

# Ankara–Kırşehir İllerindeki Çiftçi Bireylerde Aktivite–Rol Dengesinin Belirlenmesi

Determination of Occupational Balance of Farmers in Ankara–Kırşehir

Ülker Nağehan YALÇINKAYA<sup>1</sup>, Burcu Semin AKEL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Erg., Akay Özel Eğitim Merkezi, Kastamonu

<sup>2</sup>Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara

## ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı Ankara-Kırşehir illerindeki çiftçi bireylerin günlük yaşamlarını, rollerini ergoterapi kavramı çerçevesiyle analiz edip, aktivite-rol dengesini belirlemektir. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya Ankara ve Kırşehir illerinden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen, en az 10 senedir bu mesleği yapan 14 çiftçi dahil edildi. Araştırmada nitel ve nicel yöntemler kullanıldı. Aktivite-rol dengesi anketi (RADA) yüz yüze görüşme tekniği ile uygulandı. Çiftçilerin günlük yaşamlarını çalışma amacına uygun şekilde analiz etmek için 9 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlandı ve görüşme ses kaydına alındı. **Sonuçlar:** Çiftçilerde yaşam dengesini analiz etmek için amacıyla kullanılan RADA ve yarı yapılandırılmış görüşme birbirinden farklı sonuçlar vermiştir. Nitel analize göre bireylerin rollerinin etkilenmesine rağmen, yaşam dengesinin etkilenmediği anlaşılmıştır. RADA'ya göre ise yaşam dengesi olmadığı sonucu çıkmıştır. **Tartışma:** Aktivite-rol dengesinin bireyin yaşadığı ortama, kültürel değerlere ve kişisel inanışlara göre değiştiği göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmamızda bulduğumuz farklı sonuçlar bize değerlendirirken, bize birçok farklı faktöre dikkat etmemiz gerektiğini gösterdi.

**Anahtar Kelimeler:** Aktivite-rol dengesi; Günlük yaşam aktiviteleri; Çiftçi

## ABSTRACT

**Purpose:** The aim of the study is to analyse the daily lives and roles of farmers living in the cities of Ankara-Kırşehir within the frame of occupational therapy and determine the occupational balance of farmers. **Material and Methods:** In the study, 14 farmers who have been working in this area at least for 10 years were chosen from the cities of Ankara and Kırşehir with random sampling. In this research, qualitative and quantitative methods were used. The occupational balance questionnaire (OBQ) was applied with face to face interaction. Semi-structured interview form including 9 questions was prepared in order to analyze farmers daily lives appropriately for the aim of the study and interview was recorded. **Results:** The results of OBQ and semi-structured interview that were used to analyze the life balance in farmers gave different results from each other. According to qualitative analyze, it is found that balance was not affected although the roles of laborers were affected. Also, as a result of RADA, there was no life balance. **Conclusion:** It should be taken into consideration that the occupational balance differs according to living setting, cultural values and personel beliefs. The different result found in our study showed us that we need to pay attention to several different factors when evaluating.

**Keywords:** Occupational balance; Activities of daily living; Farmer

**Sorumlu Yazar (Corresponding Author):** Burcu Semin AKEL e-mail: semin@hacettepe.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 10.10.2016 ; Kabul Tarihi (Accepted): 14.03.2017

**A**ktivite-rol dengesi, ergoterapi için önemli bir kavramdır (Wagman, Håkansson et al. 2012) ve tek bir tanımı yoktur (Anaby, Jarus et al. 2010). Ancak ilk kez 1922 'de Meyer tarafından büyük dörtlü iş-oyun-uyku ve dinlenme arasındaki denge (Wagman, P., et al. 2012) olarak tanımlanıp, temporal bir konseptte dayandırılmıştır (Wilson; Wilcock , 2005).

