

**TERAPATİK REKREASYONEL AKTİVİTELERE  
KATILIMIN YAŞLILARIN ALGILADIKLARI  
BOŞ ZAMAN TATMİNİ, YAŞAM TATMİNİ VE  
YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ**

**Tuba SEVİL**

Doktora Tezi

**TERAPATİK REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIMIN  
YAŞLILARIN ALGILADIKLARI BOŞ ZAMAN TATMİNİ, YAŞAM  
TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ**

**Tuba SEVİL**

Doktora Tezi

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Eskişehir, Haziran 2015

**Tez Danışmanı:** Doç. Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

## Jüri ve Enstitü Onayı

Tuba SEVİL'in "Terapatik Rekreatyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi" başlıklı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalındaki Doktora Tezi 22.06.2015 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	DoçDr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	
Üye	Prof.Dr. Coşkun BAYRAK	
Üye	Prof.Dr. Metin ARGAN	
Üye	Doç.Dr. Rıdvan EKMEKÇİ	
Üye	Doç.Dr. Bilge DONUK	

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 26.05.2015 tarih ve ...../4..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof.Dr.Dilek AK

Müdür





## ÖNSÖZ

Günümüzde teknolojinin gelişmesi, temel tıp alanındaki gelişmeler ve insanlarda sağlıklı yaşam bilinçlerinin oluşması gibi sıralayabileceğimiz birçok faktör ile birlikte yaşam süresi uzamakta, yaşlıların toplam nüfus içerisindeki payı giderek artmakta ve yaşlı nüfusun ihtiyaçları da önem kazanmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanması yanında yaşlıların yaşam kalitelerinin yükseltilmesinde boş zaman aktivitelerine katılımın etkili olacağı ileri sürülmektedir. Boş zaman aktiviteleri yaşlı konumundaki bireylere terapi niteliğinde sunulduğunda mutluluk ve sağlık anlamında yaşlıların tatmine ulaşabilecekleri ve yaşam kalitesinin iyileştirilebileceği bu çalışmada ileri sürülmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçların ülkemizde terapatik rekreasyon alanına katkı sağlayıcı nitelikte olduğu ve gelecekte yapılacak çalışmalar açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu uzun ve zorlu süreçte bana en büyük desteği sağlayan saygıdeğer hocalarıma, aileme, dostlarıma ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunmaktan onur ve mutluluk duymaktayım. Öncelikle, bu araştırma da bana her koşulda destek olan, yol gösteren ve beni cesaretlendiren değerli hocalarım danışmanım Doç. Dr. Kerem Yıldırım Şimşek, Prof. Dr. Coşkun Bayrak ve Prof. Dr. Metin Argan'a teşekkürlerimi sunarım.

Önerilerini ve eleştirilerini çok dikkate aldığım ve araştırmamızın son haline gelmesini sağlayan, çalışmamızın her aşamasında desteğine başvurduğum, zorlu ve yoğun günlerimde benden desteğini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Deniz Karagöz Yüncü'ye çok teşekkür ederim. Araştırmada yine desteklerini esirgemeyen Arş. Gör. Alp Polat, Serap Kamışlı ve ismini saymadığım tüm dostlarıma teşekkür ederim.

En büyük destekçilerim olan, canımdan çok sevdiğim ve haklarını asla ödeyemeyeceğim eşim, kızım ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Tuba SEVİL**

## TERAPATİK REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIMIN YAŞLILARIN ALGILADIKLARI BOŞ ZAMAN TATMİNİ, YAŞAM TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

### ÖZET

Bu çalışmada ülkemizdeki yaşlıların terapi niteliğindeki boş zaman aktivitelerine katılımları sonucu algıladıkları boş zaman tatmininin yaşam tatmini ile ilişkisi ve algılanan yaşam tatmininin de yaşam kalitesi ile olan ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca yaşlılara yönelik boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ile ilgili alt boyutların ortaya konulması hedeflenmiştir. Bu amaçlara ilave olarak çalışmaya katılım gösteren yaşlıların demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerine göre farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır.

Çalışmada Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş ve üstü yaş gruplarında yer alan 608 katılımcıya Boş Zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Ölçekleri kullanılarak oluşturulan anket uygulanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile faktörler belirlenmiş, yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile de araştırma modeli ortaya konulmuştur.

Elde edilen model ile terapötik nitelikte boş zaman aktivitelerine katılımın boş zaman tatmini ile, algılanan boş zaman tatmininin yaşam tatmini ile ve algılanan yaşam tatmininin yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi arasında direkt bir ilişki bulunamadığından dolaylı bir ilişkinin olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca demografik ve sosyo-ekonomik özelliklere göre tatmin algılamalarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara bağlı olarak ülkemizdeki yaşlıların yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik terapötik programların oluşturulması ve yaşlıların tatmin algılarını yükseltecek faktörlerin incelenmesi ile ilgili araştırma önerileri sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** terapötik rekreasyon, yaşlı, boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini, yaşam kalitesi, yapısal eşitlik modeli.

# **THE EFFECT OF THERAPEUTIC RECREATIONAL ACTIVITY PARTICIPATION ON ELDERS' TO PERCEIVED LEISURE SATISFACTION, LIFE SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE**

## **ABSTRACT**

In the study, relationships between perceived leisure satisfaction resulting from therapeutic recreation activity participations and life satisfaction of elders' are investigated. Perceived life satisfaction and quality of life relationships are tried to be determined. Besides, the study aims to present sub-dimensions related to elders' leisure participation, leisure satisfaction, life satisfaction and quality of life. In addition to these aims, demographic and socio-economic characteristic differences are researched.

In the thesis, the survey that includes 608 participants in 60 years of age and beyond the age of 60 groups is applied. The survey consists leisure participation, leisure satisfaction, life satisfaction and quality of life scales. Factors are determined by exploratory and confirmatory factor analyses. The research model is explained via Structural Equation Modelling.

The model results demonstrate that therapeutic recreational activity participation is in relationship with leisure satisfaction, perceived leisure satisfaction is in relationship with life satisfaction and perceived life satisfaction is in relationship with quality of life. Since, direct relationship between leisure participations and quality of life could not be found. It is stated that here might be indirect relationship. Furthermore, demographic and socio-economic characteristics significantly affect satisfaction perceptions. The research findings suggest that therapeutic programs should be created in order to maintain better quality of life. The factors that can increase perceived life satisfaction could be investigated in future studies.

**Key Words:** therapeutic recreation, elderly, leisure participation, leisure satisfaction, life satisfaction, quality of life, structural equation modelling.

<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>SAYFA</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	i
<b>ÖNSÖZ</b>	iv
<b>ÖZET</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>İÇİNDEKİLER</b>	vii
<b>ÇİZELGELER DİZİNİ</b>	xi
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	xv
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ</b>	xvi
<b>GİRİŞ ve AMAÇ</b>	1
<b>KAYNAK BİLGİSİ</b>	3
<b>Boş Zaman</b>	3
<i>Boş Zaman Kavramı Hakkındaki Görüşler</i>	6
<b>Rekreasyon</b>	7
<b>Terapatik Rekreasyon</b>	8
<i>Terapatik Rekreasyonun Kullanıcıları</i>	13
<i>Terapatik Rekreasyonun Tarihçesi ve Gelişimi</i>	16
<i>Terapatik Rekreasyonun Yararları</i>	21
<b>Yaşlılık</b>	30
<b>Yaşlanma</b>	32
<i>Yaşlılarda Boş Zaman ve Terapatik Rekreasyon</i>	36
<b>Yaşlanma, Boş Zaman, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi</b>	37
<b>Boş Zaman Katılımı</b>	39



<i>Boş Zaman Katılımının Alt Boyutları</i>	42
<i>Yaşlılarda Boş Zaman Katılımı</i>	43
<b>Boş Zaman Tatmini</b>	44
<i>Boş Zaman Tatmini ve Boş Zaman Katılımı</i>	45
<i>Boş Zaman Tatminini Etkileyen Kişilik Özellikleri</i>	46
<i>Boş Zaman Tatmininin Alt Boyutları</i>	47
<i>Yaşlılarda Boş Zaman Tatmini</i>	47
<b>Yaşam Tatmini</b>	48
<i>Yaşam Tatmini ve Boş Zaman Katılımı Üzerine Teoriler</i>	50
<i>Yaşlılarda Yaşam Tatmini</i>	55
<b>Yaşam Kalitesi</b>	56
<i>Yaşam Kalitesinin Alt Boyutları</i>	59
<i>Yaşam Kalitesi, Boş zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Tatmini</i>	60
<i>Yaşlılarda Yaşam Kalitesi</i>	62
<b>Araştırmanın Amacı</b>	62
<b>Araştırmanın Önemi</b>	63
<b>Araştırma Problemi</b>	64
<b>Araştırma Hipotezleri</b>	65
<b>Araştırmanın Sınırlılıkları</b>	68
<b>Araştırma Modeli</b>	69
<b>Araştırmanın Evren ve Örneklemi</b>	69
<b>Veri Toplama Tekniği</b>	70
<b>Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Ölçüm Düzeyleri</b>	70

<b>Veri analiz Yöntemleri</b>	71
<i>Tanımlayıcı İstatistikler</i>	71
<i>Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)</i>	71
<i>Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)</i>	72
<i>Yapısal Eşitlik Modellemesi</i>	74
<i>Varyans Analizi (t-testi ve ANOVA)</i>	75
<b>Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları</b>	76
<i>İçerik Geçerliği</i>	76
<i>Kapsam Geçerliği</i>	76
<b>Pilot Çalışma</b>	77
<i>Ölçeklerin Yapı Geçerliği</i>	77
<i>Ölçeklerin Ayrışma ve Dış Geçerliği</i>	82
<i>Ölçeklerin Güvenirliği</i>	83
<b>BULGULAR ve TARTIŞMA</b>	85
<b>Kayıp veri ve Normal Dağılıma ilişkin Bulgular</b>	85
<b>Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular</b>	86
<i>Katılımcuların Demografik Bulguları</i>	86
<b>Boş Zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Belirlenmesine ve Geçerliğine İlişkin Bulgular</b>	88
<i>Ölçeklerin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları</i>	89
<i>Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları</i>	93
<b>Kuramsal Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular</b>	105
<b>Yaşlıların Boş Zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Açısından Demografik, Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Özelliklerinin Analizi</b>	108
<i>Boş Zaman Katılımının Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi</i>	108

<i>Boş Zaman Tatmininin Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi</i>	114
<i>Yaşam Tatmininin Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi</i>	119
<i>Yaşam Kalitesinin Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi</i>	121
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	127
<b>KAYNAKLAR</b>	139
<b>EKLER</b>	165

## ÇİZELGELER DİZİNİ

ÇİZELGE NO VE ADI	SAYFA
Çizelge 1 Boş Zamanın Değişen Tanımlamaları	5
Çizelge 2 TR Sürekliliği: Sağlığı Koruma / Sağlığa Teşvik Modeli	9
Çizelge 3 Terapatik Rekreasyon ile İlgili Yaklaşımlar	21
Çizelge 4 Terapatik Rekreasyonun Yararları	30
Çizelge 5 Boş Zaman Katılımının Sınıflandırılması	42
Çizelge 6 Yaşam Kalitesinin Alt Boyutları	59
Çizelge 7 Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi İlişkisi	61
Çizelge 8 Model Uyum Değerleri ve Standart Uyum Ölçütleri	75
Çizelge 9 Boş Zaman Katılım Ölçeği'nin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri	78
Çizelge 10 Boş Zaman Katılım Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	78
Çizelge 11 Boş Zaman Tatmini Ölçeği'nin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri	79
Çizelge 12 Boş Zaman Tatmini Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	80
Çizelge 13 Yaşam Tatmini Ölçeğinin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri	80
Çizelge 14 Yaşam Tatmini Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	80
Çizelge 15 Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri	81
Çizelge 16 Yaşam Kalitesi Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri	82
Çizelge 17 Boş Zaman Katılımı Ölçeği Boyutlarının Korelasyon Bağıntısı Değerleri	82
Çizelge 18 Boş Zaman Tatmini Ölçeği Boyutlarının Korelasyon Bağıntısı Değerleri	82
Çizelge 19 Yaşam Kalitesi Ölçeği Boyutlarının Korelasyon Bağıntısı Değerleri	83
Çizelge 20 Boş Zaman Katılım Ölçeğinin Boyut Güvenirlik Değerleri (16 Madde)	84
Çizelge 21 Boş Zaman Tatmini Ölçeği'nin Boyut Güvenirlik Değerleri (19 Madde)	84

<b>Çizelge 22</b>	Yaşam Tatmini Ölçeği'nin Boyut Güvenirlik Değeri (5 Madde)	84
<b>Çizelge 23</b>	Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Boyut Güvenirlik Değerleri (17 Madde)	85
<b>Çizelge 24</b>	Katılımcıların Cinsiyet Bulguları	86
<b>Çizelge 25</b>	Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Bulgular	86
<b>Çizelge 26</b>	Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bulgular	87
<b>Çizelge 27</b>	Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular	87
<b>Çizelge 28</b>	Katılımcıların Meslek Durumlarına İlişkin Bulgular	88
<b>Çizelge 29</b>	Katılımcıların Gelir Durumlarına İlişkin Bulgular	88
<b>Çizelge 30</b>	Boş Zaman Katılımı Ölçeği	89
<b>Çizelge 31</b>	Boş Zaman Katılım Ölçeğinin Boyutları	90
<b>Çizelge 32</b>	Boş Zaman Tatmin Ölçeği	91
<b>Çizelge 33</b>	Boş Zaman Tatmin Ölçeği'nin Boyutları	91
<b>Çizelge 34</b>	Yaşam Tatmini Ölçeği	92
<b>Çizelge 35</b>	Yaşam Tatmini Ölçeği'nin Boyutları	92
<b>Çizelge 36</b>	Yaşam Kalitesi Ölçeği	92
<b>Çizelge 37</b>	Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Boyutları	93
<b>Çizelge 38</b>	Boş Zaman Katılımı Korelasyon Bağlıntısı Değerleri	94
<b>Çizelge 39</b>	Boş Zaman Katılımı Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri	96
<b>Çizelge 40</b>	Boş Zaman katılımı DFA bulguları	97
<b>Çizelge 41</b>	Boş Zaman Tatmini Korelasyon Bağlıntısı Değerleri	97
<b>Çizelge 42</b>	Boş Zaman Tatmini Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri	99
<b>Çizelge 43</b>	Boş Zaman Tatmini Ölçeği DFA Sonuçları	100
<b>Çizelge 44</b>	Yaşam Tatmini Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri	101
<b>Çizelge 45</b>	Yaşam Tatmini Ölçeği DFA Sonuçları	102

<b>Çizelge 46</b>	Yaşam Kalitesi Korelasyon Bağıntısı Değerleri	102
<b>Çizelge 47</b>	Yaşam Kalitesi Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri	104
<b>Çizelge 48</b>	Yaşam Kalitesi Ölçeği DFA Sonuçları	105
<b>Çizelge 49</b>	Kuramsal Model için YEM Bulguları	106
<b>Çizelge 50</b>	Kuramsal Model Path Diagramı	107
<b>Çizelge 51</b>	Hipotezlerin Kabul ve Red Durumları	108
<b>Çizelge 52</b>	Boş Zaman Katılımının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	109
<b>Çizelge 53</b>	Boş Zaman Katılımının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	110
<b>Çizelge 54</b>	Boş Zaman Katılımının Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	111
<b>Çizelge 55</b>	Boş Zaman Katılımının Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	112
<b>Çizelge 56</b>	Boş Zaman Katılımının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	114
<b>Çizelge 57</b>	Boş Zaman Tatmininin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	114
<b>Çizelge 58</b>	Boş Zaman Tatmininin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	115
<b>Çizelge 59</b>	Boş Zaman Tatmininin Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	116
<b>Çizelge 60</b>	Boş Zaman Tatmininin Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	118
<b>Çizelge 61</b>	Boş Zaman Tatmininin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	119
<b>Çizelge 62</b>	Yaşam Tatmininin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	119
<b>Çizelge 63</b>	Yaşam Tatmininin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	120
<b>Çizelge 64</b>	Yaşam Tatmininin Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	120
<b>Çizelge 65</b>	Yaşam Tatmininin Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	121
<b>Çizelge 66</b>	Yaşam Tatmininin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	121
<b>Çizelge 67</b>	Yaşam Kalitesinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	122
<b>Çizelge 68</b>	Yaşam Kalitesinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	122
<b>Çizelge 69</b>	Yaşam Kalitesinin Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	124

<b>Çizelge 70</b>	Yaşam Kalitesinin Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	125
<b>Çizelge 71</b>	Yaşam Kalitesinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	126

## **ŞEKİLLER DİZİNİ**

<b>ŞEKİL NO VE ADI</b>	<b>SAYFA</b>
<b>Şekil 1</b> Terapatik Rekreasyonun Kullanıcıları	15
<b>Şekil 2</b> Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	54
<b>Şekil 3</b> Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Yapılarını Etkileyen Ortak Göstergeler	61
<b>Şekil 4</b> Araştırma Kapsamında Önerilen Yapısal Eşitlik Modeli	68
<b>Şekil 5</b> Boş Zaman Katılımı DFA	95
<b>Şekil 6</b> Boş Zaman Tatmini DFA	98
<b>Şekil 7</b> Yaşam Tatmini DFA	101
<b>Şekil 8</b> Yaşam Kalitesi DFA	103
<b>Şekil 9</b> Kuramsal Model	106



## **SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ**

AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
AVE	: Açıklayıcı Ortalama Varyans
AAHPER	: Amerika Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği
ATRA	: Amerikan Terapatik Rekreasyon Derneği
AGFI	: Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
CR	: Birleşik Güvenirlik
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: İyilik Uyum İndeksi
NCRTA	: North Carolina Rekreasyonel Terapi Birliği
NFI	: Normlaştırılmış İyilik Uyum İndeksi
NNFI	: Normlaştırılmamış İyilik Uyum İndeksi
NTRS	: Ulusal Terapatik Rekreasyon Kurumu
RMR	: Artık Ortalamaların Karekökü
RMSEA	: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
Sd	: Serbestlik Derecesi
SRMR	: Standartlaştırılmış Artık Ortalamaların Karekökü
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
WHOQOL	: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Grubu
TR	: Terapatik Rekreasyon
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli

## GİRİŞ ve AMAC

Yaşlı insan nüfusu tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla artmaktadır. Hızla artan yaşlı nüfusun fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyucu önlemlerin alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlılıkta fiziksel güç kaybıyla beraber zorlanmalar, işlevsel kayıplar ve bedenin değişen durumlara uyumunda güçlükler ile karşılaşabilmektedir. Bu durumlar yaşlıların ruhsal çöküntü yaşamasına ve kendi kabuğuna çekilmesine yol açabilmektedir. Yaşlılık döneminde meydana gelen fizyolojik, mental ve sosyal değişimlere bağlı olarak yaşlıların yüksek yaşam kalitesine ulaşabilmesi, yaşam tatminlerini belirleyen faktörlerin anlaşılmasına bağlı olmaktadır. Yaşlıların yaşam kalitelerinin iyileştirilmesinde terapatik nitelikte aktivitelere katılımın, boş zaman tatmini ve yaşam tatmini ile ilişkilendirilerek açıklanması bu çalışmada temel hedef olarak alınmaktadır. Yaşlı insanların yaşam kalitesi ve boş zaman katılımları arasındaki ilişki, yaşlı kişilerin boş zaman faaliyetlerine katılımının maksimize edilmesi, sosyal ve fiziksel açıların telafi edilmesinde önemli bir strateji olarak incelenmektedir (Silverstein ve Parker, 2002). Ülkemizdeki yaşlıların başarılı yaşlanmaları, yaşam kalitelerinin sağlanması, sağlıkları ve iyi oluşları ile boş zaman aktivitelerine katılımları arasındaki ilişkinin araştırılması katkı sağlayıcı nitelikte olacaktır.

