently analyzed, and transcribed into a computerized format. Frame themes were established by the researchers through a comprehensive literature review and the use of a semi-structured interview format. Following multiple readings of the interview transcripts, the researchers independently coded the data, categorized them under the frame themes, and further divided them into themes using thematic analysis techniques. To ensure the validity and reliability of the findings, a Cappa analysis was conducted, yielding a matching score of 100%. Thematic analysis was performed using NVivo 10.0 software for data interpretation. Subsequently, the research findings were scrutinized by a qualitative research expert to avoid potential biases and enhance credibility.

Results

The demographic analysis revealed that a total of 10 participants, comprising four women and six men, were interviewed. The age range spanned from 51 to 59 years, with an average age of 54.2 years. All participants were married. Regarding educational

attainment, three participants had completed primary school, one had completed secondary school, four were high school graduates, and two held university degrees. In addition, all participants were employed, with five working as laborers, three as master trainers, and two as managers. Six participants were residents of Haymana, with four having lived in the area for over twenty-five years.

Qualitative findings were structured into four main themes: perceptions of bocce game activity, perspectives on active and successful aging, the role of bocce in supporting active and successful aging, and expectations from institutional entities. Participants reminisced about their childhood marble games when engaging in bocce and stated that it reminded them of their youthful days. The fact that bocce reminded them of the marble game they played frequently in their childhood and that they played bocce with their peers aroused positive emotions in the participants.

The research findings show that individual interpretations of active and successful aging include physical activity, healthy aging, social engagement, and independence from care in advanced ages. Living in rural areas offers advantages such as access to clean air and water, organic food, gardening opportunities, and convenient access to social and cultural events, which are particularly beneficial for men. However, rural dwellers, especially women, face challenges such as limited access to certain opportunities and social activities compared with urban residents. Another significant finding is the gender disparity in active and successful aging practices, with women in rural areas experiencing more pronounced limitations than men.

Nonetheless, participation in bocce games has been observed to positively impact physical, mental, and social well-being, significantly raising awareness of active and successful aging in rural areas.

The participants generally expect institutions to organize sports activities with a focus on physical activity and design walking areas suitable for the aging adults. In addition, they expressed a desire for institutes to plan social activities and nature trips. An important expectation is the expansion of areas where women can socialize outside their homes.

Discussion and Conclusion

The increasing rate of the older population is a phenomenon of global significance. With advancing age, individuals undergo biological, psychological, and social transformations, often leading to challenges among aging adults. Chronic illnesses, mental health issues, and social disparities are crucial points that attract the attention of gerontologists and professionals in the field of aging. Strategies promoting active and successful aging are crucial for facilitating a positive aging experience and minimizing associated challenges. Addressing the needs of aging adults in the rural

areas of Turkey is crucial. Efforts should be directed toward providing services tailored to foster active and successful aging in these regions. By alleviating poverty and enhancing accessibility to healthcare and support services through preventive measures, significant advancements can be made. In addition, preventive measures play an important role in fostering health and promoting active and successful aging. Thus, supporting physical activity and social participation is fundamental in promoting an active and successful aging process. Consequently, this study addresses the following central question: “How does bocce game activity affect the active and successful aging process of aging adults?” In sum, it can be concluded that bocce has emerged as a significant strategy for promoting active and successful aging, as it fosters increased participation in physical activity and can be played with pleasure irrespective of age and gender.

Kırsal Alanda Yaşlanan Yetişkinlerde Bocce Oyunu Aracılığıyla Aktif ve Başarılı Yaşlanmanın Desteklenmesi: Nitel Bir Çalışma

Bireylerin hangi yaştan itibaren yaşlı kategorisine gireceği ile ilgili bir uzlaşma bulunmamaktadır. Yine de akademik çalışmalarda genellikle DSÖ'nün (Dünya Sağlık Örgütü, DSÖ, 2001) kabul ettiği 65 yaş sınırı kullanılmaktadır. Demografik açıdan yaşlılığın çeşitli sınıflandırmaları bulunmaktadır. Sosyal gerontoloji alanında genellikle 65-74 yaş aralığı genç (erken) yaşlılık, 75-84 orta yaşlılık ve 85 yaş ve üzeri ileri yaşlılık biçimindeki sınıflandırma kullanılmaktadır (Aslan ve Hocaoğlu, 2017). Dünya nüfusunun önemli bir bölümü yaşlı yetişkinlerden meydana gelmektedir (DSÖ, 2021). Nüfus tahminlerine göre dünya nüfusunun %9,8'ini yaşlı nüfus oluşturmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, TÜİK, 2022). DSÖ (2021), 2015 ve 2050 yılları arasında 60 yaş üstü dünya nüfusunun oranının %12'den %22'ye yani yaklaşık iki katına çıkacağını öngörmektedir. Türkiye'de de nüfus her geçen gün yaşlanmaktadır. TÜİK (2023) verilerine göre yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranı 2022 yılında %9,9'a yükselmiştir. Tufan (2022) henüz yaşlı nüfus içerisinde yer almayan fakat önemli bir bölümü yaşlılığın etkilerini hisseden 50 yaşın üzerindeki nüfusun da 21 milyonu aştığını bildirmektedir. Yaşlanan nüfus toplam nüfusun önemli bir bölümünü oluşturmakla birlikte yaşlılık dönemine geçiş sürecinde ihtiyaçları ön plana çıkan bir grubu da temsil etmektedir. Yaşlı nüfusun fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları genç nüfustan farklı olduğundan nüfusun yaşlanması tüm dünya ülkeleri için dikkate alınması gereken önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Beard & Bloom, 2015; Tufan, 2001; Tufan ve ark., 2022). Bu nedenle nüfusun yaşlanması olgusunun önemi doğrultusunda yaşlılık dönemine hazırlanan ve bu makalede *yaşlanan yetişkinler* olarak tanımlanan 50-60 yaş insanların yaşlanma süreçlerini ele alan araştırmalar yapmak önem arz etmektedir.

Yaşlanan yetişkinlerde fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden değişiklikler görülmektedir. Bu değişikliklerin iyi yönetilemediği durumlarda yaşlılık döneminde çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerin önemli bir bölümü serbest zamanın nitelikli aktivitelerle desteklenmemesi ile ilişkilendirilmektedir. Fiziksel aktivite her yaş grubunda olduğu gibi yaşlanan yetişkinler için de serbest zamanın değerlendirilmesinde önemli bir role sahiptir. Nitekim 50 yaş ve üzeri yaşlanan bireylerde sağlık durumu ve fiziksel aktiviteyi konu alan çalışmalar yaşlanan bireylerde sık görülen düşme, bilişsel ve ruhsal hastalıklar, dolaşım sistemi hastalıkları ve kas-iskelet sistemi hastalıklarının fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Caristia ve ark., 2021; Gallardo-Gómez ve ark., 2022; Ohrnberger, Fichera ve Sutton, 2017; Stephan ve ark., 2021; Nawrocka ve ark., 2019).

Literatürde, fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmenin 50 yaş ve üzeri bireylerde diyabet, kardiyovasküler hastalık, metabolik hastalık ve kanser gibi kronik hastalıklar ile ağrı, osteoartrit, obezite, kas zayıflığı, düşmeler ve mortalite üzerine olumlu etkilerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Demakakos ve ark., 2010; Franco ve ark., 2005; Turi ve ark., 2016; de Souto Barreto ve ark., 2017; Niederstrasser ve Attridge, 2022; Bennell ve ark.,

2017; Besson ve ark., 2009; McPhee ve ark., 2016; Caristia ve ark., 2021; Gulsvik ve ark., 2012). Bunların yanı sıra fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite artışı yaşlanan yetişkinlerde stres, anksiyete ve depresyon gibi bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen problemlerin hem önlenmesinde hem tedavisinde önemli bir role sahiptir (Laird ve ark., 2023). Öte yandan fiziksel aktivitenin bilişsel fonksiyonlara katkı sağladığı da bilinmektedir (Northey ve ark., 2018). Fiziksel aktivitenin bilinen faydalarına rağmen yaşlanan yetişkinlerin önemli bir kısmı oldukça hareketsiz bir yaşam sürmektedir (Watson ve ark., 2016).

Aktif ve başarılı yaşlanma olanakları bakımından kırsal alanda yaşlanmanın daha avantajlı mı yoksa dezavantajlı mı olduğu tartışmalı bir konudur (Carver ve ark., 2018; Ulfa ve Sartika, 2019). Buna karşılık kırsal alanda sağlık, eğitim, ulaşım ve sosyal hizmetlere erişim gibi alt-yapısal dezavantajların varlığı aktif ve başarılı yaşlanma açısından risk oluşturmaktadır (Bull ve ark., 2001; Saenz ve ark., 2018; Weden ve ark., 2018). Türkiye’de kentsel alanda yaşayan nüfus kırsal alana göre daha fazla olduğundan farklı yaş gruplarına yönelik hizmetlerin çoğu kentte yaşayan nüfusa göre planlanmaktadır. Buna karşılık Türkiye’de kentleşmenin etkisiyle kırsal alandan kentsel alanlara önemli bir demografik geçiş söz konusu olmuş ve genç nüfusun çoğunlukla kentlere göç etmesi ile kırsal alanlarda ağırlıklı olarak yaşlı nüfus yaşamaya devam etmiştir (Çam ve ark., 2021). Yayınlanan bir araştırma raporuna göre Türkiye’de kentsel nüfusun %5,6’sı 65 yaş ve üzeri iken kırsalda bu oran %10,3’e (Öztürk, 2015) yani yaklaşık iki katına çıkmaktadır. TÜİK (2023) verilerine göre ise 65 yaş ve üzeri nüfusun %30,1’i kırsal alanda yaşamaktadır. Kırsal alanda yaşayan 50-60 yaş arası bireylerin oranına ilişkin ise resmi bir bilgiye erişilememiştir. Kırsal alanda yaşlanan yetişkinler sağlık, bakım, eğitim, alt yapı, barınma ve sosyal hizmetlere erişim gibi birçok alanda daha dezavantajlı konumdadır. Bu durum kırsal alanda yaşlanan yetişkinlerin yaşam standartlarını olumsuz etkilediği gibi aktif ve başarılı yaşlanmalarının önünde de engel teşkil etmektedir (Evans, 2009; Ding ve ark., 2020). Bu bağlamda kırsal alanda aktif yaşlanma odağında yaşlı ve yaşlanan yetişkinlere sunulacak sağlık hizmetlerine, sosyal ve kültürel hizmetlere ihtiyaç vardır.

Fiziksel aktivite hem genç hem yaşlı nüfus için başarılı yaşlanmayı teşvik etmektedir. Orta ve ileri yaşlarda fiziksel olarak aktif olmanın başarılı yaşlanma için yararlı olduğu bildirilmiştir (Lin ve ark., 2020; Baker ve ark., 2009; Liffiton ve ark., 2012). Fiziksel aktivite başarılı yaşlanmayı hem fizyolojik ve bilişsel kapasiteye katkı sağlayarak hem de öznel iyi oluşu geliştirerek destekleyebilir (Kanning & Schlicht, 2008). Bunun yanı sıra fiziksel aktivite aktif yaşlanmayı teşvik eden müdahaleler arasında yer almaktadır (Bauman ve ark., 2016). Aktif yaşlanma ise fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına katkı sunan yaşam tarzı stratejilerini içerir (Mendoza-Ruvalcaba & Arias Merino, 2015). Bu bağlamda fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri göz önüne alınarak bireylerde farkındalık oluşturmak ve ardından aktiviteler için gerekli zaman sağlayarak aktif ve başarılı yaşlanma süreçlerine destek olmak oldukça önemlidir.

Yaşlanan yetişkinlerin uzun yıllar boyunca bağımsız bir yaşam sürmelerini desteklemek için aktif ve başarılı yaşlanmaları oldukça önemlidir. Aktif ve başarılı yaşlanmanın göstergeleri bu çalışmanın kavramsal çerçeve bölümünde açıklanmakla birlikte en önemli göstergelerinden biri fiziksel aktiftir. Yaşlı ve yaşlanan yetişkinlerin fiziksel aktivite yapabilmeleri için yürüme, yüzme, bisiklete binme, koşu, yoga, jimnastik gibi birçok seçenek bulunmaktadır. Bunların yanında özellikle Avrupa ve Avustralya’da yaşlı ve yaşlanan yetişkinlerin sıkça ve keyif alarak yaptıkları fiziksel aktivitelerden biri de bocce oyunudur (Pereira & Stagnitti, 2008; Bronikowska ve ark., 2011). Türkiye’de ise bocce oyunu görece daha yeni bir spordur. Türkiye’de bocce ile ilgili ilk etkinlik 1990 yılında yapılmıştır (Türkmen, 2011). Ayrıca, huzurevlerinde kalan yaşlıların aktif yaşlanmalarını desteklemek amacıyla bocce turnuvaları organize edilmektedir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2021).