Aktivite-rol dengesi bireylerin günlük yaşamlarını standart bir şekilde organize etme ve (Christiansen 1996), roller arasındaki ilişki olarak da tanımlanmıştır (Kielhofner and Forsyth 1997). Farklı aktivite alanlarında (iş-üretici, kendine bakım ve serbest zaman aktiviteleri) zaman kullanımı ve bu aktiviteler arası günlük ritim oluşturmasıyla açıklanır (Matuska and Christiansen 2008). Aktivitenin karakteristik özellikleri ve aktivite dengesizliği; benlik algısı ve iyi olma haliyle ilişkilidir (Anaby, Backman et al. 2010). Aktivite- rol dengesi mesleki form ve mesleki performans ile ilişkilidir (Nelson 1994) ve iş-yaşam dengesini de kapsar.

Çiftçilik mesleği büyük araziler üzerinde ekim, bakım, yetiştirme, büyütme, besleme, hasat gibi işlerle yoğun şekilde uğraşmaktadır. Yıl boyunca devamlı arazi içerisinde toprak ile uğraşan ve geçimini topraktan kazanan kişilere çiftçi ismi verilmiştir. Çiftçiler için hayat erken saatlerde başlar ve genellikle araziye gidilir. Mevsimsel duruma göre yapılan işlemler dönemsel değişiklik gösterir (<http://www.denkbilgi.com/ciftcilik-mesleginin-tanitimi.html>). Bu durumda gereken işler, ekilme sulama, ilaçlama, büyüme ve hasat gibi dönemleri kapsar. Bu dönemler de çiftçilerin günlük yaşam ve rollerini etkileyebilmektedir.

Aktivite-rol dengesi adolesanlar ve yetişkinler gibi farklı yaş gruplarında, polio sendromu, stresle ilişkili hastalıklar, romatoid artrit, engelli çocukların anneleri gibi farklı popülasyonlarda (Backman, 2004), aynı zamanda sağlıklı bireylerde ve çalışma hayatı konusunda da araştırılmıştır. Zorlu koşullardaki çiftçilerin ve ailelerinin yaşam standartları ve sosyoekonomik faktörlerin tespiti ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Ancak literatürde, Türkiye'deki çiftçilerin aktivite-rol dengesini değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Tarım sektörü, Cumhuriyetin kuruluşundan günümüze kadar ülkemizin ekonomik ve sosyal gelişiminde çok önemli görevler üstlenmiş ve üstlenmeye devam etmektedir (Silsüpür, 2011). İnsanların

beslenebilmesi için gereken gıda maddeleri ile hammaddelerin temini tarım sektörüyle sağlanmakta ve bu sektörün de ikamesi bulunmamaktadır (<http://www.ktto.org/kt/images/pdf/tarim-tur.pdf>). Toplum için çok önemli olan tarım ve hayvancılıkla uğraşan kişilerin yaşam dengesinin iyileştirilmesi verimliliği de artırabilir, bu nedenle öncelikle bu durumun analizi önemlidir. Çiftçilerin yaşamını daha ayrıntılı ele alarak Ankara-Kırşehir illerindeki Çiftçi Bireylerde Aktivite-Rol Dengesinin belirlenmesi amacıyla nitel olarak planlanan çalışma için aşağıdaki üç araştırma sorusu belirlendi;

1. Çiftçilerin, ergoterapi kavramı çerçevesinde günlük yaşam ritmi / biçimi nasıldır?
2. Çiftçilerin; serbest zaman, kendine bakım ve iş ve üretici aktivitelerine ayırdıkları zaman dilimleri ne kadardır ve bu zaman dilimleri arasında fark var mıdır?
3. Serbest zaman, kendine bakım ve iş ve üretici aktivitelerine çiftçilik mesleği arasındaki ilişki, aktivite-rol dengesini nasıl etkiliyor?

## GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamıza; Ankara ve Kırşehir illerinden rastgele yöntemle seçilen 14 çiftçi birey dahil edildi. Katılan çiftçilerin en az 10 senedir bu mesleği yapıyor olması dikkate alındı.

Çalışmaya katılan bireylere öncelikle çalışmanın amacı anlatıldı ve her birinden gönüllü katılım imzası alındı. Nitel ve nicel desende oluşturulan soru formları, yüz yüze görüşme tekniği ile dolduruldu. Nitel olan kısımlar ses kaydına alındı.

## Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan çiftçi bireylerin öncelikle sosyodemografik bilgileri kaydedildi. Daha sonra rol-aktivite dengesini belirlemek amacıyla ,Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği olan 10 sorudan oluşan rol-aktivite dengesi anketi (RADA) uygulandı. Bu anketin çalışma sorularını cevaplamada yetersiz kalacağı düşünüldüğünden günlük yaşamlarını daha ayrıntılı analiz eden 9 soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlandı. Form yüz yüze görüşme ile dolduruldu.

## 1. Sosyodemografik Anket:

Araştırmaya katılan çiftçilerin; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sayısı, bakmakla yükümlü olduğu kişi sayısı, sosyal güvence, ek iş, kronik

hastalıklar, gelir getiren kişi sayısı, güne başlama ve dönüş saatleri sorgulandı.

## 2. Rol -Aktivite Dengesi Anketi (RADA)

RADA günlük hayatımızda yer alan aktivitelerin bireyi ve rollerini nasıl etkilediğini sorgulayan testtir. On sorudan oluşur, 10 ile 30 aralığında puanlaması yapılır.

Christiansen ve Wagman aktivite-rol dengesinin kullanıma hazır ve tutarlı ölçülebilir bir ölçeğinin olmamasının sınırlayıcı bir faktör olduğunu düşünmüşler (Christiansen, 1996; Wagman, 2012). Bunun gibi limitasyonlar dikkate alınarak aktivite-rol dengesi anketi (RADA) geliştirmişlerdir (Guillemin, Bombardier et al. 1993). Bu anketin çevirisinde Beaton ve ark. Rehberi kullanılmıştır (Beaton et al., 2002).

## 3. Nitel Veri Anketi

1. Bir çiftçi olarak günlük yaşamınızı nasıl sürdürmekteyiz? (sıradan bir gün)
2. Çalışma koşullarınızı ve neler yaptığınızı açıklar mısınız?
3. Kendine bakım için ne kadar süre harcarsınız ve bu süreyi nasıl geçirirsiniz?
4. Serbest zaman aktiviteleri için zamanınızı nasıl kullanırsınız?
5. İş ve üretici aktiviteler için geçirilen zamanı anlatır mısınız?
6. Ailenizle geçirdiğiniz zamanı tanımlar mısınız?
7. Mesleğiniz sağlığını nasıl etkiliyor?
8. Yaşamınızdan tatmin oluyor musunuz?
9. Diğer meslek gruplarıyla kıyasladığınızda çiftçilik yaşamını nasıl görüyorsunuz?

Bu sorular; çiftçi bireylerin günlük yaşamlarını ve performans alanları arasındaki ilişkiyi, bundaki memnuniyeti daha ayrıntılı analiz etmek amacıyla hazırlandı.

## Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen veriler, Microsoft Office 2007 Excel programı kullanılarak istatistiksel olarak değerlendirildi. Verilerin yüzdeleri ve ortalamaları hesaplandı.

Nitel veri bölümü ise katılımcıların verdikleri cevaplara göre analiz edildi.

## SONUÇLAR

Veriler Ocak-Şubat aylarında toplanmıştır ve araştırma bulguları üç başlık altında incelenmiştir.

1. Çiftçilerin tanımlayıcı (sosyodemografik) özellikleri
2. Çiftçilerin Rol-aktivite dengesi anketi puan dağılımı
3. Nitel verilere yönelik bulgular

### 1) Çiftçilerin Tanımlayıcı (Sosyodemografik) Özellikleri

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışmaya katılan 14 çiftçi bireyin 12'si erkek, 2'si bayandır. Katılan çiftçilerin yaş ortalamasının  $55,92 \pm 5,26$  yıl olduğu bulundu. Katılımcıların hepsi evli olup, %57,14'ünün 1-2, % 42,85'ininde 3-4 arasında çocuğa sahip olduğu belirlendi. Bunun yanında bakmakla yükümlü olduğu kişi sayısı 0-6 aralığında olup, %35,71 ile en fazla 3 olarak tespit edildi. Eğitim düzeylerine bakıldığında en fazla %35,71 ile ilkökul mezunu, en az %7,14 ile lisans mezunu oldukları görülmüştür. Çiftçilerin hepsinin sosyal güvencesi olup, %71,43 ile en fazla SSK olduğu tespit edildi. Bireyler yılın belli dönemlerinde günde ortalama 11,25 saat çalışmakta. Bunun yanında %42,85 i (imam, memur, pazarcı, esnaf) ek iş yapmaktadır. Katılımcıların ailelerinde gelir getiren kişi sayısı %78,57 ile 1, %11,42 ile 2 olarak tespit edildi. Ayrıca katılımcıların tamamında traktör ve gerekli ekipmanlar mevcuttur.

