

Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerin Aktivite Teorisi Kapsamında Uygulanabilirliğinin İncelenmesi

Merve Çokşen ¹, Pınar Güzel Gürbüz ²

Özet

Bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olarak tanımlanan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik bir çalışma ortaya koymaktır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu kamuya bağlı bir huzurevinde, 65 – 87 yaş aralığında olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 yaşlı birey oluşturmaktadır. Bu araştırmanın desenini “fenomenoloji” yaklaşımı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak gözlem, görüşme ve doküman analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada nitel analiz yöntemlerinden betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler Nvivo 10 for Windows programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgular bölümünde huzurevi katılımcılarına uygulanan rekreatif etkinlikler etkinlik öncesi ve etkinlik sonrasında yapılan görüşmelere ilişkin bulgular, katılımcılardan etkinlik boyunca tutmaları istenen günlüklere ilişkin bulgular yer almıştır. Katılımcılara her bulgu için sorular yöneltilmiştir ve bu bulgular sonucunda birtakım temalar ortaya çıkmıştır. Yaşlılığın bir sorun olarak görülmesi değil, yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın aktif yaşlanma kapsamında kaliteli değerlendirilmesinin önemi ortaya konmuştur. Katılımcıların aktivite teorisi kapsamında kendilerinde engel gördükleri sağlık sorunlarını rekreatif etkinlik yoluyla hafifletebildikleri ve psiko-sosyal yönden güçlendikleri sonuçlarına ulaşmıştır. Özellikle ileri yaş gruplarında rekreatif etkinliklerin yaşam felsefesi olarak sürdürülmesini destekleyen programların uygulanması gerekliliği bu çalışma sonucunda önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Aktivite Teorisi, Huzurevi, Rekreatyon, Yaşlılık.

The Investigation of the Applicability of Recreational Activities in the Scope of Activity Theory in Elderly People Living in Nursing Homes

Abstract

The aim of this research is to present an experimental study to reduce and/or eliminate the inhibiting factors in the participation of elderly individuals living in nursing homes, which are defined as one of the disadvantaged groups, in leisure activities by encouraging their voluntary participation through recreational activities within the scope of activity theory. Qualitative research method was used in the study. The study group of the research consists of 20 elderly individuals between the ages of 65 and 87 who voluntarily participated in the study in a public Bornova Nevvar Salih İşgören Nursing Home in the province of İzmir. The design of this research is based on the "phenomenology" approach. Observation, interview and document analysis were used as data collection tools. Descriptive and content analysis methods from qualitative analysis methods were used in the study. The data obtained were analyzed with Nvivo 10 for Windows program. In the findings section of the study, the findings related to the interviews conducted before and after the recreational activities applied to the nursing home participants and the findings related to the diaries that the participants were asked to keep during the activity were included. Participants were asked questions for each finding and some themes emerged as a result of these findings. The importance of not seeing old age as a problem, but as a part of life, and the importance of evaluating the quality of the free time allocated to the individual within the scope of active aging was revealed. It was concluded that the participants were able to alleviate the health problems that they saw as obstacles within the scope of activity theory through recreational activities and that they were strengthened psychosocially. As a result of this study, it is recommended that programs that support the continuation of recreational activities as a philosophy of life, especially in advanced age groups, should be implemented.

Key Words:

Activity Theory, Nursing Home, Recreation, Old Age.

Alıntı:

Çokşen, M.& Güzel Gürbüz, P. (2023). Huzurevinde kalan yaşlılarda rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 25-36.

¹ Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, Türkiye, E-mail: coksenmerve@hotmail.com

² Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye, E-mail: pnruguzel@yahoo.com

1. Giriş

Huzurevleri 60 yaş ve üzerinde bakıma ihtiyaç duyan kişilere bakım hizmetini vermek, sosyal ve psikolojik yönden ihtiyaç duyduğu gereksinimlerini karşılamak amacıyla kendi kendilerini idare edebilecek doğrultuda iyileştirmelerini sağlanmaya çalışıldığı kurumlardır (Kutsal, 2011; Çiftçi, 2019). Huzurevinde kalan yaşlıların günlük ihtiyaçları için hizmetler doktor, sosyal hizmet uzmanı, psikolog, diyetisyen, fizik tedavi uzmanı ve hemşire gibi uzman kişiler tarafından düzenli olarak yürütülür (Zıplar, 2015).

Yaşlılık genellikle yaşam alanlarının sınırlandığı bir dönemdir. Yaşlıların kendilerine yetebilme ve bağımsız yaşayabilmelerini uzun sürdürebilmeleri için çevresel değişiklik ve adaptasyonlara ihtiyaç duyulur. Yaşlılara uygun hazırlanamayan bir ortam yaşlıların tek başına yaşayabilme gücünü düşürür (Yücel, 2008). Yaşlı bireyler yaşantılarını daha verimli, eğlenceli ve sağlıklı geçirebilmeleri için kendilerini iyi ve işe yarar hissedebilmeleri bakımından farklı alanlara yönlendirmeleri gerekmektedir. Yaşam tarzlarına bakıldığında etkinliklere ayrılacak geniş zaman dilimleri vardır. Bu zamanı en etkin ve doğru kullanmanın yollarından birisinin serbest zamanlarda yapılacak rekreasyon katılımı olduğu düşünülmektedir. Rekreasyon serbest zamanı olanların bu zamanlarda gerçekleştirecekleri faaliyetleri ifade eder (Karaküçük, 2008) ve insanların serbest zamanlarında yaptıkları gönüllü aktivitelerdir. Bununla birlikte rekreasyon katılımında en önemli amaç mutlu ve aktif bir yaşam sürmektir (Tütüncü, 2012).