Yukarıda bahsedildiği üzere literatürdeki çalışmalar yaşlanan yetişkinlerin değişen fiziksel, ruhsal ve sosyal özelliklerine bağlı olarak çeşitlenen sorunlarının ve ihtiyaçlarının çözümlenmesi noktasında aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Ancak literatürde kırsal alanda yaşlanan yetişkinler için aktif ve başarılı yaşlanma olanaklarının sınırlı olduğundan bahsedildiği görülmüştür. Bu bağlamda kırsal alanda yaşayan bireylerin aktif ve başarılı yaşlanması için geliştirilecek sürdürülebilir uygulamalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Kavramsal çerçeve bölümünde açıklanan aktiflik unsurlarından fiziksel, sosyal, kültürel aktiflik ve grup/topluluk aktivitelerine katılım unsurları bu çalışmanın kapsamını oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı, Ankara ilinin kırsalında bulunan Haymana ilçesinde aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi için düzenlenen bocce oyunu etkinliğine katılanların deneyimlerini, aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili anlamlandırmalarını ve beklentilerini ortaya koymaktır. Bu kapsamda bu araştırma şu sorulara yanıt aramaktadır:

(1) Bocce oyunu etkinliği, yaşlanan yetişkinlerin aktif ve başarılı yaşlanma sürecini nasıl etkilemektedir?

(2) Katılımcıların aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili düşünceleri nelerdir?

(3) Katılımcıların aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili olarak kurumlardan beklentileri nelerdir?

Kavramsal Çerçeve

Aktif Yaşlanma

Aktif yaşlanma kavramı, sosyal gerontoloji teorilerinden aktivite teorisine dayanmaktadır. Robert Havighurst tarafından 1961 yılında ortaya atılan bu teoriye göre yaşlandıkça bireylerin aktivite ve rollerinde azalma meydana gelmektedir. Aktivite

kuramının temelinde özellikle emeklilik sonrası süreçte bireylerin pasifleştiği ve toplumsal olarak dışlandığı düşüncesi bulunmaktadır. Bu kurama göre yaşlılık döneminin mutsuz bir yaşam dönemi olarak görülmemesi için bireyler aktif kalmalıdır (Tufan, 2016). Bu noktadan hareketle aktif yaşlanma kavramı insanların yaşam boyunca fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak iyilik hâlini sürdürmeleri, bireylerin topluma katılmalarına yardımcı olma ve aynı zamanda gereksinim duydukları koruma, güvenlik ve bakımı sağlama gibi amaçlara işaret eder (DSÖ, 2002).

DSÖ (2002) aktif yaşlanmanın belirleyicilerini davranışsal belirleyiciler, bireysel belirleyiciler, sosyal belirleyiciler, ekonomik belirleyiciler, fiziksel çevre ve sağlık ve sosyal hizmetler olmak üzere altı kategoride toplamaktadır. Bunlara ek olarak kültür ve cinsiyet kesişen belirleyiciler olarak ele alınmaktadır. Ayrıca bireyin aktif yaşlanma sürecinde hedeflenen aktiflik unsurları; fiziksel, ekonomik, sosyal, kültürel, spiritüel aktiflik ve grup/topluluk aktivitelerine katılım (civic affairs) olarak altı kategoride toplanır (DSÖ, 2002).

Aktif yaşlanma, yaşlanma süreci içinde yaşam kalitesini artırmak için sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarının optimize edildiği bir süreçtir (DSÖ, 2002). Aktif yaşlanma ile kastedilen şey bireyin sadece fiziksel yönden ve işgücüne katılımındaki aktifliği değildir. Bunların yanında sosyal, ekonomik ve kültürel olarak da toplumsal yaşama katılımının desteklenmesidir. Aktif yaşlanma tüm insanlar için sağlıklı yaşlanmayı desteklemeyi ve yaşam beklentisini artırmayı amaçlar (DSÖ, 2002). Bu bağlamda aktif yaşlanma; kronik hastalıkların oranının azaltılması, daha uzun yıllar bağımsız ve üretken yaşamak, sosyal ve kültürel yaşamın içinde olmaya devam etmek için bilişsel ve işlevsel kapasitenin daha iyi seviyeye gelmesi ile sonuçlanan sağlıklı yaşlanma süreçlerini tanımlar (Bauman ve ark., 2016). Yaşlanan yetişkinlerin sağlık, katılım ve güvenliklerini iyileştirmek için DSÖ (2002) hükümetlere, uluslararası kuruluşlara ve sivil toplum kuruluşlarına aktif yaşlanma politikaları ve programları yürütmelerini önermektedir. Bu doğrultuda yaşlanma sürecindeki bireylerin aktif yaşlanmalarını destekleyecek hizmet, etkinlik ve politikaların planlanması önem arz etmektedir. Bu nedenle bu çalışma kapsamında organize edilen bocce oyunu etkinliği yaşlanan yetişkinlerin aktif yaşlanma süreçlerinin desteklenmesi için örnek bir etkinlik olarak planlanmıştır. Bocce oyununun fiziksel, sosyal ve kültürel aktifliği sağlaması ve aynı zamanda akranlarla bir araya gelerek oynanması nedeniyle grup/topluluk aktivitelerine katılımı sağlaması nedeniyle bu çalışmada daha önce belirtilen aktiflik unsurlarından fiziksel, sosyal, kültürel aktiflik ve grup/topluluk aktivitelerine katılım temel alınacaktır.

Başarılı Yaşlanma

Başarılı yaşlanma 1950'lerde ortaya çıkan bir kavram olmasına rağmen 1980'li yıllarda daha çok ilgi görmüştür (Ding ve ark., 2020). Başarılı yaşlanmayı açıklamaya

çalışan bazı modeller ortaya atılmıştır. Bunlardan en bilineni Rowe ve Khan'ın (1997) başarılı yaşlanma modelidir. Buna göre başarılı yaşlanmanın 3 ana bileşeni vardır. Bunlar; hastalık ya da hastalığa bağlı engellerin olmaması, yüksek bilişsel ve fiziksel kapasite, yaşamla aktif etkileşimdir (Rowe & Khan, 1997). Bir başka başarılı yaşlanma modeli Baltes ve Baltes (1990) tarafından ortaya atılmıştır. Bu model iki varsayım üzerine inşa edilmiştir. İlki yaşlı insanların kullanılmamış rezerv kapasitelerinin bulunması ikincisi ise var olan bu kapasitenin yaşlanma sürecinde ortaya çıkan kayıpları telafi etmek için sürekli geliştirilebilir olmasıdır (Baltes & Baltes, 1990). Cosco ve arkadaşları (2014) başarılı yaşlanmanın operasyonel tanımlarını inceledikleri sistematik derlemede başarılı yaşlanmayı beş faktörle özetlemiştir. Buna göre başarılı yaşlanmanın beş faktörü; fizyolojik işlev, iyilik hâli (well-being), sosyal aktiviteler, çevresel koşullar ve kişisel kaynaklardır (Cosco ve ark., 2014). Uzayan yaşam süresi başkalarına olan bağımlılığı artırabilir ve yaşam kalitesini düşürebilir. Bu sebeple başarılı yaşlanma istenen ve desteklenen bir olgudur (Ding ve ark., 2020).

Carver ve arkadaşları (2018) yaşanmış deneyimlerin ve başkalarıyla etkileşimin başarılı yaşlanma sürecinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre yaşlı yetişkinlerin başarılı yaşlanması bireyin sosyal etkileşim yeteneğiyle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda sosyal katılım bireyin aile, arkadaş ya da diğer insanlarla yaptığı faaliyetleri de içeren bir sosyal etkileşim biçimidir ve bire bir ya da grup halinde yapılabilir (Carver ve ark., 2018). Sosyal etkileşim faaliyetlerine komşulara yardım etmek, arkadaşlarla buluşmak, dini faaliyetlerde bulunmak, sanatsal veya kültürel etkinliklerine katılmak ve dışarı çıkmak gibi örnekler verilebilir (Couton & Gaudet, 2008; Vogelsang, 2016; Palaz & Adıgüzel, 2016). Sosyal katılımın yaşlılık döneminde sağlığı koruyucu etkileri olduğu bilinmektedir (Douglas ve ark., 2016). Bu nedenle sosyal katılım başarılı yaşlanmanın önemli bir belirleyicisidir.

Başarılı yaşlanma tanımlarının ortak noktaları sağlıklı olmak, fiziksel ve bilişsel işlevsellik ve sosyal hayatın içerisinde olmak olarak ifade edilebilir. Bocce oyunu temelde fiziksel bir aktivite gibi görünse de oyunun bir spor türü olmasının yanında bilişsel işlevsellik ve sosyal katılıma teşvik eden bir yanı da söz konusudur. Ayrıca boccenin fiziksel bir aktivite olması ve fiziksel aktivitelerin zihinsel ve ruhsal sağlığa olan faydaları nedeniyle de başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkıları olduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında fiziksel ve sosyal bir etkinlik olarak planlanan bocce oyunu etkinliği bireylerin fiziksel kapasitesinin artırılması ve yaşamla aktif etkileşimlerinin sürdürülmesi bağlamında aktif ve başarılı yaşlanma kavramlarını temel almıştır.

Yaşlanan Yetişkinlerin Aktif ve Başarılı Yaşlanma Algısı

Aktif yaşlanma, başarılı yaşlanma, iyi yaşlanma, sağlıklı yaşlanma gibi kavramların birbirlerine benzeyen (aynı anlamlara gelmemektedir) anlamlara gelmesi nedeniyle literatürde bu kavramların birbiri yerine kullanılabilirdikleri görülmektedir. Aktif ve başarılı yaşlanma algısı ile ilgili literatür gözden geçirildiğinde yapılan çalışmaların büyük ölçüde başarılı yaşlanma algısı olarak kavramsallaştırdığı görülmektedir. Buna göre, başarılı yaşlanma algısı yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, kültür ve sağlık durumuna değişiklik gösterebilmektedir. Bu çeşitlilik nedeniyle bahsi geçen kavramların birçok belirleyicisi bulunmaktadır. Buna karşılık yaşlanan yetişkinlerin aktif ve başarılı yaşlanma algısını ele alan çalışma sayısı oldukça azdır. Hilton ve arkadaşları (2012) yaptıkları bir çalışmada Latinlerin başarılı yaşlanma algılarının diğer kültürel gruplardan nasıl farklılaştığını ele almışlardır. Bu kapsamda 50 yaş ve üstü 60 Latin ile karma desen araştırma yapmışlardır. Araştırmanın nitel boyutunda katılımcılara “*İyi yaşlanmak (aging well) deyince aklınıza ne geliyor? Lütfen bize başarılı yaşlanmanın (successful aging) sizin için ne anlama geldiğini söyleyin.*” sorusu sorulmuştur. Bu kapsamda olumlu tutum, bağımsızlık, iyi sağlık, hayatın içinde olmak, sosyal ilişkiler/aile, bilişsel işlevsellik, öz bakım, kabul, finansal iyilik hâli ve maneviyat/din/aşkınlık olmak üzere 10 tema ortaya çıkmıştır. Feng ve Straughan (2017) 50-69 yaş grubu ile yaptıkları çalışmalarında Singapur’da yaşlanan yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarını araştırdıkları karma desen bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın nitel boyutunda 49 kişi ile görüşme ve tüm katılımcılar arasından 26 kişi ile de odak grup görüşmesi yapmışlardır. Niteliksel görüşmelerde başarılı yaşlanma algısı ile ilgili 12 öznel bileşen ortaya çıkmıştır. Bunlar; mutlu olmak, fiziksel olarak hareketli olmak, hastalıklardan arınmış olmak, bağımsız olmak, diğer aile üyelerine bakabilmek, finansal açıdan güvende olmak, çalışma yaşamına devam edebilmek, sosyal aktivitede bulunmak, arkadaşlara sahip olmak, eşin yanında bulunması, ilgilenen çocuklara sahip olmak ve birlikte yaşanan çocuklara sahip olmak olarak ifade edilmiştir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada farklı yaş gruplarının (18-31, 31-50 ve 51 yaş ve üstü olmak üzere üç grup) başarılı yaşlanma algılarına bakılmıştır. Nicel desende tasarlanan çalışmada araştırmacıların geliştirdiği bir anket formu kullanılarak 418 kişi ile yüz yüze anket yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 18-30 yaş grubu başarılı yaşlanma için gerekli ilk üç unsuru sırasıyla sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması, sağlıklı/dengeli beslenme ve kişinin kendisiyle barışık olması olarak ifade etmiştir. 31-50 yaş grubu için ise ilk üç unsur sırasıyla sağlıklı/dengeli beslenmek, sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması ve kişinin kendisiyle barışık olması olarak belirlenmiştir. Son olarak 51 yaş ve üstü grup için ilk üç unsur sırasıyla yatağa bağımlı olmamak, emeklilik güvencesine sahip olmak ve sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması olarak belirlenmiştir (Vural, Özen ve Yazıcı, 2018).

Erişilebildiği kadarıyla yaşlanan yetişkinlerin aktif ve başarılı yaşlanma algısını ele alan çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. İncelenen çalışmaların

ortak sonuçları başarılı yaşlanma algısının bireysel, kültürel, ekonomik ve toplumsal birçok açıdan farklılık gösterdiğine işaret etmektedir.