Her geçen gün artan stresin, hareketsiz iş yaşamının ve teknolojinin sağlıksız yaşam tarzlarına katkıda bulunduğu ve buna bağlı olarak sağlık sistemlerine olan talebin giderek arttığı bir gerçektir. Boş zaman kavramı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşinde bahsedilen öz saygıyla ilişkilendirilmektedir. Bir kişinin öz saygısının tatmin edilmesi değerli olma hissini ve öz güvenini geliştirmektedir (Huang, 2003). Yaşlı insanların aile ve işle ilgili yükümlülükleri önceki yaşamlarına göre azalış göstermektedir. Böylece birçok boş zaman aktivitelerine katılım sağlayabilmektedirler. Yaşlı insanların yaşam zamanlarının üçte birini boş zaman aktivitelerine ayırdıkları söylene de (Chen ve Yang, 2008), yaşlı insanların fazla boş zamana sahip ancak bu boş zamanı değerlendirebilecek kaynaklara sahip olmayan kişiler oldukları da belirtilmektedir (Dunn ve Willhite, 1997:57).

Boş zamanının değerlendirilmesi ve boş zaman olanaklarının, sağlık ve refah üzerindeki etkisi, başta batılı ülkeler olmak üzere giderek dünyanın diğer bölgelerinde büyüyen bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır (Mannell, 2007:114). Fiziksel aktivitelere katılım fonksiyonel yetenekleri ve psikolojik iyi oluşu arttırmakta, boş zaman aktiviteleri ile yaşlılar sosyallik kazanmaktadır. Bu şekilde günlük yaşam ile mücadelede aile ve arkadaş ilişkileri, sosyal ağlar ile etkileşimler ve diğer insanlar ile olan meşguliyetler yaşlıların psikolojik iyi oluşları, küresel yaşam tatminleri ve başarılı yaşlanmaları alanlarında pozitif katkı sağlamaktadır. Yaşlıların ülkemizde hangi aktivelere katılım sağlayarak boş zaman tatminine ulaştıklarının belirlenmesi çalışmada ayrıntılarıyla incelenecektir

Boş zaman katılımının terapatik faydaları yaşlılar açısından olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Eğer boş zaman yenileyici faydalara sahip olup sağlığı olumlu etkiliyorsa terapatik olarak görülmektedir. Terapatik rekreasyon alanı; hastalık, sağlık ya da gelir vb. gibi diğer nedenlerden dolayı boş zaman katılımı açısından

sıkıntı çeken kişilere yönelik olarak oluşturulmuştur. Boş zaman katılımı, elde edilecek pozitif faydaları artırmak ve negatif sonuçların meydana gelmesini engellemek amacını taşımaktadır (Caldwell, 2005:7). Terapatik rekreasyon başlangıçta sadece kişilerin sahip olduğu problemlerin giderilmesine odaklanmıştır. Günümüzde terapatik rekreasyonda kişilerin güçlerinin geliştirilmesi ve kapasitelerinin yükseltilmesi ile sonuçta iyi oluş faydaları kazanılması hedeflenmekte ve yaşlıların boş zaman ihtiyaçlarının karşılanması önem kazanmış bulunmaktadır (Janssen, 2004: 278; Carruthers ve Hood, 2007: 276).

Boş zaman aktivitelerinin gerekli kaynak temelli talepleri karşılayabilmesi için sürekli gelişime ve ayarlamaya ihtiyacı bulunmaktadır. Halk ve politika yapıcılar arasında sürekli ve etkin bir diyalog bulunması boş zaman katılımı konusunda yardımcı olabilecektir (Buchecker ve ark. 2003:44). Boş zaman katılımı kişilerin egosunu pozitif yönde arttırmaktadır. Kişilerin motivasyonel açıdan ihtiyaç duyduğu gereksinimlerin karşılanması boş zaman aktiviteleri aracılığıyla mümkün olmakta ve tatmin elde etme konusunda anahtar değişken haline gelmektedir (Wu, 2010 :24). Boş zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılım kişilerin algıları üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Böylece boş zaman aktivitelerine katılarak boş zaman tatmininin artırılması mümkün olabilmektedir (Huang ve Carleton, 2003: 131). Boş zaman tatmininin yüksek olması boş zaman katılımını arttırmaktadır (Losier, 1993: 158).

Araştırmalar boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini, yaşam kalitesini artırma konusunda önemli bir role sahip olmaktadır (Mannel ve Kleiber, 1997). Literatürde yaşam tatmini, zihinsel aktiviteler ve fiziksel aktiviteler arasındaki ilişkiler birçok çalışmada irdelenmiştir. Boş zaman ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve kavramsal çerçeveyi oluşturan çok uluslu olarak yapılan çalışmalarda da boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesinin elde edilmesinde önemli bir belirleyici olduğu saptanmıştır (Spiers ve Walker, 2008: 86). Ancak çalışmalarda yaşam kalitesi ile ilgili olabilecek bir veya iki değişken kullanılarak değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışmada boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi değişkenleri kullanılarak ülkemizdeki yaşlılara yönelik bir model oluşturulmaya çalışılacaktır.

Çalışma ile ülkemizdeki yaşlı bireylerin boş zaman aktivitelerine ilişkin doğru bilgilerin elde edilmesi, boş zaman ve yaşam tatmin faktörleri ile ilişkilerin ortaya konulması ve yaşam kalitesi boyutlarının belirlenmesine olanak sağlanacaktır. Böylece, yaşlıların önceliklerinin, amaçlarının ve seçimlerinin ortaya çıkarılması öngörülmektedir. Çalışmada, terapatik nitelikteki boş zaman aktivitelerine katılım ile tatmin ile yaşam kalitesinin iyileştirilebileceği öngörülmektedir. Ülkemizde yaşlılara yönelik çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Çalışmadan elde edilecek sonuçların literatüre katkı sağlayacağı ve yeni çalışmalara yol göstermesi beklenmektedir.

## KAYNAK BİLGİSİ

### Boş Zaman

Boş zamanın tanımlanması, boş zaman ve rekreasyon kavramlarının birbirleriyle olan farklılıklarının ortaya konulması açısından önemlidir. Boş zaman kavramının sınırlarının belirtilmesi rekreasyon kavramının daha iyi anlaşılması açısından gerekli olmaktadır. Boş zaman kavramı etimolojik olarak Yunanca “skhole” ve Latince “licere” kelimelerine dayanmaktadır. Bu iki kelime tarihsel süreç içerisinde boş zaman kavramına ilişkin iki farklı yaklaşımın mevcut olduğunu göstermektedir. Öncelikle skhole kelimesi okul anlamına gelmekte ve boş zaman kavramını öğrenme ve entelektüel aydınlanma ile ilişkilendirmektedir (Torkildsen, 2010:46). Skhole kavramı fiziksel, ruhsal ve bilişsel sağlık için boş zaman aktivitelerine katılım ve özgür seçim olarak tanımlanmıştır. Boş zaman eski bir kavram olmasına rağmen, bugün hala bireyin ilgisini çekmekte, etkilemekte ve bireye bir anlam katmaktadır. Boş zaman katılımı bireyin duygusal, bilişsel, sosyal sağlığı ve iyi olması açısından çok önemli olmaktadır (Caldweel, 2005:15).

Licere kelimesi ise izinli olmak, zorunluluklardan muaf olmak anlamına gelmektedir. Bu dönem içerisinde boş zaman kavramı bireyin özgürlüğü ile ilintilendirilmektedir. Bu iki kavram boş zamanın tanımlanabilmesinde iki temel unsurun varlığına işaret etmektedir. İş dışında kalan, artık zamanın boş zaman olarak tanımlanabilmesi için öncelikle bireyin bu zaman dilimi içerisinde özgür olması diğer bir deyişle bütün zorunluluklarından muaf olması ve öğrenme unsurunu da içermesi gerekmektedir (Torkildsen, 2005:24).

Günümüzde sosyoloji, psikoloji, ekonomi ve turizm gibi farklı disiplinlerde boş zaman kavramının önem kazanması Sanayi Devrimi ile mümkün olmuştur. Bu dönemde artan çalışma saatlerinin neden olduğu işçi hareketleri iş sürelerinin kısalması ile sonuçlanmıştır. Bu durum “harcanabilir zaman” ve “artık zaman” kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Ancak tanımlanan bu zaman dilimlerini “boş zaman”dan ayırabilmek için araştırmacılar “var olma, yaşamını sürdürebilme ve isteğe bağlı olma” kıstaslarını dikkate almışlardır. Çünkü bireyin çalışma saatlerini kapsayan iş zamanı dışında kalan harcanabilir zaman bireyin var olabilme ve yaşamsal gerekliliklerini yerine getirebilme zamanını kapsamaktadır. Ancak yukarıda da belirtildiği üzere bireyin özgür olduğu ve özgürce seçim yapabildiği ve kendini entelektüel olarak geliştirebildiği zaman “boş zaman” olarak ortaya çıkmaktadır. Zaman içerisinde bu durum sadece entelektüel gelişimi değil fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal gelişimi de içermektedir (Juniu, 2000: 359; Torkildsen, 2010:47).

Boş zaman, yaşama dair zorunlu görev ve sorumluluklarını yerine getirdikten sonra bireyin kendine ayırdığı ve özgürce kullanabileceği bir zaman şeklinde tanımlanabilmektedir (O’Sullivan, 2006:8). Boş zaman bireyin işi, ailesi ve toplumsal yükümlülükleri dışında kalan, özgürlüğe fırsat yaratan ve bireyi iyimserliğe götüren bir ruh halidir. Bireyi çevresi ve çevresindekilerle huzurlu ve gönüllülük ilkesi içerisinde üretken olmaya teşvik eden bir tutum oluşturmasıyla önemli olmaktadır (Veal,1992:45). Boş zaman zihinsel bir tutum/ tavır ya da deneyim kalitesi elde etme durumu olarak da ifade edilmektedir. Aslında boş

zaman isteklerin gerçekleştirilmesine fırsat yaratan aktif olma durumudur. Çünkü bireyin kendisi için ayırdığı bu süreçte gevşemesi ve rahatlamasının yanında bilgilerinin genişletilmesi, yaratıcılık ve becerilerinin geliştirilmesi ve artırılmasına olanak tanımaktadır (Smale, 2010:17). Boş zaman kullanımı bireyin kendisini tanımasına yardım etmekte, içsel motivasyon ve hakimiyet, öz yeterlilik, güçlü olma, zevk ve keyif alma gibi duygularını ortaya çıkarmaktadır. Bir başka deyişle, boş zaman bireyin yaşamın zorlukları ile başa çıkma, karşı koyma ve kendini gerçekleştirme zamanı olarak tanımlanmaktadır (Austin ve Crawford, 2001:8).

Açıklamalardan anlaşılacağı gibi boş zaman literatürde çok çeşitli şekillerde tanımlanabilen bir kavramdır. Boş zaman tanımlarında ortak özellikler bulunmakla birlikte önemli farklılıklar da oluşabilmektedir. Boş zaman kavramının tanımlanması tarih süreci boyunca değişiklik göstermiştir. Boş zaman kavramına yakın olarak kullanılan rekreasyon kavramı boş zaman ile sıklıkla karıştırılmaktadır. Ancak, boş zaman kavramı kapsamı içerisinde rekreasyondan bağımsız unsurlar da yer alabilmektedir.

Voss (1967:99) çalışmasında objektifliğin sağlanması ile sayısallaştırmanın mümkün olması açısından tanımlar içerisinde süre unsurunun mutlaka kullanılması gerektiğini savunmuştur ve boş zamanı isteğe bağlı süre periyotları olarak tanımlamıştır. Sözlük tanımında boş zaman meşguliyetlerin durması sonucu oluşan özgürlük olarak tanımlanmaktadır. Özgürlükler genellikle iş ve görevlerden arta kalan sürelerde yaşanmaktadır. Boş zaman kavramı “American Occupational Therapy Association” tarafından sağlık ve iyi oluş kazanımları sağlayan anlamlı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Berger, 2011:9).

Parr ve Lashua (2004:14) çeşitli boş zaman tanımlarının analizini gerçekleştirdikten sonra boş zamanı eğlenceli ve dinlendirici serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlamıştır. Janke ve ark.’nın (2006:300) çalışmalarında yer alan tanıma göre boş zaman, aktivitenin kendisi ya da yaşanan içsel tatmin için gerçekleştirilen aktivitelerdir. Boş zaman kişiye eğlence ve tatmin sağlayan gönüllü olarak seçilen tüm aktiviteler olarak da tanımlanabilmektedir (Hood, 1993: 19). Langviniene (2012:753) çalışmasında boş zaman kavramı konusunda tarihsel olarak değişen tanımlamaları aşağıda Çizelge 1’de kronolojik şekilde açıklamıştır.

**Çizelge 1. Boş Zamanın Değişen Tanımlamaları**

Yazar	Yıl	Tanım
Godbey	1994	Boş zaman sadece tek bir önemli kritere sahiptir. Bu kriter ise algılanan özgürlüktür. Sadece, serbestçe yapılan ve kısıtlamalardan arınmış aktiviteler boş zaman olarak görülebilir.
Veal	1992	Boş zaman iş ve görevlerden kalan zamanlardır. Görece olarak özgürlük içeren aktivitelerden oluşmaktadır.
Torkildsen	1999	Boş zaman, zaman seçimi özgürlüğü ve kısıtlamalarda özgürlük konularıyla tanımlanan görev ile işlerden arta kalan zamanlardır.
Horner ve Swarbroke	2005	Kişilerin işte bulunmadığı zamanlar boş zamanlar olmaktadır.
Edginton ve Chen	2008	Boş zaman; bilim, kültür ve sanat alanlarında paylaşımları içermekte kişilerin dinlenme hakkını göstermekte, işlerden arta kalan limitli zamanı belirtmekte ve yaşam kalitesini artırma fırsatı yaratmaktadır.
Godbey	2008	Boş zaman süresi, boş zaman alanı ve boş zaman aktiviteleri unsurları boş zaman amacı ve boş zaman özgürlüğü değişkenleri ile birlikte boş zamanın tanımlanmasında önemli olan faktörlerdir.
Page ve Connell	2010	Boş zaman fiziksel dinlenme, kendini anlama, zihinsel denge ve çevre koşullarını kapsamaktadır. Boş zaman işten, sorumluluklardan farklı olmakta çalışmanın tam tersi seçim fırsatına dayanan bir olguyu göstermektedir.

Kaynak: Langvinieni, N. (2012). The development of leisure services industry in the context of improvement of quality of life, *Societal Innovations for Global Growth*, 1(1), 753.

Boş zaman kavramının farklı tanımları yapılmasına rağmen bu tanımlar arasında önemli benzerlikler mevcuttur. Tarih boyunca boş zaman kavramının tanımlanması konusunda baz alınan ortak nokta süre olmuştur. Farklı tanımlamalar çeşitli tarihi bakış açılarını yansıtmaktadır. Toplumların farklı organizasyon yapıları boş zaman tanımlamasının nasıl yapıldığı hakkında belirleyici olmuştur. Zaman dışında boş zaman tanımlarında dikkat edilen diğer önemli faktörler eğlence ve özgürlük olmuştur. Literatürde genellikle boş zaman kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu kabul görmektedir (Wu, 2010: 20).

Boş zamanın tanımlanmasında işlerden arta kalan süre konusuna odaklanılmıştır. Bu tür bir yaklaşım özellikle iş yükümlülükleri olmayan kişiler açısından boş zamanı açıklamada yetersiz kalmaktadır. Boş zaman tanımlanmasında sıklıkla tercih edilen diğer bir konu ise pozitif deneyimlerdir. Pozitif deneyimler arasında içsel motivasyonlar, özgürlük ve eğlence yer almaktadır. Arta kalan süre bazı tanımlamalar genellikle boş zaman hakkındaki trendlerin belirlenmesine dair çalışmalarda sıklıkla tercih edilmektedir. Boş zaman kavramını pozitif deneyimler üzerinden tanımlayan çalışmalar ise çoğunlukla boş zaman ve iyi oluş ilişkisini sorgulayan çalışmalardır (Haworth ve Veal, 2004:3).

Boş zaman ve rekreasyon kelimeleri sıklıkla karıştırılan kavramlardır. Boş zaman genellikle yükümlükten arınmış zaman ya da kişiye ait zaman olarak adlandırılırken, rekreasyon eğlenmiş ve yenilenmiş olma halini göstermektedir. Boş zaman kavramının içerisinde daha temel unsurlar yer almaktadır. Boş zaman ile eğlence, hoşnut olma ve tatmin deneyimleri daha fazla anlaşılabilir. Boş zaman kavramının incelenmesi insanların serbest zaman davranışlarının anlaşılması açısından daha bütünsel bir yaklaşım sunmaktadır (Wang, 2008: 24). Boş zaman; boş zaman süresi, boş zaman aktivitesi ve boş zaman deneyimi unsurlarından oluşmaktadır. Boş zaman süresi, meşguliyetlerden arta kalan zamanı göstermektedir. Süre unsuru subjektif olmayan bir özelliktir. Aktivite unsuru kişilerin özgür iradeleriyle seçimini göstermektedir. Deneyim unsuru ise çıktıyı ifade etmekte, özgür iradeyle seçilen aktivitelerin kişilerde oluşturduğu zevk ve tatmin hislerinden meydana gelmektedir (Rodriguez, 2011: 27).

### ***Boş Zaman Kavramı Hakkındaki Görüşler***

Boş zaman kavramının açıklanmasında; klasik görüş, isteğe bağlı zaman görüşü, sosyal ayrıcalık sembolü görüşü, aktivite görüşü, bütünsel görüş ve terapatik görüş şeklinde tanımlamalardan yararlanılmaktadır. Bu görüşlerde farklı unsurlar yer almakta ve boş zaman açısından öne çıkarılmaktadır. Boş zaman kavramını açıklayan görüşler hakkında bilgi sahibi olunması boş zamanın daha iyi anlaşılması açısından faydalı olabilecektir.

#### *Klasik Görüş*

Klasik görüşte boş zaman bir içsel motivasyon olarak görülmekte ve bu sayede serbest zaman kavramından ayrılmaktadır. İçsel motivasyon pozitif bir ruh halinin meydana gelmesine bağlı olmaktadır. Pozitif ruh hali meydana getirecek ve yüksek değer biçilen zamanlar boş zaman olarak adlandırılabilir (Leitner ve Leitner, 2012:9). Klasik görüş Yunan uygarlığının klasik döneminde oluşturulmuştur. Klasik görüşte boş zaman, kişinin kendi için yaptığı aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Bu görüşe göre boş zaman kavramı sadece serbest zaman ile sınırlı kalmamalı, psikolojik ve ruhsal tutumları, huzur ve açıklık durumlarını da içermelidir.

#### *İsteğe Bağlı Zaman Görüşü*

İsteğe bağlı zaman görüşü, iş durumlarının insan hayatı üzerinde etkisinin artmasıyla birlikte önem kazanmıştır. Sorumluluk ve yükümlülüğün olmasının isteğe bağlı zaman görüşünün temel özelliği olduğu açıklanmaktadır. İsteğe bağlı zaman görüşüne eleştiri olarak insanların iş zamanında da eğlence ve mutluluk sağlayabileceği öne sürülmüştür (Wang, 2008:27). Bu görüş boş zaman kavramını açıklamada yetersiz kalabilmektedir. Sadece aktiviteden maddi kazanç elde edilmediğine bakılarak bir aktivitenin boş zaman niteliğini sorgulamak hatalı olabilmektedir (Rapoport ve Rapoport, 1974: 216).

#### *Sosyal Ayrıcalık Sembolü Görüşü*

Boş zaman bir sosyal ayrıcalık sembolü olarak görülebilmektedir. 19. Yüzyılın sonlarına doğru sosyal ayrıcalık sembolü görüşü dikkat çekmiştir. Bu görüş daha

çok zenginlerin elde ettiği boş zaman hakkını tanımlamaktadır. Ancak modern toplumlara, artan orta sınıf boş zamanları nedeniyle uygulanamamıştır. Görüşe göre boş zaman, zenginliğin en önemli simgelerinden biri olmaktadır.

### *Aktivite Görüşü*

Aktivite görüşü boş zamanı iş dışındaki aktiviteler ile ilişkilendirmektedir. Bu görüş doğrultusunda rekreasyon ve boş zaman kavramları aynı anlama gelebilmektedir (Leitner ve Leitner, 2012:9). Boş zaman; aktiviteler bağlamında da tanımlanmaktadır. Aktivite görüşüne göre kişilerin aile, çevre ve işten bağımsız rahatlama, bilgisel ve sosyal gelişim amacıyla kendi istekleriyle gerçekleştirdikleri aktiviteler boş zaman anlamına gelmektedir. Aktivite görüşü kişilerin kendi bakış açılarını ele almaması bakımından eleştirilmektedir.

