

Makale türü / Article type: Araştırma / Research

Emekli Bireylerin Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Fiziksel Aktivitelere Dair Görüşleri: Türkiye'nin En Yaşlı ve Mutlu İli Sinop Örneği¹

Opinions of Retired People about Physical Activity as a Leisure Time Activity: Example of Turkey's Oldest and Happy City¹

Araş. Gör. Nedim Tekin

Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ntekin@sinop.edu.tr
ORCID: 0000-0002-6249-3862

Öğr. Gör. Fatih Mehmet Parlar

Artvin Çoruh Üniversitesi, Arhavi Meslek Yüksekokulu, fatihmehmetparlar@artvin.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3401-4078

Dr. Öğr. Üyesi Özge Ercan

Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, oercan@sinop.edu.tr
ORCID: 0000-0002-627-8347

Özet

Bu araştırmada, TÜİK 2019 verilerine göre Türkiye'de mutluluk düzeyi en yüksek il olarak belirlenen Sinop'taki emekli bireylerin; serbest zamanlarını değerlendirme, fiziksel aktiviteye katılım, fiziksel aktivitelerin yeterliği ve katılıma engel durumlar ile şehirde serbest zamanla ilgili değiştirilmesi gerekenlerle ilgili görüşlerini tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışma verileri, nitel araştırma desenlerinden yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmış ve Sinop şehir merkezinde yaşayan emekli sekiz kişinin görüşleri alınarak içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Çalışma neticesinde katılımcı görüşleri; serbest zamanlarını değerlendirme boyutunda fiziksel aktivite, sosyal etkinlikler, açık hava etkinlikleri, mental aktiviteler ve sosyal sorumluluk alanlarında olduğu; fiziksel aktiviteye katılımın sağlık, yenilenme, teşvik ve tatmin boyutlarına ayrıştığı; fiziksel aktivitelerin uzman eksikliği, yerel yönetim ve fiziki imkanlar açısından yetersiz olduğu, fiziksel aktivitelere katılıma engel durumların tesis/malzeme, ulaşım, sosyal çevre, beslenme ve bürokrasi boyutlarında gerçekleştiği ve son olarak şehirde serbest zamanla ilgili yapılması/değiştirilmesi gerekenlere dair görüşlerin tesis, kurslar, ulaşım, aktivite, sağlık ve sporu yaygınlaştırma boyutlarında olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, serbest zaman, emekli bireyler, Sinop

JEL Sınıflandırması: L83

Abstract

In this research, it is aimed to determine the views of pensioners in Sinop, which is determined to be the province in Turkey with the highest happiness level according to TUIK 2019 data; on the issues that need to be changed relating with evaluating free time, participation in physical activity, adequacy of physical activities, obstacles to participation and free time in the city. The study data were collected from the qualitative research patterns by face-to-face interview technique and the opinions of eight retired people living in the city center of Sinop were obtained and analyzed by content analysis technique. As a result of the research, the following opinions of the participants have been determined: In the dimension of physical activity, social activities, outdoor activities, mental activities and social responsibility;

¹ Bu araştırma, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Sözlü Bildiri olarak sunulmuş ve kongre kitapçığında özet bildiri olarak yayımlanmıştır.

¹ This research was presented as a Oral Presentation at the 17th International Congress of Sports Sciences and published as a summary in the congress booklet.

in the dimension of participation in physical activity, health, renewal, encouragement and satisfaction, insufficiency of physical activities in terms of lack of experts, local government and physical facilities; in the dimension of situations where obstacles to participation in physical activities take place in the availability of facility/material, transportation, social environment, nutrition and bureaucracy are recognised. And finally it has been determined that opinions about the things to be done/changed about free time in the city are in the dimensions related with facilities, courses, transportation, activity, health and sports.