Aktif yaşlanma ekonomik, sosyal, politik, spor, ticari, üretken ve kültürel yeteneklerini yıllarını geçirmek için kullanılabilir. Aktif yaşlanma, bireysel yaşlanma teorisinden türetilen bir kavramdır. Aktivite teorisi yaşlılara yaşama aktif olarak katılmaları gerektiğini söyler (Üçök, 2018). Yaşlılar aktif oldukları sürece, yaşamlarından memnun olacakları düşünülmektedir. Kişilerin emeklilikten sonraki yaşantılarını aktif bir şekilde geçirmeleri onların daha mutlu bir insan olarak yaşamaya devam edeceğini gösterir. Böylece bireylerin toplumla bütünleşerek yaşam doyumlarını arttırmak mümkündür (Aytaç, 2017). Serbest zaman ileri yaş gruplarının psiko-sosyal ve fiziksel sağlığı için önemlidir. Uzun süre çalışmayan yaşlılara bir kimlik duygusu getirir. Ayrıca belirli engel durumlarının oluşmasını geciktirebilir (Ülgen, 2012). Aktivite teorisinin temel kavramlarından biri "başarılı yaşlanma" kavramıdır ve yaşamdaki mutluluğun ancak yaşama aktif katılımı mümkün olabileceği görüşüne dayanmaktadır. Bu teori, kişilerin ihtiyaçlarına göre hedefe ulaşmak, önceki çözümleri gözden geçirmek, belirli durumlar için yeni çözümler geliştirmek, bu çözümleri uygulamak ve tüm bu zihinsel bilgi yapısı bağlamında diyalektik olarak yürütmek için sorunu tanımaya çalıştıklarını iddia eden süreçtir (Sağ, 2010). Aktivite teorisi temel alınarak sorun ve ihtiyaç odaklı yaşantıya dayalı etkinliklerle zenginleştirilmiş bir aktivite programının, yaşlılara tanımlanarak etkinliklerin öğretime özgü görevleri yapabilmelerini fark etmeleri hedeflenmektedir. Yaşlıların kendilerini tanımları ve hala bir şeyleri yapabildiklerini görmeleri yaşam süreleri içerisinde büyük yer tutar. Kendilerinde engel gördükleri tüm sorunları aşabilmelerinin en kolay yolu ise serbest zamanlarını dilediğince verimli geçirebilmekte bulunabilir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, dezavantajlı gruplardan birisi olan huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin aktivite teorisi kapsamında gönüllü katılımlarını rekreatif etkinlikler aracılığı ile teşvik ederek, serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleyici faktörlerinin azaltılmasına ve/veya ortadan kaldırılmasına yönelik deneysel bir çalışma ortaya koymaktır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Araştırmada derinlemesine bilgi toplamayı sağlayan nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomenoloji) yaklaşımı kullanılmıştır. Fenomenoloji analizi bir kişi veya kişilerin bir fenomene dair yaşamış olduğu tecrübenin anlamı, yapısı ve özünü anlamayı ve daha net hale getirmeyi amaçlar (Patton, 2014).

2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada, katılımcı seçiminde rekreatif etkinliklerin aktivite teorisi kapsamında uygulanabilirliğinin tespit edilmesi amaçlanarak, örneklem seçiminde “amaçlı örnekleme” yöntemlerinden biri olan “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan katılımcıdan başlayarak örnekleme oluşturmaya başlar (Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K.,2005). Çalışma grubunu serbest zaman etkinliklerine katılan, İzmir ilinde kamuya bağlı bir huzurevinin 65 – 87 yaş aralığında çalışmaya gönüllü olarak katılan 20 sakini oluşturmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada görüşme ve doküman analizi (günlük tutma) yöntemleri ile veriler toplanmıştır. Görüşme verileri; katılımcılar ile rekreatif etkinlikler öncesinde ve sonrasında araştırmacılar tarafından hazırlanan görüşme sorularının cevaplandırılması aracılığıyla alınmıştır. Doküman analizinde ise; katılımcılara 12 hafta süresince günlük tutturulması yolu ile veriler toplanmıştır. Deneysel verilerin elde edilebilmesi için Huzurevi katılımcılarının serbest zamanlarında egzersiz niteliği taşıyan ve fiziksel uygulanabilirliği kolay, keyif verici, sosyal etkileri olan Bocce ve Dans etkinlikleri uygulanmıştır. Çalışma için İzmir Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü’nden ve ilgili Huzurevi Müdürlüğü’nden konuyla ilgili gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca araştırma için Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan gerekli etik onay alınmıştır.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler (%)

| | Değişkenler | Frekans | Yüzde (%) |
|--|----------------------------------|---------|-----------|
| Cinsiyet | Kadın | 7 | 35.0 |
| | Erkek | 13 | 65.0 |
| Medeni Durum | Evli | 9 | 45.0 |
| | Bekar | 11 | 55.0 |
| Eğitim | Okuma-Yazma Bilmiyor | 3 | 15.0 |
| | İlkokul | 8 | 40.0 |
| | Ortaokul | 6 | 30.0 |
| | Lise | 2 | 10.0 |
| | Üniversite | 1 | 5.0 |
| | Kamu | 3 | 15.0 |
| Meslek | Özel | 3 | 15.0 |
| | Serbest Meslek | 7 | 35.0 |
| | Hizmet Sektörü (İşçi) | 5 | 25.0 |
| Gelir | Ev Hanımı | 2 | 10.0 |
| | Kendi Geliri | 10 | 50.0 |
| Sosyal Güvence | Devlet Desteği | 10 | 50.0 |
| | Var | 11 | 55.0 |
| | Yok | 9 | 45.0 |
| | Sosyal Yoksunluk | 4 | 20.0 |
| Huzurevine gelme nedenleri | Ekonomik Yoksunluk | 4 | 20.0 |
| | Yaşlılarıyla bir arada olabilmek | 2 | 10.0 |
| | Aile bireylerinden uzaklaşma | 1 | 5.0 |
| | Yalnızlık | 5 | 25.0 |
| Yaşlılarına Göre Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama | Yalnızlık Korkusu | 4 | 20.0 |
| | Daha Enerjik | 19 | 95.0 |
| | Aynı Düzeyde | 1 | 5.0 |