Bocce Oyunu

Bocce, tarihi oldukça eskiye dayanan bir spordur. Antik Çağ'dan günümüze farklı versiyonlarda oynandığı bilinmektedir. Toplumun her kesiminden insanın oynayabildiği bir oyundur. Kültürümüzde misket ya da bilye gibi isimlerle bilinen oyuna benzer yönleri bulunmaktadır. Bocce, bowlinge benzer ve demir bilyelerle oynanan bir spordur. Oyunun amacı hedef topa (pallino) demir bilyelerle en yakın atışı yapmaktır. Oyuncular hedef topa daha yakın olarak atılan her top için puan alır ve 15 puan alan oyuncu maçı kazanır. Bocce oyununun raffa, volo, petank ve çim topu olmak üzere dört farklı türü bulunmaktadır (Türkmen, 2011). Oyun bireysel oynanabildiği gibi takım olarak da oynanabilmektedir. Rakip takımlara karşı oynanan geleneksel stratejik oyunları ve zamana karşı oynanan hız, endurans ve güç komponentlerini içermesi nedeniyle fiziksel performans için de tipik bir spordur (Türkmen ve ark., 2013).

Bocce oyununun türlerinden biri olan petank, aile üyeleri, okul çağındaki çocuklar ya da huzurevindeki bocce takımlarında oynanabilen yaygın bir spordur. Petank atletik yapı gerektirmeyen, kuralları basit (Phytanza ve ark., 2022) ve katılımcıların sohbet ederek sosyalleşmesine imkân tanıyan bir açık hava oyunudur (Türkmen, 2011). Petank, her yaştan ve cinsiyette bireyin bir araya gelerek oynayabileceği bir oyundur. Bu özellikleri sebebiyle bireylerin eğlenerek fiziksel aktivite yapmalarına imkân sağlamaktadır. Bu nedenle bu araştırma kapsamında düzenlenen etkinlikte bocce türlerinden petank oyunu seçilmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada nitel bir araştırma deseni olan fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Fenomenolojik yaklaşım, insanların günlük yaşam deneyimlerini ve hayat tecrübelerini derinlemesine inceler. Bu yaklaşımın amacı ise insanların bir kavrama, olaya ya da duruma ilişkin algılarının, duyu, düşünce ve hislerinin, betimlemelerinin ve görüşlerinin ortaya konmasıdır (Creswell & Poth 2016). Fenomenolojik yaklaşım bireylerin öznel deneyimleri, algılama ve anlamlandırmaları ile ilgilenir. Nitel araştırmalarda evrene genelleme kaygısı yoktur. Bunun yerine nitel araştırmalar, küçük çalışma gruplarından elde edilen derin ve nitelikli verilere odaklanır (Bhattacharya, 2017). Bu çalışmada da bireyin aktif yaşlanma sürecinde hedeflenen aktiflik unsurlarından fiziksel, sosyal, kültürel aktiflik ve grup/topluluk aktivitelerine katılım unsurları odağında bocce oyunu etkinliğindeki bireysel tecrübeler ele alınacağı için nitel araştırma tasarımı yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Görüşme tekniği nitel araştırmalarda çok sık kullanılmaktadır. Bu teknik, bireylerin bakış açıları, deneyimleri, duygu ve düşünceleri, algı ve anlamlandırmalarını ortaya koymada etkili bir tekniktir. Görüşme tekniğinde önceden belirlenen bir konu etrafında çoğunlukla soru formu yardımıyla ve sözlü iletişim aracılığıyla veri toplanır (Bhattacharya, 2017). Örneklem seçiminde çalışmanın hedefine uygun olarak amaçlı örneklem tekniği kullanılmıştır. Amaçlı örneklem sınırlı kaynakların etkin biçimde kullanılması için bilgi açısından zengin durumların incelenmesidir (Duan ve ark., 2015). Bu çalışmada araştırmanın amacı doğrultusunda 10 katılımcı ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Katılımcılar, bocce oyunu etkinliğine katılan ve görüşmeyi kabul eden oyunculardan seçilmiştir. Görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu literatür incelemesi ve araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Görüşmeler Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığından etik kurul izni (sayı: 56786525-050.04.04) alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere katılım gönüllülük esaslı olup katılımcılardan sözlü ve yazılı onam alınmıştır.

Araştırma, Ankara'nın kırsalında yer alan Haymana ilçesinde yapılmıştır. Haymana ilçesinde TÜİK'in Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçlarına göre 2021 yılı nüfusu toplam 27.298'dir (Haymana Kaymakamlığı, 2023). Araştırmada, ilçede yaşlanan yetişkinlerde aktifliğin desteklenmesi amacıyla düzenlenen bocce turnuvasına katılan katılımcıların duygu, düşünce ve deneyimleri fenomenolojik yaklaşımla ele alınmıştır. Bocce oyununda yaşlı bireyleri temsil eden mastırlar kategorisi 50 yaş ve üzeri bireyleri kapsadığından (Türkmen, 2011) bu çalışmada katılımcılar için yaş kategorisi 50 yaş ve üzeri olarak belirlenmiştir. Bir fiziksel aktivite örneği olarak bocce oyununun tercih edilme sebepleri; yaşlılık döneminde ortaya çıkabilecek fiziksel ve mental problemlerde iyileştirici ve önleyici bir etkiye sahip olması, oyunun kolay kavranıp oynanabilmesi, cinsiyet ve yaştan bağımsız olarak oynanabilmesi ve ucuz maliyetli olmasıdır. Araştırmanın verilerini yaşlı bireylerde aktif ve başarılı yaşlanmayı desteklemek için düzenlenen bocce oyunu etkinliği sonrası yapılan nitel görüşmeler oluşturmaktadır.

Bu araştırma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı (2021 yılı 2. Dönem) tarafından desteklenmiştir. Bocce oyunu etkinliği Ankara Üniversitesi, Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu, Haymana İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Haymana Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü ve Haymana Belediyesi iş birliği ile organize edilmiştir. Oyun günü yer, tarih ve zaman bilgilerini içeren afişler ve sözel duyurular aracılığıyla Haymana ilçesinde yaşayan 50 yaş ve üzeri insanlara duyurulmuştur. Bocce turnuvasına dâhil edilme kriterleri; 50 yaş ve üzerinde olmak, sağlıklı ve gönüllü olmaktır. Dışlama kriterleri ise bocce oyunu oynamaya engel olabilecek ciddi düzeyde nörolojik ya da ortopedik sağlık sorunları olmak veya ileri düzey kardiyovasküler hastalığı

olmaktır. Oyun günü katılımcılar oyun alanına geldiklerinde sağlık koşulları değerlendirilmiş ve katılması uygun bulunan bireyler listeye kayıt yaptırıp oyuncu numaralarını almışlardır. Katılımcıların sağlık koşullarının değerlendirilmesi için katılımcılara etkinliğe katılmalarına engel olabilecek herhangi bir sağlık problemleri ve/veya hastalıkları olup olmadığı sorulmuş ve bireysel beyanlarına göre sağlık durumları değerlendirilmiştir. Yalnızca bir kişi (erkek) daha önce geçirdiği bir operasyon olduğunu beyan etmiş ve bu kişinin etkinliğe katılmaması gerektiğine karar verilmiştir. Böylece, turnuvaya toplamda altı kadın altı erkek olmak üzere 50 yaş ve üstü on iki birey katılmıştır. Etkinlik saati öncesinde federasyon tarafından görevlendirilen hakem, uzunluk 15 m, genişlik 4 m olacak şekilde toplam altı saha oluşturmuştur. Bir fizyoterapist oyuna başlamadan önce katılımcılara ısınma hareketleri göstermiş, uygulamış ve katılımcıları oyuna hazırlamıştır. Hakem tarafından çekilen kurallar sonucu eşleşmeler yapılmış ve katılımcılar bir oyuncuya karşı bir oyuncu (tekli) yarışmışlardır. Müsabaka, bocce petank türünde oynanmıştır ve çeyrek final, yarı final ve final oyunu şeklinde ilerlemiştir. Bocce petank oyunu cinsiyet ve yaştan bağımsız oynanabilen bir oyun olduğundan kadın ve erkek katılımcılar aynı kategoride yarıştırmışlardır. Müsabaka sonunda birincilik, ikincilik ve üçüncülük madalyaları takdim edilmiştir. Etkinlik sonrası gönüllü katılımcılardan nitel görüşmeler için randevular alınmış ve 10 katılımcı ile derinlemesine görüşme yapılmıştır. Görüşmeler araştırmacılar tarafından yapılmıştır ve 30-50 dakika sürmüştür. Görüşmeler araştırmacılar tarafından HK ve/veya BNE tarafından araştırmacıların çalıştıkları kurumdaki ofislerinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmecilerin kendilerini rahat ifade edebilmesi için farklı günlerde ya da aynı gün içinde ama farklı saatlerde randevular oluşturulmuştur. Her görüşme yalnızca bir katılımcı ve bir araştırmacının bulunduğu bir odada bire bir yapılmıştır. Bu çalışma için gerekli etik izinler Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan alınmıştır ((Tarih: 30.06.2022: Sayı: 07/38). Ayrıca tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Verilerin Analizi

Görüşmeler, katılımcıların onamı doğrultusunda ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış ve araştırmacılar tarafından çözümlenerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ses kaydındaki ifadeler kelimesi kelimesine yazılmış ve ifadeler düzeltilmeden transkript edilmiştir. Transkripsiyonda duygular yazıya aktarılmamıştır. Bulgular yazılırken alıntılar italik olarak yazılmıştır. Alıntılarda katılımcının eksiltili cümleleri aktarılmamış bunun yerine (...) ifadesi kullanılmıştır, katılımcıların başka birinin cümlesini kullandığı ya da başkasına atıf yaptığı cümleler tek tırnak (‘’) içinde ifade edilmiştir. Katılımcının sözlerinin oturduğu bağlamın kopuk olduğu düşünüldüğü alıntılara parantez içinde düz yazı ile bağlam açıklanmış sonrasında katılımcının ifadelerine italik yazı ile devam edilmiştir.

Verilerin analizi için tümdengelimci bir teknikte çerçeve temalar oluşturulmuştur. Görüşme transkriptleri araştırmacılar tarafından birkaç kez okunmuş ve ayrı ayrı

kodlanarak çerçeve temaların altına yerleştirilmiş, tematik analiz yöntemiyle temalara ayrılmıştır. Araştırmacılar arasında bir sonraki aşamada kodlamalar konusunda uzlaşma sağlanmıştır. Kod ağacı yapılmamıştır. Veri analizinde oluşturulan çerçeve temalar ve kodların yer aldığı bilgiler Tablo-1’de gösterilmiştir.

Tablo 1
Çerçeve temalar ve kodlar

Çerçeve temalar	Kodlar
Bocce oyunu etkinliği ile ilgili düşünceler	heyecanlı ve eğlenceli bir aktivite, neşeli ve güzel vakit geçirme, eskiye gitmek/gençliğe dönmek ve keyifli bir oyun
Aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili düşünceler - Aktif ve başarılı yaşlanmanın anlamı ile ilgili düşünceler - Kırsal alanda yaşamanın aktif ve başarılı yaşlanma açısından avantajları ve dezavantajları ile ilgili düşünceler	- sağlıklı yaşlanmak, fiziksel aktiflik, sosyal yaşamın içinde olmak, genç hissetmek, kimseye muhtaç olmadan yaşlanmak, kaliteli yaşlanmak, kırsalda aktif ve başarılı yaşlanmak - temiz hava ve suya sahip olmak, organik beslenmek, toprak ve bahçe işleriyle uğraşmak sosyal ve kültürel faaliyetlere kolay erişim, bazı imkânlarla şehirdeki gibi kolay erişememek, sosyal faaliyetlere katılamamak veya erişememek
Bocce oyunu ile aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi	fiziksel aktiflik, zihinsel aktiflik, sosyal aktiflik, odaklanma ve dikkat
Kurumlardan beklentiler	spor etkinlikleri, yürüyüş alanları, sosyal aktiviteler ve doğa gezilerinin organizasyonu ve beklenti yok

Çerçeve temalar, literatür okuması kapsamında oluşturulmuş ve yarı-yapılandırılmış soru formu çerçeve temalar kapsamında şekillendirilmiştir. Araştırma kapsamında belirlenen temaların tamamına ulaşılmış ve belirlenen temalara ek bir tema ortaya çıkmamıştır. Araştırma kapsamında yanıt alınmayan soru bulunmamaktadır.

Cappa analizi ile geçerlilik ve güvenilirlik testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre puanlamaların %100 örtüştüğü görülmüştür. Verilerin çözümlenmesi ve analizinde NVivo 10.0 programı kullanılarak tematik analiz yapılmıştır. Araştırma bulguları yorumlandıktan sonra yanılıktan kaçınmak için nitel araştırma alanında uzman başka bir araştırmacıya okutulmuş ve uzman görüşü alınmıştır.

Araştırmada katılımcıların özel yaşamlarının gizliliğinin sağlanması ve araştırma etiği gereği kimlik bilgilerinin gizliliği esas alınmıştır. Bu nedenle katılımcıların isimlerini temsilen kodlar belirlenmiştir. Bu kapsamda kadın katılımcılar “K” erkek katılımcılar ise “E” harfi ile kodlanmıştır. Kayıt masasında oluşturulan liste esas alınarak kayıt sırasına göre kadın ve erkek katılımcılara 1’den başlanarak ayrı ayrı kodlama yapılmıştır. Örneğin E-3 kayıt listesinde yer alan üçüncü erkek, K-2 katılımcı listesinde yer alan ikinci kadın katılımcıyı temsil etmektedir.