### *Bütünsel Görüş*

Bütünsel boş zaman görüşü bireylerin boş zamanı nasıl algıladıklarına göre tanımlamasına imkan tanımaktadır. Bazı insanlar için boş zaman olarak tanımlanan bir durum başka bir kişi için iş olarak görülebilmektedir. Bu nedenle, kişilerin tüm yaşam alanlarının bir bütün olarak görülmesi ve kişilerin algılarına yoğunlaşılması gerekmektedir. Bütünsel görüşte temel olarak aktivitelerdeki özgürlükler ve boş zamanının kişisel gelişim açısından oluşturduğu faydalar öne çıkarılmaktadır.

### *Terapatik Görüş*

Terapatik ve tıbbi açıdan boş zaman kavramı tanımlanabilmektedir. Bu görüşte terapi, sosyal fayda ve kontrol amaçlarıyla boş zaman kullanımı ifade edilmektedir. Bu görüşün önemi boş zaman tutumu ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında bağ kurulmasına olanak sağlamasıdır (Wang, 2008:27).

Terapatik görüşte, boş zaman kavramının boyutlarıyla ilgili olarak kişileri genellikle sağlıklı varsayan ve boş zaman ile bu sağlık arayışının giderilebileceği amaçlanmaktadır (Wu, 2010:22). Boş zaman, terapatik olarak nitelendirilmekte ve sağlık konusunda fayda sağlamaktadır, çünkü birincil ve ikincil yaşlanma risklerini azaltabilmekte, stres ile başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve hastalıklar ile rahatsızlıkların olumsuz etkilerini önleyebilmektedir (Caldwell, 2005:23).

## **Rekreasyon**

Rekreasyon, bireyin yaşamındaki zorunlu görev ve sorumlulukları içerisindeki bağımlılık zincirinin kırılmasına doğru yönlendirilmiş ve sistemli şekilde planlanmış bir müdahale olmaktadır. Rekreasyon, bireylere yaşamlarında güç ve kontrolleri için enerji, heyecan, coşku gibi ihtiyaçlarını gidermeye yarayan ve yaşamına değer katan, pozitif fırsatlar sağlamaktadır (Kraus, 1998:2).

Rekreasyon, bedensel ve ruhsal yönden yenilenmek için aktif ya da pasif birçok boş zaman değerlendirme etkinliğinin gerçekleştirilmesini ifade etmektedir (O'Sullivan, 2006:4). Rekreasyon, bireyi canlandırma, yenileme işlevi görmekte ve bireylerin problemlerini giderme ve hoşça vakit geçirme olanakları yaratmaktadır. Rekreasyon fiziksel bir gelişim ya da bir yapılanmadan daha çok



zihinsel bir ses olarak değerlendirilmektedir. Bireyin yaşam tarzı içerisindeki bir tutum, bir yaklaşım ve bir psikolojik reaksiyona kişisel olarak tepki olduğu ileri sürülmektedir (Torkildsen, 2010:46).

Rekreasyon yoluyla bireylerin kendini keşfetme, kabul görme ve denge kurmalarına olanak sağlayan bir araç ortaya çıkmaktadır. Kısıtlanılmış zamana karşı, özgür yaşamın yetkinliği olan rekreasyon, bireylerin kusurlu ve zayıf yönlerini gidermeye, kendileriyle barışık yaşamı öğretmeye ve bireyler arası ilişkileri pozitif yönlendirmeye yarayan bir olgu olmaktadır (Austin ve Crawford, 2001:8).

### **Terapatik Rekreasyon**

Rekreasyonun kendi içerisindeki özel hizmet alanı olan terapatik rekreasyon (TR), bireylerin yaşam kalitelerini elde etmede, rekreasyonla tedavi yöntemini benimseyen bir hizmettir. Diğer bir anlatımla terapatik rekreasyonu boş zaman aktivitelerinin alışkanlığa dönüşmesi ve yaşam tatminine etki sağlayan, fonksiyonel bir hizmet türü olarak tanımlamak mümkündür (Rothwell ve Piaat, 2006:243).

Uygulanma şekline göre ise terapatik rekreasyon profesyonel uzmanlar eşliğinde, fiziksel, zihinsel ya da duygusal sorun yaşayan kişilere aktiviteler yardımıyla, tıbben onaylanmış tedavi maksatlı uygulanan bir yöntemdir (Dustin, 2000:79). Bu yöntem bireyin yaşam stili ve kimliğinin önemli bir seviyesine, olumlu bir değişim üretme ve katmayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede çeşitli terapatik boş zaman aktiviteleri ile bireyin sosyal, zihinsel ve ruhsal yönden iyileşmesine, toparlanmasına ve davranış değişimine odaklı olmaktadır (Bunt ve ark, 2008:83).

Terapatik rekreasyon, farklı rekreasyon aktiviteleri içerisinde yer alan kendine özgü bir tanımı ve yaklaşım kalıpları olan uygulama alanıdır. Bu alan, özel ihtiyaçları olan kişilerin deneyimsel aktiviteler ya da yardım amaçlı müdahaleler ile sağlık durumu, fonksiyonel kapasiteleri ve yaşam kalitesini iyileştirmek ve geliştirmek odaklı rekreasyon aktivitesidir (Carter ve ark., 2003:24). Terapatik rekreasyon bireyin yaşamı içerisinde yıllarla birlikte gelen fiziksel ve duygusal bozuklukları olan bireylerin tedavisinde aktif rol oynar. Diğer bir anlatımla bireylerin doğumundan yaşlılığına kadar uzanan yaşam süresi ile oluşan çeşitli rahatsızlıkların yaşlılık döneminde ortaya çıkması ile hayata tekrar uyum sağlamalarına yardımcı bir etken olabilmektedir. Terapatik rekreasyon bir bireyin var olan ilgi ve becerilerinin geliştirilmesi yanında, günlük yaşam içerisinde yeni beceriler oluşturabilmesine ve toplumsal işlevsellik kazanmasını sağlar (WHOQOL, 1998:551; Dustin, 2000: 82).

Terapatik rekreasyon akademik ve terapatik hizmet alanı içerisinde uygulamalı eğitime sahip olan uzmanlar tarafından sağlanır. Bireylerin özel konuları, ilgi ve ihtiyaçları, kapasitelerine göre düzenlenecek aktiviteler ve bunlara cevap verecek nitelikte programlar amaçlanır. Bu kapsamda ilk olarak bireyin hastalık, yaşamsal engeller gibi olumsuz durumlar karşısında kendini toparlaması, yenilemesi ya da sağlığını tehdit eden sorunlara karşı istikrar veya denge oluşturup sağlığını koruması önplanda olurken; aynı zamanda bireyin kendini bulma, kendini gerçekleştirme de boş zaman aracılığıyla sağlığa teşvik olarak algılanabilmektedir.

Buna ilave olarak sağlık problemlerini azaltan ve engelleyen aktivite bütünü şeklinde algılanabilmektedir (Austin ve Crawford, 2001:9). Sonuç olarak terapatik rekreasyon sadece sağlık odaklı tanımları kapsayan ya da hastalıkları iyileştirme yolu değil, aynı zaman da fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi ve bireyin sürdürdüğü yaşamına tam ve bağımsız olarak katılabilmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, terapatik rekreasyon bireyin yaşamına anlam ve amaç katmaktadır. Çünkü zihin, beden ve duygular birbirleriyle entegre halinde ve ilişki içerisindedir. Bunlardan herhangi birinin işlevsel bozukluğu, diğerlerini de etkiler (Dustin, 2000:83-84). Terapatik rekreasyonun başlangıç amacı sağlığı yenileme ve yaşam kalitesini yükseltmede bireylerin boş zaman içerisinde var olan potansiyellerini optimum seviyede nasıl ve ne şekilde kullanmaları gerekliliğini öğretmeye yardımcı olmaktır. Terapatik rekreasyon sağlığı koruma ve yenilemede bir kişisel gelişim olarak değerlendirilen boş zaman kullanımını ile, bireylere yardım edip, etkinleştirerek gerçeğe uyum ve yaşam içerisinde bir denge oluşumuna destek sağlar (Austin ve Crawford, 2001:9).

**Çizelge 2. Terapatik Rekreasyon Sürekliliği: Sağlığı Koruma / Sağlığa Teşvik Modeli**

Tanımlayıcı Aktivite	Rekreasyon	Boş Zaman
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Uzman tarafından yönlendirme</li> <li>•Aktiviteye uyum sağlama</li> <li>•Bireyin kontrolünde değildir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Karşılıklı katılım</li> <li>• Aktiviteye giderek artan uyum</li> <li>•Uzman rolünde azalma</li> <li>•Bireyin rolü genişler</li> <li>•Gerçekleşme eğilimi başlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Kendi kendine gerçekleştirme</li> <li>•Birey tamamıyla aktiviteyi kendi seçer</li> <li>•Aktivite ile özgürlük</li> <li>• Kontrol bireyin tek elindedir.</li> </ul>

Terapatik rekreasyon hizmetleri engelliler gibi özel durumdaki bireylerin ihtiyaç duyabileceği gereksinimleri karşılamada istikrar ya da devamlılık sağlanmasına yardımcı olarak katkı sağlamaktadır. Bu hizmete katkı çizelge 2’de görüldüğü gibi tanımlayıcı/ ön aktivite, rekreasyon ve boş zaman katılımı ile gerçekleşmektedir.

*Tanımlayıcı / ön aktivite :* Bireyler hastalık ya da özel durumlar ile karşı karşıya kaldığında, genelde her zaman ki yaşam aktivitelerinden uzaklaşma, geri çekilme ve yaşamları üzerinde kontrol kaybı meydana gelmektedir. Bu konumdaki bireyler için aktivite, sağlıklarını geri kazanmak için gerekli bir ön koşul olmaktadır. Bireylerin yaşamdan kopmamak ve meşgul olmak adına depresyon ve çaresizlik hissi gibi duyguları aşmak ve durumları üzerinde kontrol kurmaları için enerjik ve etkin olmaları gerekmektedir. Bireyin yetenek, beceri ve ilgisine etki yapabilecek aktivite önemli olmaktadır (Austin ve Crawford, 2001:8).

*Rekreasyon:* Rekreasyon yapıcı sonuçlar ortaya çıkaran aktivitelerin tümünü içermektedir. Bireyler rekreasyon aracılığıyla kendilerini onarabilmekte ve toparlanabilmektedir. Dengelerini yeniden kazanma ve güç arayışlarına, yaşama

bağlanmaları, sürdürebilmelerine uyum aracı olarak destek olmaktadır (Austin ve Crawford, 2001:8-9).

*Boş Zaman:* Boş zaman kendini gerçekleştirme anlamında görülüp, boş zaman deneyimi yoluyla zorluklara karşı dayanabilmektir. Boş zaman deneyiminin çok boyutlu yapısı, stres ve hoşnutsuzluğa karşı bir dizi pozitif deneyimler içermektedir. Bu konuya ilişkin çalışmalarda (Kelly ve ark, 1987:189; Mannel, 1980:62; Tinsley ve Tinsley,1986:2) boş zaman deneyiminin kısa süreli bir deneyim olup, uzun ve kalıcı deneyimlere geçiş için hazırlayıcı bir etmen olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca bireylerin bu deneyime düzenli olarak katılım sağladıklarında eğlence, keyif, zevk, hoşlanma, özgürlük, doğallık, macera, pozitif geri bildirim, pozitif duygu durumları ve birçok pozitif deneyimleri elde etmelerine neden olacağı belirtilmektedir (Lee ve ark, 1994:196). Bu boş zaman deneyimleri, bireyin kendi geleceğini belirleme, içsel motivasyon, hakimiyet ve yeterlilik, öz yeterlilik, güçlenme, zevk ve hoşlanma hislerine neden olan özelliklerdir. Özellikler birey üzerinde kısıtlama, baskı, kusur ve zayıf yönler gibi olumsuz duyguları tolere edebilmeye ve karşı durabilmeye neden olmaktadır. Boş zaman aktivitelerinin deneyimlenmesi ile boş zaman katılımın sağlanması, bireyin tatmin olmasına yol açan etkin bir özellik olmaktadır (Rothwell ve Piaat, 2006: 243).

Boş zaman, bireyin kendisi ve diğer bireylerle olan ilişkisine pozitif yansıması olan, özgür bir yaşamın eşsiz erdemi olarak düşünülmektedir. Bu yönüyle boş zaman deneyimi, boş zamanın çeşitli alanlarında kullanıldığı gibi terapatik rekreasyon alanında da uygulanmaktadır (Dattilo ve Kleiber, 1993:58). Terapatik rekreasyon farklı koşullar altında olan bireyler için bu özellikten yararlanarak hizmet vermektedir (Rothwell ve Piaat, 2006: 243).

Terapatik rekreasyonun geleceğini şekillendirecek potansiyele sahip sağlık ve insan hizmetleri önemli bir paradigma oluşturmaktadır. Sağlık, geçmişteki sorunları azaltma ve iyileştirme odaklı iken Benson (1997); Frisch (2006); Seligman ve Peterson (2003:306), sosyal hizmet alanındaki uzmanlar ise kentsel bozulma, evsizler, gençlikte davranış bozukluğu ve suçluluk vb. sorunları iyileştirmeye odaklıydı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:7). Ancak, zamanla sağlık alanında sadece engelli, hasta ya da ciddi sorun teşkil eden bireyler yanında yaşlılar gibi yeterli enerji ve harekete sahip bireylerin de tek başına sorun ya da eksikliklerini aşamayacağı farkındalığı oluşmuştur. Bu tür bireylerin kapasitelerini, özelliklerini, gücünü anlamak, işlemek ve geliştirmek önemli hale gelmiş ve pozitif psikolojiye yönelik bir kayma hareketi başlamıştır (Carruthers ve Hood, 2007: 276).

Pozitif psikolojinin, insanların olumsuzluklarını düzeltmekten daha çok olumlu yönlerini ele alıp değerlendiren ve insanın güç ve potansiyelini geliştirmeye odaklı olduğu, pozitif deneyimlemelerin, duygular ve birey özellikleri ile ilgilendiği belirtilmektedir. Pozitif deneyimlemeler bireyin kapasitesi, karakteri, erdem ve mutluluğunda terapatik uygulamaların etkisine odaklanmaktadır. Terapatik uygulamanın en etkili içeriği, insanları ruhsal anlamda güçlendirmede terapilerin etkisini yaygınlaştırmaktır (Frisch, 2006:14).

Terapi niteliği taşıyan boş zaman aktiviteleri ile tutum ve davranışlarında uyum yaşayan bireylerin davranışlarına olumlu kazanım sağlandığına dikkat çekilmektedir (Austin, 2013:35). Böylece terapi odaklı boş zaman aktiviteleri, yaşamlarında artan zorluklar ve fırsatlara karşı bireye enerji ve güç veren davranış odaklı pozitif duygu sarmalı olmaktadır. Bireylerin pozitif duygu, güç ve inançlarını daha fazlaya çıkarmak, yaşamlarından zevk almayı başarabilmelerine yardımcı olabilecektir. Bireylerin belli dönemler de tek başına psikolojik sıkıntılar ile baş edememesi, terapinin önemli bir odak noktası olmaktadır. Bireylerin kendilerini keşfetmesine, öz varlıklarıyla buluşmasına olanak tanıyıp, gücünü geliştirmeye teşvik anlamında etkin bir rol üstlenmektedir (Carruthers ve Hood, 2007:277).

Terapatik rekreasyon terapi, tedavi, boş zaman ve rekreasyon gibi kavramları bir çatı altında toplayarak, bireylere bağımsız bir yaşam şekli oluşturmaya ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yardım etmek yaklaşımıyla hizmet veren bir alan olmaktadır. Özel konumdaki bireyler için boş zaman aktivitelerine katılım ve sonuç elde etmede gerekli niteliklerin yerine getirilmesi için, terapi bir strateji olmaktadır (Austin, 2013:36).

Rekreasyon ve boş zaman, terapide bir teknik olarak kullanılmaktadır. Fonksiyonel becerileri düşük ya da özel davranışsal problemleri olan bireylere, boş zamanı olumlu kullanmanın yaşamlarını iyileştirmeye yardımcı olduğu ve bireyin hoşlandığı ya da zevk duyduğu bir boş zaman aktivitesine katılımı ile ruh durumunu olumlu bir şekilde yükseltip, pozitif bir ivme yarattığı vurgulanır. Bireylerin maksimum düzeyde iyi olmalarını kolaylaştırmaya yardım etme sürecinde boş zaman aktivitelerini kullanan bir yöntem olarak da belirtilebilir (Leitner, 2004: 37-38). Özel gereksinime sahip bireylerin, istenilen davranış kontrolünün boş zaman katılım yolu ile sağlanması, bütünsel yaşamını güçlendirmektedir. Sağlıklı ve iyi olmada mümkün olan en yüksek seviyeye ulaşmada terapi olarak boş zaman katılımlarının önemi vurgulanmaktadır (Van ve Heintzman, 1996:82).

Rekreasyon bireyin kendi tercih ettiği aktivitelerde, belli becerilerini artırmasıyla bireyde başarıma, zevk alma, memnun ve tatmin olma üzerinde subjektif bir etki yaratırken: terapi iyi hislerin kazanımı ile beraber objektif olmaktadır. Çünkü terapiye yönelik aktivitelerin birey için anlam ifade eden bilinçli ve kasten seçilmiş olması gerekmektedir. Bireyin, ihtiyaç duyduğu özelliğine yarar sağlama beklentisi olmaktadır. Terapi ve rekreasyon arasındaki bu sentez terapatik rekreasyon kavramını somutlaştırmaktadır. Birçok ülkede özel gereksinimli bireylerin boş zaman aktiviteleri ile ilgilenmesinin bireye sağlayabileceği yarar ve faydalarının ne şekilde olabileceğine yönelik konular dile getirilmiş ve ilgilenilmiştir. Yerel yönetim, rekreasyon organizasyonları, hastaneler ve diğer toplum hizmet servisleri ciddi anlamda bu konu üzerine önem verip, harekete geçmişlerdir. Boş zaman aktivitelerinin kullanımını bir terapi olarak değerlendirerek farklı bir yön kazandırmışlardır. Bu çerçevede terapi, toplum normlarının dışında kalan bireyleri tedavi ya da düzeltmeye yönelik bir süreç ve yöntem olarak rekreasyonel aktivitede yerini almıştır (Trowbridge, 1980:91).

Terapinin yanısıra terapatik rekreasyonun bir bileşeni olarak ele alınabilecek tedavi ise genel olarak bireydeki negatif belirtileri azaltmaya ve hem toplumsal hem de yaşam kalitesini iyileştirmeye yardım eden, çeşitli sağlık disiplinlerinin koordinasyonunu içermektedir. Tedavi genel olarak bireydeki negatif belirtileri azaltmaya ve hem toplumsal hem de yaşam kalitesini iyileştirmeye yardım eden, çeşitli sağlık disiplinlerinin koordinasyonunu içermektedir. Terapatik rekreasyon da bu disiplinler arasında davranışsal bir sağlık hizmetidir (Holcomb ve ark. 1998; Orr, 2010: 42).

Terapatik rekreasyon proaktif bir şekilde hasta, engelli, farklı koşullar altında olan bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel fonksiyonunun güçlenmesine teşvik ve süreklilik amacıyla hizmet etmektedir. Peterson ve Gun (1984:9) terapatik rekreasyon hizmetlerini terapi/ rehabilitasyon, boş zaman eğitimi ve boş zaman katılımı şeklinde üç bölüme ayırmaktadır.

*Terapi/rehabilitasyon:* Terapatik rekreasyon uzmanlarının sağlık hizmetleri çerçevesinde ve tedavi yaklaşımı içerisinde konuyu ele alıp değerlendirmelerini ifade etmektedir. Terapi-rehabilitasyon odaklı konumda özellikle bireylerin konumlarına, tedavi planlarına, amaçlarına, uygulamalarına, değerlendirilmelerine ve istenilen amaca ulaşmayı ve elde edilen sonuçlara göre sürdürülmesi ya da sonlandırılması, yani bir sürecin önemini vurgulamaktadırlar. Carter ve ark. (2003:2) hasta bireyin fonksiyonel yeteneklerinin iyileştirilmesi ve geliştirilmesinin ihtiyacına dikkat çekmişlerdir.