2.4. Verilerin Analizi

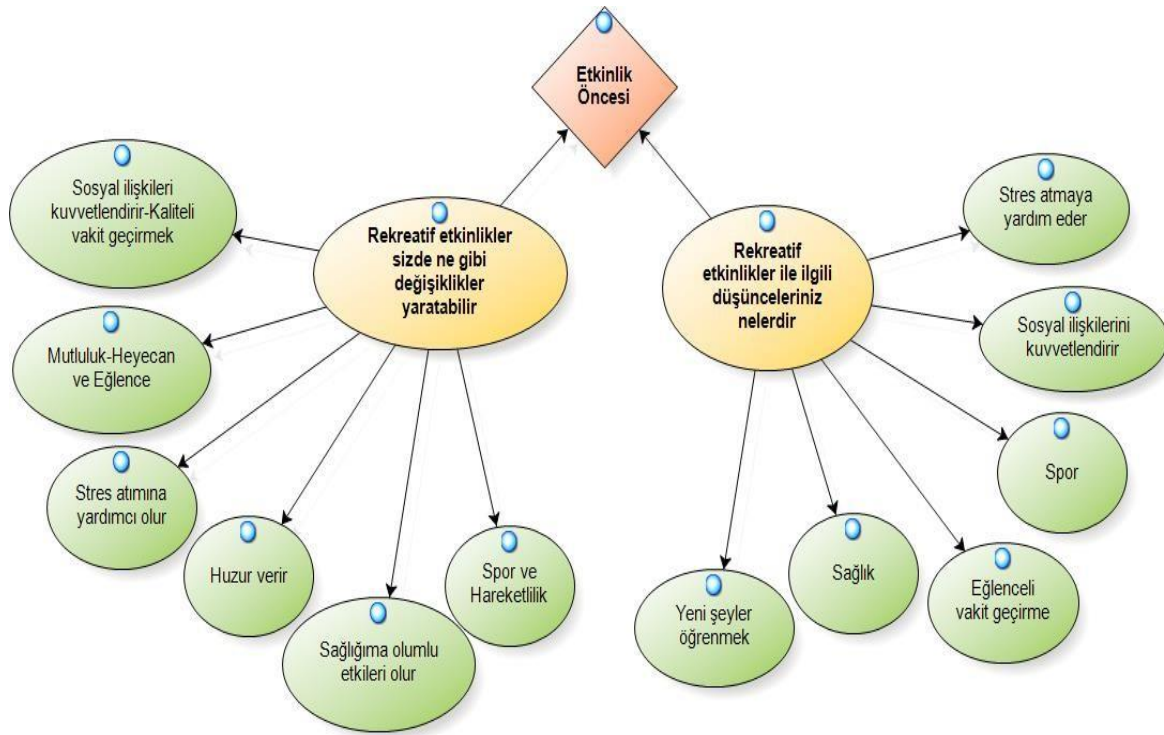
Araştırmada betimsel ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca metafor analizi ile de çalışma desteklenmiştir. Görüşme sonucu elde edilen veriler, araştırmacı tarafından daha önce belirlenen temalara göre özetlenmiş ve içerik analizi ile temalar düzenlenmiştir. Veriler Nvivo

10 for Windows program analizi ile sunulmuştur. Nitel verilerin çözümlenmesinde, görüşme yapılan katılımcılar “K1, K2, ..., K20” şeklinde kodlanmıştır. Güvenirliği artırma sürecinde Cohen’in “Kappa istatistiği” kullanılmıştır. Araştırmada, kodlayıcılar arasındaki uyum olarak, güvenilirlik hesaplaması sonucunda kappa değeri $r= 0.85$ bulunmuştur. Hesaplanan değer, kodlayıcılar arasında çok iyi düzeyde uyum olduğunu göstermektedir.