Keywords: Physical activity, leisure time, retired people, Sinop

JEL Classification: L83

GİRİŞ

Bilim ve teknoloji alanında yaşanan gelişmeler topluma çeşitli faydalar sağladığı gibi çalışan insanların günlük çalışma saatlerinde de olumlu anlamda değişimlere yol açmıştır (Mahiroğulları, 2005). Öyle ki, Endüstri Devriminin başlarında 14-16 saatlere kadar çıkan çalışma saatleri (Brizon, 1977: 450) bu gelişmelerden dolayı kısalmaya başlamıştır. Bununla beraber yönetim bilimi alanındaki yenilikler, örgütlerin insan faktöründen yararlanma durumunu etkilemiş, çalışma sürelerinin kısalmasını ve çalışanların izin ve tatil sürelerinin artmasını sağlamıştır (Keser, 2009). Çalışanlar lehine yaşanan bu değişimler serbest zaman kavramının ortaya çıkmasına ortam hazırlamıştır (Gorz, 2001:12).

Serbest zaman bireylerin, içinde yaşadıkları sosyal düzen içinde yaşamlarını sürdürmek ve yüksek bir düzeye ulaşabilmede, zaruri olarak yaptığı fillerin dışında, kendi isteklerine göre özgür olarak tükettikleri süredir (Mansuroğlu, 2002). Bireyler serbest olarak değerlendirebildikleri zamanlarda günlük stresten kaçmak için kendini yenileme gereksinimi hissetmekte ve bunu gidermede farklı etkinliklere yönelme davranışları sergilemektedir (Hazar, 2003: 29). Bireylerin bu amaçla serbest zamanlarında bireyler ya da grup olarak yaptıkları etkinliklere genel olarak rekreatif etkinlikler denilmektedir.

Rekreasyon, yenilenme, yeniden şekillenme manasına gelen Latin dilinde “Recreatio” kelimesinden ortaya çıkmış ve Türkçe’ de ise rutin iş ve/veya iş hayatında tekrar enerji elde etmede genellikle iş dışı zaman diliminde, pozitif/olumlu faaliyetleri barındıran ve sosyal hayatta kabul görebilen serbest zaman etkinliği olarak tarif edilmektedir (Özbey & Çelebi, 2014). Genel olarak serbest zamanlarda yeniden tazelenme, iş stresinden uzaklaşma ve kişisel doyuma ulaşma amacıyla yapılmakta olan rekreasyon; günümüzde oldukça geniş kitlelere ulaşmış bir terimdir ve endüstriyel toplumun gelişimi ile arasında yakın bir ilişki vardır (Torkildsen, 1992: 64).

Rekreatif amaçlı etkinlikler çeşitli türlerde olabilmektedir. Fiziksel aktivite/spor içerikli etkinlikler, sanatsal etkinlikler veya sosyalleşmeye dayalı etkinlikler örnek olarak gösterilebilir (Aksoy, Barış & Ünveren, 2018). Burada önemli olan kişinin serbest zaman içerisinde dinlenebilmesi ve yenilenebilmesidir (Önder, 2003). Rekreasyon aktivitelerinin içerisinde en geniş yeri fiziksel ve sportif etkinlikler almaktadır (Uzun & Gözaydın, 2017). Fiziksel ve sportif etkinlikler, cinsiyet ayrımı yapılmadan her yaşta insanın ve grubun ilgi ve istekleri doğrultusunda gerçekleştirilir.

Günümüz sosyal sistemi dikkate alındığında en fazla serbest zamana sahip gruplardan birinin emekli bireyler olduğu bilinmektedir. Özellikle bu yaş grubu, Türkiye nüfusunun dikkate değer bir bölümünü (7 milyon 186 bin 204 kişi) oluşturmaktadır (TÜİK, 2019). Türkiye’de bireylerin emeklilik sonrası hayatlarını araştıran birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Şimşek ve Büyükkıdık (2015) yaptıkları çalışmada emekli erkek öğretmenlerin serbest zamanlarını genellikle kahvehanelerde kullandıkları; televizyon izleyip dernek faaliyetlerinde yer aldıklarını, çeşitli yayınları takip ettiklerini, kurs ve aktivitelere dahil olduklarını, tarım ve hayvancılık işiyle ilgilendikleri sonucuna ulaşmışlardır. Sevim ve Şahin (2007) ise çalışmalarında emeklilerin yarısından çoğunun emeklilik dönemine ilişkin bir plan yapmaksızın emeklilik dönemine hazırlıksız girdiklerini tespit etmiştir. Emeklilik dönemine dair planları olduğunu ifade eden sınırlı sayıdaki

öğretmense çoğunlukla ailesine ve kendisine süre ayırmayı, farklı bir işe atılmayı, çeşitli sosyal projelerde yer almayı düşündüklerini belirtmiştir.