*Boş zaman eğitimi:* Boş zaman eğitimi için Peterson ve Gunn (1984:10), boş zaman becerisi, tutum ve bilginin geliştirilmesi üzerine yoğunlaşıldığını belirtmişlerdir. Bireylerin özellikle boş zaman yaşam alışkanlığı kazanmalarının önemine dikkat çekmişler, boş zaman eğitiminin bireyin özgürlük algısını güçlendirdiği görüşünde fikir birliğine varmışlardır. Dolayısıyla araştırmacılar, terapatik rekreasyon alanında hizmet verenlerin boş zaman süreçlerini iyi kavramaları ve bireylerin eğitilmelerine önem vermeleri gerektiğini vurgulamışlardır.

*Boş zaman katılımı:* Peterson ve Gun (1984:10-11) boş zaman katılımının organize bir düzen içerisinde bireyin kendisini ifade edebilmek ve eğlenmek, keyif almak için fırsat yarattığını belirtmişlerdir. Bireyler düzenli katılım sağladıklarında psiko-sosyal anlamda yaşamın olumsuzluklarına karşı güç elde edebilecekleri görüşünü savunmuşlardır. Bunun yanı sıra Sneegas (1989:27) toplumsal katılımın boş zaman yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası ve boş zaman tatmini için önemli bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Boş zaman katılımının, özel koşullar altında olan bireyler için aktiviteleri seçerek sadece bu bireyleri güçlendirmek değil, aynı zamanda oluşturduğu yaşam stili ile bireyin tatmin olmasına da neden olduğu belirtilmektedir (Lemler, 1998:13). Bu görüşe destek amaçlı olarak terapatik rekreasyonun boş zaman katılım hizmetlerinde özel durum ve duyguları söz konusu olan bireylerin öfke ve stres ile başa çıkma becerisi, problem çözme, rahatlama, iletişim, benlik saygısı, topluma uyum, öz yönetim becerisi, toplum ve sosyal becerilerinin gelişimini sağlamayı içermektedir (NCTR, 2008). Topluma uyum sağlama da psikolojik fonksiyonun yeti ve becerileri, genel sağlık, kişiler arası işlevsellik, iş ve günlük yaşam içerisindeki fonksiyonel verim

ve yaşam kalitesini artırmaya gereksinim duyulmaktadır (Hirschfeld ve ark., 2002:125; Perivoliotis ve ark., 2004:308; Orr, 2010: 43).

Literatürde çoğunlukla terapatik rekreasyon ve rekreasyonel terapi kavramları aynı anlamı ifade etmekte ve genellikle birbiri yerine sıklıkla kullanılmaktadır (Frye, 2011:383). Ancak bazı araştırmacılar bu iki kavramı birbirinden ayırt edebilmek amacıyla “kuvvet, dikkat, temel sosyal beceriler ya da duygusal durum” gibi fonksiyonel yetenekleri dikkate alıp, bireydeki bu özellikleri geliştirmek için boş zaman aktivite katılıma anlamlı vurgu yapmışlardır. Bu bağlamda rekreasyonel terapinin, terapatik rekreasyonun özel bir şekli olarak kullanıldığını ifade etmişlerdir. Yani terapatik rekreasyon boş zamanın etkinliğini artırma, yayma ve kullanımında daha geniş, kapsamlı olarak kullanılmaktadır. Bu iki terimin anlık bir yer değişiminin söz konusu olabileceği görüşü savunulurken, rekreasyon terapisinin özel bir klinik hizmeti olduğu görüşü de benimsenmektedir (Robertson ve Long, 2008:5). Bu hizmetin özel bir değerlendirmeyi ve tedavi süreçlerini kapsadığı, yüksek bir eğitim seviyesi, bilgi ve deneyim gerekliliği vurgulanmaktadır. Rekreasyonel terapinin farklı bir tamamlayıcı süreç ve tedavi yöntemi kullanarak, diğer geleneksel terapilerle koordineli olarak kullanıldığı da ifade edilmektedir.

ATRA hasta, engelli ve özel gereksinimli bireylerin tedavisinde terapinin bir türü olan rekreasyonun, rekreasyonel terapi de anlam içeren, güçlü bir fonksiyonel etki yarattığını vurgulamaktadır. NTRS (National Therapeutic Recreation Society) her iki isimde kullanılabileceğini, hizmet edilecek bireylerin amaçlarına, hizmet yerleri ve konumlarına göre isimlendirilebileceğini belirtmektedir. Terapatik rekreasyonun da klinik, özel, toplum hizmet alanlarında yer alabileceği gibi özel bir nitelik taşımayan herhangi bir yerde de özel konumdaki tüm bireylere davranışsal ve fonksiyonel kapasitelerini geliştirmede yardım edebileceğini belirtmektedir. Terapatik rekreasyon, bireylerin amaçlarına yönelik anlamlı aktivitelere yönlendirme yapabilirken gönüllü, ilgi ve zevklerine uygun aktivitelere de izin verebilmektedir (Lin, 2003:23).

Terapatik rekreasyonun amacı sadece ruhu canlandırmak değil aynı zamanda eğitsel ve terapi amaçlarıyla da sonuçları gözlemleyerek, değerlendirmektir. Özel durumda olan, hasta ve özürlü bireylere yönelik hizmet sağlamaktadır. Tüm bu bireyler din, ırk, ulusal kök ayrımı gözetilmeksizin yaşamın içerisinde yer alan zengin, fakir, genç ve yaşlı bireylerdir. Bunların birçoğu fiziksel ve zihinsel sınırlamaları olan kişilerdir (kör, sağır, diyabetik, zihinsel engelli, romatizmalı ve kalp hastaları vb.). Ancak tüm bu sınırlamalar içerisinde onlar hala aynı duyguları taşıyan birer bireylerdir. Mutlu ve dolu bir hayat hakkı ve yaşam memnuniyetleri için diğer bireyler gibi aynı temel ihtiyaç ve arzulara sahiptir. Toplumdaki tüm vatandaşların sahip olduğu rekreasyon fırsat ve imkanlarına aynı şekilde onlar da sahip olmalıdır (Rensvold ve ark.,1957:88).

### ***Terapatik Rekreasyonun Kullanıcıları***

Terapatik rekreasyon hastalıklar, sakatlıklar ya da olumsuz şartlar altında kalan, aynı zamanda ergenlik ve yaşlılık döneminde çeşitli problemler ile karşı karşıya kalıp bunların üstesinden gelmeye çalışan ve normal hayata adapte olmaya çalışan bireyleri kapsamaktadır (Austin ve Crawford, 2001:9). Terapatik rekreasyon özel

durumu söz konusu olan bireylerin fonksiyonel açıklarını değerlendirme ve tedavi etmenin yanı sıra herhangi bir sağlık problemi bulunmayan bireyleri de kapsamaktadır. Terapatik rekreasyon için problem çözme olgusu sınırlı ve kısıtlı olmamaktadır (Austin ve Crawford, 1996; Carter, 1999; Kraus ve Shank, 1992; Mobily ve Mac Neil, 2002). Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hastalık ya da engellilere yardımdan daha çok sağlıklı bireyin verim ve gücünde yeterliliğin sağlanmasında da terapatik rekreasyonun kullanılıyor olması görüşüne destek vermiştir (Porter ve Burlingame, 2006; Porter ve Van Puymbroeck, 2007; Linley ve Joseph, 2004; WHO, 2001). Bireysel güçlenmedeki temel anlayış, bir kişinin yaşamındaki özlemleri, varlığının değeri, umutları ve ilgi alanları gibi pozitif unsurların işlenmesi şeklinde ele alınmaktadır. Bunun yanı sıra yaşlıların ölüm korkusu, kalıcı hastalık, bağımlılık gibi bireyler için zorluk olarak nitelendirilen belirtileri azaltmak, uzaklaştırmak ve iyileştirmek amacıyla da kullanılmaktadır (Carruthers ve Hood, 2007: 277). Sonuç olarak terapatik rekreasyonda her bir davranışsal problem için belirlenmiş olası aktiviteler vardır. Bu aktiviteler bağımlı, yarı bağımlı ya da bağımsız bireyler için uygun olmakta aynı zaman da akut, kronik, iyileşme gösteren ya da nekahat dönemindeki hastalar yanında yaşlı bireyler için de uygulanmaktadır (Trowbridge, 1980:53).

Şekil 1’de gösterildiği gibi terapatik rekreasyonun kullanıcıları geniş bir yelpaze oluşturmaktadır. Bu kapsamda kullanıcıları, fiziksel/zihinsel açıdan hasta bireyler, bağımlı bireyler, pediatrik (çocuk, ergen, genç bireyler), yardıma muhtaç bireyler, olağanüstü olaylar sonucunda yaşadıklarının üstesinden gelmeye çalışan bireyler ve yaşlılar olarak sıralamak mümkündür. Fiziksel/zihinsel/bedensel hastalar kullanıcı grubunda: otizm, down sendromu, alzheimer ve dementia gibi zihinsel hastalıklar ile kanser, AIDS, akut ya da kronik hastalıklar ile kaza ya da hastalık sonucu ya da doğuştan bedensel engelli hastaları içermektedir. Ergen ve genç bireyler ise, ergenlik ve gençlik döneminde başarısızlık, arkadaş gruplarından soyutlanma, özgüven problemi, anoreksiya, bulimia, bireysel kimlik gibi çeşitli yaşanan sendromlar ile başa çıkmaya çalışan bireyleri ve hiperaktivite, dikkat eksikliği yaşayan çocukları kapsamaktadır. Bağımlılar grubu ise alkol, uyuşturucu, tütün ve yeme bağımlılıklarını içerirken aynı zamanda günümüzde sıklıkla karşılaşılan internet ve sosyal medya kullanımı bağımlılıklarını da içermektedir. Yardıma muhtaç bireyler ise, evsizler ve yoksullar gibi çeşitli kurum ya da kişilerin yardımına ihtiyaç duyan bireylerden oluşmaktadır ([http:1](http://1)).

Yaşamın üstesinden gelmeye çalışanlar ise, savaş, doğal afetler (sel, deprem, kasırga vb.) yaşayan, mülteci ve göçmenler, şiddete maruz kalanlar, mahkûmlar, erken yaşta anne olanlar ve bunların ardından hayata adapte sorunu yaşayan bireyleri kapsamaktadır. Yaşlıları ise üç grupta incelemek mümkündür. İlk grupta çeşitli hastalıklar nedeni ile yatağa bağlı olarak yaşamını sürdüren ve diğer insanların bakımına muhtaç yaşlılar yer almaktadır. Yaşamının büyük bir bölümünü sağlıklı ve kimsenin ihtiyacına gereksinim duymadan yaşayan bireylerin yaşlılık döneminde herhangi bir hastalık nedeniyle yatağa bağımlı hale gelmesi öncelikle bireyin bu durumla yüzleşmesini ve bunun üstesinden gelmesini gerektirmektedir. Bunun yanı sıra yatağa bağlı kalınan dönemde tekrar sağlıklı olmak amacıyla çeşitli terapatik aktivitelerle dahil olması mümkündür. İkinci olarak yaşlılık döneminde kronik ya da akut hastalıklar yaşayan yaşlılar bulunmaktadır. Bu bireyler ise bu hastalıklar ile yaşlılık dönemini daha sorunsuz

ve rahat geçirebilmeleri ve bu hastalıkları kabullenmeyi öğrenmek amacıyla aktivitelere katılırlar. Son olarak, herhangi bir hastalığı bulunmayan ancak yaşa dayalı duygusal ve psiko/sosyal uyum sorunu olan ya da emeklilik gibi yeni bir yaşam evresine geçmiş bireyleri kapsamaktadır (http:1; Austin, 2001).



**Şekil 1. Terapatik Rekreasyonun Kullanıcıları**

Kaynak: http:1'den türetilmiştir.

Terapatik rekreasyon yukarıda açıklanan, özel gereksinimli bireylerin ilgisine, ihtiyacına ve becerilerine yönelik değerlendirmeleri kapsar. Bireysel özellikler göz önünde bulundurularak, gelişimlerini takip edip, istenilen sonuca ulaşmalarında yardımcı olmaktadır. Terapatik rekreasyon bu tür bireylere özel bir değerlendirme içerisinde hem amaçlı bir müdahale hem de boş zaman alışkanlığı kazanılmasına katkı sağlamaktadır. Amaç, bireyin boş zaman fırsat ve deneyimleri sonucunda boş zaman katılımını sağlamak, birey ile bir bağ oluşturup sürekliliğini kazandırmaktır. Boş zaman katılımı ile bireyde pozitif duygular, yeterlilik, tercih ve seçim yapabilme, özgür olma gibi olumlu özellikler görülebilmektedir.

Rekreasyon hizmetlerinde de benzer sonuçlar gözlemlense de rekreasyon tüm grupları içerip, bu genel grubun ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik hizmet vermektedir. Ancak bu genel grup içerisinde bireyin değişimlerini, resmi ya da biçimsel olarak kontrol edip, değerlendirmeye almaz. Terapatik rekreasyon ise genelden çok özel konumlu bireylerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurup, bireydeki fark ve gelişim sonuçlarına odaklanmaktadır. Bireyin özelliğine yönelik fiziksel ve psikolojik sağlığında ilerleme, düzelme, toparlanma, fonksiyonel kapasitesinde artma, tutum ve davranışlarında pozitif yöne doğru değişim, yaşamda amaç ve anlam bulma gibi olumlu sonuçlar kazandırmaktır. Bireyin yaşamı için etkili olan fonksiyonel kapasitesinde sağlığı koruma, kullanma ve varoluşsal olarak yaşam kalitesini arttırmaya neden olma özelliğini içermektedir (Ross ve Ashton- Shaeffer, 2001:52; Shank ve Coyle, 2002:25; Kunstler ve Daly, 2010: 8).



### ***Terapatik Rekreasyonun Tarihçesi ve Gelişimi***

Terapatik rekreasyon konusunda kültürel antropologların antik çağlardaki uygulamaların günümüz aktivitelerine uygun bir şekilde gerçekleştirilmesi hakkında aşağıda belirtilen bazı bulguları bulunmaktadır (Austin ve Crawford, 2001:24).

- Mısır kültüründe dans, konser ve sembolik ayinler hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır.
- Yunan kültüründe Hipokrat'tan başlayarak tıpta sanatsal aktiviteler kullanılmıştır. Kütüphaneler, stadyumlar, tiyatrolar ve sanatoryumlar inşa edilmiştir. Zihinsel engelliler için müzik ile birlikte dans ve jimnastik figürleri kullanılmıştır
- Roma kültüründe akıl ve beden sağlığı için oyunlar geliştirilmiştir. Diyet ve egzersizin önemi üzerinde durulmuştur. Sirk ve seyirci aktiviteleri aracılığı ile sosyal sapkınlıkların önüne geçilmeye çalışılmış ve oluşturdukları hastane sistemi ile evdeki tedavi hizmetlerinin öncüsü olmuşlardır.
- Çin kültüründe yaşlılar için derin nefes alma egzersiz teknikleri (T'ai Chi) geliştirilmiştir. Farklı tekniklerle kişilerin zihinsel tedavilerinde önemli yol almışlardır (Chiang ve ark., 2009:184).

*Terapatik rekreasyonun kökeni- 1700lerin sonu-1900'lerin Ortası:* Terapatik rekreasyon ilk olarak Amerikalı tıp uzmanlarının çalışmaları sonucunda ortaya çıkmış ve 1700'lü yılların sonu, 1800'lü yılların başlangıcında Amerikalıların öncülüğü ile Avrupa'da tıbbi uygulama olanağı bulmuştur. Avrupa'da bu uygulamaları başlatan iki önemli isim Fransız Phillipe Pinel (1745-1826) ve İngiliz William Tuke (1732-1822) insana yönelik tedavi hareketinin iki ismi olarak bilinmektedir. Birbirlerinden tamamiyle bağımsız çalışan bu iki öncünün fikir ve programları aynı olmuştur. Üstelik ikisi de o zamanın yenilikçi isimleri İngiliz Psikiyatrist Samuel Hitch ve Amerika Psikiyatri Servisinin kurucusu Benjamin Rush'u etkileyip, terapatik rekreasyonun çıkışına neden olmuşlardır (O'Morrow ve Reynolds, 1985:19).

1800'lerin sonunda boş zaman ve rekreasyon programları kullanılarak gerçekleştirilen insan yaklaşımı tedavi yöntemi Avrupa ve Amerika da yoğun olarak kullanılmaya başlanmıştır. Ancak yine de akıl hastalığının tedavisinde moral tedavi ve rekreasyon aktivitelerinin ne ölçüde etkili olduğu karanlık yönü olan bir konu olarak düşünülmüştür (Robertson ve Long, 2008:16). 1800'lü yılların başından itibaren Avrupa'da Spa ve termal kaplıcalar aracılığı ile tedavi terapatik rekreasyonun farklı bir kullanım alanı olmuştur. Boş zaman deneyimi açısından köklü bir medikal rekreasyon olarak yerleşmiştir ve günümüzde de sıklıkla kullanılmaktadır. Ancak buraya yönlendirilen kişilerin tedavi dışındaki farklı amaçlar için bunları kullanmaları rekreasyon boyutunu daha da ön plana çıkarabilmektedir. Yaşlıların tatillerinde özellikle kaplıcaları daha fazla tercih etmeleri sağlık dışındaki diğer faktörleri ön plana çıkarmak açısından önemli sayılabilir. Ayrıca medikal Spa ve termal kullanımının artması boş zaman program ve hizmetlerinin çeşitlenmesine olanak sağlamıştır (Robertson ve Long, 2008,16).

Terapatik rekreasyonun gelişimine rol oynayan bir başka isim, 1854-1856 yılları arasında Kırım Savaşı esnasında İngiliz hastanesinde çalışan hemşire Florence Nightingale'dir. Nightingale 1855 yılında, hastane içerisinde, askerlerin endişe ve problemlerinden uzaklaşmaları adına müzik, tiyatro, çeşitli oyun aktivitelerine ve kitap okumalarına fırsat veren bir kafeterya kurmuş ve zamanının büyük bir bölümünü rekreasyon programlarının gelişimine adanmıştır. Nightingale'in rekreasyon aktivitelerinin terapatik nitelik taşıma fikri, Amerika'da I. ve II. Dünya savaşı dönemlerinde terapatik rekreasyonun önemsenmesi ve ilerlemesine neden olmuştur (Austin ve Crawford, 2001:25).

Terapatik rekreasyonun bir başka öncüsü de Jane Addams'dır. Addams, E.G. Starr ve M. Keyser ile birlikte 1889 yılında, Şikago'da, yardıma muhtaç, yoksul, evsiz ve madde bağımlısı bireylerin ihtiyaçlarının giderilmesine ve sosyal yaşamlarının desteklenmesine yönelik hizmetler sunan bir bakım evi açmıştır. Addams ayrıca bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve tedavilerinde boş zaman ve rekreasyonu kullanarak yardımcı olmaya çalışmış ve rekreasyon programları, tesis ve donanımlarında çeşitlilik yaratmıştır. Jane Addams kamu rekreasyonu açısından öncü sayılsa da özel ihtiyaç sahiplerinin iyi olmalarının ve sağlıklarının rekreasyon ve boş zaman aktiviteleri yoluyla iyileştirilebileceğini savunması nedeniyle terapatik rekreasyonun da öncüsü sayılmaktadır (Dieser ve ark, 2004: 129). Sorunlara sağlıktan çok toplumsal ve sosyal boyutlardan yaklaşması Nightingale'den farkı olmuştur.

Addams programlarında okuma terapisinin yararlarını vurgulamış, boş zaman eğitiminin insanların boş zaman, yaşam tarzı ve toplum arasındaki ilişkilerini belirlemede sürekli geliştirilmesi gereken bir süreç olduğunun bilinmesinde önemli bir rol üstlenmiştir. Oluşturduğu programlar özel gereksinime sahip kişilere boş zaman odaklı toplum eğitimi sağlamıştır. Bu oluşumdan etkilenerek çocuklara ve savaş gazilerine yönelik düzenlenen kamplarda rekreasyonel aktiviteler kullanılmış, II. Dünya Savaşı sona erdiğinde terapatik rekreasyon artık bir uzmanlık alanı ve meslek haline gelme yolunda önemli yol almıştır (Dieser ve ark, 2004: 134).