Son olarak da bireylerde var olan kronik hastalıklar sorgulandı ve %35,71'inde (Yüksek tansiyon, Hepatit B, Diyabet, astım, kalp hastalığı) kronik hastalık tespit edilmiştir.

### Çiftçilerin Rol-Aktivite Dengesi Anketi Puan Dağılımı

10 sorudan oluşan bu testte a şıkkı 1,b 2,c ise 3 puandır (Dür ve ark, 2014). Çalışmamıza göre en az 11 en fazla 21 puan alınmıştır. Bunun % 78,5'i 15-21 puan aralığında, % 21,4'ü 15 altında puan almıştır. Oranlara bakıldığında ortalama 16.57 puan olduğu tespit edilmiştir. Testin puanlama sistemine göre ise ortalamanın (15 puan) üstünde olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğun günlük yaşamlarındaki aktiviteleri ve rolleri arasındaki dengede problem olduğu tespit edilmiştir. Testte yer alan stres, uyku, dinlenme, sağlık sorularına katılımcıların % 71,4'ü orta derece yani

**Tablo 1.** Sosyodemografik özellikler

		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	12	85,71
	Kadın	2	14,29
Eğitim Durumu	İlkokul	5	35,71
	Orta Okul	4	28,57
	Lise	4	28,57
	Lisans	1	7,14
Sosyal Güvence	SSK	10	71,43
	Bağkur	2	14,29
	Emekli Sandığı	2	14,29
Ek İş	Var	6	42,86
	Yok	8	57,14
Kronik Hastalığı	Var	5	35,71
	Yok	9	64,29

2 puan vermiştir. Yani bu alanlarda ki sorunların aktivite-rol dengesini etkilediği görülmektedir.

#### Nitel verilere yönelik bulgular

Bulguların bu kısmında bireyden sıradan bir günlerini anlatmaları istendi ve anlatılanlar ergoterapi çerçevesinde değerlendirildi. Çalışmayı oluşturan 3 temel sorudan yola çıkarak öncelikle aktivite performans alanlarına (kendine bakım, serbest zaman, iş ve üretici aktiviteler) göre sınıflandırıldı.

Tablo 2’de bu alanların sayılar ve yüzdeleri gösterilmiştir. kendine bakım aktivitelerine bakıldığında; el yüz yıkama, giyinme, banyo, tuvalet, yemek yeme, uyku gibi temel ihtiyaçlar katılımcıların tamamında görülmektedir. Erkek katılımcılarda % 85,7 ile tıraş olma, kadın katılımcıların % 14,2 ile saç tarama, bakım kremleri kullanma gibi cinsiyete özgü farklılıklar belirlenmiştir. doğa yürüyüşleri yapmanın % 42,8 oranında önemli olduğu belirtildi. Çiftçiliğin en yoğun geçen dönemlerinde özellikle yaz mevsiminde; katılımcıların tamamından “Kendime bu dönemlerde önem vermem” düşüncesinin olduğu tespit edildi.

Tablo 2’de iş ve üretici aktivitelerine bakıldığında % 92,8’inin yılsonunda ürettiği mahsulleri sattığı tespit edildi. % 14,2 ile 2 kadın katılımcı yemek hazırlama, ev işleri, el işi gibi aktiviteler olduğu belirlendi. Bunun yanında % 42,8’inin çiftçiliğin dışında ek işleri (imam, esnaf, pazarcı, memur) olduğunu ve röportajlar sırasında bunun

aktivite-rol dengesi açısından oldukça önemli olduğu belirtilmiştir.