Yaşlılık dönemi ile alakalı yapılan pek çok araştırmada, rekreatif bir aktivite olarak sporu tercih eden yaşlı fertlerin bundan sağlıklarının pozitif yönlü etkilendiği ve yaşam standartlarının arttığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile sporun, insanların tekrardan sosyalleşmesine ve özellikle emekli olan yaşlıların sosyal sorunlarının çözümüne katkı verdiği bilinmektedir (Lee vd., 2014). Dolayısıyla emeklilik dönemindeki bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivite ve sporun önemli bir etkinlik olmasının yanında sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için bir gereklilik olduğu anlaşılmaktadır.

Türkiye'deki yedi coğrafi bölgede bulunan toplam 81 ilin kendine has sosyolojik özellikleri olup bu bölge ve iller demografi ve gelişmişlik düzeyi açısından farklılıklar göstermektedir. 81 il arasında Sinop ili bazı özellikleri bakımından diğer illere göre farklılıklar arz etmektedir. Karadeniz Bölgesi'nin Orta Karadeniz Bölümü'nde bulunan Sinop, Türkiye'nin en yaşlı nüfusa (18,8) sahip ili (TÜİK, 2020) olarak kayıtlara geçerken aynı zamanda da en mutlu ili (%77,66) olarak sık sık gündeme gelmektedir (TÜİK, 2020). Gelişmişlik düzeyi bakımından kendisine 52. sırada yer bulan Sinop'un bu özellikleri bilhassa emekli bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri sorusunu akıllara getirmektedir (SEGE, 2017: 56). Zira fiziksel aktivite ve sporun sağlık açısından bireylere sağladığı faydaların yanında zihinsel olarak rahatlamalarına ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanmasında etkili olduğu bilim insanları tarafından vurgulanmaktadır.

Dolayısıyla bu çalışma, en yüksek yaş ortalamasına sahip ve gelişmişlik düzeyi bakımından 81 il arasında 52. sırada olmasına rağmen Türkiye'nin en mutlu illeri listesinde ilk sırada bulunan Sinop'taki emekli bireylerin; serbest zamanlarını değerlendirme, fiziksel aktiviteye katılım, fiziksel aktivitelerin yeterliği ve fiziksel aktivitelere katılımlarına engel durumlar ile şehirde serbest zamanla ilgili değiştirilmesi/yenilenmesi gerekenlerle ilgili görüşlerini tespit etmek amacıyla yapılmış ve aşağıda yer alan sorulara cevap bulunması hedeflenmiştir.

- 1. Emekli bireylerin serbest zamanlarını hangi aktivitelerle değerlendirdiklerine dair görüşleri nedir?*
- 2. Emekli bireylerin serbest zamanlarda fiziksel aktivite/spor etkinliklerine katılıma dair görüşleri nedir?*
- 3. Emekli bireylerin Sinop ilinde serbest zamanlarda yapılabilecek fiziksel aktivite/sportif etkinliklerin yeterliğine dair görüşleri nedir?*
- 4. Emekli bireylerin Sinop ilinde geçirdikleri serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere/sportif etkinliklere katılıma engel olan durumlar hakkındaki görüşleri nedir?*
- 5. Emekli bireylerin Sinop ilinde serbest zaman etkinlikleri adına nelerin değiştirilmesi/yenilenmesi gerektiğine dair görüşleri nedir?*

1. YÖNTEM

Bu çalışmada, algı ve olguların tabii ortamında gerçek ve bütün olarak meydana getirmeye imkân tanıyan (Creswell, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2008) nitel araştırma yönteminden faydalanılmıştır. Çalışma deseni olarak nitel araştırmalarda sıkça kullanılan farkında olunan fakat derin bir şekilde ve detaylıca bir bilgiye sahip olunmayan olgulara odaklanan olgu-bilim (Yıldırım ve Şimşek, 2008) kullanılmıştır.

1.1 Araştırma Grubu

Çalışmada, amaçlı örneklem yönteminden ölçüt örneklem tekniğinden yararlanılmıştır. Bu teknikteki temel olan belirli kriterleri sağlayan bütün hallerin değerlendirilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu bağlamda araştırma katılımcılarının Sinop ilinde yaşaması ve emekli olmasıdır.