ABD'de 1800'ler ve 1900'lerin başına kadar boş zaman ve dinlenme kürlerinin psikiyatrik tedaviler açısından önemli olduğu ve akıl sağlığı açısından rekreasyonun yararları vurgulanmıştır. Boş zaman deneyimleri içinde yer alan fiziksel aktivitelerin de tedavileri destekleyici önemli bir etken olduğu gerçeği geniş kabul görmeye başlamıştır.

1900'dan günümüze kadar uzanan ABD de göçmenlerin topluma uyum sağlaması, evsizlerin ve fakir olanların ihtiyaçlarının karşılanması, eğitilmesi ve topluma kazandırılmasına yönelik evler oluşturulmuştur. Bu evlerde verilen eğitimler ve rekreasyona yönelik boş zaman aktiviteleri terapatik rekreasyonun sosyal boyutları olduğunu da göstermek açısından iyi bir örnektir (Robertson ve Long, 2008:16-17).

*Terapatik rekreasyonda felsefik savaşlar (1945-1965):* Terapatik rekreasyonun başlangıç tohumlarını tıbbi uygulamalar ve toplumsal sosyal programlar oluştururken, daha sonra örgütsel ve profesyonel hareketlilik ile birlikte terapatik rekreasyon alanındaki gelişmeler hız kazanmıştır. II. Dünya savaşı sonuna

gelindiğinde ise terapatik rekreasyon profesyonel bir alan olarak kullanılmaya başlanmıştır.

1952 yılına gelindiğinde B.E. Phillips ve bir grup uzman tarafından Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği (AAHPER) rekreasyon bölümü içerisinde terapatik rekreasyon bölümünün kurulduğu görülmektedir. 1966-1984 yılları arasında ise terapatik rekreasyonun profesyonelleşmesine yönelik ciddi çalışmalar ve mevzuatların oluşturulmasına ve sertifika onaylı özel uzmanların yetiştirilmesine başlanmıştır (Daly ve Kunstler, 2006:179-181).

Amerikan toplumundaki ani değişimler, iki dünya savaşı yaşanması sonucu ortaya çıkan travmatik durumlar sağlık sisteminin ve tedavi kurumlarının iyileştirilmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Savaş gazileri ve özel tedaviye muhtaç grupların sayısının artmasıyla birlikte sosyal ve politik nedenlerden dolayı insan ve sağlık rehabilitasyon merkezlerinin modernleştirilmesi, engellilere ve rehabilitasyona yönelik hukuki altyapının oluşturulması bir gereklilik haline gelmiş ve fonlar oluşturulmuştur.

Terapatik rekreasyonun bir meslek haline gelme sürecine, hem klinik hem de toplumsal temelli uygulamalarına liderlik eden kişiler kronolojik olarak aşağıda belirtilmektedir (Austin ve Crawford, 2001:26).

Paul Haun: 1940-1950’li yıllarda yazıları ve sunumları ile hasta psikolojilerinin terapatik yöntemlerle düzeltilebileceğini belirterek, rekreasyon uygulamalarını ilk destekleyenlerden olmuştur.

Carl Menninger: Menninger kliniklerinin kurucusu, rekreasyon aktivitelerinin tedavideki olumlu etkileri üzerine açıklamalar yaparak desteklemiştir.

Ethel Kennedy: özel olimpiyatların yapılmasına öncülük etmiştir. Akıl hastalarının toplumsal temelli tedavilerinde rekreasyonun yaygınlaştırılmasına yardımcı olmuştur.

Howard Rusk: fiziksel rehabilitasyonda bireysel ve grup rekreasyonunun tedavide direkt ve pozitif etkisinin bulunduğunu belirtmiştir.

Savaştan sonra sağlık ve toplumsal boyut açısından rekreasyon ve boş zamanın terapatik değerini araştırmak ve belgelemek için daha doğrudan yaklaşımlar oluşturulmaya başlanmıştır. Menninger ve McColl terapatik rekreasyonun, rekreasyon ve boş zaman ile doğrudan ilişkili olduğunu, iş terapisi ve eğitsel terapiden farklı olduğunu tartışmaya açmışlardır. Romney ise terapatik rekreasyonun hastane rekreasyonunda olduğu gibi zorunlu bir tedavi süreci olmadığını ve insanların boş zamanlarında yapmak istediklerini yapabilecekleri bağımsız bir program niteliği taşıması gerektiğini belirtmiştir (Robertson ve Long, 2008:20). Boş zaman odaklı terapatik rekreasyon aslında hastane rekreasyonunun özel bir ilgi alanı haline gelmesinden sonra felsefik olarak daha detaylı ele alınmaya başlanmıştır. Hastane rekreasyonunun tedavi etkisini tamamlayıcı unsur olarak düşünülmüştür. Meyer, rekreasyon ve beden eğitimi programlarının tıp ve sağlık programları yerine kullanılması gerektiğini söyleyerek, “I am rec-re-a-tor first” sloganının öncüsü olmuştur (James, 1998:14).

1950'li yıllarda terapatik rekreasyon ile bağlantılı olabilecek kurumların oluşturulması ile ilgili çalışmalar yoğunluk kazanarak rekreasyonel terapi kavramı ön plana çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu dönemde AAHPER ve NART kurularak rekreasyonun tedavideki rolü belirgin hale getirilmiştir. Terapi tekniği olarak boşzaman ve rekreasyonun felsefede de benimsenmesi sonucunda terapatik rekreasyon kavramsal olarak kullanılmaya başlanmıştır.

*Terapatik rekreasyonun ütöpk yıllar(1966-1984):* 1965'te beş organizasyon birleştirilerek NRPA kurulmuştur. Organizasyonların etkin olması lobi faaliyetlerinin etkinliğini ve boş zaman ile ilgili alanların farklı şekillerde kullanılması ve terapatik rekreasyon faaliyetlerinin profesyonelleşmesinin de önünü açmıştır. Bu dönem terapatik rekreasyon programlarının sağlayacağı faydaların teorik açıdan ele alınarak buna bağlı yasal düzenlemelerin altyapısını oluşturmaya olanak sağlamıştır. Önemli sayılabilecek bir gelişme de toplum temelli terapatik rekreasyon yaklaşımı yerine bu dönemde insanlara yeni rekreasyon fırsatları yaratmaya yönelik bütünleşik rekreasyon yaklaşımı ön plana çıkmıştır. Bu yaklaşımda hizmet üç şekilde sağlanmaktadır:

- Topluma yeniden entegre edilme (hastaneden eve)
- Topluma entegre edilme (boşzaman katılımları ile destek)
- Toplum geliştirme (binalar inşa etmek, özel eğitimler vermek, özel olimpiyatlar (engelliler) düzenlemek).

Bu yıllarda terapatik rekreasyon sertifika programları düzenlenerek özel uzmanlar yetiştirilmeye başlanmıştır.

*Terapatik rekreasyonun bölümleşme yılları (1985- Günümüz):* 1966-1984 yılları arasında terapatik rekreasyon önemli gelişmeler gösterse de rekreasyon terapi yaklaşımları ile boş zaman odaklı yaklaşımlar arasındaki anlaşmazlıklar devam etmiştir

1985 ve sonrası dönemde terapatik rekreasyonun klinik hizmetler içerisindeki faydaları ve insan sağlığı üzerindeki olumlu katkılarını vurgulayan birçok araştırma yapılmış ve yine aynı dönemde terapatik rekreasyon tarihinde önemli yeri olan ATRA ve NTRS kurulmuştur. Bu iki kuruluşun ortak amacı özel ihtiyaç grubundaki bireylerin sağlığı, kendilerini iyi hissetmeleri ve bağımsızlıklarını kazanmalarındır. Kuruluşlar bireylerin tedavisi ve terapilerinde terapatik rekreasyonun eğlenceli, keyifli bir ortam ve ürün olarak kullanılabilceğini vurgulamışlardır (Robertson ve Long, 2008: 25-27).

Terapatik rekreasyon felsefesinin oluşturulması ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. 1980'li yılların sonunda ATRA ve NTRS kuruluşlarının üyeleri Terapatik rekreasyon felsefesinin oluşumundaki karışıklıkları önlemeye yönelik teorik çalışmalar yaparak kendileri açısından konuyu incelemişler ancak ayrışmayı önleyememişlerdir. Farklı felsefeler olarak terapatik rekreasyonun sadece sağlık alanında ve tedavide kullanılması gerektiği ya da toplumsal boyutta sosyal açılardan da insanlara faydalı olabileceği konuları ön plana çıkmaktadır. Genelde terapatik rekreasyonun insanların sağlıklı ve iyi olması amaçlarına hizmet ettiği düşünöldüğünde daha geniş bakış açısının olması gerektiği de göz ardı edilmemelidir (Austin ve Crawford, 2001:23).

1980'lerde Meyer, terapatik rekreasyonun iki alt uzmanlığı kapsadığını ve bunların terapistlik ile özel rekreatörlük olduğunu belirtmiştir. Bu uzmanlıkların birbirinden bağımsız farklı amaçları, iş tanımları ve yapıları olduğunu açıklamıştır. Meyer terapatik rekreasyonun amaçları ve felsefik yaklaşımına katkı olarak birbirini izleyen dört pozisyon olduğunu: 1. ve 2. Pozisyonlarda kurumlar arasındaki tarihi anlaşmazlıkların yüzeysel olarak incelendiğini, 3. ve 4. pozisyonda ise ortak amaçların ortaya konulması gereken atılımların olması gerektiğini belirtmiştir(Robertson ve Long, 2008: 25-26).

Terapatik rekreasyonun tedavi ve rekreasyon hizmetleri olarak iki fonksiyonun bulunduğu ATRA tarafından kabul edilmektedir. Terapatik rekreasyon ile ilgili kalitatif ve kantitatif araştırmalar sonucu ortaya çıkan görüşler bölümleşmenin durumunu ve terapatik rekreasyonunun faydalarını belirleme açısından bu dönemde önem kazanmıştır. Çalışmalar sonucunda terapatik rekreasyonun:

- Psikolojik,
- Sosyal,
- Bilişsel,
- Fiziksel sağlık ve iyi olma

ile ilgili etkilerinin olduğu saptanmış ve yararlarına dikkat çekilmiştir (Shank ve ark.,1993:329; Robertson ve Long, 2008:25). Terapatik rekreasyona yönelik yaklaşımlar çizelge 3'te açıklanmaya çalışılmıştır.

**Çizelge 3. Terapatik Rekreasyon İle İlgili Yaklaşımlar**

Yaklaşım	Tanım
Rekreasyon Hizmetleri Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacı özel ihtiyaçları olan insanlara rekreasyon hizmetlerinin sunulmasıdır. Terapatik rekreasyon uzmanı, engelli insanların boş zaman ve faydalarını tecrübe etmesini sağlama rolünü üstlenmektedir.
Terapi Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacı hastalık ve engellilik durumlarının tedavi edilmesidir. Terapatik rekreasyon iyileştirme amacına yönelik bir araç olmaktadır.
Şemsiye (Karma) Yaklaşımı	Terapatik rekreasyonun temel amacında iki rol bulunmaktadır. Özel ihtiyaçları olan kişilere rekreasyon hizmeti sunmak ve hastalıkların etkilerinin iyileştirilmesi olarak sıralanabilen bu iki rol arasında değişim gerçekleşebilmektedir. Hunnicut(1980) şu görüşü öne sürmektedir: “terapatik rekreasyon, hem rekreasyonun subjektif niteliğine (kişinin ruh hali, eğlencesi) hem de somut sağlık ve tedavi çıktılarına sahip olması nedeniyle özel bir yapıya sahiptir.” Terapatik rekreasyon, terapatik değişimlerin yönlendirilmesinin yanı sıra eğlence de sağlayabilmektedir.
Boş Zaman Yeteneği Yaklaşımı	Gunn ve Peterson (1978), Peterson ve Gunn (1984) akademik çalışmalarına göre terapatik rekreasyonun temel amacı üç aşamaya entegre olmaktadır. Bunlar: tedavi (terapi), boş zaman eğitimi ve rekreasyon katılımıdır. Sürekli devam eden süreç içerisinde nihai amaç bireylerin bağımsız boşzaman hayat stilini oluşturabilmesini sağlamaktır. Terapatik rekreasyon uzmanı hangi aşamada çalışılacağını kişilerin ihtiyaçları ve mevcut durum doğrultusunda seçmektedir.

Kaynak: Robertson ve Long, 2001: 26.

### ***Terapatik Rekreasyonun Yararları***

Terapatik rekreasyonda temel yarar “sağlık, sağlıklı yaşam ve sağlıklı birey” olarak tanımlanabilir. WHO 1947 yılında, sağlığın tanımına farklı bir bakış açısı getirmiştir. Sağlık sadece hastalığın tedavisi ve iyileştirilmesi değil fiziksel, zihinsel ve sosyal konumda tam olarak iyi olma hali olarak belirtilmektedir. Sağlıklı olmak fiziksel sağlığı, duygusal yönden iyi olmayı ve sosyal uyumu kapsayan çok yönlü bir fenomen olarak nitelendirilmiştir (Stokols, 2000:136). Bu olguya geniş bir perspektiften bakılacak olduğunda sağlık hizmeti sadece hastalık, sakatlık, engelli vb. zorluklara karşı mücadele değil aynı zaman da bireyin genel iyi olma hali ve yaşam kalitesinin artışına yönelik de olmaktadır. Sağlıklı yaşam, bireye sorumlulukları içerisinde yaşam tarzındaki davranış şekli ile olumsuz duygu ve düşüncelerden, kötü alışkanlıklardan uzak kalabilmeyi yaşam stiline

entegre edip iyi olma hali kazandıran, sağlığı teşvik eden bir yaklaşımdır (Stumbo ve Peterson, 2010:3). İyi olma hali fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel anlamda yüksek düzeyde sağlıklı olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Carruthers ve Hood, 2004: 225).

Terapatik rekreasyon alanı başlangıçta hastalık, engelli ve diğer özel koşul ve konumlarından kaynaklı boş zaman sorunu olan bireylere yardımcı olmak için oluşturulmuştu. Günümüzde bir çok farklı alanlardaki uzmanlar ve akademik çalışmalar boş zamanın sağlık ve terapatik olarak tanımlanmasında yalnızca klinik yaklaşımı içermediği görüşünü desteklemektedirler (Hutchinson ve ark., 2006a:223). Bu gün boş zaman çalışma alanları ve terapatik rekreasyon, boş zaman aktivitelerine katılım ile pozitif yararlarına destek değil, aynı zamanda boş zaman katılımıyla ortaya çıkan olumsuzlukları engellemek amacıyla da hizmet etmektedir. O halde boş zaman katılımı sağlığa nasıl katkı sağlamakta ve ne kadar/nasıl terapatik olmaktadır? (Caldweel, 2005:9).

İnsan yaşamında koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasında bir denge oluşumu olduğu düşünülmüştür. Sağlık faktörüyle ilişkisinde koruyucu olarak hareket eden boş zaman katılımı önerilmekte, boş zaman ve sağlık fonksiyonu ilişkisi içerisinde de terapatik rekreasyon ortak bir kullanım olarak görülmektedir. Boş zaman aktivitelerine katılım ve koruyucu faktörler ile ilgili olarak aşağıdaki özellikler belirtilmektedir (Stumbo, 2001:8).

- Bireyin kendi özelinde tercih ettiği ilginç ve anlamlı aktiviteler,
- Sosyal destek, toplumsal kabul ve arkadaşlık için boş zaman,
- Boş zaman katılımı ve değerlendirilmesi ile öz yeterlilik,
- Boş zaman aktiviteleri ve deneyimleri ile ölü zamanda mücadele,
- Boş zaman da kendini tanıma ve kontrol.

Birey kendisiyle özdeşleştirdiği, anlam ifade ettiği ve hoşlandığı bir aktiviteye katılımı, yaratıcılığa ve kendini ifade edebilmeye fırsat yaratabilmektedir. Aktivite katılımının bireyin sağlıklı ve iyi olmasında, yaşama uyum sağlamasında önemli bir koruyucu faktör olarak hizmet ettiği düşünülmektedir (Caldweel, 2005:17-18).

Terapatik rekreasyon, kuramsal bir bakış açısı ile sağlıkla ilişkili boş zamanın yararları olarak tanımlanır. Boş zaman, sağlıkla ilişkili bir çok farklı yönler de ele alınıp değerlendiriliyor olsa da, bu alanın boş zaman ile ilişkili olarak en belirgin temsil yönü stres ile baş edebilme, sağlıklı ve iyi olma durumu ile ilişkilidir. Sağlık ve boş zaman literatür bilgilerinde boş zaman, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma, aşma ve engelleme şeklinde sınıflandırılmakta ve bu şekli ile de terapatik olarak bilinmektedir. Boş zaman yenilenme, canlanma ve sağlıklı olmaya yönelik katkı sağlayan bir harekettir. Bu özelliği ile de terapatiktir (Caldweel, 2005:19-20).

Tüm diğer terapilerde olduğu gibi terapatik rekreasyon içerisindeki terapide de iyi olmanın psikolojik gücü, pozitif duyguları yoğunlaştırma ve deneyimleri artırma şeklinde değerlendirilmekte, bireyin yenilenme ve canlanmasına etki etmektedir (Seligman ve Peterson, 2003:306). İyi olma hali yüksek olan bireyler, pozitif duygu ve deneyimlerini birleştirerek yaşama daha fazla tutunma eğilimi

göstermektedirler. İyi olma halini güçlü tutmaya yarayan bu kaynakların (fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel) gelişimi, pozitif bir yaşam için anlamlı bir bağ oluşturmada, pozitif yaşamda etkili olan iyi olma halini optimal düzeyde tutmaya ve geliştirmeye destek veren terapatik rekreasyon hizmetlerinin de önemini artırmaktadır (Vaillant, 2002:43). Bu çerçevede yaşama anlam katan değerlerin korunmasında ve bireye pozitif duygu katan deneyimlerin sağlanmasında, terapatik rekreasyon boş zaman aktiviteleri ile bireyin iyi olmasında etken bir rol oynayan hizmet olarak görülmektedir (Carruthers ve Hood, 2007:281).

İyi olmak, bireyin kendini gerçekleştirme, canlı ve optimal işlevsel halde kalmaya neden olarak, mutluluk kavramına yol açmaktadır. Mutluluk, bilişsel, duygusal ve davranışsal verimi etkileyerek, bireyin haz ve zevk almasına neden olmakta ve bireyin kendini ödüllendirici bir ilişki içerisinde bularak, iyi olmada önemli olmaktadır (Carruthers ve Hodd, 2007:240). Pozitif deneyimler içerisinde paylaşılan eğlence, zevkler ve başarı bireyin yaşamını değiştiren düşünce ve hareketlere ya da kendisi için değer katacak beklentilere, mutlu olmaya teşvik niteliğinde olmaktadır (Ashby ve ark., 1999:521; Cohn ve ark., 2009:362). Birden fazla esaslara ayrılabilen mutluluk kavramı, yapılan gözlemler sonucunda sağlıklı olmak ve subjektif iyi olmak temeline dayanmaktadır. Yaşam hakkında olumlu inançlar, yaklaşımlar ve ulaşılabilen amaçlar iyi olmaya ve beraberinde tatmin olmaya yol açmaktadır (Cohn ve ark., 2009:361-362).

Ruhsal anlamda iyi olma halinin, bireye genel anlamda (fiziksel, bilişsel ve sosyal) iyi olmaya yönelik denge sağladığı ifade edilmiştir. Boş zaman aktivitelerinin zaman ve ortam özgürlüğü sunması, bireyin kendisiyle kalması, özüne inmesi, yüzleşmesine yardımcı deneyimler olduğu savunulmaktadır. Ruhsal anlamda iyi olmayı teşvik eden boş zaman aktivitelerinin olumsuz olay ve düşünceler karşısında mücadele etmeyi, yaşamın yoğun karmaşasından daha çok yaşamın temel, günlük kısmına odaklanılmasını kolaylaştırmada etken olduğu belirtilmiştir (Zuzanek,1998:29; Heintzman, 2000:45).