Tablo 2’de serbest zaman aktivitelerine bakıldığında; komşu, akraba ziyareti (% 85,7), alışveriş (% 35,7), tv izleme (% 50), tavla-okey-kart vs. oynama (% 57,1), dini aktiviteler (% 50), ve telefon görüşmeleri(% 35,7) en çok tercih edilen e önemli bulunan aktiviteler olduğu görülmektedir. Ancak bu tercihlerin sürekli olmadığı ve yılın belirli dönemlerine göre değişiklik gösterdiği vurgulanmıştır.

Bu üç alandaki değerlendirme ve analizleri sonucunda; aktiviteler arasında değişim azalma, artma, hiç yapamama gibi durumların ortaya çıktığı görülmektedir. Fakat katılımcıların söylediklerine göre bir aktiviteden azalttıkları zamanı diğerinde kullanarak kompanse ettikleri görüldü. Yani değişen şartlara göre kendilerini uyarladıkları sonucuna varılmıştır. RADA ‘ya göre ise çoğunluğun 2 puan vererek uyarlayamadıkları görülmüştür.

Görüşme sırasında çalışma koşulları, mesleki olarak özetle neler yapıldığı, aile ile geçirilen zaman tanımı da sorgulanmıştır. Bunun sonucunda çoğunlukla alınan cevaplar “ tarla malzemeleri satın almakta sıkıntı yaşıyoruz, devlet yeterince desteklemiyor, havanın sürekli değişmesi, fiziksel yorgunluk yaşanması” olarak belirlenmiştir. Bu cevaplar doğrultusunda; ekonomik fiziksel ve olumsuz hava koşullarının çalışmaları etkilediği saptanmıştır. Ancak makineleşmenin işlerini oldukça kolaylaştırdığı konusunda hemfikirlerdir.

**Tablo 2.** Aktivite performans alanları

		<b>Sayı</b>	<b>%</b>	
	<b>Kendine Bakım</b>	Kendime bu dönemlerde önem vermem.	14	100
El Yüz yıkama		14	100	
Diş Fırçalama		10	71,4	
Tıraş olma		12	85,7	
Giyinme		14	100	
Yemek yeme		14	100	
Banyo yapma		14	100	
Tuvalet		14	100	
Bakım kremleri		3	21,4	
Doğa yürüyüşleri		6	42,8	
Uyku		14	100	
Saç tarama		2	14,2	
<b>Serbest zaman</b>			<b>Sayı</b>	<b>%</b>
		Üretilen mahsullerin satılması (Pazar)	3	21,4
	Alışveriş	5	35,7	
	Komşu-Akraba ziyaretleri	12	85,7	
	Tv izleme	7	50	
	Torunla ilgilenme	3	21,4	
	Kahvehaneye gitme	9	64,2	
	Tavla-okey-kart vs oynama	8	57,1	
	Dini aktiviteler	7	50	
	Bulmaca çözme-gazete okuma	3	21,4	
	Para-borç hesapları	4	28,5	
	Telefon görüşmeleri	5	35,7	
	Araç kullanımı	1	7,1	
	Bahçe bakımı	3	21,4	
	Kışlık yemeklik hazırlama	2	14,2	
	Hayvancılık	3	21,4	
Ev temizliği	2	14,2		
<b>İş ve Üretici Aktiviteleri</b>		<b>Sayı</b>	<b>%</b>	
	Ürün Satma(Yıl Sonunda)	13	92,8	
	Kursa Gitme/Seminer	2	14,2	
	El işi (Örgü)	1	7,1	
	Bilgisayar kullanımı öğrenme	1	7,1	
	Yemek Hazırlama (Kışlık)	2	14,2	
	Ek İşler(esnaf, memur, imam, pazarcı)	6	42,8	
	Ev İşleri	2	14,2	
Tarla Bakımı	12	85,7		

Çalışmaya katılan çiftçi bireylerin hepsinin evli olduğu ve ailesiyle birlikte yaşadığı tespit edilmişti. Aile ile geçirilen zaman tanımında çoğunluğunun cevabı “ yaz mevsiminde genelde akşamdan akşama görüşülür; birlikte yemek yeme, TV izleme, akraba ziyaretleri, uzakta olan çocuklarla telefon görüşmesi, çocuklarının ödevlerine yardım etme” olarak belirlenmiştir. Ancak kış mevsiminde aileleriyle daha çok birlikte oldukları belirtilmiştir.