Tablo 1. Katılımcı profili

No	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Meslek	Günlük Ort. Serbest Zaman	İlde Bulunduğu Süre
G1	63	E	Lisans	Emekli eğitim yöneticisi	6 saat	5 yıl
G2	64	E	Lisans	Emekli mahalli idareler müdürü	7 saat	29 yıl
G3	73	E	Lisans	Emekli tapu kadastro müdürü	14 saat	40 yıl
G4	54	E	Lisans	Emekli banka müdür yardımcısı	5 saat	40 yıl
G5	53	K	Lisans	Emekli memur	8 saat	53 yıl
G6	52	K	Orta Öğretim	Emekli memur	4-5 saat	52 yıl
G7	52	K	Lisans	Emekli memur	4 saat	10 yıl
G8	70	E	Lisans	Emekli şube müdürü	14 saat	1 yıl

1.1. Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışma verilerinin geçerlik ve güvenilirliği için nitel araştırmalarda kullanılan “İnandırıcılık”, “Aktarılabirlik”, “Tutarlık” ve “Teyit edilebilirlik” tekniklerinden yararlanılmıştır (Creswell, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmada verilerin inandırıcılığı konusunda “Uzun süre etkileşim”, “uzman incelemesi” ve “katılımcı teyidi” taktikleri kullanılmıştır. Verilerin aktarılabir olması sağlama ise “amaçlı örneklem” seçimi tercih edilmiştir. Tutarlık için Miles ve Huberman’ın (1994) “Görüş Birliği / (Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı)” tekniği kullanılmış ve %87 uyum skoru bulunmuştur. Teyit edilebilirlik içinse çalışmada toplanan ham veriler araştırmacılar tarafından arşivlenmiştir.

1.2. Verilerin Toplanması

Veriler, araştırma ekibi tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle Sinop ilinde toplanmıştır. Görüşmeler katılımcıların isteği üzerine notlar tutularak gerçekleştirilmiş ve daha sonra düzenlenip düz yazı haline getirilmiştir. Toplam 8 kişi ile görüşülmüş ve her katılımcıdan ortalama A4 kâğıdı boyutunda iki sayfa veri elde edilmiştir. Görüşmelerde önce katılımcılar araştırmanın amacı ile ilgili bilgilendirilmiş, katılımcılara çalışmanın gönüllü katılıma dayandığı söylenmiş ve her bir katılımcıya bilgilendirilmiş gönüllü olur/onam formunun imzalatılmıştır.

1.3. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde “İçerik analizi” tekniğinden faydalanılmıştır. İçerik analizi bilimsel yöntemlerden faydalanılarak metin ya da diğer türdeki içeriklerin içeriğinin özetlenmesi, sınıflanması ve mukayese edilmesi ve nicel olarak açıklanmasıdır (Chen, Monion ve Morrison, 2007). Bu yöntemde yüz yüze görüşme ile toplanan veriler, birbirinden habersiz üç değişik uzmanca deşifre edilmiştir, temalar ve kodlar belirlenmiştir.

2. BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan veriler araştırma ekibi tarafından çözümlenerek tablolar halinde sunulmuştur.

Birinci araştırma sorusuna dair bulgular;

Tablo 2’de, Emekli bireylerin serbest zamanlarını hangi aktivitelerle değerlendirdiklerine dair görüşlerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre katılımcı görüşleri; fiziksel aktivite, sosyal etkinlikler, açık hava etkinlikleri, temel eğlenceler, mental aktiviteler ve sosyal sorumluluk temalarından oluşmuş ve en yoğun ortak görüş belirtilen kodlar ise yüzme ve yürüyüş alt temalarındadır.

Tablo 2. Emekli bireylerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri aktivitelere dair görüşleri.