İyi olma halinin yanı sıra terapatik rekreasyon hizmetleri ve uygulamaları bireye özel bir program kapsamında hem amaçlı bir müdahale hem de boş zaman alışkanlığı edinilmesine katkı sağlamaktadır. Çünkü boş zaman fırsat ve deneyimler sonucunda boş zaman katılımının sağlanması, birey ile bir bağ oluşturulup boş zaman alışkanlığı kazandırılmasına yol açmaktadır. Boş zaman katılımı ile bireyde pozitif duygular, yeterlilik, tercih ve seçim yapabilme, özgür olma gibi olumlu özellikler görülebilmektedir (Kunstler ve Daly, 2010: 8).

Boş zaman, bireyin yaşamında kendisine özgürlük hissini veren bir olgu olarak düşünülmektedir. Çoğu insan kendi özgür iradesi ile tercih ettiği ve doğal olarak ilginç bulduğu, zevk verdiği aktiviteye katılımıyla meşgul olup, içsel motivasyonunu gerçekleştirmektedir. İçsel motivasyon, bireylerin her gün alışagelmış rutin yaşam tarzından ve sorumluluklarından kaçma, katılım gösterdiği çevredeki diğer insanlarla kaynaşma, paylaşım sağlama, sosyal etkileşim elde etmek şeklinde tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan,1985:18). Bireyin kendi üzerindeki enerji verici davranışların dahili ödüllendiricisi, tatmin edilmesi olarak nitelendirilmektedir. Buna benzer bir bakış bireylerin kararlılık, farkındalık ve rekabet hissettikleri uygulamalara karşı içsel olarak daha fazla motive



olabildiklerini belirtmiştir (Stumbo ve Peterson, 2010: 17). Birey bu durumda içsel tatmine ulaşacaktır. Yani sorunlarla başa çıkabilme, yeterlilik ve hakimiyet duygusu, öğrenme, kendini tanıma ve keşfetme, gayret, rahatlama ve dinlenme olgularını kazanmış olabilecektir. Bu özelliklerin kazanılmasında, anlam ve amaç içeren boş zaman aktiviteleri önemli bir araç oluşturmakta ve birey üzerinde olumlu gelişmelere ulaşmada temel oluşturabilmektedir (Iwasaki ve Mannel, 2000:167). Rekreasyon hizmetlerinde de benzer sonuçlar gözlemlense de rekreasyon tüm grupları içerip, bu genel grubun ilgi ve ihtiyaçlarına yönelik hizmet vermektedir. Ancak bu genel grup içerisinde bireyin değişimlerini, resmi ya da biçimsel olarak kontrol edip, değerlendirmeye almaz. Terapatik rekreasyon ise genelden çok özel konumlu bireylerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurup, bireydeki fark ve gelişim sonuçlarına odaklanmaktadır. Bireyin özelliğine yönelik fiziksel ve psikolojik sağlığında ilerleme, düzelme, toparlanma, fonksiyonel kapasitesinde artma, tutum ve davranışlarında pozitif yöne doğru değişim, yaşamda amaç ve anlam bulma gibi olumlu sonuçlar kazandırmaktadır (Ross ve Ashton- Shaeffer, 2001:52; Shank ve Coyle, 2002:25; Kunstler ve Daly, 2010:8).

Terapatik rekreasyon sorunlu davranışların tedavisi hallerinde teknik bir ekibin amaçlı çalışmalarına, rekreasyon aracılığıyla özel bireylerin beceri ilgi ve görevlerini geliştirmeyi ve kalıcı olmayı sağlayarak yardım etmektedir (Slyvester ve ark., 2001:28). Çeşitli özel durumdaki (zihinsel ve fiziksel hastalık, sakatlık, suçlu, madde bağımlısı, şiddete maruz kalanlar, uyum problemi çeken çocuklar ve yaşlılar ve diğerleri vb.) bireylerin yaşam kalitesini geliştirmek ve korumak için özellikle boş zaman ve rekreasyona dayalı tedavi amacı güden profesyonel bir hizmet olarak terapatik rekreasyon tercih edilmektedir. Terapatik rekreasyon kapsamlı bir bakımın ayrılmaz bir parçası olarak, boş zaman fırsatlarına olanak tanıyarak, insanların sağlıklarını, fonksiyonel kapasitelerini ve ihtiyacı olan yaşam düzeylerini geliştirmeye yönelik kullanılmaktadır (Mc Lean ve Yoder, 2005:112). Bu çerçevede amaç terapatik faydayı sağlamaktır. Terapatik fayda, bireylerin özelliğine göre, tedavi ve terapisine destek sağlama fiziksel, ruhsal ve zihinsel fonksiyon kapasitelerini geliştirmek amacı olarak tanımlanabilir. Bu çerçevede terapatik rekreasyon, bireyin motivasyonunu sağlamak, sağlığına yarar sağlayacak aktivitelerle destek olup, yeni ilgi alanları yaratıp, olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmaya yardımcı olmaktadır. Bireyin fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel fonksiyon kapasitesini geliştirilmesi ve bireyin günlük yaşama uyumlanması sürecinde, olumlu bir bakış açısıyla meşgul edilmesi amaçlanmaktadır (Rensvold ve ark., 1957:89).

Terapatik rekreasyonun temel yararı olarak tanımlanan sağlık kavramının yanı sıra literatürde, psikolojik, sosyal, bilişsel ve fiziksel yararlar üzere terapatik rekreasyonun yararları olarak belirtilen dört temel grup bulunmaktadır. Aşağıda her bir yarar detaylı olarak açıklanmaktadır.

#### *Psikolojik Yararlar*

Terapatik rekreasyon özel durumdaki bireylerin içinde yaşadığı sıkıntıları ile baş edebilmesine, yaşamındaki engelleri aşması ve mücadele etmesine, diğer bireyler ile olan ilişkisine uyum sağlaması ve olumlu düşünmesine “uygulamaları” ile psikolojik anlamda yardımcı olmaktadır (Wozencroft ve ark., 2012:45). Çünkü

aktiviteler esnasında becerilerin kullanılması ve etkinleştirilmesi bireyin kendine olan güveninin artmasına, kendi ile barışık olmasına, sosyal olma durumuna destek olmaktadır. Olumlu özellikler kazanmış bireyin negatif duygu durumuna girmesi zorlaşmaktadır (Vella ve ark, 2013:259). Ayrıca terapatik rekreasyon, boş zaman aktivite çeşitleri ile özel konumdaki bireye psikolojik olarak olumlu bakmaya yönelik, kendi davranışlarını kontrol edebilme (özerklik), zevk duyma, keyif alma duygularını başarabilmede katılımcılara destek olma amacıyla hizmet vermektedir.

Keyif alma, zevk duyma ya da eş değer ifade olarak eğlenme önemli derecede bireyin psikolojisine yansiyarak, pozitif olmayı etkilemektedir (Dattilo ve ark, 1998:260). Ek olarak boş zaman aktiviteleri psikolojik yönden iyi olmada çok önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü bu aktiviteler bireylere, yaşamdaki ihtiyaç ve değerlerin anlamını kavramaya olanak sağlamaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılım bireylerde sosyal ilişkiler, pozitif duygular hissetme, yeni deneyimler, ek beceriler ve bilgilenme gibi özelliklerin oluşumuna neden olmaktadır (Zganec ve ark, 2011:83). Boş zaman aktivitesi olarak müzik ve mizahın bireylerin anksiyet durumunu azaltmada, ruh halini iyileştirmede işlevsel olarak eş değer oldukları belirtilmektedir. Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarıyla rahatlama ve bunun sonucu olarak kendini dışa yansıtabilmek, kendi düşüncelerini oluşturabilmek, kendi iç dünyasına inebilmek ve yüzleşebilmek şeklinde gelişimlerine olumlu bir katkı sağlandığı belirtilmektedir (Caldweel, 2004:9). Bireyin boş zaman deneyimleri ile olumsuz yaşam olaylarını aşabilmesi ve ruhunun yeniden doğmasına yardımcı olabilmek ana amaç olmaktadır. Bu ifadeye dayanarak, boş zamanda anlamlı rahatlamanın terapatik bir fayda olarak değerlendirilmesi mümkündür (Caldweel, 2004:10). Halk sağlığı perspektifinden ele alınmış bir çalışmada boş zaman aktiviteleri akıl hastalıklarını engelleme, akıl sağlığını yükseltme ya da akıl sağlığına teşvik aracı olarak tanımlanmıştır. Ayrıca özellikle yoksul koşullar içerisinde yaşayan kadınların boş zaman aktivitelerine katılımlarının koruyucu bir faktör niteliğinde olduğu öne sürülmüş, stres ile başa çıkma ve boş zaman ilişkisinin anlamlı olduğu da tespit edilmiştir (Ponde ve Santana, 2000:470).

Boş zaman aktiviteleri ayrıca bireylerin kendini kontrol ve sorunlarla başa çıkma yetilerini de geliştirebilmektedir. Kendini kontrol edebilme bir bireyin yaşamında kendi öz iradesi ile seçim ve kararlar almasında etkili olmaktadır. Bununla birlikte Deci ve Ryan (1985) bireyin düşüncelerini özgürce ifade edebilme, görüşlerinde esneklik, ortama kolay uyum sağlama, harici etki ve girişimlerden bağımsız olarak hareket edebilme niteliklerinin kazanılacağını ileri sürmüştür. Boş zaman katılımlarının bireye kendisiyle kalmasını yani özgürlük algısını uyandıran ve özgürlüklerini kendi davranışlarını kontrol etmede kullanabilmeyi öğreten, önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Dattilo ve ark,1998:262). Kendi özünü kavrama, kendine güven ve engelleri ortadan kaldırmayı sağlamaktadır. Genel psikolojik sağlığa yaptığı yararların yanı sıra kaygı, stres ve depresyonu azaltmaktadır (Daly ve Kunstler, 2006:18). Diğer bir anlatımla düzenli olarak boş zaman aktivitelerine katılım psikolojik ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilemekte yaşamın olumsuzluklarına karşı oluşan kaygı ve anksiyet durumunu azaltıp, depresyondan uzak kalmalarına neden olmakta ve stres ile başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır (Vella ve ark, 2013:254). Stres ile başa çıkma: bireyi tehdit eden tehlikeler ve

negatif duyguların kontrol edilebilmesini ve denge durumuna gelinmesini ifade etmektedir. Bireyler, stres ile ne kadar iyi başa çıkabilirlerse sağlık durumlarında, iyi olma düzeylerinde ve yaşam kalitelerinde gelişim yaşanmaktadır (Iwasaki ve Mannel, 2000:164-166). Özel durumda olan bireylere terapatik rekreasyon uygulamalarının yani boş zaman aktivite ve katılımının stres ile başa çıkmada multidisipliner etkinliği olduğu belirtilip, bireylere bu konu da ciddi bir destek sağladığı ifade edilmektedir (Caroleo, 1999:28). Bedini ve Phoenix (1999) boş zaman aktiviteleri ve sağlıklı, iyi olma arasındaki olumlu ilişkinin stres ile başa çıkmada potansiyel bir rol üstlendiğini belirtmişlerdir (Hutchinson ve ark., 2008:10).

Terapatik rekreasyonun yaygın kullanım alanlarından önemli bir tanesi özel gruplardır. Terapatik rekreasyon programları ve uygulamaları, özel gruptaki bireylerin günlük yaşam becerilerinin geliştirilmesi, temel bilişsel ve sosyal becerilerinin kazanılması, toplum içerisinde yaşama uyum sağlayacak şekilde kullanılmasına yardım sağlama özelliği vardır. McLean ve Yoder (2005:112) terapatik rekreasyonun sosyo-psikolojik açıdan önemli bir destek sağladığını, duyguların kontrolünde kapsamlı bir fayda sunduğunu belirtmişlerdir. Özellikle bireylerdeki oryantasyon bozukluğu, can sıkıntısı, pasiflik, ankisiyete ve depresyon gibi problemlerini azaltacak ya da ortadan kaldıracak aktivitelerin pozitif psikolojik etki yaratma potansiyellerini vurgulamışlardır.

Pozitif psikoloji bireyin kapasitesi, karakteri, erdem ve mutluluğunda terapatik uygulamaların etkisine odaklanmaktadır (Frisch, 2006:16). İnsanların hastalığı ya da sıkıntısına karşı sağlığını yerine getirme de optimal fonksiyonlarının kullanımına teşvik etmektedir. Linley ve Joseph (2004:47) pozitif psikolojinin terapatik rekreasyon ile olan etkileşimini sağlığı daha iyiye doğru yönlendirme ve yapılandırma algısı olarak ifade etmişlerdir. Terapatik uygulamanın en etkili içeriği, insanları ruhsal anlamda güçlendirmede terapilerin etkisini yaygınlaştırmaktır. Terapi niteliği taşıyan boş zaman aktiviteleri ile tutum ve davranışlarında uyum yaşayan bireylerin davranışlarına olumlu kazanım sağlandığına dikkat çekilmektedir (Austin, 2013:35). Böylece terapi odaklı boş zaman aktiviteleri, yaşamlarında artan zorluklar ve fırsatlara karşı bireye enerji ve güç veren davranış odaklı pozitif duygu sarmalı oluşturmaktadır. Bireylerin pozitif duygu, güç ve inançlarını üst düzeye çıkarmak, yaşamlarından zevk almayı başarabilmelerine yardımcı olabilecektir. Bireylerin belli dönemlerde tek başına psikolojik sıkıntılar ile baş edememesi, terapinin önemli bir odak noktası olmaktadır. Bireylerin kendilerini keşfetmesine, öz varlıklarıyla buluşmasına olanak tanıyıp, gücünü ve yaşam kalitesini geliştirmeye teşvik anlamında etkin bir rol üstlenmektedir (Frisch, 2006:21). Geleneksel olarak terapatik müdahaleler insanların birçok problemleri davranışlarının engellenmesi ve negatif enerjilerinin pozitif dönüşürülmesinde bireyin varlık gücünü, değerini artırma ve geliştirme amaçlı olmaktadır (Frisch, 2006:22; Carruthers ve Hood, 2007:280).

Pozitif psikoloji ve beraberindeki sosyal sonuçlar ile kimlik kazanımı arasındaki ilişki araştırıldığında pozitif bir duruşun, şimdi ve geleceğe yönelik bireye çok daha optimistik olmayı ve yüksek benlik saygısı kazandırdığına dikkat çekilmiştir (Marcia, 1993:38; Meeus, 1996:572). Arzu edilen pozitif duruşun gelişiminde terapatik rekreasyon hizmetlerinin desteği ve etkisi olmakta, gözlemlenen

sonuçlara göre de bireye bir çok yararı olmaktadır. Optimal sağlık ruhsal anlamda iyi olmak, olumlu ilişkiler kurabilmek, yaşamın anlam ve amacını kavrama yetisini kazanmak, boş zamanı verimli kullanmak ve hoşlandığı aktivitelere katılımı içermektedir (Van Andel, 1998:182). Araştırmacılar psikolojik ve sosyal anlamda optimal bir görünüş sayesinde (pozitif kimlik kazanımı) sağlığın değerini bilme, benlik saygısı, kişiler arası ilişkide samimiyet ve yüksek ölçüde tatmin olma duygusunun sergileneceğini belirtmişlerdir (Baumeister, 1995:498; Meeus, 1996:574). Böylece olumlu kimlik kazanımı ya da pozitif bakış ile duruş optimal sağlık ve iyi olmada terapatik rekreasyon için önemli bir terapi amacı taşımaktadır (Austin, 1998:112).

Pozitif bir tutum, iyi olma hali ve kişisel gelişime katkısıyla bireyin toplum içerisinde hislerini kontrol edebilme, daha çabuk konsantrasyon olabilme, niteliklerini değerlendirebilme özelliklerini güçlendirerek, çevreyle uyumunu kolaylaştırmaktadır. Bu uyuma önemli bir destek boş zaman deneyimlerinden gelmekte ve özellikle katılımın sürekliliği ve akıcılığı sağlandığında hoşlanma, eğlenme, keyif alma duygularının yoğunluğu bireyin ruhsal anlam da rahatlamasına neden olmaktadır. Bunun sonucu olarak bireyde bir öz denetim yetisinin arttığı ve diğer fonksiyonel kapasitelerin gelişimine de yarar sağladığı vurgulanmıştır (Csikszentmihalyi, 1990; Dattilo ve ark, 1998:261).

Ciddi ruh sağlığı hastalıklarına maruz kalmış bireylerin psikolojik fonksiyonlarına yönelik yapılan terapatik rekreasyon araştırmalarında bazı araştırmacılar olumlu sonuçlar bildirmişlerdir. Bu sonuçlar içerisinde boş zaman aktivitelerine katılım ile aktivitelere ilgi artışı, bağımsız yaşam becerilerinde gelişme ve sosyal yanlı davranışlarda olumlu gelişmelerin gözlemlendiğini belirtmişlerdir (Corrigan ve ark., 1993:645). Rekreasyon aktivitelerinin ruh sağlığı bozuk bireylerde ankisiyete ve depresyonda azalma, öz yeterlilik ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir (Kelsey ve ark., 1997:63). Tedavi esnasında öfke ve stres ile başa çıkma, rahatlama, problem çözme, iletişim, benlik saygısı ve toplumsal uyum gibi müdahaleler sıklıkla kullanılmıştır (Orr, 2010:45).

#### *Terapatik Rekreasyonun Sosyal Yararları*

Sosyal yetenek, sosyalleşmeyi, birlikte çalışmayı ve kişiler arası etkileşimi artırarak, uygunsuz davranışları azaltır (Daly ve ark. 2006:18). Boş zaman deneyimleri, özel durumda olan bireylere var olan ve yeni edinebileceği becerilerini öğrenme, arkadaşlıklarını geliştirme, kendini tanımaya yardımcı olma ve toplumsal yaşamın bir parçası olma fırsatı vermektedir (Dattilo ve Schlieen, 1994:53; Devine ve Wilhite, 1999:38). Boş zaman aktivitelerine katılım, sosyal anlamda topluma dahil olmayı sağlayan, yani bireyin toplumda yerini korumasını, kendini ifade edebilmesini teşvik ettiği için, sağlığı destekleyip bireyin potansiyelinin tanıtılmasına imkan tanımaktadır (Passmore, 2003:78). Boş zaman aktivitelerine katılım bireyin arkadaşlık ve dostluk bağlarını güçlendirmekte, sosyal ilişki ve etkileşimi artırarak sosyal destek yaratmaktadır. Aile ve arkadaşlar ile birlikte olma fırsatı yaratmasıyla birlikte geçirilen hoş vakit, bireyin içsel motivasyonunun gelişimine katkı sağlamaktadır (Caldweel, 2005:12).

Bireyin yaşamında iyi olmaya etken sosyal içerik, önemli bir yön olmaktadır. Terapatik rekreasyon uygulamalarında boş zaman aktivitelerine katılım, bireyin

bu yönünü zenginleştirmeye bir çok fırsat yaratmaktadır. Bireye, takım çalışması, işbirliği, dayanışma, kendi yetenek ve becerilerinden yararlanmaya imkân tanımaktadır. Sosyal etkileşim becerilerini uygulayarak sosyal iletişim kurma ve sürdürebilme, stresi kontrol edebilme yeteneği geliştirmektedir (Phan, 2011:8). Sosyal destek, sosyal birliktelikle yaşam, toplumsal tatmin ve toplumda öz yeterlilik hislerini yoğunlaştırmaktadır. Kendine güven duyma, kendi kendini savunma ve bireysel saygınlığı geliştirmekte, arkadaşlık bağlarını güçlendirip, yalnız kalma duygusundan kurtulup, etkileşim ve paylaşım içerisinde olmayı sağlamaktadır (Austin ve Crawford, 2001:80).