## TARTIŞMA

Ankara-Kırşehir İllerindeki çiftçilerin Aktivite-Rol Dengesinin belirlemek amacıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmamızda çiftçilik ve yaşamlarına dair ergoterapi kavramı çerçevesinde önemli veriler elde edildi. Bu verilere dayanarak mesleklerinin rollerini, yaşamlarını, iyilik hallerini olumlu ve olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

İyilik hali bireylerin zihinsel, fiziksel, duygusal, ruhsal, kişisel, ekonomik güvenlik ve kendine saygı, kişisel tercih fırsatları, anlamlı-amaçlı aktivitelere, umuda sahip olma durumu olarak tanımlanmıştır. Aktivitenin karakteristik özellikleri ve aktivite dengesizliği; benlik algısı ve iyi olma haliyle ilişkilidir (Anaby, Backman, Zumbo ve Jarus, 2010).Çiftçilik mesleğini düşünenecek olursak mevsimlere, ekonomik şartlara, makineleşmeye göre yoğunluğu, dolayısıyla bireylerin rolleri , aktiviteleri, iyilik halleri de değişmektedir. Katılan tüm çiftçilerden alınan “kışın her şeye ayıracak bol vaktimiz var fakat yazın bizim için pek fazla dinlenme olmaz, kendimiz için uzun zaman harcamayız” cevapları da bu görüşü desteklemektedir. Ayrıca bu değişimler bazı çiftçilerde ‘emeklerin ziyan olması’ gibi stres ve korku duyguları da yaratmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin %35,71 ‘inde astım, diyabet, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı, Hepatit B kronik hastalık bulunmaktadır. “Mesleğiniz sağlığını nasıl etkiliyor?” sorusunun cevaplarına bakıldığında ise “dönemsel bel ağrıları ve nefes darlığı, elde nasırlar, yorgunluk” gibi kronik olmayan rahatsızlıklar olduğunu ve “ mesleğim sayesinde daha hareketli ,daha dinç oluyorum” yanıtları olduğu görülmüştür. İki bulguyu karşılaştıracak olursak mesleğin sağlığı ileri derecede ve uzun süreli etkilemediği görülmektedir.

Bireyler mesleğin yoğun olduğu dönemlerde günde ortalama 11.25 saat çalışmaları nedeniyle

aktivite performans alanlarında ve aile ile geçirilen sürede ciddi azalmaların olduğunu saptandı. Fakat çalışmamızın çarpıcı sonucu mevsimsel olarak aktivite- rol değişimidir. Yakın zamanlarda ergoterapistler aktivite-rol dengesi olarak aktivite performans alanlarına yani kendine bakım, serbest zaman ve üreticilik arasındaki gerekli yada tatmin edici dengeye değinmişlerdir (Backman, 2004). Denge algısı bireyselleştirilmiştir, kültür, değerler ve çevresel beklentilerden etkilenmektedir (Law, Polatajko et al. 1997). Katılımcılardan; D.Ş, H.Ö, B.K, R.G, S.Ö, N.Ü, ye göre “Kışın zaten aktivitelerimi yapıyorum ve ailemle de bol bol vakit geçiriyorum” cevapları onların bu durumda pek fazla olumsuz etkilenmediğini gösteren farklılık olmuştur. Bireylerin yaşadıkları doğal ortamlarında kültürel değerleri ve inançlarıyla birlikte kurdukları belli bir düzenleri mevcut ve yapabildikleri aktiviteler ise rutin bir şekilde devam etmektedir. Bunun dışına çıkmak gibi düşünceleri olmadığı için yapılan aktiviteler onları tatmin etmektedir.