3. Bulgular

3.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Bulgular

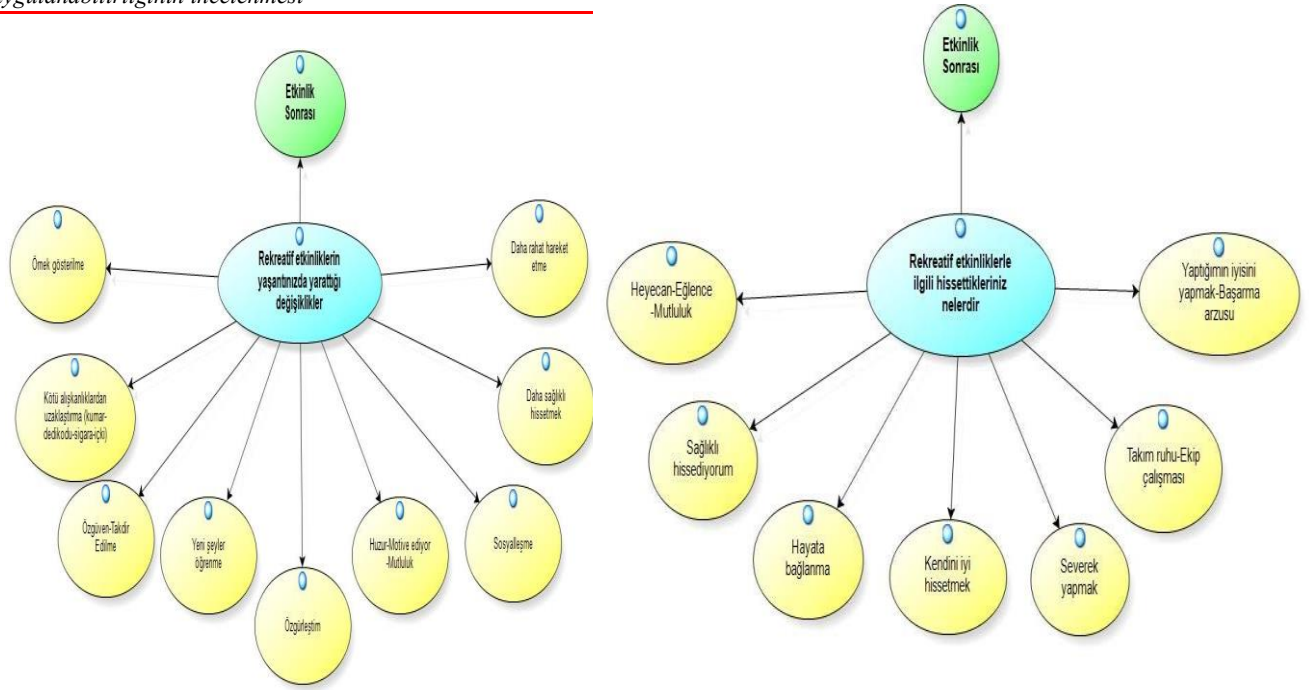
Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik öncesinde yapılan görüşmelerde katılımcılardan elde edilen veriler neticesinde 2 alt tema ve 12 kod ortaya çıkmıştır (Model 1).



Model 1. Etkinlik Öncesi Katılımcıların Rekreatif Etkinliklerle İlgili Görüşleri

3.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Bulgular

Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılardan elde edilen veriler neticesinde 2 alt tema ve 16 kod ortaya çıkmıştır (Model 2).



Model 2. Etkinlik Sonrası Katılımcıları Rekreatif Etkinlik Kazanım ve Deneyimleri

3.3. Katılımcıların Metaforik Algılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların “12 haftalık etkinlikleri bir şeye benzetirseniz neye benzetirdiniz? Neden?” sorusu ile metaforik algılarına yönelik görüşlerini; aileye, iki kuşun sevişmesi, topuklu ayakkabı, meşe, kirpi, at, kelebek, kadın, bowling, kuğu, şeker, ördek, nefes ve bir elmanın iki yarısı metaforları olarak belirtmiştir. Temaya ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2.

Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algıları

| 12 haftalık etkinlikler.....gibidir. Çünkü,..... | Metafor | Tema | Katılımcılar | f | % |
|---|--|----------------|--|----|----|
| | Kirpi (1), Aile (2), at(1) | Huzur veren | K5, K8, K14, K18 | 4 | 20 |
| | İki kuşun sevişmesi (1), Şeker (2), bir elmanın iki yarısı (1) | Grup Dinamiği | K3, K4, K7,K11, | 4 | 20 |
| | Ördek (1), meşe (5), kuğu (1), nefes (1), bowling (1), Topuklu ayakkabı (1), kadın (1), kelebek (1), | Öz-farkındalık | K1, K2, K6, K9, K15, K16, K10, K12, K13, K17, K19, K20 | 12 | 60 |

3.4. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Bulgular

Katılımcılardan etkinlik boyunca uygulanan rekreatif etkinlik sonrasında kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemedikleri farklılıkları, gruplarda oluşan farklılıklar hakkında notlar almaları düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların günlüklerinin analizi sonucunda 16 temaya ulaşılmıştır (Model 3).



Model 3. Katılımcıların günlüklerine ilişkin bulgular

3.5. Eğitim Gözlemlerine İlişkin Bulgular

Gözlemler kurumda 14 yıldır çalışan ve 3 yıldır da Bocce antrenörlüğü yapan birebir deneysel etkinlik sürecini takip eden (sosyolog) uzman kişi ve araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitimimizin gözlem notları incelendiğinde katılımcıların bazıları arasında rekabetin olduğu, iletişim kurmakta zorluk çektikleri, takım çalışması yapmakta zorlandıkları ve öğretilmeye çalışılan aktivitelerde adapte olamadıkları yönünde bulgulara rastlanmıştır. Bu zorluklar haftalar ilerledikçe azaldığını hatta anlaşmazlıkların her geçen gün ortadan kalktığı eğitimimizin gözlem notlarında ortaya konulmuştur. Gözlem notlarında aralarında çekişme ve anlaşmazlık yaşayan bireylerin etkinlik içerisinde takımlarına adapte oldukları ve daha olumlu iletişim kurdukları yönünde bulgular yer almaktadır. Yine notlar arasında başta etkinliklere katılmak istemeyen bireylerin daha sonralarda aktivitelerin gününü heyecanla bekledikleri hatta bu etkinliklerin bitmemesi yönünde dönüşler sağladıkları elde edilen bulgular arasındadır. Aktiviteler sayesinde katılımcı yaşlı bireylerimizin birbirleriyle kurdukları iletişimin kuvvetlendiği, aktiviteler sayesinde eğlendikleri, keyifli vakit geçirdiklerinden dolayı daha sağlıklı düşündükleri yönünde bulgulara elde edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

4.1. Etkinlik Öncesi Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Etkinlik öncesi görüşmelere ilişkin bulgularda etkinlik öncesi katılımcıların rekreatif etkinliklerle ilgili görüşleri belirlenmiştir. Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılara etkinlik öncesinde görüşmeler yapılmış ve iki soru yöneltilmiştir. Bu sorulara verdikleri cevapların analiz sonuçlarında bir takım temalar ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda katılımcılar fiziksel anlamda kendilerini daha heyecanlı, hareketli, dinç ve sağlıklı hissedeceklerini, ayrıca sosyal anlamda arkadaşları ile iletişimlerinin güçleneceğini, kaliteli vakit geçirebileceklerini, yeni arkadaşlar edinme ve yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat oluşturacağını düşünmektedirler. Serbest zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı kişilerin sosyal anlamda iyi olmalarına neden olduğu ve onlara yaşama sevinci kazandırdığı bilinmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010).