Bulgular

Araştırmanın bulguları, demografik özellikler ve nitel bulgular olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bu bölümde önce demografik özelliklere ardından nitel bulgulara yer verilecektir. Nitel bulgular; bocce oyunu etkinliği ile ilgili düşünceler, aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili düşünceler, bocce oyunu ile aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi ve kurumlardan beklentiler şeklinde dört ana temaya ayrılmıştır.

Demografik Özellikler

Araştırma kapsamında dört kadın altı erkek olmak üzere toplam on katılımcı ile görüşülmüştür. Katılımcıların en genci 51 yaşında ve en yaşlısı 59 yaşındadır. Yaş ortalaması 54,2'dir. Tüm katılımcılar evlidir. Katılımcılardan üçü ilkokul mezunu, biri ortaokul mezunu, dördü lise mezunu ve ikisi üniversite mezunudur. Tüm katılımcılar çalışmaktadır. Beş katılımcı işçi, üç katılımcı usta öğretici ve iki katılımcı yönetici olarak çalışmaktadır. Katılımcıların altısı Haymana'nın yerlisidir. Dört katılımcı ise yirmi beş yıldan daha uzun süredir Haymana'da ikamet etmektedir.

Tablo 2
Demografik Bilgiler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Meslek	İkamet Süresi
K-1	52	Kadın	İlkokul mezunu	Evli	İşçi (kamu)	Yerli/Yerleşik
E-1	52	Erkek	Lise mezunu	Evli	İşçi (kamu)	Yerli/Yerleşik
E-2	50	Erkek	Ortaokul mezunu	Evli	İşçi (kamu)	Yerli/Yerleşik
E-3	59	Erkek	Üniversite mezunu	Evli	Yönetici (okul)	26 yıl
E-4	55	Erkek	Üniversite mezunu	Evli	Yönetici (okul)	29 yıl
K-2	58	Kadın	Lise mezunu	Evli	Usta öğretici (halk eğitim)	26 yıl
K-3	52	Kadın	Lise mezunu	Evli	Usta öğretici (halk eğitim)	Yerli/Yerleşik
K-4	54	Kadın	Lise mezunu	Evli	Usta öğretici (halk eğitim)	Yerli/Yerleşik
E-5	59	Erkek	İlkokul mezunu	Evli	İşçi (özel)	Yerli/Yerleşik
E-6	51	Erkek	İlkokul mezunu	Evli	İşçi (özel)	40 yıl

Etkinlik günü ve saati ile ilgili bilgileri içeren afişler halkın erişebileceği alanlara ve kurumlara asılmıştır. Halk eğitim kurs merkezi, kıraathane ve cami gibi yaşlı bireylerin sık gittiği mekânlarda sözlü duyurular yapılmıştır. Katılımcıların tamamı çalışan kişilerden oluşmaktadır. Bunun nedeni duyuruların halka yeterince ulaşmaması

ya da Haymana'daki yaşlanan yetişkinlerin etkinliğe yeteri kadar ilgi duymamaları, ilçenin kültürel yapısı ve özellikleri ya da bireylerin inanışları ile ilişkili olabilir. Bocce oyunu etkinliğine kadınlar daha az ilgi göstermişlerdir. Bu durumun nedeninin Haymana'nın kültürel yapısı ve özelliklerinden kaynaklandığı düşünölmektedir.

Bocce Oyunu Etkinliği ile İlgili Düşünceler

Bocce daha önce ifade edildiği üzere cinsiyet ayrımı gözetmeksizin her yaş grubundan insanların bir araya gelerek oynayabilecekleri bir oyundur. Bocce, Türkiye'de 1990'lı yıllardan itibaren görölmeye başlansa da bu oyunun kurallarına benzeyen oyunlar Türk kültüründe çok eski dönemlerden beri var olmuştur. Bu oyunlar farklı isimlerle anılmakla birlikte en yaygın kullanımı "misket oyunu" şeklinde-dir. Katılımcılar bocce oyununu geçmişte oynadıkları misket oyunu ile özdeşleştirmişler, o yıllara gittiklerini ve gençliklerini anımsadıklarını ifade etmişlerdir. Bu konuda görüşmelere katılan K-1, E-2 ve E-6 kod adlı katılımcılar düşüncelerini şu sözlerle aktarmıştır:

"Sanki gençliğime dönmüş gibi hissettim kendimi. Geçmiş gibi hissettim daha doğrusu. Yani insanı zinde tutan bir oyun eğlenceli bir oyun çok hoşuma gitti oynarken gerçekten." [K-1, 52, işçi]

"Güzel bir duygu eskiye gittik. Eskiden biz buna lambir derdik. Buna benzer bir oyundu. Güzel bir şey yani eskilere döndüm yani sanki o duyguları hissettim." [E-2, 50, işçi]

"Bir daha oynamak isterim. Hatta hep oynamak isterim çünkü çocukluğumdaki misket oyunu gibi" [E-6, 51, işçi]

Bocce'nin çocukluk yıllarında sıkça oynadıkları misket oyununu anımsatması ve akranlarla beraber bocce oynamaları katılımcılarda olumlu duygular uyandırmıştır. Katılımcıların tamamı bocce oyunu etkinliğinde güzel vakit geçirdiklerini ve oyunu keyif alarak oynadıklarını bildirmişlerdir. E-3, bu olumlu duyguları şöyle ifade etmiştir:

"Çocukluğumu hatırlattı sanki akranlarımla neşeli bir vakit geçirdiğimi hissettim şu anda gayet mutlu rahat bir oyun oynadık. Yani zevk alıyor insan akranlarıyla oyun oynamaktan. Haliyle zevk aldığı için de daha mutlu oluyor. Mutlu olunca da hayatta mutlu güler yüzler devam ediyor." [E-3, 59, yönetici]

Bocce oyunu etkinliğinde yer almak katılımcılar tarafından güzel, keyifli ve eğlenceli olarak değerlendirilmiştir. K-2'nin böyle bir etkinliğin içinde yer almakla ilgili düşünceleri şöyledir:

"Çok güzel çok eğlenceliydi güzel bir etkinlik hazırlanmıştı ... Gerek spor gerek yaptığımız oyunlar etkinlikler güzeldi hoşumuza gitti değişiklik oldu." [K-2, 58, usta öğretici]

Benzer şekilde E-1 de etkinlikten keyif aldığını belirtmiştir. Bunun yanında bocce'nin daha ileri yaşlarda da oynanabileceğine vurgu yapmıştır.

“Yani güzel bir gün, güzel bir etkinlik oldu. Bunu herkese tavsiye ederim. Her yaş için yani. Sırf elli yaş ve üzeri değil. Yani bu elli yaş olur almış yaş olur. İnsan kendini sağlıklı hissettiği sürece bu oyunu oynayabilir.” [E-2, 50, işçi]

E-5 de diğer katılımcılara benzer biçimde keyifli bir etkinlik olduğunu belirtmiş ve etkinliğin devamlılığının sağlanması gerektiğini vurgulamıştır.

“Bu tür oyunların oynanması, düzenlenmesi gerekiyor. Yani insan kendini daha genç görüyor, enerji oluyor güzel bir şey... Gerçekten güzel bir şey heyecanlı böyle vakit güzel bir vakit geçirdik. Çok zevkli bir oyun oldu böyle devamlı olmasını istiyoruz.” [E-5, 59, işçi]

Yaşlanan yetişkinler için etkinlik organizasyonunda dikkat edilmesi gereken önemli hususlardan biri etkinliğin bu bireylerin katılımını teşvik eden bir yapıya sahip olmasıdır. Bu anlamda bocce keyif olarak yapılacak fiziksel aktivitelere iyi bir örnektir. Nitekim oyun özelliği bu sporunu daha eğlenceli bir hâle getirmektedir. Katılımcıların düşünceleri de bu çıkarımı destekler niteliktedir.

Aktif ve Başarılı Yaşlanma ile İlgili Düşünceler

Aktif ve başarılı yaşlanma literatürde belirli tanımlamalarla karşımıza çıksa da bu kavramlar aynı zamanda bireylerin öznel yorumlarına göre yeni anlamlar kazanabilmektedir. Aktif ve başarılı yaşlanma kavramlarından çıkarılan anlam bireyden bireye değişebilir. Bu nedenle katılımcılar için bu kavramların bireysel anlamlarını çözümlenmek bu araştırma için oldukça önemlidir. Bu kapsamda katılımcılara “Sizce aktif ve başarılı yaşlanma ne demektir?” sorusu yöneltilmiştir. Araştırma bulgularında aktif yaşlanma ve başarılı yaşlanmanın çoğunlukla fiziksel aktiflikle ve sağlıklı yaşlanmayla bir tutulduğu görülmüştür. Bu bağlamda katılımcılardan bazıları fiziksel olarak aktif olmanın, spor yapmanın ve sağlıklı beslenmenin aktif ve başarılı yaşlanmaya katkı sağladığını düşünmektedir. E-1, K-1 ve K-4 bu konudaki düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Her yaşta vücudu çalıştıracak aktivitelerin olması lazım. Yani vücudu her daim çalıştırmak... İnsan vücudu spor yapmaya müsait olduğu için her gün belli aktiviteleri yapması lazım.” [E-1, 52, işçi]

“Biraz sportif olan spor yapan insan zaten gençtir bana göre. Yani bana göre yaşlı değildir, zindedir, sağlıklıdır.” [K-1, 52, işçi]

“Sağlıklı beslenmek, spor yapmak, kötü alışkanlıklardan uzak durarak yaşlanmak yani kaliteli yaşamak diye düşünüyorum.” [K-4, 54, usta öğretici]

Araştırma bulgularına göre aktif ve başarılı yaşlanmanın diğer bir anlamı sosyal yaşamın içerisinde yer almaya devam etmektir. Haymana’da bir okulun müdürü olarak çalışan E-3 konuyla ilgili olarak şöyle söylemiştir:

“İnsan emekli olsun veya olmasın 45-50 yaşından sonra mutlaka sosyal hayatın içinde olmalı. Yeri geldiği zaman ben şu anda okul müdürü olarak teneffüslerde üçüncü dördüncü sınıflarla

futbol maçı yapıyorum çünkü aktif hayatın içinde olduğun zaman... çocuklarla, gençlerle, yaşlılarla hareketli bir ortamda bulunursun. Bu hareketlilik de insanın vücudunun zinde kalmasını sağlıyor haliyle yaşlı da daha kaliteli yaşlılık geçirmiş oluyor.” [E-3, 59, yönetici]

Emekli olduktan sonra çalışma hayatına özlem duyan ve yeniden çalışmaya devam eden K-2 sosyal yönden aktif olmanın aktif ve başarılı yaşlanmanın bir göstergesi olduğuna işaret etmektedir. Sosyal aktifliğin aynı zamanda bedensel ve ruhsal anlamda sağlıklı olmaya katkı sağladığını şu sözleriyle ifade etmiştir:

“Ben emekli olduktan sonra bir yıl ara verdim işime ama sonra geri döndüm çünkü evde oturmak bana göre değil ben aktifim ben sosyalim her yere her şeye her etkinliğe katılmak isterim çünkü bu beni mutlu ediyor mutlu emekte sağlıklı olmak demektir. Aynı zamanda spor yapıyorsun en azından dört duvar arasından çıkıyorsun ve birçok kişiye örnek oluyorsun.” [K-2, 58, usta öğretici]

Katılımcılardan bazıları aktif ve başarılı yaşlanmanın olabildiğince uzun süre genç hissetmek anlamına geldiğini düşünmektedir. E-2'nin konuyla ilgili görüşleri şu şekildedir:

“İnsanın kendini genç hissederek yaşlanması her zaman iyidir. Böyle oyunlar ve aktiviteler sayesinde insan bir an yaşlılığını unutupor. şu an ben kendimi 50 yaşında görmüyorum.” [E-2, 50, işçi]

E-2'nin “genç hissederek yaşlanmak” görüşünün altında örtük bir biçimde yaşlılığın bakıma muhtaçlıkla bir tutulması anlamının yattığı söylenebilir. Buna göre, aktif yaşlanmak için insanlar uzun yıllar gençlik döneminde olduğu gibi bağımsız bir yaşam sürmelidir. Eğer birey yaşlandığında bakıma muhtaç değilse aktif ve başarılı yaşlanmıştır. Benzer şekilde E-4'ün aktif ve başarılı yaşlanmayla ilgili düşünceleri şu şekildedir:

“Hayatı kimseye muhtaç olmadan sürdürebilmektir. Rahmetli babam 87 yaşında öldü. Son 1 haftasına kadar yatakta yatmadı ama bunu çalışmaya borçluydu tabii. Hep çalışırdı hiç kendini yaşlı olarak hissetmedi. Genç gibi çalıştı. Yatan insan hastalanır.” [E-4, 55, yönetici]

E-4 “yatan insan hastalanır” görüşüyle aynı zamanda fiziksel aktifliğin önemine dikkat çekmektedir. “Genç gibi çalıştı” ve “kendini yaşlı olarak hissetmedi” sözleri E-4'ün yaşlılığa olumsuz anlamlar yüklediğinin göstergeleridir. E-4, aktif ve başarılı yaşlanarak bu olumsuzlukların ortadan kaldırılabileceğine işaret etmektedir.