Bireyler için yaşam; kişisel, çalışma ve aile yaşantısı anlamında bir bütünlüğü ifade etmektedir. Bu nedenle bir denge kurulması bireyin nitelikli bir yaşam sürmesini, ailesi ve sosyal çevresiyle olumlu bir etkileşimde bulunmasını sağlayacaktır(Doğrul and Tekeli 2010). İş-yaşam dengesi (İYD) ise iş hayatında kontrol sahibi olmak, iş ve bunun dışındaki aktiviteler üzerinde esneklik, sosyallik ve bireyselliği kapsamaktadır (Barnett 1999). İş yaşam dengesinin sağlanmasında subjektif ve objektif anlamda kalitenin varlığından söz ediliyor. Subjektif anlamda İYD, iş ve kişisel yaşam alanında memnuniyet olarak ifade edilirken; objektif anlamda ise sağlık, kariyer ve özel yaşamda başarı olarak nitelendirilmektedir (Airaksinen, Brox et al. 2006). Kişisel yaşam ve iş yaşamlarındaki memnuniyet, verimlilik ve kalite ancak bu iki yaşam arasındaki dengeyle mümkün olacaktır (Doğrul; Tekeli, 2010). Aynı zamanda iyi olma hali ve yaşam doyumu, sosyal beğenilen davranışları, verimliliği, fiziksel, ruhsal ve mental sağlığı desteklemektedir (Keyes and Waterman 2003). Çalışmaya katılan çiftçilerin hayata karşı memnuniyetleri sorgulandığında ise ‘başka çaremiz yok, olmasak bile olmak zorundayız, bugünümüze şükür’ gibi cevaplar alındı. sonuç olarak çoğunluğun hayatlarından genel olarak memnun oldukları çıkarıldı fakat bireylerin kültürel değerleri, inançları bu ko-

nudaki düşüncelerini oldukça etkilemektedir. Aynı zamanda aktivite-rol dengesinin yaşamları üzerine etkisindeki farkındalığın yeterince olmadığı düşünülmektedir.

Çalışmada kullandığımız RADA'ya göre kişilerin rol dengelerinde problem olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç nitel verilerden aldığımız sonuçlardan farklıdır. RADA'yı kullanan bazı çalışmalar testi eleştirmiş ve bir takım limitasyonların olduğunu belirtmiştir. Testin geliştirilmesine yönelik öneriler farklı kaynaklarda görülmektedir. RADA'nın Avrupa kültürü çalışmasında aktivite-rol dengesinin çok boyutlu bir kavram olduğunu ve alt sınırların ileriki çalışmalarda analiz edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Dür ve arkadaşları çalışmalarında test, re-test ve sonuçlarda da farklılık elde etmişlerdir. Ayrıca kişiler bu anketi geliştirirken kendi toplumlarında yer alan bireylere nitel çalışma uygulayarak geliştirmişlerdir. Bu nedenle bizim kültürümüze yada çiftçilik mesleğinin değişken ritmine uygun olmayabilir.

Katılımcılardan % 42,86'sının ek işi vardır. Bireylerin mesleklerini diğer mesleklere göre kıyaslamak ve düşüncelerini öğrenmek için yönelttiğimiz soru karşısında, mesleklerini sevmelerine karşı "çok stresli, fiziksel olarak ağır ,güç kullanmak gerekiyor bu yüzden bir memur olmayı tercih ederdim " gibi cevaplar alındı fakat bunun yanında "mesleğim bana hiç zor gelmiyor ,yine çiftçi olmak isterdim" cevapları da olmuştur. Ek işi olarak çiftçilik yapanların cevabı ise çiftçiliğin kendi mesleklerinden fiziksel ve maddi açıdan daha ağır şartlar içerdiği yönündedir.