Tezcan (1992), serbest zamanlarını iyi değerlendiren bireylerin eğlence ve dinlenme ihtiyaçlarını karşılar, hayata olan bağlılıklarını artırır, onları mutlu, başarılı, tutarlı ve dengeli bir kişilik haline getirir hem bedende hem de zihinde sağlıklı bir gelişme sağlayarak serbest zamanın önemini vurgular (aktaran: Esentaş vd., 2016).

4.2. Etkinlik Sonrası Görüşmelere İlişkin Sonuçlar

Etkinlik sonrası görüşmelere ilişkin bulgularda katılımcıların rekreatif etkinliklerin yaşantılarına yarattığı değişikliklerle ilgili görüşleri belirlenir. Uygulanan rekreatif etkinliklere katılan katılımcılarla etkinlik sonrasında yapılan görüşmelerde katılımcılara iki soru yöneltilmiştir. Katılımcılara yöneltilen sorulara verdikleri cevapların analizi sonucunda temalar ortaya çıkmıştır. Bu temalara göre katılımcıların etkinlik öncesinde ortaya koydukları görüşlerle, etkinlik sonrası görüşlerinin örtüştüğü görülmektedir. Bunun dışında rekreatif etkinliklere katılan huzurevi katılımcılarının yakınları tarafından desteklenmesi, torunlarına örnek gösteriliyor olması katılımcının kendine olan güvenini arttırmakta, yakınları ve arkadaş çevresi tarafından takdir edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini ve kötü alışkanlıklarından kurtulmalarını sağlamaktadır.

Rekreatif etkinliklerin özellikle yaşlılar için önemli bir sosyal araç olduğu görülür (Lee, Kim ve Yi, 2014; Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altıngül, 2005). Serbest zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı kişilerin sosyal anlamda iyi olmalarına neden olduğu, onlara yaşama sevinci kazandırmasının yanı sıra yaşlılar için toplumsal ilişkilerin sosyalleşme ve doğru iletişim kurabilmesi açısından önemli olduğu bilinmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010; Baykan, Tokyürek ve Şanlı, 1995). İçli (2008), yaşlıların aile bireyleri ile olan ilişkileri onların toplumla bütünleşmesi, yaşamdan aldıkları tatminin artmasında oldukça önemli olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada, yaşlıların sosyal destek, sağlık yararları (yaşlanmayı önleme, sağlık, torunlarla oynama) ve eğlencenin tadını çıkarmak için spora katıldığı da görülebilir (Yüksel, 2018).

Gözlemler doğrultusunda çalışmaların başında birbirlerine tahammül edemeyen, birbirlerinden daha iyi olmak için tartışan, ben daha iyiyim, sen ne anlarsın diyen katılımcılar gün geçtikçe takım olmayı öğrenmişler, birlik beraberlik içinde daha mutlu olduklarını görmüşler ve daha çok paylaşım içerisine girdikçe hem motivasyonları artmıştır hem de performansları yükselerek başarıları da artmaktadır. Onağ, Güzel ve Özbey, S. (2013)' e göre takım bilincinin yüksek olduğu gruplarda, takım performanslarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermiştir. Benzer şekilde, Hogg'a göre (1997); grup üyelerini bir arada tutan, grubun bir bütün olarak devamlılığını sağlayan en temel süreç grubun bir arada olup bağlanmasıdır. Takım olmayı başarabilen, bütünleşmeyi sağlamış takımların "biz" duygusu ile hareket ettikleri ve sonuçların sorumluluğunu paylaşarak başarıya ulaştıkları söylenebilir.

4.3. Katılımcıların 12 Haftalık Etkinliklere İlişkin Metaforik Algılarının Sonuçları

Katılımcıların metaforik algılarına ilişkin bulguları tablo 11'de yer almaktadır. Katılımcıların "12 haftalık etkinlikler.....gibidir. Çünkü ?" sorusu ile metaforik algılarına yönelik görüşleri metafor olarak belirtilmiştir. Wan, Odell, Lewis ve Lewis (1982), yaşlılığın sadece zor bir dönem olarak değil, aynı zamanda yaşamın bir parçası olarak görülmesi gerektiği söylenir, böylece yaşlılar daha mutlu ve daha huzurlu bir hayat yaşayabilir. Baumeister ve Leary'nin (1995), çalışmada ait olma ihtiyacının temel bir insan güdüsü olduğunu vurgular, böylelikle yaşamız ne olursa olsun herkes bir yere ait olmak istediğini söyler. Metafor temasına göre yaşlılığın yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın kaliteli değerlendirilmesi, yaşlı bireylerin yaşlıları ile iletişim içinde olması ve birlikte sosyal etkinliklere katılım son derece önemli olmakla birlikte yaşamın kendisini güvende, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır.

Öktem (1990), çalışmasında öğrenmeye dayalı grup etkinlikleri birbirlerinin fikirlerini dinleyerek ve birbirlerini destekleyerek öğrenmeyi gerçekleştirir. Sonuçlara göre katılımcılar arasındaki arkadaş ilişkilerinin güçlendiği, grup arkadaşlarının fikirlerini önemsemeleri ve birbirlerini destekleyerek öğrenmenin gerçekleşmesi ile grup dinamiğinin oluştuğu görülebilmektedir.