Sosyal aktiviteler özel konumdaki bireylere problem çözme, güven oluşturma, beyin fırtınasına yönelik önemli fırsatlar yaratmaktadır. Sosyal bağlantılara değer oluşturup, bireyin hayatına anlam katarak, sağlıklı bir yaşam kazandırmaktadır (Gassaway ve ark, 2011:183). Bireyin günlük stres kaynakları ile başa çıkma kapasitesini artırmakta ve ciddi bir sosyal destek sağlamaktadır (Vella ve ark, 2013:255). Sosyal destek ise sosyal iletişim esnasında yer alan temasları ve bunların sayesinde oluşabilecek tatminleri içermektedir. Sosyal etkileşim yeteneklerinin geliştirilmesi, pratikleşmesi ve uygulanması, sosyal destek ağlarının geliştirilmesi, korunması ve kullanılması, diğer bireyler tarafından kabul görülmesi, dost ve aile ilişkilerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bu olumlu özellikleri kazanan birey yaşama daha kolay sosyal uyum gösterebilecek ve sosyal konumunu, performansını geliştirebilme niteliği kazanmış olabilecektir (Stumbo ve Peterson, 2010: 9). Sonuç olarak boş zaman katılımı sosyal ilişkiler için ideal bir ortam yaratmakta ve bireye sosyal açıdan çeşitli yararlar sağlamaktadır.

#### *Terapatik Rekreasyonun Fiziksel Yararları*

Fiziksel aktiviteler, bireyin fiziksel işlevselliğini artırarak, hareketsiz yaşamın birey üzerindeki olumsuzluklarını azaltıp birtakım, fizyolojik rahatsızlıkların sürecini yavaşlatmakta ve düzelterebilmektedir (Lynn ve ark, 2008:154). Fiziksel boş zaman aktivitelerine katılım ile kardiyovasküler hastalıkların ve koroner kalp hastalığının görülme sıklığı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Yaşlı bireylerde düzenli yürüyüşlerin kardio respiratuar uygunluğu geliştirdiği, pozitif yönde destek sağladığı saptanmıştır. Araştırmacılar fiziksel boş zaman aktivitelerine katılımın yaşla ilişkili fiziksel engelliliği engelleyebileceğini belirtmişlerdir (Caldweel, 2005:14). Fiziksel fonksiyonel kapasitesinin gelişimi sağlık durumundaki problemlerin giderilmesinde etken bir rol üstlenerek, psikolojik olarak iyi olmayı güçlendirmekte ve yaşam kalitesine önemli bir katkı sağlamaktadır. Pozitif ruh hali ve olumlu duygular, vücudun bağışıklık sistemini korumaya yarayan T ve B hücrelerinin aktivitesini artırarak, vücuda zarar verecek birçok organizmaya karşı savunma kapasitesi geliştirip, immün sisteminin güçlenmesine neden olmaktadır. Pozitif ruh haline önemli derecede katkı sağlayan unsurlardan biri boş zaman aktiviteleri içerisinde yer alan, bireyin beceri ve yetenekleri doğrultusunda katıldığı ve kendisini motive ettiği, fiziksel aktiviteler olmaktadır (Carruthers ve Hodd, 2007:231). Ayrıca bu durum ile ilişkili olarak, bireyin boş zaman katılımlarında daha fazla fiziksel aktivitelerle meşgul olması, fizyolojik açıdan ciddi yarar sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitelere katılım, kardiyovasküler risk faktörü ve buna dayalı rahatsızlıkları azaltmakta ayrıca osteoporoz, obezite, romatizma, akciğer hastalıkları, diğer kronik hastalıklara

karşı koruyucu önlem olabilmekte veya düzeltme yoluna gitmektedir (Lynn ve ark, 2008:154).

Fizyolojik yararların yanı sıra kemik yoğunluğu, esneklik, hareketlilik kabiliyeti ve kassal güç gibi sağlık göstergelerini artırmaktadır. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi kötü yaşam stili alışkanlıklarından ve sinir, öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarından uzaklaştırmaktadır. Bireye özgürlük, bağımsızlık algısı, kendini denetleyebilmek ve kendine güven gibi olumlu duyguların kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla genel sağlık durumunu iyileştirmek, geliştirmek ve bireyin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi algısına anlamlı bir şekilde katkı sağlamaktadır (Stumbo ve Peterson, 2010:7). Ek olarak fiziksel engelli kalma riskini, dolaşım ve solunum rahatsızlıkları riskini azaltmaktadır. Genel sağlığı iyileştirme, güçlü, dayanıklı ve esnek bir görünüm elde etme, dinç ve enerjik olmayı sağlamada da etken olmaktadır (Leitner ve Leitner, 2004:17).

#### *Terapatik Rekreasyonun Bilişsel Yararları*

Bireylerin yaşam içerisindeki tüm olay ve kavramlara yönelik ilgisini optimum düzeyde tutmak bilgi, anlama, kavrama ve öğrenme gibi bilişsel yeteneklerini kullanabilmek önemli bir fonksiyonel özellik olabilmektedir. Boş zaman katılımının bilişsel yararları, bireyin düşünmek ve algı yeteneğine göre davranışlarının kontrolü ve aldığı kararları uygulayabilmesi, yaşam tarzını ve sağlık durumunu etkileyen faktörler olarak tanımlamak mümkündür. Bireyin davranışlarının kontrolü dikkat süresi, konsantrasyon, hafıza, odaklanma ve karar almak gibi bilişsel yararları kapsamaktadır (Kunstler ve Daly, 2010:115). Bilişsel yeteneklerin doğru yönde kullanılması bireyde olumlu duyguların uyanması ve canlanmasıyla pozitif bir etki yaratarak, ruhsal yönden doygunluğa ulaşılması sonucunda olumlu düşünme ve sağlıklı davranışlara neden olduğu belirtilmektedir (Carruthers ve Hodd, 2007:222). Sağlıklı ve iyi olmada, bilişsel yetenekler tüm bireylerin yaşamlarında önemli bir fonksiyon olurken, farklı koşullardaki bireyler için de yaşama uyum sağlamada etkin olmaktadır. Bu anlamda terapatik rekreasyon, bireyde karıştırma, oryantasyon bozukluğu, odaklanma, unutkanlık, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon gibi bilişsel yeteneklerin yetersizliğinde çeşitli boş zaman aktivitelerinin kullanımı ile destek olmaktadır. Düzenli boş zaman katılımları sayesinde kısa ve uzun dönemli hafızayı geliştirerek, genel bilişsel fonksiyona yarar sağlamaktadır (Daly ve ark. 2006:180). Manoux ve ark. (2003:907-908) çalışmalarında boş zaman aktivitelerine katılım ile bilişsel fonksiyon arasında pozitif bir korelasyon bulunduğunu göstermiştir. Özellikle informal kültürel bilgileri öğrenmenin, kitap okumanın, gezi ve seyahatlerin, kültürel olgu içeren yerlerin ziyaretlerini içeren boş zaman aktiviteleri üzerine yapılan incelemede boş zaman katılımının kişisel gelişimi etkilediğini, sosyal ve toplumsal katılımı desteklediğini belirtmişlerdir. Ayrıca bilişsel gelişimin sosyal katılımı güçlendirdiğine yönelik görüşler de bulunmaktadır (Caldweel, 2005:16).

Terapatik rekreasyonun farklı açılardan yararları çizelge 4'de genel olarak açıklanmaktadır. Terapatik rekreasyon hizmetinin önceki yapılan yorumlara da dayanarak, bireyin yaşamı içerisinde iyi olmaya etkisi olduğu ve sağlığı güçlendirme konumunda potansiyel bir etki sağladığı kabul edilmiştir. Bireyin

fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal konumundaki rahatsızlık ya da olumsuzlukların engellenmesinde ve sağlığının korunmasında ve güçlenmesinde boş zaman aktivitelerinin önemli katkı sağladığı da araştırmalarda belirtilmektedir (Wilhite ve ark, 1999:99). Birey kendi hayatı içerisinde fiziksel, zihinsel, duygusal, vb. kaynaklarındaki (fonksiyonel kapasite) değişimin farkındalığı ile sağlığını artırma ya da geliştirme de davranış ve alışkanlıklarını değiştirip, yaşama ve topluma uyum sağlama önemli bir gereksinim olmaktadır (Baltes ve Baltes, 1990:101).

**Çizelge 4. Terapatik Rekreasyonun Yararları**

Terapatik Rekreasyonun Etkileri	Etkilenen Alanlar			
	Fiziksel	Duygusal	Sosyal	Zihinsel
Depresyonda azalma	x	x	x	x
Konsanstrasyon ve hafıza yeteneklerinde artış		x	x	x
Fevri davranışlarda azalma		x	x	x
Fiziksel fitness seviyesinde artış		x	x	x
Stres, sıkıntı ve gerginlikte azalma	x	x	x	x
Problem çözme yeteneğinde artış			x	x
Adaptasyon özelliklerinde uzmanlaşma	x			x
Boş zaman deneyimlerinin düzenlenmesi ve boş zaman fırsatlarının artırılması	x	x	x	x
Boş zaman fırsatları, yetenekleri ve kaynakları konusunda eğitim	x	x	x	x
Sosyalleşme yeteneklerinde artış		x	x	x
Hareket alanında artış		x		
Uygun sınırların kontrolünde artış	x	x	x	x
Kişinin kendi ve diğerleri ile ilgili farkındalığında artış	x	x		x
Ekip çalışması ve işbirliğinde artış	x	x	x	x
Liderlik yeteneklerinin gelişmesi	x	x	x	x
İletişim yeteneklerinin gelişmesi	x	x	x	x
Özsaygının gelişmesi		x	x	x
Realistlikte artış	x	x	x	x
Duyusal olarak harekete geçmede artış	x	x	x	x
Yaşam tatmini ve özgürlük hissinde artış		x	x	x
Çevreyle ilgili farkındalık artışı	x	x	x	x
İkincil yaşlanmada azalma	x	x	x	x
Günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesinde kullanılan yeteneklerde artış	x	x	x	x
Yaşam kalitesi artışı	x	x	x	x

Kaynak:Dustin, 2000:85.

## Yaşlılık

Yaşlılık kişilerde değişimlerin ve kayıpların görüldüğü, sosyo-ekonomik, eğitim, çevresel ve beslenme gibi unsurları içine alan bir kavramdır (Soyuer ve Soyuer, 2008: 219). Yaşlılık tarihsel olarak gelişim göstermiş ve yaşlı insanların ülkelerin toplam nüfusu içindeki payında artış meydana gelmiştir. Bir başka ifadeye göre dünyada demografik devrim oluşmakta ve popülasyonun demografik profili

yaşlılara doğru yer değiştirmektedir. Hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde yaşlı popülasyonun sayısında büyük oranda ve sürekli bir artış söz konusu olmaktadır (Günaydın, 2010;279). Bu artış yaşlılığa özgü durumların araştırılmasının gerekliliğini ve önemini göstermektedir. Günümüz toplumlarında yaşlıların toplam nüfus içindeki payı giderek artmakta ve yaşlı nüfusun ihtiyaçları da önem kazanmaktadır. Bugün çoğu gelişmekte olan ülkelerde 80 yaş üzerindeki nüfus hızla artmakta ve dünya üzerindeki toplam nüfusun %10'u 65 yaş ve daha üstündeki nüfusu oluştururken, 2050'de bu oranın %16'nın üzerine çıkması beklenmektedir (Kurt ve ark., 2008:33). Dünya nüfusunun hızlı artışı ile paralel olarak yaşlı nüfusta artış gerçekleşmekte, yaşlı sağlığı ve yaşlılık konusunun önem kazanmasına neden olmaktadır (Zincir ve ark, 2008:168). Yaşlılık, Türkiye nüfusunda da her geçen gün artış göstermektedir. Nüfusun yaşlanması konusu bütün ülkeler açısından olduğu gibi Türkiye için de önemli problemleri beraberinde getirmektedir. Bu problemlerin üstesinden gelinmesi amacıyla yaşlılık kavramının ilgili her bilim tarafından ele alınıp incelenmesi kaçınılmaz olmaktadır (Yıldız ve Tüfekçi, 2010:3).

Tanımları oldukça geniş bir kapsama sahip olabilen yaşlılık kavramı akademik çalışmalarda ele alınmaktadır. WHO 65 yaş ve üstünü yaşlı olarak tanımlamakta ve yaşam sürecinde yaşlılığın da çocukluk, gençlik, erişkinlik gibi doğal ve zorunlu bir dönemi olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde fiziksel ve zihinsel fonksiyonlarda yetersizlikler artış göstermektedir (Konak ve Çiğdem, 2005:26). İnsanın doğumu ile başlayan süreçte, ölümden önce yaşanan ve kişinin gerek fiziksel, gerek zihinsel yönden bağımsızlıktan bağımlılığa geçtiği dönem yaşlılık olarak nitelendirilmektedir (Ölüç, 2007:3).

Yaşlılık ayrıca önüne geçilmesi mümkün olmayan, biyolojik, kronolojik ve sosyal yönleri ile sorunları olan bir süreçtir. Yaşlılık, fizyolojik bir olay olarak ele alınıp, fiziksel ve ruhsal güçlerin, bir daha yerine gelmeyecek şekilde kaybedilmesi, organizmanın iç ve dış etmenler arasında denge kurma potansiyelinin azalması, kişinin fiziksel ve ruhsal yönden gerilemesi şeklinde de tanımlanabilir (Şener, 2002:3). Bu tanımlamalar çerçevesinde yaşlılık; bireyin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında bir gerileme ile birlikte sağlığın, güzelliğin, üretkenliğin, cinsel yaşamın, gelir düzeyinin, saygınlığın, rol ve statünün, bağımsızlığın, eş, dost, arkadaşlık ilişkilerinin, sosyal yaşantıların ve sosyal desteklerin azalması ile ilişkilendirilen pek çok sorunun yaşandığı bir kayıplar dönemidir (Bahar ve ark., 2009:86). Bu dönemde uyum yeteneği, stres faktörleri ve dış uyarılar ile mücadele kapasitesi azalış göstermektedir. Yaşlılık, olgunlaşma süreci sonrasında uyarılara yanıt verme yeteneğini azaltan ve yaşamı sürdürmeyi güçleştiren bir değişiklikler zinciri olarak belirtilmektedir (Sönmez, 2014:7). Kısaca insanın yaşam döngüsü içerisinde yaşlılık dönemi gerileme dönemi olarak görülmektedir. Ancak organizmanın yeterliliğinde veya fonksiyonlarında bir düşüş ya da fizyolojik gerilemeye karşın yaşlılık bir gerileme dönemi değil, psikososyal gelişimin devam ettiği bir dönemdir. Bu yüzden yaşlılık bireysel bir sorun olarak görülmeğe çok toplumsal bir değer olarak nitelendirilip ele alınmakta ve bir çok farklı çalışma alanlarında incelenmeye değer bir konu olmaktadır (Öz, 2002:18).

Akademisyenler, yaşlı insanlara odaklanan birçok araştırma ile yaşlıların incelenmesine yönelik çeşitli kavram ve tanımlar ileri sürmüşlerdir. Yaşlı grupları



tanımlayan ve en çok kullanılan tanımlardan birisi gerontolojidir. Gerontoloji Yunancadaki yaşlılık anlamına gelen “geras” kelimesinden türemiştir. Gerontoloji kavramı çok geniş olmakla birlikte psikolojik, sosyoekonomik ve fizyolojik açılardan yaşlılık konusunu kapsadığı öne sürülmektedir. Literatürde çok kullanılan bir diğer kavram ise “elder” sözcüğüdür. Bu tanımlamayla açıklanmak istenen yaş ile aynı anlama gelmeyen; deneyimleri, bilgisi, bilgeliği, alt yapısı ve algıları sayesinde saygı gören kimseler olmaktadır. Ayrıca emekli kelimesi de literatürde önemli kavramlardan birisi olarak yer almaktadır. Emekli ile sosyal olarak yaşlanmış kimselerden bahsedilmektedir, ancak emeklilik yaşı her ülkede farklılık göstermekte ve toplumsal olarak da yaşlı nüfus farklı belirtilmektedir. Yaşlılığın bir başka yaşam aşaması ise yaşlanma olmaktadır.

## **Yaşlanma**

Yaşlılık ile birlikte ortaya çıkan ve yaş dönemleri arasında ilerlemeyi ifade eden yaşlanma, tüm dünya ülkeleri açısından önemi her geçen gün artan evrensel bir gerçekliktir. Yaşamın bir parçası olup doğal bir süreç olan yaşlanma, yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan anatomik ve fizyolojik değişiklikler, psikolojik ve sosyal uyum sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Hazer ve Aslan, 2009:2). Yaşlanma yaşın artan, büyüyen yani bir periyottan bir diğerine geçiş süresi olup bir sonraki yaşam evresine geçişi ifade etmektedir (Wang, 2008:15). Yaşlanmaya dayalı olarak yaşlı insanlarda uyum yeteneği, stres faktörleri ve dış uyarılar ile mücadele kapasitesi azalış göstermektedir. Buna neden olan etmenler araştırıldığında dört faktör öne çıkmaktadır (Ardahan, 2010:27).

- Verimli bir işten yoksun olunması ve pasif kalmaya zorunlu olunması,
- Fiziksel gücün zayıflaması ve bedensel yakınmaların meydana gelmesi,
- Eğlenceden yoksunluk, yaşamın zevk veren deneyimlerinden ve sevinçlerinden vazgeçme ya da bunlarında dışında bırakılma,
- Ölüme yaklaşmanın bilincine varılması.

Bir organizma yaşam için tüm fizyolojik fonksiyonlarını gerçekleştirecek kapasiteye ihtiyaç duymaktadır. Doğumda başlayan bu fonksiyonel kapasite gelişim süreci içerisinde gereksinimin üzerine çıkarak en üst seviyeye ulaşmakta ve ilerleyen yaş ile birlikte gerilemeye başlamaktadır. Yaşlanma psikosozal boyut olarak, insanları yaşlandıkça etkileyen biyolojik, ruhsal ve toplumsal süreçlerin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Biyolojik etki, hangi kronolojik yaşta ortaya çıktığını, genetik etkenlere ve yaşam biçimine bağlı olarak bireyden bireye büyük değişimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ruhsal etki, bellek, öğrenme, zeka, beceri ve öğrenmeye güdülenmek anlamına gelmektedir. Toplumsal etki ise, belirli bir kronolojik yaş ile kültürel olarak eşleşen normlar, değerler ve rollerden oluşmaktadır. Biyolojik, ruhsal ve toplumsal yaşlanma aynı olmayıp, bir kültür içinde ve kültürler arasında oldukça değişkenlik gösterebilmektedir. Ayrıca bireylerin yaşam stili, bireysel yapısı ve kişiliği önemli bir fark yaratıp, etkileri aynı olabilmektedir (Giddens, 2008: 221).

Bu ifadeleri destekler nitelik olarak yaşlanma fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken bir süreç olmaktadır. Fizyolojik boyutuyla yaşlanma, kronolojik yaşla birlikte görülen değişimleri ifade ederken biyolojik

olarak organizmanın yapısal ve işlevsel değişimini belirtmektedir. Psikolojik boyutuyla yaşlanma algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açısından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişimini ifade etmektedir. Psikolojik boyut bireydeki deneyimlerin artmasıyla oluşan davranış değişiklikleri ve davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı değişimler olmaktadır. Sosyolojik boyutuyla yaşlanma bir toplumda belirli yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o gruba verdiği değerlerle ilgili olup kişinin toplumsal rol, statü ve beklentilerinin değişmesi olarak belirtilmektedir. Ancak yaşlanma sürecinde meydana gelen değişimler her bireyde farklı hız ve zamanda ortaya çıkmaktadır (Er, 2009:134). Toplumsal, psikolojik, teknolojik değişimler kronolojik olarak yaşlılık dönemi anlayışını değiştirmekte ve bireylere göre farklılık göstermektedir. Fiziksel sağlığın korunması, olumsuz duygu durumlar ile baş edebilme becerilerini geliştirme, yeni roller edinebilme gibi faktörler yaşlılığa bakış açısını ve yaşlanmayı etkilemektedir (Öz, 2002:19-20).

Yaşlanma kavramına yönelik bir çok araştırma ve tartışma bulunmakta ve genelde literatürde iki ayrı bakış açısıyla ele alınıp, incelenmektedir. Bunlardan birincisi **klasik görüş**, diğeri ise **pozitif görüş**tür.