Araştırma bulguları aktif ve başarılı yaşlanmanın bireysel anlamlarının fiziksel aktiflik, sağlıklı yaşlanma, sosyal aktiflik şeklinde olduğunu ve ileri yaşlarda bakıma muhtaç olmamakla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların aktif ve başarılı yaşlanmayla ilgili görüşleri ele alınırken kırsal alanda yaşamanın aktif ve başarılı yaşlanma açısından avantajları ve dezavantajları da irdelenmiştir. Bu bağlamda araştırma bulgularına göre avantajlar; temiz hava ve suya sahip olmak, organik beslenmek, toprak ve bahçe işleriyle uğraşmak ve erkekler

açısından sosyal ve kültürel faaliyetlere erişimin kolay olması şeklindedir. Dezavantajlar ise, bazı imkânlarla şehirdeki gibi kolay erişememek ve kadınlar açısından sosyal faaliyetlere katılamamak veya erişememek şeklindedir. Konuyla ilgili bazı katılımcıların söylemleri şu şekildedir:

“Şimdi avantajı şöyle bir kırsalda yaşıyoruz aktif sporlara katılamıyoruz ama katıldığımız zaman da iyi oluyor. Bizler için de böyle kırsalda yaşamak daha bir avantajlı. İnsan havası suyu bize iyi geliyor. Ankara'nın trafiğinde gürültüsünde yaşamak zor. Ben Ankara'ya gittiğimde sıkılıyorum yani şehir üstüme geliyor. Buraya geldiğim zaman gerçekten insan huzur duyuyor. Alışmışız artık buraya.” [E-2, 50, işçi]

E-2, kırsalda yaşamının aktif ve başarılı yaşlanma açısından avantajlı olduğuna dikkat çekmektedir. Doğduğundan beri Haymana'da yaşayan E-2 “Alışmışız artık buraya” diyerek yere aidiyetin ve bağlılığın yaşlanma sürecindeki önemine de vurgu yapmaktadır.

E-3 de E-2'ye benzer şekilde uzun yıllardır Haymana'da yaşamaktadır. E-3 kendine ait hobilerinin olduğunu, kırsal alanda özellikle toprak ve bahçe işleriyle uğraşmanın aktif ve başarılı yaşlanma önemli bir rolü olduğuna değinmektedir. Bunun yanı sıra dernek faaliyetleri E-3'ü sosyal katılıma teşvik etmede önemli bir role sahiptir. Katılımcı bu konuda şunları söylemektedir:

“Şimdi ben Haymanalıyım aynı zamanda buralıyım doğma büyüme. 26 yıldır Haymana'dayım daha önce 9 yıl civarı başka yerlerde öğretmenlik yaptım. Sosyal yaşam yönünden kendi akrana gruplarımla oturup konuşuyoruz sohbet ediyoruz kendimizden küçüklerle arada pikniğe gidiyoruz sosyal aktiviteler yapıyoruz ama bizim için en güzel aktivite olarak düşünürsek günün belli saatlerinde saat 16.00-17.00 sonrası bahçe işleriyle ufak tefek işlerle uğraşıyoruz. Ayrıca kendi derneğimiz var dernekte sosyal kültürel faaliyetleri yaparak vakti geçiriyoruz yani bir sıkıntı yok şu an vakit yönünden gayet iyiyiz. Hobim olarak zaten bahçe işleriyle uğraşmak var kendi bahçem de var.” [E-3, 59, yönetici]

Erkekler açısından kırsalda yaşlanmak sosyal faaliyetlere katılımı artırsa da kadın katılımcıların çoğu sosyal faaliyetlere erişemediklerini bu nedenle kentlere göre kırsaldakilerin daha dezavantajlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda bu araştırmanın bulguları, kırsalda aktif ve başarılı yaşlanma anlamında toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yansımalarına dikkat çekmektedir. Bu noktada kırsal alanda kültürel özelliklerin ve toplumsal cinsiyet normlarının kadınlar açısından bir dezavantaj yarattığı görülmektedir. K-2'nin şu söylemi bu çıkarımı destekler niteliktedir:

“Dezavantajları tabii ki yani çok dar bir alan çok yani her şeye katılamıyorlar her etkinliği yapamıyorlar düşünce bakımından çok farklı düşünülüyor yani o yanlış aslında her kadın olsun erkek olsun çocuk olsun her tür etkinliğe her sosyal faaliyete katılmalıdır. Çünkü bu bizi sağlıklı kılar gençleştirir yani her konuda kendini neyde mutlu hissediyorsan onu yapmalıs bence.” [K-2, 58, usta öğretici]

Kendini doğma büyüme Haymanalı olarak tanıtan K-3, kırsal alanda yaşamının aktif ve başarılı yaşlanma açısından hem avantajları hem dezavantajları olduğunu belirtmiştir. Sağlıklı beslenme olanaklarının kırsal alanda daha iyi olmasının sağlıklı yaşlanmaya destek sağlamasını avantaj olarak değerlendirmiştir. Ancak K-3 de K-2 gibi sosyal faaliyetlere erişim konusunda kırsal alanın daha dezavantajlı olduğunu şöyle dile getirmektedir:

“Tabii ki mutlaka avantajı da var dezavantajı da var yani kırsal bir yaşamda yerde yaşamak zorlukları var ama bazı yönleri tabii daha sağlıklı beslenme şeyin var organik beslenme imkânın var buralarda daha kolay ulaşabiliyorsun o yüzden iyi ama tabii ki zorlukları da var yani sosyal etkinlik olayı çok az burada yani kendi imkânlarınızla bir şeyler yapabiliyorsunuz işte böyle yürüyüş gibi etkinlik az ya arkadaş ortamı gidebileceğin yerler çok az.” [K-3, 52, usta öğretici]

Toplumsal cinsiyet rolleri gereği kadınların ev içindeki etkinliklere erkeklerin ise ev dışındaki etkinliklere katılarak sosyalleşmesi beklenir (Oliveira ve ark., 2020). Ataerkil yapının baskın olduğu geleneksel toplumlar toplumsal cinsiyet normlarına dayalı örgütlenme eğilimindedir (Adisa ve ark., 2019). Hem toplumsal cinsiyet normları hem de kırsal alanda belirli hizmetlere, sosyal faaliyetlere erişimin sınırlı olması nedeniyle kadınların erkeklere göre aktif ve başarılı yaşlanma pratiklerinin daha sınırlı olması bu araştırmanın önemli bulgularından biridir.

Bocce Oyunu ile Aktif ve Başarılı Yaşlanmanın Desteklenmesi

Yaşlanan yetişkinlerin fiziksel aktifliği, mevcut ilişkilerini ve rollerini korumaları, kendi yaş gruplarıyla bir araya gelebilmeleri aktif ve başarılı yaşlanmayı desteklemede önemli bir yere sahiptir. Bocce oyunu, fiziksel bir aktivite niteliği taşıması, oynarken diyalogların kurulması, yarışma niteliğinde olduğundan dikkat ve odaklanma gerektirmesi ve Türk kültüründen izler taşıyan bir oyun olması nedeniyle yaşlı bireylerin oynayabileceği ideal bir oyundur. Bu araştırmanın bulguları akranlarla oynanan bocce oyunu etkinliğinin 50-60 yaş arası, çalışma hayatına devam eden, sağlıklı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal aktifliğini ve başarılı yaşlanmayı desteklediğini göstermektedir. Ek olarak katılımcıların tamamı bocce oyunu oynamanın aktif ve başarılı yaşlanma konusunda farkındalık sağladığını bildirmişlerdir.

Bocce oyunu etkinliğine katılan katılımcıların bu oyunun aktif ve başarılı yaşlanma sürecini desteklemedeki rolüne ilişkin görüşleri bu temanın içeriğini oluşturmaktadır. Katılımcılardan E-4, fiziksel aktifliğe vurgu yaparak bocce oyununun yaşlanmayı geciktirdiğini, aktif ve başarılı yaşlanmaya katkı sağladığını şu sözleriyle anlatmaktadır:

“Her türlü hareketin insanı genç tuttuğu, yaşlanmayı geciktirdiği ve zinde tuttuğu aşikârdır. Bu da onlardan biri olduğu için bu da insanı aktif yaşlandırmaya katkı sağlayan bir spordur.” [E-4, 55, yönetici]

E-3 ve E-1 de benzer şekilde fiziksel aktifliğe vurgu yapmış ve aynı zamanda akranlarıyla beraber vakit geçirmenin olumlu duygular uyandırdığını belirtmişlerdir.

“(Bocce oyununun aktif ve başarılı yaşlanmaya katkısı) *Var. Şöyle var en azından hareketsiz olan insanı biraz hareketlendiriyor. Biraz emsalleriyle oynadığı için biraz daha akran grubuyla mutlu vakit geçirme yönünden faydalı.*” [E-3, 59, yönetici]

“*Hem zihinsel olarak hem bedensel olarak. O ortamda bulunduğu zaman kişilerle olan sosyal diyalogumuz, gülmeler, eğlenceler, şakalaşmalar... Bunlar da etkiliyor aktif olmayı.*” [E-1, 52, işçi]

Aktif ve başarılı yaşlanmanın zihinsel sağlıkla yakından ilişkisi vardır. Yaşlanma sürecinde zihin sağlığını destekleyen ve geliştiren aktiviteler yapmanın önemli olduğu bilinmektedir. Bocce oyunu aynı zamanda zihin sağlığını destekleyen bir özelliğe sahiptir. Yarışmayı birinci olarak tamamlayan E-2, bocce oynamanın dikkat ve odaklanmadaki rolüne vurgu yapmıştır.

“*O an her şeyi unuttum. Oyun esnasında aklımda sadece oyun vardı. Her şeyi unutmuştum.*” [E-2, 50, işçi]

Benzer şekilde K-2 de oyuna odaklanma ve anı yaşamayla ilgili deneyimlerini şu sözlerle aktarmıştır:

“*O an ben onu oynadığımda kafamda her şey bitti ona odaklandım bu da ne demek yani o anki bütünü üzüntünü unutuyorsun ona odaklandığın için mutlu oluyosun.*” [K-2, 58, usta öğretici]

Yarışmayı üçüncü olarak tamamlayan K-1 de bocce oyununun fiziksel ve zihinsel anlamda aktif ve başarılı yaşlanmaya katkı sağladığını düşünmektedir. Yaşlılar için faydalı bir oyun olduğuna dikkat çeken K-1 bu düşüncelerini şöyle ifade etmiştir:

“*Bocce aktif ve başarılı yaşlanmaya tabii ki katkı sağlar çünkü bütün vücudu hareket ettiren bir oyun bana göre. Kol kaslarıymış, ayak kaslarıymış bide dikkat isteyen bir oyun yani oyun yaşlılar için daha önemli dikkat açısından. O topu o hizaya getirebilmek aslında birazcık insanın dikkatini isteyen bir oyun olduğu için yaşlılar için bana göre gençlerden daha önemli bir oyun. Bütün vücudu çalıştıran bir oyun. Sağlıklı bir oyun.*” [K-1, 52, işçi]

Bir fiziksel aktivite biçimi olarak bazı geleneksel oyunlar yaşlanan yetişkinlerin katılımını sağlamada daha işlevsel olabilir. Profesyonelliği ya da teknik açıdan mükemmel olmayı gerektirmediğinden yaşlanan yetişkinlerde fiziksel aktivite biçimi olarak bu oyunlar daha çok fayda sağlayabilir. Fiziksel aktiviteyi desteklemesinin yanında oyunun insan gelişiminin kültürel yönleriyle de bağlantı kurması gerekir. Özellikle yaşlanan ve yaşlı nüfus için sosyal ve bilişsel katkılar bazen fiziksel katkılardan daha önemli bir role sahip olabilir (Bronikowska ve ark., 2011). Bu bağlamda yaşlanan yetişkinler için fiziksel aktivite planlarken onların ilgisini çeken, daha çok keyif alacakları, sosyalleşebilecekleri ve grup hâlinde katılabilecekleri organizasyonlar yapmak gerekmektedir. Bu araştırmanın bulguları oyun temelli fiziksel

aktivite planlamanın 50-60 yaş arası, çalışma hayatına devam eden, sağlıklı bireylere fiziksel, zihinsel ve sosyal katkıların olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda böyle bir aktiviteye katılmak bireylerin aktif ve başarılı yaşlanmalarını da destekler niteliktedir. Elbette sadece bir etkinliğe katılmanın aktif ve başarılı yaşlanmak için yeterli olduğu iddia edilemez. Ancak böyle bir etkinliğe katılmanın aktif ve başarılı yaşlanma için bir farkındalık oluşturmada önemli bir katkı sağladığını söylemek yanlış olmaz. Nitekim bu araştırmaya katılanların tamamının bocce oyunu oynamanın aktif ve başarılı yaşlanma konusunda farkındalık sağladığını bildirmeleri bu çıkarımı destekler niteliktedir.