Feningstein ve ark. (1975), objektif öz farkındalık teorisinin aksine, bazı insanlar sürekli olarak iç dünyalarına dikkat ederler ve kendilerini düşünürler. Bazı bireylerin dış dünyaya dikkat ettiğini ve objektif öz farkındalık teorisinin bireysel farklılıklara dikkat etmediğini ortaya koymaktadır. Buna göre huzurevi katılımcılarının rekreatif etkinlikler sırasında kendi akranları ile bir arada olmaları ve akranlarının onları izlemesi eleştirilme korkusunu, heyecanlarını yenmelerine, kendini/duygularını ifade etme ile öz farkındalık geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

Metafor, bir kavramın kişide oluşturduğu etiket, anlam ya da kavramsal ifadeler olarak bilinir. Kişilerin basit bir kavramı bir başka kavramla açıklamasından daha önemli ve güçlü bir zihinsel üretimdir çünkü ilgili kavrama dönük sahip olunan derinliği ve deneyimleri ifade etmektedir (Akgül, 2017). Arslan ve Bayrakçı (2006), metaforun güçlü bir zihin haritalama ve modelleme mekanizması olduğunu, insanların kendi dünyalarını anlayabileceklerini ve inşa edebileceklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada, rekreasyonel aktivite teorisi kapsamında, yaşlıların huzurevlerinin uygulanmasında belirli alanlarda farkındalık yarattıklarını ve aktivite kavramını yaşamlarının farklı alanlarına uyarladıklarını göstermiştir.

4.4. Katılımcıların Günlüklerine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların günlüklerine ilişkin bulgular etkinlik boyunca uygulanan rekreatif etkinlik sonrasında kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemedikleri farklılıkları, gruplarda oluşan farklılıklar hakkında notlar almaları düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların günlüklerinin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yönelik sonuçlara bakıldığında;

Yaşlanma sürecinde serbest zaman katılımının, pasif rahatlatıcı ve kişisel aktivitelerden oluştuğu belirtilmektedir sosyal aktivite boyutu ile ilgili çalışmalarda serbest zaman katılımında sosyal bağların etkili olduğunu, sosyal aktivitelere katılımın rekreasyonel aktivitelere katılım açısından da olumlu faydalar sağlayacağını belirtmişlerdir (Sevil, 2015). Katılımcılar aktiviteler içerisinde rahatlatıcı yani kendilerini iyi hissettiklerini ve spor yapma isteğinin arttığını dile getirmişlerdir. Katılımcılar aktivite başlangıcında birbirlerine olan tutum ve yaklaşımlarında daha bireysel düşünürken, ilerleyen zamanlarda gruplaşmanın azalıp bir takım olduklarını kabul edip, tartışmaların azaldığını söylemişlerdir. Bununla birlikte huzurevi katılımcıları kendilerini ufuk açıldı diyerek daha zinde hissettiklerini söylemişlerdir. Yüksel, M. (2018) 'e göre "zinde olma" "sağlıklı olma" ve "stres atma" gibi üç hedefin orantı eğilimlerine bakıldığında, her yaşta yüksek öneme sahip olsalar bile, önemleri gençlikten yaşlılığa doğru artmaktadır. Yaş ve başarılı olma arzusu, serbest zamanı değerlendirme ve itibar kazanma arasında oldukça önemli bir ilişki bulunmuştur. Eğlenmek, mutlu olmak, arkadaş edinmek ve takım çalışması duygusu kazanmak arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu çalışmadaki katılımcılara bakıldığında aktivitelere katılırken başarıma arzularının ortaya çıktığını ve sevdiklerinden takdir görmek, önemsenmek istedikleri çok açık ortadadır. Bununla birlikte katılımcılar eğlendiklerini daha fazla rekreatif etkinlik yapmak istediklerini, birbirleri arasındaki yardımlaşmanın arttığını, gruplaşmaların azaldığını vurgulamaktadırlar. Genel olarak bulgulara bakıldığında katılımcıların sosyal ilişkilerinin arttığını ve bu durum onları aktiviteler yoluyla daha mutlu ettiğini söyleyebiliriz.

Katılımcılardan gelen bulgular sonucunda ailesinden gelen takdir görülme huzurevi katılımcıları için önem taşımaktadır. Torunlarına örnek olmak istediği, ailesinin desteğinin önemi görülebilmektedir. Kılavuz (2005), yapmış olduğu bir çalışmada yaşlı erişkinlere destek sağlama ve yalnızlıkla mücadele etme konusunda arkadaş desteği, bazı durumlarda aile desteğinden daha önemli olabileceği görüşündedir. Aile desteği bir bakıma zorunluluk sonucu

ortaya çıkması fakat arkadaş desteğinin gönüllülüğe dayandırıldığı görüşündedir. Arkadaş desteği ne kadar önemliyse aile içindeki desteğin o kadar önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcılara aktiviteleri yaptırırken rahatsızlıklarını göz önünde bulundurarak yol izlenmiştir ve aktiviteleri sevdirep devamlılık sağlamak istenmiştir. Katılımcılar zaten bu durumun bitmesini istemediklerini sonuçlara yansıtmışlardır. Katılımcılardan gelen sonuca göre fiziki olarak daha iyi hissettikleri, ağrılarının azaldıklarını, mutlu olduklarını ve arkadaş ilişkilerinin kuvvetlendiğini, dile getirmişlerdir. Karan (2013), yaşlı bireyler dirençli ve denge egzersizlerini içeren egzersizlerden yarar görürler ve düzenli aktivite kronik hastalık riskini azaltmada önemli bir rol oynar. Aktivitelerin; kemik mineralizasyonunu artırmak, postürü düzeltmek, dengeyi düzeltmek, günlük aktiviteleri uygulamak için gerekli olan enerjiyi artırmak, diğer bireylerle bütünleşebilme, hastalıktan iyileşmeyi çabuklaştırmak ve stresle daha kolay başa çıkabilmek, Yaşlıyı daha mutlu kılmak gibi amaçları yer aldığını söyler. Bununla birlikte kas kütlesini artırır, kemik kütlesini artırır, kırık riskini azaltır, mental zindelik sağlar, ağrının azalmasına yardımcı olmakta aktivitelerin etkileri arasındadır.