Ana Tema	Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
Serbest Zamanı Değerlendirme	Fiziksel Aktivite	Kültür fizik hareketleri	G1, G8
		Yüzme	G1, G2, G3, G4, G5, G6, G7
		Pilates	G7
		Yürüyüş	G1, G2, G3, G4, G5, G6, G7, G8
	Sosyal Etkinlikler	Arkadaşlarla vakit geçirme	G1, G4
		Kurslara katılma	G5, G6
		Konser	G4
	Açık hava etkinlikleri	Balıkçılık	G2, G8
		Kara avcılığı	G2
	Mental aktiviteler	Kitap okuma	G2, G3, G7
		Bulmaca çözme	G1, G2, G3
	Sosyal sorumluluk	Amatör spor kulübü yöneticiliği yapma	G4

İkinci araştırma sorusuna dair bulgular;

Tablo 3'de, emekli bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivite/spor etkinliklerine katılıma dair görüşlerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre katılımcı görüşleri; sağlık, teşvik ve tatmin temalarından oluşmuş ve en yoğun ortak görüş belirtilen kodlar ise sağlıklı hissetme ve yaygınlaşması teşvik edilmeli olmuştur.

Tablo 3. Emekli bireylerin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılıma dair görüşleri

Ana Tema	Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
Serbest Zamanlarda fiziksel aktivite yapmakla ilgili genel düşünceler	Sağlık	Sağlıklı hissetme	G1, G5, G6, G7, G8
		Stresten arınma	G2, G4
		Kilo verme	G2, G5
		Yenilenmiş hissetme	G4
	Teşvik	Yaygınlaşması teşvik edilmeli	G1, G3, G4, G6
		Kötü alışkanlıklardan korunma	G4
	Tatmin	Kendini işe yarar hissetme	G7

Üçüncü araştırma sorusuna dair bulgular;

Tablo 4'te Emekli bireylerin Sinop ilindeki serbest zamanlarında yapılabilecek fiziksel aktivite/sportif etkinliklerin yeterliğine dair görüşlerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre katılımcı görüşleri; uzman eksikliği, yerel yönetimler ve fiziki imkanlar temalarından oluşmuş ve en yoğun ortak görüş belirtilen kodlar ise yetersiz, rekreasyon alanlarının yetersizliği ve yeterli spor tesislerinin olmaması olmuştur.

Tablo 4. Emekli bireylerin Sinop ilindeki serbest zamanlarında yapılabilecek fiziksel aktivite/sportif etkinliklerin yeterliğine dair görüşleri

Ana Tema	Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
Fiziksel aktivite yeterliliği hakkındaki düşünceler	Yetersiz	Yeterli değil	G1, G2, G3, G4, G5, G6, G7, G8
	Uzman eksikliği	İstenilen aktiviteye uygun eğitmen olmaması	G7
	Yerel yönetimler	Belediyenin yetersizliği	G1, G3
		Bisiklet ve koşu yollarının olmaması	G2, G5
		Su sporları anlamında eksiklikler	G2
	Fiziki imkanlar	Rekreasyon alanlarının yetersizliği	G3, G4, G8
		Yeterli spor tesislerinin olmaması	G4, G5, G6
		Genç sporculara maddi anlamda destek olunmaması	G2

Dördüncü araştırma sorusuna dair bulgular;

Tablo 5'te, emekli bireylerin Sinop ilinde geçirdikleri serbest zamanlarında fiziksel aktivite/sportif etkinlik faaliyetleri yapmalarında engel olan durumlar hakkındaki görüşlerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre katılımcı görüşleri; tesis/malzeme, ulaşım, sosyal çevre, beslenme ve bürokrasi temalarından oluşmuş ve en yoğun ortak görüş belirtilen kodlar ise spor tesislerinin azlığı ve ulaşım sorunu olmuştur.

Tablo 5. Emekli bireylerin Sinop ilinde geçirdikleri serbest zamanlarında fiziksel aktivite/sportif etkinliklere katılımına engel olan durumlar hakkındaki görüşleri

Ana Tema	Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
Serbest zamanlarda fiziksel aktiviteler yapılmasına engel durumlar	Tesis/Malzeme	Spor tesislerinin azlığı	G1, G3, G4, G5, G6, G7
		Yürüyüş yollarının azlığı	G2, G7
		Aletlerin yetersiz olması	G2
		Spor aletlerinin her yaşa hitap etmiyor olması	G2
	Ulaşım	Ulaşım sorunu	G3, G6, G7, G8
	Sosyal çevre	Ailem ve arkadaşların baskısı	G1
	Beslenme	Sağlıksız beslenme	G1
	Bürokrasi	Resmi prosedürler konusunda engellerin olması	G2

Beşinci araştırma sorusuna dair bulgular;

Tablo 6'da Emekli bireylerin Sinop ilinde serbest zaman etkinlikleri adına nelerin değiştirilmesi/yenilenmesi gerektiğine dair görüşlerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Buna göre katılımcı görüşleri; tesis, eğitim kursları, ulaşım, etkinlikler, sağlık ve sporu geliştirmek yaygınlaştırmak temalarından oluşmuş ve en yoğun ortak görüş belirtilen kodlar ise spor tesisi inşa etme ve sosyal ve sportif etkinlikler düzenleme olmuştur.