Kurumlardan Beklentiler

Bu araştırmada incelenen konulardan biri de yerel halkın öncelikle yerel yönetimlerden (belediye, muhtarlar) ve diğer kurumlardan (üniversiteler, hükümet vb.) aktif ve başarılı yaşlanma bağlamındaki beklentilerinin neler olduğudur. Katılımcıların beklentileri genellikle fiziksel aktivite odağında spor etkinliklerinin organize edilmesi ve yaşlılar için yürüyüş alanlarının tasarlanması iken diğer beklentileri sosyal aktiviteler ve doğa gezilerinin planlanması şeklindedir.

Katılımcılardan E-2 Haymana'da aktif ve başarılı yaşlanma odağında yaşlılar için etkinliklerin yapılmadığını ve bunun önemli bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

"Şu an pek etkinlik olmuyor. Böyle etkinlikler olmasını ben isterim. 50 yaş ve üzeri çıkıp halı saha turnuvası yapacak değil böyle 50 yaş üzeri insanların yapabileceği yorulmadan yapılabilecek bir spor vardır. Bocce olabilir, ok atma olabilir. Olursa gerçekten katılırım. Bu tür oyunların yapılmasını isterim." [E-2, 50, işçi]

K-1 ise yürüyüş yolları yapılmasının yaşlanan yetişkinler için faydalı olabileceğini düşünmektedir. Aynı zamanda tek başına dışarı çıkmakta zorlanan yaşlı insanları desteklemek için genç bireylerin de katılımıyla organize edilecek sosyal sorumluluk organizasyonlarının planlanmasını önermektedir.

"Yürüyüş yolu yapılabilir. Yaşlılarla ilgilenebilirler. Mesela yürüyemeyen yaşlılar oluyor bazen gençlerle bir araya gelip onları geziye çıkarabilirler kollarına takıp onlara yürüyüş yaptırabilirler çünkü yaşlıların çoğu bunlardan şikayetçi, 'Biz gezemiyoruz, gezdiren yok.'" [K-1, 52, işçi]

E-3 de yaşlanan yetişkinler için uygun yürüyüş yollarının yapılmasını önemli bir ihtiyaç olarak görmektedir. Aynı zamanda yaşlanan yetişkinlerin bir araya gelebileceği sosyal aktivitelerin yaşlı bireylerin sosyalleşmesi için faydalı olacağını belirtmiştir.

"Şu anda Haymana'da öyle bir şey yok ama en azından yaşlılar için yürüyüş alanları oluşturulabilir. Sosyal aktiviteler düzenlese belediye olsun kaymakam olsun yaşlılar için güzel olur." [E-3, 59, yönetici]

Halk eğitimde usta öğretici olarak çalışan K-2 spor etkinliklerinin organize edilmesi ve özellikle kadınların katılımının teşvik edilmesi gerektiğini düşünmektedir. Özellikle kadınların ev dışında sosyalleşebilmeleri için bu tür etkinliklerin önemli olduğunu belirtmektedir. Bu tür etkinliklere yerel halkın hemen katılım sağlanmasının zor olduğunu ancak zamanla katılımın artacağını şöyle ifade etmiştir:

“Yapmıyorlar yani uğraşmıyorlar insanlar fazla şey yapmıyor aslında çok iyi olur yapılırsa. Bayanlara yönelik spor salonları bu tür aktivitelerin yapılması ama katılım zamanla olur. Hemen olmayabilir yavaş yavaş biraz sabırlı olmak lazım öyle alanlar açılırsa. Çünkü bayanlar tamamen içeri kapanmışlar. Biz halk eğitim olarak bunu fark ediyoruz. Geliyorlar mesela kursa bana terapi oldu diyorlar çünkü dört duvar arasından çıkmış oluyorlar. Bu tür spor etkinlikleri olursa çok güzel olur yani onlar için. Bulunmaz bir şey olur. En azından bir çıkmış olur evinden tamamen ev işinden uzaklaşmış olarak bir spor etkinliğine katılmış olursa onlar için mükemmel bir şey olur. Sürekli bir söylenti bayanlara yönelik işte böyle şeylere katılsak deyip şikayet ediyorlar ama yok. Gerçi ben bazen uğraşıyorum ama olmuyor.” [K-2, 58, usta öğretici]

K-4 fiziksel aktivite ile ilgili etkinliklerin çoğalmasını beklemektedir. Aktif bir insan olduğunu ve halk oyunları ile ilgilendiğini ifade eden K-2, Haymana'nın coğrafi olarak doğa yürüyüşleri yapmaya elverişli olduğunu ve hizmet planlayıcıların yaşlı bireyler için doğa gezileri organize etmesi gerektiğini şöyle anlatmaktadır:

“Bir kere sizin bu yaptığımız zaten başlı başına bir örnek. Çok iyi bir şey. Aynı böyle spor faaliyetleri olmalı. Ben zaten çok yerinde duramayan bir insanım, halk oyunlarına gidiyorum. Haymana'da çok istiyorum böyle. Biz yaşlarındaki insanların halk oyunlarında hem gösterilere çıksın hem de eğlensin bunlar çok iyi olur diye düşünüyorum. Bir de doğa gezileri olsa Haymana'da. Grup olup da gezilecek çok yeri var. Biz yaşlarda insanlarla trekking amaçlı doğa gezilerine gidilebilir yani.” [K-4, 54, usta öğretici]

Katılımcıların neredeyse hepsi ve kırsal alanda aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi için kurumlardan beklentileri olduğunu ve hizmet planlayıcıların ve uygulayıcıların bu konularda sorumluluk alması gerektiğini bildirmişlerdir. Yalnızca bir katılımcı kırsal alanda insanların zaten aktif olduğunu ve bu nedenle bir ihtiyaç olmadığını düşünmektedir. E-4'e göre aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili esas sorun kentlerdedir ve bu tür hizmetlere kentsel alanlarda daha çok ihtiyaç vardır. Katılımcı konuyla ilgili şunları söylemiştir:

“Zaten kırsalda insanlar hep hareketli. Ekstradan bir şey yapılmasına gerek yok. Spor alanları gibi şeylere gerek yok. Zaten insanlar günlük işlerini yapıyor. Orda herkese ihtiyaç var herkes iş yapıyor. Suyunu getiriyor, odununu kırıyor, bahçesine çıkıyor, hayvanlarına bakıyor bundan dolayı kırsalda bir sorun ben görmüyorum. Sorun şehirlerde, kentlerde. Özellikle büyük kentlerde.” [E-4, 55, yönetici]

E-4'ün bu görüşünün aktif ve başarılı yaşlanmayı sadece fiziksel aktiflik bağlamında değerlendirmiş olmasından ve duruma toplumsal cinsiyet perspektifinden bakmamasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Wondolowski ve Davis'e (1998) göre "yaşlanmanın anlamı bireyseldir ve kişisel yorumu tabidir.". Tıpkı yaşlanmanın anlamının öznel deneyimlere göre şekillenmesi gibi aktif ve başarılı yaşlanmanın tanımı da bireyseldir. Literatürde aktif ve başarılı yaşlanmayı açıklayan birçok model olsa da (DSÖ, 2002; Rowe & Khan, 1997; Baltes & Baltes, 1990) yaşlanan yetişkinlerin bu kavramları literatürde olduğu kadar kesin bir biçimde tanımlamadıkları görülmektedir (Teater & Chonody, 2020). Öznel tanımlar bireylerin yaşam öyküleri, sosyal, ekonomik ve çevresel koşullar, kültürel normlar ve toplumsal cinsiyetle yakından ilişkilidir ve aktif ve başarılı yaşlanma tanımları bu unsurlardan bağımsız düşünülmemelidir. Aktif ve başarılı yaşlanmanın bireyden bireye farklılık gösteren anlamı bu kavramların ampirik bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ancak yine de literatürde aktif yaşlanmanın düşük hastalık ve engellilik olasılığı, yüksek fiziksel ve bilişsel işlevsellik, olumlu ruh hâli, stresle başa çıkma ve yaşamla meşgul olmak alanlarını kapsadığı konusunda fikir birliği vardır (Fernández-Ballesteros ve ark., 2013). Bu çalışmada yaşlanan yetişkinlerin aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili farklı tanımlamaları bulunmasına rağmen bu kavramların çoğunlukla fiziksel aktiflik, sağlıklı yaşlanma ve sosyal aktiflikle bir tutulduğu, aktif ve başarılı yaşlanmanın genç kalmakla ilişkilendirildiği görülmüştür. Literatürde, genellikle Batı ülkelerinde hem genç hem de yaşlı yetişkinler arasında genç bir öznel yaş bildirme eğiliminin yaygın olduğundan bahsedilmektedir. Özellikle bireyciliğe önem veren ve daha genç odaklı kültürlerde genç yaş kimliğinin sürdürülmesine daha çok değer verildiği bildirilmektedir (Uotinen ve ark., 2006). Bu noktada araştırma bulguları literatürle benzerlik göstermektedir.

Aktif ve başarılı yaşlanma politikaları ve uygulamaları hem kentsel alanda hem kırsal alanda yaşayan insanlar için oldukça önemlidir. Kırışık (2022) kırsal alanda yaşlanmanın aktif ve başarılı yaşlanma açısından avantajlarını ve dezavantajlarını ele aldığı derlemede kırsal alanda yaşlanmanın aktif ve başarılı yaşlanma açısından avantajlarını; sosyal etkileşimin kentsel alanlara göre daha fazla olması, sosyal destek ağlarının kentlere göre daha güçlü olması, tarımla uğraşmak, hayvanlara bakım vermek gibi bir işle meşgul olmak, kente göre daha güçlü komşuluk ilişkileri ve dini ritüellere katılım, kalabalık, gürültü ve diğer çevresel streslerin kentlere göre daha az olması ve sigara içme, sedanter yaşam, kötü beslenme gibi zararlı sağlık davranışlarının kentlere göre daha az olması olarak bildirmektedir. Kırsal alanda yaşlanmanın aktif ve başarılı yaşlanma açısından dezavantajlarını ise; kentte yaşlanana göre güvenilir ve yeterli bir gelire sahip olmamak, sosyoekonomik statünün kentlere göre daha düşük olması, sağlık, bakım, eğitim, ulaşım, ev ve fiziksel çevre, sosyal hizmetlere erişim imkânlarının kente göre daha sınırlı olması, kente göre fiziksel ve bilişsel hastalıklar açısından daha kötü sağlık sonuçları olarak bildirilmiştir. Bu araştırmanın bulguları da büyük ölçüde benzer sonuçlara işaret etmektedir ve kırsal alanda aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili

hizmetlerin eksik ya da yetersiz olduğuna dikkat çekmektedir. Özellikle kırsal alanda aktif ve başarılı yaşlanma açısından mevcut dezavantajlar kırsal alanda yaşlanan yetişkinler için önemli eşitsizliklere neden olmaktadır. Bu eşitsizliklerin çözümlenmesi için kırsal alanda yaşlanan yetişkinlere yönelik hizmet planlaması ve sunumuna ihtiyaç vardır. Bu anlamda merkezi ve yerel yönetimlerin kırsal alanlarda aktif ve başarılı yaşlanmayı teşvik eden hizmetleri planlanmaya ve uygulamaya daha fazla ilgi duymaları ve kaynak ayırmaları gerekmektedir.

Toplumsal cinsiyet perspektifinden bakıldığında kadınların toplumun pek çok alanında dezavantajları bulunduğu görülmektedir (Risman, 2018: 35; Kırışık & Korkmaz Yaylagül, 2020). Bu araştırmanın önemli bir bulgusu kırsal alanda yaşayan kadınların aktif ve başarılı yaşlanma olanakları bakımından daha dezavantajlı konumda olmasıdır. Araştırma sonuçlarına göre kırsal alanda yaşayan kadınların erkeklere göre aktif ve başarılı yaşlanma pratikleri sınırlıdır. Kırsal alanda yaşayan kadınların serbest zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmeleri uzun yıllardır görünmez kılınmıştır fakat fiziksel aktivite kırsal alandaki kadınların serbest zamanlarının önemli bir parçasıdır (Dashper, 2016). Bu nedenle özellikle kırsal alandaki kadınların aktif ve başarılı yaşlanabilmeleri için erişilebilir hizmetlere ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu noktada hizmet planlaması yapılırken toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması anlamında feminist bakış açısına ihtiyaç vardır.

Her yaş grubunda olduğu gibi yaşlanma sürecinde de egzersize dayalı çalışmaların bireylerin bozulan sağlık durumlarının iyileşmesinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Fletcher ve ark., 2018). Buna karşılık fiziksel aktivite düzeyi orta yaşlardan itibaren azalmaya başmakta ve 50 yaş ve üzeri bireyler diğer yaş gruplarına göre en hareketsiz grup haline gelmektedir (Brothers ve Diehl, 2017). 45-59 yaş grubundaki insanların fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki bariyerleri ele alan bir çalışmada bu bariyerler maliyet, yeterince zaman bulamamak, tesis eksikliği, egzersize eşlik edecek bir aile üyesi ya da arkadaş bulamamak, yorgunluk ve motivasyon eksikliği olarak belirlenmiştir (Justine ve ark., 2013). Belirlenen bu bariyerlere karşılık bocce oyunu her yaşta, cinsiyetten ve sınıftan bireyin ilgisini çekebilecek bir oyundur (Türkmen, 2011). Bronikowska ve arkadaşları (2011), oyun etkinliği biçimindeki fiziksel aktivitelerin dil, duygu, hareket, sosyalleşme ve bilişsel açılardan herhangi yaşta birey için katkı sağlayacağını ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle fiziksel aktivite biçimi olarak geleneksel oyunların yaşlanan yetişkinlerin ilgisini çekebileceği söylenebilir. Bu araştırmanın bulguları da bir fiziksel aktivite biçimi olarak bocce oyunu oynamanın fiziksel aktiviteye katkılarını doğrulamaktadır. Bocce oyunu her yaş grubundaki insanların stres olmadan keyif alarak oynayabilecekleri bir fiziksel aktivite biçimidir. Aynı zamanda bocce oyunu yaşlanan yetişkinlerde sosyal katılımın sağlanmasına da katkıda bulunmaktadır.