Katılımcılar, etkinlikler sayesinde her geçen gün birbirlerine olan saygının arttığını, daha önce iyi anlayamayan arkadaşların bile iletişim kurmaya birbirlerini anlamaya başladıklarını, arkadaşlık ilişkilerin daha bir kuvvetlendiğini daha samimi ortamların oluştuğunu bildirmişlerdir. Fiziksel olarak her geçen gün daha iyi hareket ettiklerini, hareket yetilerinin arttığını, kendilerini daha iyi hissettikleri yönünde bulgular elde edilmiştir. Aktiviteler sayesinde kötü alışkanlıklardan uzaklaştıklarını, pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Genel sonuca bakıldığında katılımcıların değişik aktiviteleri sevdikleri, huzurevi sakinlerinin aktivitelere alışık oldukları ve desteklendikleri görülmektedir. Rekreatif etkinlik çalışmalarına devam etmek istediklerini, çalışmaların mutluluk-heyecan-huzur verdiğini, kendilerini daha hareketli, dinç, sağlıklı hissettiklerini, arkadaşları ile iletişimlerinin güçlendiği, grup arkadaşlarının fikirlerini önemsedikleri ve birbirlerini destekleyerek farklı bir şeyler öğrenmenin mutluluk verdiğini, takım/partner olmanın önemini ve yaşlı bireylerin yaşlıları ile iletişim içinde olması, birlikte sosyal etkinliklere katılım son derece önemli olmakla birlikte yaşlının kendisini güvende, rahat ve huzurlu hissetmesini sağlamaktadır. Sağlıklarıyla birlikte hareketliliklerinde bir artış olduğunu, kötü alışkanlıklarından uzaklaştıkları, kendilerini daha zinde ve özgür hissettikleri ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte yakınları tarafından desteklemeleri, torunlarına örnek gösteriliyor olması katılımcının kendine olan güvenini arttırmakta, yakınları ve arkadaş çevresi tarafından takdir edilmeleri kendilerini değerli hissetmelerini sağlamaktadır. Yaşlılığın bir sorun olarak görülmesi değil, yaşamın bir parçası olduğu, bireyin kendisine ayırdığı serbest zamanın aktif yaşlanma kapsamında ne kadar kaliteli değerlendirildiği ile ilgili olduğu görülmektedir.

Yaşlılar kendilerinde engel gördükleri sağlık sorunlarını rekreatif etkinlik yoluyla hafifletebileceklerini hatta daha iyi hissedebildiklerini görmüş oldular. Katılımcıların aktivite teorisi kapsamında rekreatif etkinlikler aracılığıyla engellerini azalttıkları söylenebilir. Bununla birlikte katılımcılar yaşam kalitelerini yükseltmiş kendilerini daha yararlı görmelerine ve rekreatif etkinlikleri sevmelerine ve daha fazla keyif almalarına vesile olmuştur. Esentaş vd., (2018) 'in yapmış oldukları çalışma sonucuna bakılacak olursa rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini artırma ve grup etkinliklerine katılmaları yaşam kalitesini önemi derecede etkilediği görülmüştür.

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Spor Bilimleri Fakülteleri ve BESYO ile imzalanacak protokoller aracılığı ile rekreasyon bölümü öğrencileri, rekreasyon uzmanları çocuklar ve yaşlılar ile çalışma yapmaları için desteklenerek alana kazandırılmalıdırlar. Kurumların Rekreasyon bölümü öğrencilerine çalışmalarında destek olup yaşlılarla genç liderlerin bir araya gelmelerinde öncülük yapmaları gerekmektedir. Böylelikle yaşlılar bilirkişiler tarafından daha deneyimli bir şekilde aktivitelere katılıp vakitlerinin daha kaliteli

geçirmelerine yardımcı olabileceklerdir. Bu durumda yaşlı bireylerin haz ve mutluluk seviyelerini en iyi şekilde arttırıp refaha ulaşmasını sağlayacaktır. Huzurevleri gibi kuruluşlarda bir spor bölümü adı altında Rekreasyon uzmanlarının bulunması yaşlıların beden sağlığı açısından önemlidir. Terapi Rekreasyonu adı altında yaşlılara en iyi hizmeti sunabilecek kişiler Rekreasyon bölümünde bu eğitimi almış bilirkişiler olacaktır. Bu durum kurumları yukarı taşıyacağı gibi daha mutlu ve daha sağlıklı bireyler doğuracaktır.