Tablo 6. Emekli bireylerin Sinop ilinde serbest zaman etkinlikleri adına nelerin değiştirilmesi/yenilenmesi gerektiğine dair görüşleri

Ana Tema	Alt Temalar	Görüşme Sonucu Ortaya Çıkan Kodlar	Katılımcı
Serbest zaman etkinlikleri adına neler yapmak istersiniz ya da değiştirmek istersiniz?	Tesis	Yeşil alan oranını artırma Spor Tesisi inşa etme	G3 G1, G2, G4, G5, G6, G7, G8
	Eğitim kursları	Kurslar açma ve kurumlar arası iş birliği yapma	G1, G2, G7
	Ulaşım	Ulaşım sorununu çözme	G7
	Etkinlikler	Sosyal ve sportif etkinlikler düzenleme	G1, G2, G4, G5, G6
	Sağlık	Artan obezitenin önüne geçecek çalışmalar yapma	G1
	Sporu geliştirmek yaygınlaştırmak	Sporun gelişimine katkı Genç sporculara maddi destek	G1, G2, G8 G2

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Sinop ilinde yaşayan emekli bireylerin; serbest zamanlarını değerlendirme, fiziksel aktiviteye katılım, fiziksel aktivitelerin yeterliği ve katılıma engel durumlar ile şehirde serbest zamanla ilgili değiştirilmesi/yenilenmesi gereken konulara ilişkin görüşlerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Katılımcılar serbest zamanlarında genel olarak yürüyüş ve yüzme gibi fiziksel aktiviteler yapmakta olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonucun temel nedenlerinden birinin şehrin fiziki imkanları ile ilgili olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili literatürde yapılan çalışmalarda da kısmen benzerlikler görülmektedir. Örneğin Göktaş vd. (2016) yaşlı bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiği konusunda yaptıkları çalışmada katılımcıların ağırlıklı olarak ibadet, ziyaret, TV izleme ve yürüyüş gibi sonuçlar elde etmişlerdir. Nimrod (2007) de emekliler üzerine yaptığı çalışmada serbest zaman sınıflandırması için yaptığı analizi sonucunda benzer sonuçlar elde etmiştir. Çalışma sonucunda ortaya çıkan bazı rekreatif etkinlikler; aile ve çocuklar ile vakit geçirmek, sinemaya gitmek, tiyatroya gitmek, konser izlemek, kitap-gazete okumak ve spor yapmaktır. İkinci vd. (2014) de yaşlıların genel serbest zaman eğilimlerinin ağırlıklı olarak ev içi aktiviteler ve sportif aktivitelere katılmak olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların serbest zamanlarda fiziksel/sportif aktivitelere katılımları ile ilgili görüşleri incelendiğinde genel olarak sağlık teması öne çıkmaktadır. Katılımcıların ilerleyen yaşları düşünüldüğünde sağlık açısından egzersiz ve sporun öneminin arttığı söylenebilir. Bireylerdeki değişen sağlık bilinci, mutluluğa olan gereksinimin gün geçtikçe artması rekreatif faaliyetlere katılımda motive edici unsurların başında gelmektedir (Yurcu, Kasalak & Akıncı, 2017). Serbest zaman aktivitelerinin sağlıklı, dinlendirici, rahatlatıcı olduğu ve kişisel gelişime katkı sağladığı bilinmektedir (Nimrod, 2007). Ayrıca depresyon ve sıkıntı, benzeri işlerde ilgilenen bireylerde azalma yönelimlidir (Murphy, 2003). Zira serbest zaman etkinlikleri birey özgürlüğünün en az sınırlandığı çalışmalardır. Dolayısıyla serbest zaman etkinlikleri yalnızca bedensel iyi oluşa faydada vermez bunun yanında psikolojik sağlığa da katkıda bulunur (Şener, 2009). Dupius (1995) pasif (hobiler ve el sanatları), sosyal (arkadaş ziyaretleri) ve fiziksel (yüzme) aktivitelere katılımın yüksek olması ile psikoloji, iyi oluş ve düşük depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Genelde yaşlı bireyler için yapılan rekreasyon çalışmaları yaşlıların; fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olmalarına katkı vererek yaşam standartlarını yükseltmeyi amaçlamaktadır (Aydn & Tütüncü, 2017).