Hızla yaşlanan ülkeler için aktif ve başarılı yaşlanmanın desteklenmesi merkezi ve yerel yönetimlerin dikkate aldığı önemli bir konudur (Yong ve ark., 2015; Hsu, 2021). Öncelikle başarılı yaşlanmayı, fiziksel aktivite ve aktif yaşamı teşvik etmede yerel yönetimlerin planlayacağı hizmetler ve uygulamalar önemli bir role sahiptir. Bu anlamda yerel yönetimlerin bu konuyla ilgili görev ve sorumlulukları uzun yıllardır tartışılmaktadır (Edwards & Tsouros, 2006). Türkiye’de de aktif yaşlanma politikalarının planlanması ve uygulanması çoğunlukla yerel yönetimlerin sorumluluğundadır (Gümüşdağ & Kartal, 2022). Yerel yönetimlerin yaşlı ve yaşlanan yetişkinleri bir yük olarak değil bir kaynak olarak görmeleri önemlidir (Carver ve ark., 2018). Bu araştırmanın bulguları kırsal alanda yaşlanan yetişkinler için aktif ve başarılı yaşlanmayı destekleyen hizmet sunumuna ihtiyaç olduğuna işaret etmektedir. Bu noktada, yaşlanan yetişkinlerin fiziksel aktiflikleriyle beraber sosyal aktifliklerini de destekleyen yerel uygulamaların önemine dikkat çekmek gerekmektedir. Gümüşdağ ve Kartal (2022), yerel yönetimlerin aktif yaşlanma bağlamında hizmet planlarken spor alanına önem vermesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Yaşlanan yetişkinlerin özelliklerine uygun fiziksel aktivitelere katılmaları aktif ve başarılı yaşlanmaları için gereklidir. Bu noktada Gümüşdağ ve Kartal (2022) yerel yönetimlerin sorumluluklarını; yaşlanan yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını teşvik etmek, bunun için spor ve rekreasyon alanları oluşturmak ve bu alanları daha sistemli ve sürdürülebilir merkezlere dönüştürmek, bu merkezlerde uzmanlar görevlendirmek ve aktif yaşlanmanın desteklenmesi ile ilgili hizmetlerin planlanması olarak bildirmektedir. Carver ve arkadaşları (2018), kırsal alanda başarılı yaşlanmanın desteklenmesi için sosyal katılımın önemine dikkat çekmekte ve bu bağlamda yaşlanan yetişkinlerin gönüllü çalışmalar ve toplumsal kuruluşlar aracılığıyla topluma katkıda bulunmaya devam etmelerini önermektedir. Bu araştırma, kırsal alanda yaşlanan yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artıracak çevresel alanların planlanması ve aynı zamanda sosyal katılımlarını artıracak faaliyetlerin organizasyonunun kurumlardan beklenen öncelikli hizmetler olduğunu ortaya koymuştur. Bu anlamda bulgular literatürle benzerlik göstermektedir.

Artan yaşlı nüfus oranı dünya genelinde önemsenen bir olgudur. İnsanlar yaşlandıkça biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler çoğu zaman yaşlanan yetişkinler açısından sorunlara neden olmaktadır. Kronik ve ruhsal hastalıklar, sosyal sorunlar ve çözümleri gerontologların ve yaşlılık alanında çalışanların ilgisini çeken önemli konulardandır. İyi bir yaşlanma süreci geçirmek ve yaşlılık döneminde meydana gelebilecek sorunları en aza indirmek için aktif ve başarılı yaşlanma stratejileri önemli bir role sahiptir. Kırsal alanlarda yaşlanan yetişkinlerin özellikle sağlık ve bakım hizmetlerine erişimdeki dezavantajlarını koruyucu önleyici hizmetler aracılığıyla en aza indirmek faydalı olabilir. Nitekim koruyucu önleyici hizmetler sağlığın geliştirilmesi, aktif ve başarılı yaşlanmada önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve sosyal katılımın desteklenmesi aktif ve başarılı yaşlanma süreci için kilit bir öneme sahiptir. Bu nedenle bu çalışmada bocce oyunu etkinliği, yaşlanan yetişkinlerin

aktif ve başarılı yaşlanma sürecini nasıl etkilemektedir ana sorusuna yanıt aranmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak bocce oynamanın fiziksel aktiviteye katılımı artırması, yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak bir araya gelip keyif alarak oynanabilmesi nedeniyle önemli bir aktif ve başarılı yaşlanma stratejisi olduğu söylenebilir.

Bilindiği kadarıyla bu araştırma Türkiye’de kırsal alanda aktif ve başarılı yaşlanma bağlamında fiziksel, sosyal, kültürel ve kırsal alanda yaşlanma odağında Türkiye’de yapılan ilk fenomenolojik alan araştırmasıdır. Etkinlik için duyuruya çıkılmasına rağmen 50-60 yaş arası nüfusa erişilebilmesi, katılımcıların tamamının aktif çalışma hayatının içinde yer alan kişilerden oluşması bu çalışmanın önemli sınırlılıklarındandır. Ayrıca araştırma, Haymana’da düzenlenen bocce oyunu turnuvasına katılan katılımcıların deneyimleri ile sınırlıdır. Daha sonra yapılacak araştırmalarda daha büyük örneklem grubuyla çalışılabilir, kırsal alandaki aktif ve başarılı yaşlanma stratejileri toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenebilir ve toplumsal cinsiyete bağlı olarak aktif ve başarılı yaşlanma pratiklerinin neden ve nasıl farklılaştığı sorgulanabilir.

Bu araştırmanın bocce oyunu etkinliği aracılığıyla kırsal alanda aktif ve başarılı yaşlanma farkındalığının oluşturulması konusunda alanda çalışmalar yapan araştırmacılara ve hizmet sağlayıcılara katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, yerel yönetimlerin aktif ve başarılı yaşlanma ile ilgili fikir sahibi olması ve bu etkinliklerin planlanması, uygulanması ve sürdürülebilir olması için diğer paydaşlarla iş birliği yapması konusunda bu araştırmanın bir rehber olması beklenmektedir. Son olarak, bu araştırmanın Ankara’nın kırsalındaki Haymana ilçesinde yaşlı ve yaşlanan yetişkinlere yönelik aktif yaşlanma odağında sunulacak sosyal ve kültürel hizmetlere öncülük etmesi beklenmektedir.

Etik Onay: Çalışma için gerekli etik izinler Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu’ndan alınmıştır (Tarih: 30.06.2022: Sayı: 07/38).

Bilgilendirilmiş Onam: Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkısı: Çalışma Konsepti/Tasarımı: H.K., F.M.M.; Veri Toplama: H.K., B.N.E., F.M.M., R.U., S.Y., R.K.; Veri Analizi /Yorumlama: H.K., B.N.E.; Yazı Taslağı: H.K., B.N.E., F.M.M., R.U., S.Y., R.K.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi: H.K.; Son Onay ve Sorumluluk: H.K., B.N.E., F.M.M., R.U., S.Y., R.K.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Bu araştırma “Ankara’nın Haymana İlçesinde Sağlıklı Yaşlı Bireylerde Bocce Oyunu Aracılığıyla Aktif ve Başarılı Yaşlanmanın Desteklenmesi Projesi” kapsamında TÜBİTAK (2209-A) tarafından desteklenmiştir.

Ethical Approval: Ethical permissions required for the study were obtained from Ankara University Rectorate Ethics Committee (Date: 30.06.2022: Number: 07/38).

Informed Consent: Informed consent was obtained from all participants.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Conception/Design of study: H.K., F.M.M.; Data Acquisition: H.K., B.N.E., F.M.M., R.U., S.Y., R.K.; Data Analysis/Interpretation: H.K., B.N.E.; Drafting Manuscript: H.K., B.N.E., F.M.M., R.U., S.Y., R.K.; Critical Revision of Manuscript: H.K.; Final Approval and Accountability: H.K., B.N.E., F.M.M., R.U., S.Y., R.K.

Conflict of Interest: The authors declare no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Grant Support: This research was supported by TÜBİTAK within the scope of “Supporting Active and Successful Aging through Bocce Game in Healthy Elderly Individuals in Haymana District of Ankara Project”.

Kaynakça/References

- Adisa, T. A., Abdulraheem, I., & Isiaka, S. B. (2019). Patriarchal hegemony: Investigating the impact of patriarchy on women's work-life balance. *Gender in Management: An International Journal*, 34(1), 19-33. <https://doi.org/10.1108/GM-07-2018-0095>
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2021). <https://www.aile.gov.tr/agri/haberler/huzurevleri-arasi-bocce-turmuvasi/> adresinden alındı. Erişim tarihi: 16. 08. 2022.
- Amidei, C. B., Trevisan, C., Dotto, M., Ferroni, E., Noale, M., Maggi, S., ... & Sergi, G. (2022). Association of physical activity trajectories with major cardiovascular diseases in elderly people. *Heart*, 108(5), 360-366.
- Aslan, M., & Hocaoglu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.
- Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2017). Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. *General hospital psychiatry*, 49, 44-50.
- Baker, J., Meisner, B. A., Logan, A. J., Kungl, A. M., & Weir, P. (2009). Physical activity and successful aging in Canadian older adults. *Journal of aging and physical activity*, 17(2), 223-235.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes, M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging*, Cambridge University Press
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "active aging". *The gerontologist*, 56(Suppl_2), 268-S280.
- Beard, H. P. J. R., & Bloom, D. E. (2015). Towards a comprehensive public health response to population ageing. *Lancet*, 385(9968), 658.
- Bennell, K. L., Campbell, P. K., Egerton, T., Metcalf, B., Kasza, J., Forbes, A., ... & Hinman, R. S. (2017). Telephone coaching to enhance a home-based physical activity program for knee osteoarthritis: A randomized clinical trial. *Arthritis Care & Research*, 69(1), 84-94.
- Besson, H., Ekelund, U., Luan, J., May, A. M., Sharp, S., Travier, N., ... & Peeters, P. H. (2009). A cross-sectional analysis of physical activity and obesity indicators in European participants of the EPIC-PANACEA study. *International journal of obesity*, 33(4), 497-506.
- Bhattacharya, K. (2017). *Fundamentals of Qualitative Research: A Practical Guide*. Routledge.
- Bronikowska, M., Bronikowski, M., & Schott, N. (2011). You Think You Are Too Old to Play?" playing games and aging. *Human Movement*, 12(1), 24-30.
- Brothers, A., & Diehl, M. (2017). Feasibility and efficacy of the aging plus program: Changing views on aging to increase physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 402-411.
- Bull, C. N., Krout, J. A., Rathbone-McCuan, E., & Shreffler, M. J. (2001). Access and issues of equity in remote/rural areas. *The Journal of Rural Health*, 17(4), 356-359.
- Camarero, L., & Oliva, J. (2019). Thinking in rural gap: mobility and social inequalities. *Palgrave Communications*, 5(1), 1-7.
- Caristia, S., Campani, D., Cannici, C., Frontera, E., Giarda, G., Pisterzi, S., ... & Dal Molin, A. (2021). Physical exercise and fall prevention: a systematic review and meta-analysis of experimental studies included in Cochrane reviews. *Geriatric nursing*, 42(6), 1275-1286.