Sonuç olarak bireylerin günlük rutinleri, rolleri, çalışma koşulları ,mesleklerine bakışları, hayatın memnuniyetleri belirlendi ve bunun aktivite-rol dengesiyle olan ilişkisi incelendi. Bireylerin yaşadıkları doğal ortamlarında kalıcı olarak kurulmuş bir yaşam düzenleri olduğu tespit edildi. Çiftçilik mesleği ve yaşamları düşünüldüğünde ;belirli dönemlerde ekim, sulama ,toplama ve hasat işlemleri yapılıyor. Bu sürecin ortalama 6 ay sürdüğü ve onlar için oldukça yoğun ve yorucu geçtiği bilgisine ulaşılmıştı. Çalışmamızın nitel bulgularına göre mesleğin aktivite-rol dengesini etkilediği ve bu durumdan çoğunlukla şikayetçi olmadıkları sonucuna varıldı. Örneğin kendine bakım aktivitelerinde azalma olduğu, kendilerine önem vermedikleri sonucu çıkarılmıştı. Fakat bi-

reyler için bu durum yeterince önemli olmadığından veya geri kalan zamanlarda yapıldığından dolayı sorun yaratmadığı belirlenmiştir. Bunun en büyük sebebi kültür, kişisel değerler ve inanç olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireylerde yaşam-rol dengesinin tek başına anketle değerlendirmenin yeterli olmayacağını ve bu dengeyi belirlemek için öncelikle kişilerin bunun farkında olması gerektiğini düşünmekteyiz.

Yaptığımız bu çalışmada çiftçilerin yaşam-rol dengeleri açısından önemli veriler elde edilmiştir. Fakat tek çeşit iklim bölgesinde ve 14 kişiyle yapılmış olmasının limitasyon olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yapılan aktivite-rol dengesi anketinin yeterince anlaşılmamış olması, bizim kültürümüze uygun olmaması ve genel bilgiler içermesi sebebiyle yapılan iki değerlendirme sonuçlarının farklı çıkması da limitasyon olabilir. Aktivite performans alanları belirlenirken aktivitelere ayrılan zaman sorulmamıştır. İleriki çalışmalarda katılımcı sayısının artırılması, farklı coğrafik bölgelerde yapılması , kaçır dönüm arazilerinin olduğunun ve zamanın da sorgulanması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Airaksinen, O., Brox, J. I., Cedraschi, C., Hildebrandt, J., Klaber-Moffett, J., Kovacs, F., & et al. (2006). Chapter 4 European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. *Eur Spine J*, 15, 192-300.
- Anaby, D., Jarus, T., Backman, C. L., & Zumbo, B. D. (2010). The role of occupational characteristics and occupational imbalance in explaining well-being. *App Res Qual Life*, 5(2), 81-104.
- Anaby, D. R., Backman, C. L., & Jarus, T. (2010). Measuring occupational balance: A theoretical exploration of two approaches. *Can J Occup Ther*, 77(5), 280-288.
- Beaton, D., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2002). Recommendations for the cross-cultural adaptation of health status measures. *New York: American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 1-9.
- Barnett, R. C. (1999). A new work-life model for the twenty-first century. *Ann Am Acad Pol Soc Sci*, 562(1), 143-158.
- Christiansen, C. (1996). Three perspectives on balance in occupation. *Occupational science: The evolving discipline*, 431-451.

- Doğrul, B. Ş., & Tekeli, S. (2010). İş-Yaşam Dengesinin Sağlanması Esnek Çalışma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(2).
- Guillemin, F., Bombardier, C., & Beaton, D. (1993). Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guidelines. *J Clin Epidemiol*, 46(12), 1417-1432.
- Keyes, C. L., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood.
- Kielhofner, G. & Forsyth, K. (1997). The model of human occupation: An overview of current concepts. *Br J Occup Ther*, 60(3), 103-110.
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (1997). Core concepts of occupational therapy. *Enabling occupation: An occupational therapy perspective*, 29-56.
- Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19.
- Nelson, D. L. (1994). Occupational form, occupational performance, and therapeutic occupation. *AOTA Self-study series. American Occupational Therapy Association Inc.*
- Silsüpür, S. (2011) "Tarım Sektörünün Türkiye Ekonomisine Katkısı", <http://www.ilgazetesi.com.tr/2011/06/25/tarim-sektorunun-turkiye-ekonomisine-katkisi>. (05.10.2011).
- Tarım Sektörü. *Kosova Türkiye Ticaret Odası Yayınları*. <http://www.kt-to.org/kt/images/pdf/tarim-tur.pdf>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Occup Ther*, 19(4), 322-327.