Kaynaklar

- Akgül, H. (2017). Nineden-Dededen, Toruna; Bilgi ve İletişim Teknojilerine Yönelik Metaforik Algılar. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.
- Arslan, M. M., ve Bayrakçı, M. (2006). Metaforik Düşünme ve Öğrenme Yaklaşımının Eğitim Öğretim Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*.
- Aytaç, S. (2017). Emeklilerde Yaşam Tatmini: Bursa Örneği. *U.Ü. Sosyoloji Konferansları*.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For İnterpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*.
- Baykan, S., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N. (1995). Ailenin Eğitim ve Korunmasında Vakıfların Rolü: Bir Model Önerisi. FSM Vakıf Üniversitesi, <https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11352/1108/Baykan%20%26%20Toky%C3%BCrek%20%26%20C5%9Eanl%C4%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2005). *Research Methods in Education* (5th Ed.). London: Routledge Falmer.
- Çiftçi, G. (2019). *Türkiye ve Dünya'da Uzun Vadeli Bakım (Yaşlılık) Sigortası Model ve Uygulamaları*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Esentaş, M., Güzel, P., Özbey, S., Kılınç, Z. ve Çelebi, M. (2016). Kız Öğrencilerin "Doğa Kampı" Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Batman Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi ve Abant İzzet Baysal Üniversitesi International Journal of Social Science Research*.
- Esentaş, M., Güzel, P., Yıldız, K., ve Çokşen, M. (2018). Huzurevinde Yaşayan Bireylerde Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımının Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Journal of Physical Education and Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F. ve Buss, A.H. (1975). Public And Private Self- Consciousness: Assessment And Theory. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*.
- Hogg M. (1997). *Sosyal Psikolojik Açidan Grupta Bütünleşme*. (Çev. Aktaş A. M.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- İçli, G. (2008). Yaşlılar ve Yetişkin Çocuklar. *Pamukkale Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karan, A. (2013). Yaşlılarda Egzersiz ve Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar. *İzmir 6. İleri Yaş Sempozyumu* (ss.15-20), Düzenleyen Balçova Termal Otel İzmir. 19 -20 Mart 2013.
- Kılavuz, A., M. (2005). Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.
- Kutsal, G., Y. (2011). Yaşlanan Dünyanın Yalanan İnsanları. *H.Ü. Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi*
- Lee, K., Kim, H. ve Yi, E. (2014). The Effect Of Push Factors İn The Leisure Sports Participation Of The Retired Elderly On Re-socialization Recovery Resilience. *Incheon National University ve Gachon University JER*.
- Onağ, G., Z., Güzel, P. ve Özbey, S. (2013). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Pamukkale Journal of Sport Sciences*.
- Öktem, K. (1990). Grup Dinamiği Seminerlerinin Gereği ve Uygulanması Üzerine Notlar. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*.
- Patton, Q., M. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (Çev. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Pegem Akademi.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, F., M., Demirel, T., E., Ramazanoğlu, O., M. ve Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.
- Sağ, R. (2010). Etkinlik Teorisine Göre Zenginleştirilmiş Sınıflarda Öğretim Uygulamalarının Adayları Özyeterlik Algılarına Etkisi. *M.A.K.Ü. Eğitim ve Bilim*.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreatif Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Śniadek, J. ve Zajadacz, A. (2010). Senior Citizens And Their Leisure Activity: Understanding Leisure Behaviour Of Elderly People In Poland. *Adam Mickiewicz University Studies In Physical Culture And Tourism*.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreatif ve Rekreatif Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *D.E.Ü. Anatolia; Turizm Araştırmaları Dergisi*.

- Üçok, A. (2018). *Yaşlılık Olgusuna Yaşlıların Bakış Açısı İle Sosyolojik Bir Yaklaşım – Gaziantep’te Kamu ve Özel Huzurevleri*. (Doktora Tezi). Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ülgen, Y., S. (2012). *Evde Yaşayan Yaşlılarda Sosyal Katılımı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Wan, T., T. Odell, B., G. Lewis, D., T. ve Lewis, M. (1982). *Promoting The Well-Being Of The Elderly: A Community Diagnosis*. Routledge.
- Yücel, H. (2008). *Evde ve Huzurevindeki Yaşlılarda Çok Amaçlı Aktivite Eğitiminin Etkinliğinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel, M. (2018). Gençlikten Yaşlılığa Sporun Değişen Anlamı. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Zıplar, T., Ü. (2015). Dünya’da ve Türkiye’de Yaşlılık Hizmetleri. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction: It is aimed that elderly people realize they can fulfill education-based tasks adapted for elderly people related to an enriched activity program which is focused on life problems and life needs by using activity theory and thus, their awareness towards themselves will be supported. Knowing themselves and seeing that they can still be active has a great role in the lives of the elderly. The easiest way to overcome all the obstacles perceived by the elderly is to make use of their leisure. In the light of this, the aim of this study is to make an experimental practice related to decreasing and/or removing the factors restraining leisure participation of the elderly people living in nursing homes who are defined as one of the disadvantaged group by encouraging their voluntary participation in the concept of activity theory. **Method:** Forming activities that can increase the quality of life of the elderly is a social responsibility. The importance of the study lies beneath the expectations that supporting the elderly by decreasing the effects of inactive life with the planned leisure activities as a society-based practice will both contribute to the literature and to the life philosophy of the elderly with the sustainable activity approach. In the study, qualitative research was used. The study group consists of 20 elderly individuals who are residents of a Nursing Home in the province of İzmir; their age range is 65-87 with a mean of 74. The study design was formed through phenomenology. The methods used in the study are observation, interview and document analysis (diaries). In the analysis of the data, descriptive and content analysis methods of qualitative research were used. The obtained data was written in a document and analyzed in Nvivo 10 for Windows program. **Findings:** The results of the study consist of pre and post activity results of interviews with the participants about the applied activities, the results related to diaries that the participants wrote during the activities and the results of the observation notes of the instructor who works in the nursing home as the expert view. **Conclusion:** As a result, it can be said that the participants decreased their perception of obstacles through recreative activities in the concept of activity theory. In addition, these activities contributed to the quality of life of the elderly, allowed them to accept themselves as more useful and make them love sports even more. The necessity of maintaining programs that use lifelong recreational activities, especially in elderly people, is aimed at directing this study.