- Carver, L. F., Beamish, R., Phillips, S. P., & Villeneuve, M. (2018). A scoping review: Social participation as a cornerstone of successful aging in place among rural older adults. *Geriatrics*, 3(4), 75.
- Conti, A. A., & Macchi, C. (2013). Protective effects of regular physical activity on human vascular system. *La Clinica Terapeutica*, 164(4), 293-294.
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: a systematic review. *International psychogeriatrics*, 26(3), 373-381.
- Couton, P., & Gaudet, S. (2008). Rethinking social participation: The case of immigrants in Canada. *Journal of International Migration and Integration/Revue de l'integration et de la migration internationale*, 9(1), 21-44.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.
- Çam, C., Atay, E., Aygar, H., Öcal, E. E., Önsüz, M. F., Işıklı, B., & Metintaş, S. (2021). Elderly people's quality of life in rural areas of Turkey and its relationship with loneliness and sociodemographic characteristics. *Psychogeriatrics*, 21(5), 795-804.
- Dashper, K. (2016). Strong, active women:(Re) doing rural femininity through equestrian sport and leisure. *Ethnography*, 17(3), 350-368.
- De Souto Barreto, P., Cesari, M., Andrieu, S., Vellas, B., & Rolland, Y. (2017). Physical activity and incident chronic diseases: a longitudinal observational study in 16 European countries. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(3), 373-378.
- Demakakos, P., Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2010). Low-intensity physical activity is associated with reduced risk of incident type 2 diabetes in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Diabetologia*, 53, 1877-1885.
- Ding, W., Zhang, Y., Zhang, L., Wang, Z., Yu, J., & Ji, H. (2020). Successful aging and environmental factors in older individuals in urban and rural areas: A cross-sectional study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 91, 104229.
- Douglas, H., Georgiou, A., & Westbrook, J. (2016). Social participation as an indicator of successful aging: an overview of concepts and their associations with health. *Australian Health Review*, 41(4), 455-462.
- Duan, N., Bhaumik, D. K., Palinkas, L. A., & Hoagwood, K. (2015). Optimal design and purposeful sampling: Complementary methodologies for implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 524-532.
- Duzel, E., van Praag, H., & Sendtner, M. (2016). Can physical exercise in old age improve memory and hippocampal function?. *Brain*, 139(3), 662-673.
- Dünya Sağlık Örgütü DSÖ (2001). Men, Ageing and Health: Achieving Health across the Life Span (No. WHO/NMH/NPH/01.2). World Health Organization.
- Dünya Sağlık Örgütü DSÖ (2002). Active Ageing - A Policy Framework, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> adresinden alındı. Erişim tarihi: 06.07.2022.
- Dünya Sağlık Örgütü DSÖ (2021). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> adresinden alındı. Erişim tarihi: 04.07. 2022
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments*. WHO Regional Office Europe.

- Evans, R. J. (2009). A comparison of rural and urban older adults in Iowa on specific markers of successful aging. *Journal of Gerontological Social Work, 52*(4), 423-438.
- Feng, Q., & Straughan, P. T. (2017). What does successful aging mean? Lay perception of successful aging among elderly Singaporeans. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 72*(2), 204-213.
- Fernández-Ballesteros, R., Robine, J. M., Walker, A., & Kalache, A. (2013). Active aging: a global goal. *Current gerontology and geriatrics research, 2013*. <https://doi.org/10.1155/2013/298012>
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology, 72*(14), 1622-1639.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British journal of sports medicine, 49*(19), 1268-1276.
- Franco, O. H., de Laet, C., Peeters, A., Jonker, J., Mackenbach, J., & Nusselder, W. (2005). Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. *Archives of internal medicine, 165*(20), 2355-2360.
- Gallardo-Gómez, D., del Pozo-Cruz, J., Noetel, M., Álvarez-Barbosa, F., Alfonso-Rosa, R. M., & del Pozo Cruz, B. (2022). Optimal dose and type of exercise to improve cognitive function in older adults: A systematic review and bayesian model-based network meta-analysis of RCTs. *Ageing research reviews, 76*, 101591.
- Gulsvik, A. K., Thelle, D. S., Samuelsen, S. O., Myrstad, M., Mowé, M., & Wyller, T. B. (2012). Ageing, physical activity and mortality—a 42-year follow-up study. *International journal of epidemiology, 41*(2), 521-530.
- Gümüşdağ, H., & Kartal, A. (2022). Active Aging Policies of Local Governments. *J Nov Psy 3* (1): 51-53. **Keywords:** *Local Government, Active Aging, Policy ISSN, 2771, 7739.*
- Haymana Kaymaklığı (tarih yok) <http://www.haymana.gov.tr/ilcemiz-nufusu> adresinden alındı. Erişim tarihi: 06.08.2023
- Hilton, J. M., Gonzalez, C. A., Saleh, M., Maitoza, R., & Anngela-Cole, L. (2012). Perceptions of successful aging among older Latinos, in cross-cultural context. *Journal of cross-cultural gerontology, 27*, 183-199.
- Hsu, H. C. (2021). Successful Aging and Active Aging in Taiwan: From Concept to Application: Micro and Macro Perspectives. In F. Rojo-Pérez, G. Fernández-Mayoralas (Eds.), *Handbook of Active Ageing and Quality of Life* (pp. 521-535). Springer.
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z. & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J, 54*(10), 581-586.
- Kanning, M., & Schlicht, W. (2008). A bio-psycho-social model of successful aging as shown through the variable "physical activity". *European Review of Aging and Physical Activity, 5*(2), 79-87.
- Kırışık, H. (2022). Kırsal Alanda Aktif, Başarılı ve Yerinde Yaşlanma: Avantajlar, Dezavantajlar ve Öneriler. *Yaşlanma ve Toplum, 8*(8), 36-42.
- Kırışık, H., Korkmaz Yaylagül, N. (2020). Yaşlı Bakımında Kadın Emeği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 38*(38), 17-41.

- Kushkestani, M., Parvani, M., Ghafari, M., & Avazpoor, Z. (2022). The role of exercise and physical activity on aging-related diseases and geriatric syndromes. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 6-6.
- Kwag, K. H., Martin, P., Russell, D., Franke, W., & Kohut, M. (2011). The impact of perceived stress, social support, and home-based physical activity on mental health among older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 72(2), 137-154.
- Laird, E., Rasmussen, C. L., Kenny, R. A., & Herring, M. P. (2023). Physical activity dose and depression in a cohort of older adults in the Irish longitudinal study on ageing. *JAMA Network Open*, 6(7), e2322489-e2322489.
- Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., & Ellis, K. A. (2022). Physical activity for cognitive health: what advice can we give to older adults with subjective cognitive decline and mild cognitive impairment?. *Dialogues in clinical neuroscience*, 21(1), 61-68. DOI: 10.31887/DCNS.2019.21.1/nlautenschlager
- Liffiton, J. A., Horton, S., Baker, J., & Weir, P. L. (2012). Successful aging: how does physical activity influence engagement with life?. *European Review of Aging and Physical Activity*, 9(2), 103-108.
- Lin, Y. H., Chen, Y. C., Tseng, Y. C., Tsai, S. T., & Tseng, Y. H. (2020). Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Aging (Albany NY)*, 12(9), 7704.
- Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of gerontology and geriatrics*, 70, 92-98.
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17(3), 567-580.
- Mendoza-Ruvalcaba, N. M., & Arias-Merino, E. D. (2015). "I am active": effects of a program to promote active aging. *Clinical interventions in aging*, 10, 829.
- Murphy, S. L., Niemiec, S. S., Lyden, A. K., & Kratz, A. L. (2016). Pain, fatigue, and physical activity in osteoarthritis: the moderating effects of pain-and fatigue-related activity interference. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 97(9), 201-S209.
- Nawrocka, A., Niestrój-Jaworska, M., Mynarski, A., & Polechoński, J. (2019). Association between objectively measured physical activity and musculoskeletal disorders, and perceived work ability among adult, middle-aged and older women. *Clinical interventions in aging*, 1975-1983.
- Niederstrasser, N. G., & Attridge, N. (2022). Associations between pain and physical activity among older adults. *PloS One*, 17(1), e0263356.
- Northey, J. M., Cherbuin, N., Pumpa, K. L., Smee, D. J., & Rattray, B. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 52(3), 154-160.
- Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social science & medicine*, 195, 42-49.
- Oliveira, A. C. G. A., Leonidas, C., & Scorsolini-Comin, F. (2020). Gender roles in long-term marriages: continuance or rupture?. *Psicologia Clínica*, 32(2), 251-272.
- Öztürk, H. (2015). *Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Mevcut Durum Raporu* (1. Baskı). Kalkınma Atölyesi.
- Palaz, F. S., & Adıgüzel, Y. (2016). Hollanda'daki göçmen Türklerin aktif yaşlanma tecrübeleri. *Sosyoloji Dergisi*, 36, 431-463.

- Pereira, R. B., & Stagnitti, K. (2008). The meaning of leisure for well-elderly Italians in an Australian community: implications for occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(1), 39-46.
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C. C. V., Demirci, N., Widodo, P., ... & Susanto, A. (2022). Accuracy Training Program: Can Improve Shooting Results of Petanque Athletes Aged 15-20 Years?. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 121-130.
- Praet, S. F. E., & Van Loon, L. J. C. (2008). Exercise: the brittle cornerstone of type 2 diabetes treatment. *Diabetologia*, 51(3), 398-401.
- Risman, B. J. (2018). Gender as a social structure. In B. Risman, C. Froyum, W. Scarborough (Eds.), *Handbook of the Sociology of Gender* (pp. 19-43). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76333-0_2
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Saenz, J. L., Downer, B., Garcia, M. A., & Wong, R. (2018). Cognition and context: rural-urban differences in cognitive aging among older mexican adults. *Journal of aging and health*, 30(6), 965-986.
- Shad, B. J., Wallis, G., Van Loon, L. J., & Thompson, J. L. (2016). Exercise prescription for the older population: The interactions between physical activity, sedentary time, and adequate nutrition in maintaining musculoskeletal health. *Maturitas*, 93, 78-82.
- Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W., & Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *Bmj*, 350.
- Stephan, Y., Sutin, A. R., Wurm, S., & Terracciano, A. (2021). Subjective aging and incident cardiovascular disease. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(5), 910-919.
- Teater, B., & Chonody, J. M. (2020). How do older adults define successful aging? A scoping review. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91(4), 599-625.
- Teixeira, C. V. L., Gobbi, S., Pereira, J. R., Vital, T. M., Hernández, S. S. S., Shigematsu, R., & Gobbi, L. T. B. (2013). Effects of square-stepping exercise on cognitive functions of older people. *Psychogeriatrics*, 13(3), 148-156.
- Tufan, İ. (2001). Yaşlanan dünyada bir delikanlı: Türkiye. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(3), 27-49.
- Tufan, İ. (2016). *Antik Çağ'dan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Nobel Yayınları.
- Tufan, İ. (2022). *Türkiye'de Yaşlı Eğitimi 60+ Tazelenme Üniversitesinin İlk Dört Yılı: Değerlendirme ve Öneriler*. Nobel Yayınları.
- Tufan, İ. Tiryaki, S., Doğan, M., Sönmez, S., Aytepe, A., & Öztürk, Ş.S. (2022). Türkiye'de Demografik Gelişmelerin Sonuçları ve Yaşlılıkta Bakım Problemi: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri Gerontoloji Dergisi*, 1(1), 9-19.
- Turi, B. C., Codogno, J. S., Fernandes, R. A., & Monteiro, H. L. (2016). Low levels of physical activity and metabolic syndrome: cross-sectional study in the Brazilian public health system. *Ciência & saúde coletiva*, 21, 1043-1050.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022) *İstatistiklerle yaşlılar; 2021*. (20232). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaşlılar-2021-45636>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023) *Kent-kır nüfus istatistikleri, 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Kent-Kir-Nüfus-İstatistikleri-2022-49755>

- Türkmen, M. (2011). *Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo Oyun Sistemleriyle Bocce-Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları*. Neyir Yayınları.
- Türkmen, M., Bozkus, T., & Altıntaş, A. (2013). The relationship between motivation orientations and competitive anxiety in Bocce players: Does gender make a difference. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 162-168.
- Ulfa, L., & Sartika, R. A. D. (2019). Risk factors and changes in successful aging among older individuals in Indonesia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 19(1), 126-133.
- Uotinen, V., Rantanen, T., Suutama, T., & Ruoppila, I. (2006). Change in subjective age among older people over an eight-year follow-up: 'Getting older and feeling younger?'. *Experimental Aging Research*, 32(4), 381-393.
- Vogelsang, E. M. (2016). Older adult social participation and its relationship with health: Rural-urban differences. *Health & place*, 42, 111-119.
- Vural, R., Özen, M. & Yazıcı, S. (2018). Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(5), 305-316.
- Watson, K. B., Carlson, S. A., Gunn, J. P., Galuska, D. A., O'Connor, A., Greenlund, K. J., & Fulton, J. E. (2016). Physical inactivity among adults aged 50 years and older—United States, 2014. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(36), 954-958.
- Weden, M. M., Shih, R. A., Kabeto, M. U., & Langa, K. M. (2018). Secular trends in dementia and cognitive impairment of US rural and urban older adults. *American journal of preventive medicine*, 54(2), 164-172.
- Whipple, M. O., Schorr, E. N., Talley, K. M., Lindquist, R., Bronas, U. G., & Treat-Jacobson, D. (2019). A mixed methods study of perceived barriers to physical activity, geriatric syndromes, and physical activity levels among older adults with peripheral artery disease and diabetes. *Journal of Vascular Nursing*, 37(2), 91-105.
- WHO (2021). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> adresinden alındı. Erişim tarihi: 04.07. 2022
- Wondolowski, C., & Davis, D. K. (1988). The lived experience of aging in the oldest old: A phenomenological study. *American Journal of Psychoanalysis*, 48(3), 261-270.
- Woodcock, J., Franco, O. H., Orsini, N., & Roberts, I. (2011). Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International journal of epidemiology*, 40(1), 121-138.
- World Health Organisation WHO (2002). Active Ageing - A Policy Framework, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> adresinden alındı. Erişim tarihi: 06.07.2022.
- Yong, V., Minagawa, Y., & Saito, Y. (2015). Policy and Program Measures for Successful Aging in Japan. In ST. Cheng, I. Chi, H. Fung, L. Li, J. Woo (Eds.), *Successful Aging* (pp. 81-97). Springer.