Katılımcılar, şehirdeki fiziksel aktivitelerin yeterliği ile ilgili olumsuz görüş bildirmişlerdir. Ayrıca bu alanda çalışacak uzman personel eksikliği olduğunu, yerel yönetimin fiziksel aktivite ile ilgili çalışmalarının yetersiz olduğunu ve şehirde bisiklet ve koşu yolları, spor salonları, rekreasyon alanları, spor tesisleri gibi fiziksel aktivite yapılabilecek imkanların yetersizliğine dair görüş bildirmişlerdir. Kalkınma

Ajansları Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan “İllerin ve bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması araştırması” raporuna göre Sinop ili 81 il arasında kendisine 5. Kademe iller arasında ve 52. sırada yer bulmuştur (SEGE, 2017: 56). Yine yerel yönetim birimi olarak Sinop Belediyesinin organizasyon yapısı incelendiğinde sporla ilgili bir birimin olmadığı gözlemlenmektedir (SB, 2020). Ayrıca Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü uhdesindeki spor tesisleri incelendiğinde il merkezinde bir yüzme havuzu, iki çok amaçlı spor salonu, bir semt sahası, bir masa tenisi evi ve bir kapalı tenis kortu olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda katılımcı görüşleri de dikkate alındığında şehirdeki fiziksel aktivite ve spor alanındaki fiziki imkanların yetersiz olduğu söylenebilir.

Çalışmada elde edilen sonuçlardan birisi de rekreasyonel amaçlı fiziksel aktivitelerin önündeki engellere ilişkindir. Bu konuda katılımcılar en fazla spor tesislerinin azlığı konusunda görüş bildirmişlerdir. Şehirdeki kamu ve özel spor tesislerinin sayısal olarak az olması bu bulguyu desteklemektedir. Bununla birlikte çoğu katılımcı ulaşım sorunları konusunda da görüş bildirmişlerdir. Bu bağlamda yerel yönetimin şehir içi ulaşım hizmetlerini geliştirmesi ve trafik sorunlarına çözümler üretmesi, özellikle emekli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımına yönelik tedbirler alması faydalı olabilir.

Katılımcılar ellerinde olsa şehirde serbest zaman etkinlikleri ile ilgili neleri değiştirmek isteyeceklerine dair görüşleri de rekreasyonel amaçlı fiziksel aktivitelerin önündeki engellerle ilgili kentte yaşanan bazı sorunlara işaret etmektedir. Katılımcılar ağırlıklı olarak tesis/malzeme ve ulaşım konularının engel teşkil ettiğini vurgulamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlar görmek mümkündür. Örneğin yapılan çalışmalarda serbest zaman etkinliklerine dahil olmadaki engellerin “sosyal ortam”, “bilgi eksikliği”, “zaman ve tesis/hizmet/ulaşım” faktörlerinin olduğu vurgulanmıştır (Demirel ve Harmandar, 2009; Emir, Öncü & Gürbüz, 2012). Ekinci (2014) te serbest zaman engellerinin gelir durumuna göre tesis/hizmet boyutunda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak Sinop ilinde yaşayan yaşlıların serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmaya karşı olumlu tutumları olduğu söylenebilir. Fakat şehirdeki spor tesisi ve ulaşım sorunu rekreatif aktivitelere katılım konusunda engel teşkil etmektedir. Öncelikle belediyeler ve spor hizmetleri ile alakalı kurumların spor tesisi ve ulaşım sorunlarını gidermesi serbest zaman etkinliklerine dahil olmayı yükseltecek önemli etkenler olacaktır.

Çatışma Beyanı: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Onayı: Bu araştırma, Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulu'nun 25.03.2020 tarih ve 78646441-050.01.04 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Aksoy, R., Bakış, M. & Ünveren, M. (2018). *Spor Sosyolojisi*. MEB Yayınları
- Aydın, İ. & Tütüncü, Ö. (2017). Yaşlılık ve Rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 28(2), 315-321.
- Brizon, P. (1977). *Emeğin ve Emekçilerin Tarihi*. Onur Yayınları
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri* (3. Baskı). Çev. M. Bütün ve S. B. Demir. Siyasal Kitabevi.
- Çelebi, M. & Özbey: (2014). *Rekreasyon Temelleri*. N. Mirzeoğlu (ed), *Spor Bilimlerine Giriş* (269-300) İçinde, Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Demirel, M. & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Dupuis: L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et société/Society and Leisure*, 18(1), 67-92.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

- Emir, E., Öncü, E. & Gürbüz, B. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği Examination of Constraints to Leisure Activities in Turkish University Students. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Gorz, A. (2001). *Yaşadığımız Sefalet* (Çev. Nilgün Tural). Ayrıntı Yayınları.
- Göktaş, A., Pekçetin, Tekindal, B., Kayıhan, H. & Uyanık, M. (2016). Yaşlı Bireylerde Aktivite Tercihlerinin Bilişsel Beceriler ve Yaşam Memnuniyeti Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 4(1), 1-14.
- Hazar, A (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık.
- Keser, A. (2009). *Çalışma Psikolojisi*. Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Lee, K., Kim, K.R. & Yi, E. (2014). The Effect of Push Factors in the Leisure Sports Participation of the Retired Elderly on Re-socialization Recovery Resilience. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(2),92-99.
- Mahiroğulları, A. (2005). Endüstri Devrimi Sonrasında Emeğin İstismarını Belgeleyen İki Eser Germinal ve Dokumacılar. *Sosyoloji Konferansları*, no. 32, 41–53.
- Mansuroğlu: (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2),53-62.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis* (Second Edition). Sage Publications.
- Murphy, H. (2003). Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issues in the Case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, 22, 37-50.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Cohen, L., Monion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Routledge.
- Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin belirlenmesi üzerinde Bir Araştırma. *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17(32), 31-38.
- SB (2020, Nisan 06). Belediye Teşkilatı. Sinop Belediyesi <https://www.sinop.bel.tr/sabit-sayfalar/belediye-teskilatimiz/> adresinden alındı.
- Sevim, Y. & Şahin, J. (2007). Toplumun yeni yoksulları: Emekliler (Şanlıurfa İli Örneği). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 1, 195-207.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık Yaşam Doymu ve Boş Zaman Faaliyetleri. *Sosyolojik Araştırmalar Dergisi*, 1, 1-18.
- SEGE (2020, Nisan 06). İllerin ve bölgelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması araştırması. https://www.bakkakutuphane.org/upload/dokuman/dosya/l_sege-2017.pdf adresinden alındı.
- Şimşek, A. & Büyükkıdık: (2015). Emekli öğretmenlerin yaşam doyumlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(6), 19-40
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. Third Edition. E & FN Spon Press.
- TÜİK, (2020, Mayıs 4). Toplumsal Yapı ve Cinsiyet İstatistikleri: Türkiye İstatistik Kurumu <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do> adresinden alındı.
- TİB, (2019, Eylül 9). 2013 Verileriyle Türkiye’de İllerin Gelişmişlik Düzeyi Araştırması. Tarihinde İş Bankası https://ekonomi.isbank.com.tr/ContentManagement/Documents/ar_07_2015.pdf adresinden alındı.
- TÜİK, (2019, Eylül 9). TÜİK Göç istatistikleri, TÜİK http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1067 adresinden alındı.
- İŞKUR, (2019, Eylül 9). Genel Mutluluk Düzeyi. Türkiye İş Kurumu <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=100&locale=tr> adresinden alındı.
- Uzun, M., & Gözaydın, G. (2017). Tercih Edilen Rekreatif Alan ve Aktivite Çeşitlilikleri Çanakkale Örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1) 1–14
- Yıldırım, A. & Simsek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A. & Akıncı, Z. (2017, Ekim 13-15). Yaşlı Bireylerde Rekreatif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler. [Conference presentation] 7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education, 2017, Antalya, Turkey.