**Klasik görüş** yaşlanmayı daha çok tıbbi açıdan ele almaktadır. Bu görüşte yaşlanma hastalıklar, hafıza kaybı, ölüme yaklaşma, kanser ve kalp krizleri şeklinde örneklenebilen olumsuz durumlar üzerinden araştırılmaktadır. Biyolojik gerilemeye odaklanan bu görüşte negatif özellikler öne çıkmaktadır. Bu görüşe göre yaşlanma *fiziksel, psikolojik, kronolojik, temel ve ikincil yaşlanma* olarak farklı şekillerde sınıflandırılabilir.

*Fiziksel yaşlanma*; organların işlevindeki kötüleşmelere bağlı olan yaşlanmalar olarak tanımlanmaktadır. Bu işlev bozuklukları tedavi gerektirmeyen ve ilaç kullanımı ile çözülemeyen normal biyolojik süreçler olmaktadır (Wu ve ark., 2012:14). Fiziksel yaşlanma nedeniyle yaşlı insanlar fiziksel eylemleri yerine getirmekte güçlükler ile karşılaşabilmektedirler. Fiziksel yaşlanma insanları tehlikelere açık hale getirmektedir. Kaslarda ortaya çıkan güç yetersizlikleri ve bağışıklık sistemindeki bozulmalar fiziksel yaşlanmayı meydana getirmektedir (Wang ve Shultz, 2009:179). Yaş ile birlikte vücut fonksiyonlarında azalışlar kaçınılmazdır. Ancak, vücudun adaptasyon yeteneği sayesinde yitirilen kapasite karşılanabilmektedir. Az sayıda insan fiziksel yaşlanmalar nedeniyle fonksiyonlarında çok ciddi zararlar ile karşı karşıya kalmaktadır. Ancak yaşlıların fiziksel fonksiyonları ve sağlık durumlarındaki olumsuz gelişmelerin tıbbi tedavilere ek olarak boş zaman aktiviteleri aracılığıyla da azaltılabileceği görüşü ön plana çıkmaktadır (Menec, 2003:76).

*Psikolojik yaşlanma*; Yaşlanmanın fiziksel yönünün yanı sıra psikolojik yönü de bulunmaktadır. Psikolojik yaşlanmanın etkileri genellikle 60 yaş sınırında ölçülebilen düzeye gelen zihinsel kayıplar ile ortaya çıkmaktadır (Kallio ve Ging, 1985:9-11). Zihinsel kayıplar yaşlanmanın kaçınılmaz bir parçasını oluşturmaktadır. Zihin, hafıza, bilgi, dil ve karar verme süreçlerinde rol oynamaktadır. Zihinsel sağlık insanların öğrenme, yorumlama, yaratma ve hatırlama yeteneklerini nasıl kullandıklarına bağlı olmaktadır. Bu beceriler yaşam

kalitesinin artırılmasında öneme sahiptir. Yaşlanan insanlar zihinsel kabiliyet ve yeteneklerini yitirmektedirler. Psikolojik yaşlanmada, yaşlanma sürecinde bireylerin psikolojilerinde değişimleri nasıl yönlendirdikleri araştırılmaktadır. Farklı kişiler farklı stratejileri izleyebilmekte ve değişen koşullara adapte olabilmektedir (Wang, 2008:16).

*Kronolojik yaşlanma*; Doğumdan itibaren geçen zaman kronolojik yaşlanmayı göstermektedir. İnsanların kronolojik yaşlanmayı durdurma yeteneğinin olmadığı düşünülmektedir. Ancak, yaşam biçiminin değiştirilmesi ile ikincil yaşlanmanın etkilerinin azaltılabilmesi, dolayısıyla temel yaşlanmada olumlu etkiler yaratılabilmektedir (Wang, 2008:17).

*Temel yaşlanma ve ikincil yaşlanma*; Temel yaşlanma biyokimyasal değişimleri içermektedir. Biyokimyasal değişimler; beyin hücrelerinde günlük kayıplar, cildin kuruması ve vücutta gerçekleşen bozulmalardır. Temel yaşlanma tüm türler için geçerli olan evrensel, kaçınılmaz, doğal ve değişen bir süreçtir. Geri döndürülemez, yavaşlatılamaz ya da ertelenemez. *İkincil yaşlanma* stres, duygusal tansiyon, zayıf beslenme, fiziksel travmalar, tedavi edilemeyen hastalıklar ve sağlıklı yaşam tarzı gibi nedenlerle ortaya çıkan temel yaşlanmalardır. Genetik olarak belirlenmiş yaşlanma sürecini hızlandırmaktadır. Hiçbir kişi ikincil yaşlanmadan tamamen kurtulamamaktadır (Wang, 2008:17-18).

Birincil yaşlanmalar, yaşlanmanın kendisinden kaynaklanmaktadır. İkincil yaşlanmalar ise yaş ile korelasyona sahip hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Birincil yaşlanma önlenemezken ikincil yaşlanmaların etkileri azaltılabilmektedir. Fiziksel aktivitelere katılım ikincil yaşlanmayı olumlu yönde etkileyebilmektedir (Stevens ve ark., 2007:197).

Bu tanımlamalar daha çok yaşlanmanın negatif yönlerini inceleyen klasik yaşlanma görüşünü simgelemektedir.

İkinci görüş ise **pozitif yaşlanma** görüşü olmaktadır. Pozitif yaşlanma görüşünde geç yaşın eğlenceli, sağlıklı, bağımsız, üretken, yaratıcı ve gelişimsel olarak sürdürülebilmesi konusunda tutum ve düşünceler yer almaktadır (Dionigi, 2006:183). Bu düşüncelere destek olarak son yıllarda literatürde *başarılı yaşlanma* öne çıkan kavram olmaktadır. Bu kavram yaşlanmanın olumlu yönlerini ele alan pozitif yaşlanma görüşünü oluşturmaktadır.

*Başarılı(Aktif) yaşlanma*; Çağın yeni bir kavramı başarılı yaşlanma, dinç ve fiziksel anlamda aktif ve sağlıklı yaşlanma gibi özellik içeren yeni bir faaliyet dönemine giriş olarak nitelendirilmektedir (Dülger, 2012:31). Sağlık gelişimini destekleyen birçok program, yaşlılarda aktif olmanın önemine dikkat çekmekte ve bu sayede yaşam kalitesinin yükseltilebilmesinin mümkün olabileceğini vurgulamaktadır (Alexandre ve ark., 2009:614). Aktif yaşlanma WHO'nun açıklamalarına göre aktivite, sağlık, bağımsızlık ve üretkenlik durumlarının sağlanmasıyla gerçekleşmektedir (Bowling, 2008:293). Sağlıklı yaşlanma, sağlığın fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik halinin; bağımsız yaşayabilme yetisinin, yaşam kalitesinin korunması ve daha iyi hale getirilmesi, ayrıca yaşam süreçleri arasında başarılı geçişlerin sağlanması için imkanların ömür boyu optimize edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2006:43). Sağlıklı yaşlanma kişilerin

intrauter yaşamdan başlayarak tüm yaşam boyunca süren ve yaşlılık dönemini de içeren bir sağlığı koruma ve geliştirme anlayışı olmaktadır (Konak ve Çiğdem, 2005:26). Yaşlı kişilerde sağlık, hastalığın yayılması ve hastalığın yokluğu konularına bağlı bir faktör olarak görülmemelidir (Eser ve ark., 2010:38). Yaşamın tüm evrelerinde ki zorlanmalara karşı var oluşunu sürdürebilme ve tüm fonksiyonel kapasitelerindeki sağlığın korunması, gelecekteki olası kayıplara hazır olma, baş etme becerilerini geliştirme, yeni roller edinebilme gibi yaşantılar, bireyin yaşam felsefesini dolayısıyla yaşlılığa bakış açısını belirlemektedir (Öz, 2002:20). Yaşlılığın, insanların kendini gerçekleştirme isteğine fırsat yaratmak, yeteneklerini, becerilerini ve heveslerini değerlendirmek için bir imkan çağı olarak değerlendirilmesi gereği artık toplumlar açısından gündemde tutulması gereken bir olgu olmaktadır.

Başarılı yaşlanma şunlar ile ilişkili olmaktadır: (1) Hastalıkların ve engelliklerin olmadığı iyi fiziksel fonksiyonlar ve sağlık. (2) Mutluluk ve yaşam tatminin sağlandığı olumlu psikolojik sağlık. (3) Barınma, ekonomik kaynak sorunlarının olmadığı güvenlik. (4) Akraba ilişkileri, sosyal destek ve sosyal rekabetin sağlandığı sürdürülebilir sosyallik. Boş zaman aktivitesi, fonksiyonel bağımsızlık ve algılanmış yaşam tatmini, fiziksel ve psikolojik sağlık ile sürdürülebilir sosyal ilişki konularıyla pozitif ilişkili olarak görülmektedir (Hawkins ve ark., 1998:9). Pozitif ilişkide başarı kavramı ele alındığında subjektiflik söz konusu olmaktadır. Kavram, yaşlıların yaşlanma halleri ile ilgili bir algıyı yani toplumun algısını da yansıtılmaktadır. Başarılı yaşlanma konusunda kişilerin görüşleri çeşitli dönemler boyunca farklılık gösterebilmektedir. Farklı insanların farklı algılara sahip olabileceği durumu, başarılı yaşlanmanın doğru bir şekilde belirlenebilmesi üzerinde durulmasını gerektirmektedir (Knight ve Ricciardelli, 2003:223). Kahn (1997:433) başarılı yaşlanmanın kavramsallaştırılması konusunda üç önemli unsuru ortaya koymaktadır. Bu unsurlar; hastalıklara ve hastalıkla alakalı engellilik hallerine yakalanma olasılığının düşüklüğü, yüksek zihinsel ve fiziksel fonksiyonel kapasite ve hayatla aktif bir bağ kurulması şeklinde olmaktadır. Yaşlılar için aktif bir yaşam stiline sağlanması ya da başarılı yaşlanmak için bazı ihtiyaçların karşılanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bunlar (Sniadek ve Zajadacz, 2010:195; Tufan, 2007:11);

- Sosyal olarak faydalı aktivitelerde bulunmak,
- Sosyal çevre ve grupların bir parçası olarak kabul görmek,
- Başarılı bir sosyal hayata sahip olmak,
- Bir birey olarak kabul görmek,
- Kendini gerçekleştirmek hissi ve kendini ifade etmek,
- Akılsal ve bilgisel motivasyonlara ihtiyaç duymak,
- Fiziksel anlamda uygun olmak ve sağlık ihtiyaçlarını karşılayabilmek,
- Düzenli hayat tarzı ve aile ilişkilerine ihtiyaç duymak,
- Ruhsal anlamda tatmin olmak,
- Zamanı tatmin edici bir şekilde tüketmek ya da harcamaktır.

Yaşlanmada, bireylerin fiziksel yıpranmaları, fonksiyonel kayıpları ile biyolojik ve fizyolojik olduğu kadar aynı zamanda arkadaş, eş, dostlarında azalma ya da kayıp, aile üyelerinden uzaklaşma veya kopma, emeklilik sonrası maddi

imkanların kısıtlanması gibi durumlarda özgün duygular yaşanmaktadır (Matsouka ve ark, 2010:35). Toplumsal statüdeki değişiklikler ve yaşam standartındaki değişimler, sosyal rolün ve kendisine olan güvenin kaybolması, çevresi tarafından ilgi, sevgi, saygı görmemesi yaşlı bireylerin ruh sağlığını bozmaktadır. Diğer taraftan yaşlılıkta meydana gelen hastalık bireyde çaresizlik, başkalarına muhtaç olma ve ölüm korkusu gibi ciddi ruhsal problemlere yol açmakta ve psikososyal anlamda da zor bir süreç olmaktadır (Er, 2009:138-141). Bu yüzden yaşlıların olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmaları, toplum içerisindeki eşitsizliklere ve soyutlanmalara maruz kalmadan yaşama ihtiyaç duymaları önemsenmektedir (Tufan, 2007:11). Yaşlılık dönemine geçişte, yeni bir hayatı düzenlemek, yeni roller edinebilmek, kendini gerçekleştirebilmek ve aktif kalmak adına sağlıklı ve başarılı yaşlanmak önemli bir kavram olmaktadır (Dülger, 2012:31).

### ***Yaşlılarda Boş Zaman ve Terapatik Rekreasyon***

Sağlıklı ve başarılı yaşlanmak için aktif kalmak, bunun için de boş zaman ve boş zamanı verimli değerlendirmek önemli bir unsur olarak belirtilmektedir. Çünkü aktif bir yaşam stili ve katılım yaşlı bireyin süreci kabul etmesini ve kendini bu süreçten soyutlamaksızın kendisini geliştirmesinde ve yaşamına anlam katmasında boş zaman ve kullanımı önemli bir etken olmaktadır (Chiang ve ark, 2009:18). Yaşlı bireyler yaşamlarının bu sürecinde oldukça geniş bir boş zamana sahip olmaktadır. Yaşlı bireylerin bu boş zaman diliminde üretken olmasını sağlamak, bireylerin bu etkin olma halinden keyif alıp mutlu olması, fizik ve ruh sağlığının iyi olma haline yansımaları, yeni bir yaşam felsefesi oluşturarak yaşlılığa bakış açısını belirlemektedir (Öz, 2002:18).

Yeni bir yaşam felsefesi olarak boş zaman, yaşlı birey için bir başkası tarafından müdahale edilmeksizin rahat edebilme, kısıtlamalardan soyutlanma yani özgür olma anlamındadır. Bireyin yeterli düzeyde beceri ve yeteneklere sahip olduğu inancına öncülük ederken, bireyde memnuniyet, zevk ve haz hislerini yaşatmaktadır. Kısaca boş zaman yaşlı bireylerde kendi seçimlerini, isteklerini dile getirebilmeyi yaşam deneyimlerinde bazı kontrol mekanizmalarını organize edebilme duygusu yaşatmaktadır (Edgington, 2006: 109). Bu olumlu duyguların yaşama kanalize edilebilmesi ve bireyin sağlıklı, başarılı bir yaşlılık geçirebilmesi için bir takım stratejilerin uygulanması ve geliştirilmesi gerektiği kanısı belirmektedir (Er, 2009:143). Sağlık alanında yaşlı bireylerin ömrünü uzatmaya ve sağlıklı olarak bir ömür tüketmelerine yönelik çalışmalar yaygın olarak bulunmaktadır. Bu çalışmalara ek olarak yaşlı bireylerin yaşamını anlamlandırmak ve uyumuna katkıda bulunmak adına bir tedavi yöntemi olarak terapatik rekreasyon hizmetleri kullanılmaktadır. Terapatik rekreasyon yaşlı bireylerin ego bütünlüğünü korumak ve fonksiyonel kapasitelerinin iyileşmesine destek olmaya büyük ölçüde katkıda bulunarak yaşlı bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Guzman ve ark, 2011:167). Sağlık hizmetleri içerisinde bir yenilik olarak nitelenen terapatik rekreasyon, yaşlı bireylerdeki duygu durumlarını toparlamak, düzenlemek ve yaşama bağlamada etkin olup, yaşlı bireylerin yaşam tatminini etkilemekte ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Liao ve ark, 2012:984).

Terapatik rekreasyon biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı yaşlılık döneminde, bireylere yaşamında meydana gelen değişikliklerle baş etmesinde yardım eden önemli bir hizmet olmaktadır. Yaşlıların bu yaş dönemine uyum sağlamalarını, yaşam ömrünü uzatmalarını, hayatta kalma mücadelelerini, yaşam bağını güçlendirmelerini, toplumdan soyutlanmamaları ve sosyal yaşamını güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Terapatik rekreasyon yaşlı bireylerin kendi buldukları hallerinden memnun olmalarına, yaşamdan zevk almalarına, sağlıklarının korunması ve geliştirilmesine yönelik alternatif programlar sunarak, yaşamdan doyum sağlamaları adına önemli olmaktadır. (Rogers ve ark., 1998:123). Terapatik rekreasyonda çeşitli boş zaman aktivitelerine katılım sağlanarak arzu edilen faydalara ulaşma amacı taşınmaktadır. Aktiviteler içerisinde yaşlı bireylerin fiziksel zindelik ve rahatlama sağlamaları yanında, bireylerarası etkileşim, paylaşım ve birbirlerine destek olmaları, arkadaşlık kurmaları, arkadaş edinmeleri kısacası sosyalleşmeleri öne çıkmaktadır. Aktivitelerin bireylerin duygularına olumlu yönde bir akış sağladığı ifade edilmektedir (O'Connell, 1984:119). Yaşlı bireylerin ihtiyaçları, ilgileri ve yetenekleri oranında aktivitelerin oluşumuna özen gösterildiğinde, bireylerin var olan yeteneklerini de ortaya çıkarmaktadır. Bireyler bu yeteneklerini günlük hayatlarında ve toplumsal ilişkilerinde kullanabilmektedir. Dolayısıyla terapatik rekreasyon sadece hastalığı olan bireylerin iyileşmesi ve engelli bireylere yardım amaçlı değil, yaşlı bireylerin beceri gelişimine, yeteneklerini kullanımına ve bireyin kendine olan güvenini geliştirip diğer insanların arasında özgürce katılım sağlaması, yaşamın anlamı ve amacını bütünsel olarak değerlendirmesine destek olmaktadır (Johnson, 2000: 83). Terapatik rekreasyon hizmetleri, yaşlı bireylere bir çok farklı ortamlarda farklı boş zaman aktiviteleri ile fırsatlar yaratarak, sağlıklı olma ve daha iyi hissetmeleri konularında sorunlarının giderilmesine yardımcı olan önemli bir araç olmaktadır. Terapi niteliği taşıyan boş zaman aktiviteleri daha öncede açıklandığı gibi yaşlıların fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine katkı sağlamaktadır.

Terapatik rekreasyon biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı yaşlılık döneminde, bireylere yaşamında meydana gelen değişikliklerle baş etmesinde yardım eden önemli bir hizmettir. Terapatik rekreasyon yaşlı bireylerin kendi buldukları hallerinden memnun olmalarına, yaşamdan zevk almalarına, sağlıklarının korunması ve geliştirilmesine yönelik alternatif programlar sunarak yaşamdan doyum sağlamaları adına önemli görülmektedir (Rogers ve ark., 1998; 125).

### **Yaşlanma, Boş Zaman, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi**

Yaşlı bireylerin yaşlılık döneminde iyi olmalarını ve sağlığını korumak için aktif kalmalarında etken rol oynayan boş zaman aktivitelerine yönelik pogramların önemini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, aktif yaşlanma gibi birçok kavram yaşam kalitesini belirleyen birer unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Netuveli ve Blane, 2008:117). Başarılı yaşlanmada yaşam kalitesini destekleyen bir etken olarak boş zaman aktivitelerinin önemi vurgulanılmaktadır. Yaşlı bireylerin, yaşamları içerisindeki olumsuz olaylar ile baş çıkabilmede boş zaman aktiviteleri terapatik bir yöntem olarak kullanılabilir (Heung ve Yuendoke, 2012:60). Terapatik nitelik

taşıyan boş zaman aktiviteleri yaşlı bireyin günlük yaşam sorunları ile başa çıkma, stres faktörlerini azaltıp sağlığı iyileştirmek, düzeltmek ve olumlu yönlendirmek adına önemli bir sosyal destek olarak nitelendirilmektedir. Yaşam sitili haline getirildiğinde, bireyin yaşamındaki tüm negatif, olumsuz olaylara, endişe kaygılarına, trajik unutulmayan yaşam öykülerine, olumsuz bakış açısına tampon görevi üstlenmektedir. Fonksiyonel niteliklerinde oluşan tüm olumsuzluklara karşı bireyin hızla toparlanmasına yardımcı olmaktadır (Caldwell, 2005; 8).

Boş zaman katılımının birey üzerindeki tatmin olgusuna kattığı olumlu yansımalar, araştırmalarda temel odak noktası haline getirilmiştir. Boş zaman katılımını ve boş zaman katılımlarının niteliği olan boş zaman tatmini değişkenlerinin hayatın geç evrelerinde yaşam tatminini açıklayan iki temel unsur olduğu öne sürülmektedir (Guinn, 1999:13-14). Yaşam tatmini, yaşam kalitesi üzerinde etkili olan temel unsurlardan birisidir. Yapılan araştırmalarda yaşam tatmini, yaşın ilerlemesiyle birlikte oluşan olumsuz sağlık koşulları ve buna ilaveten rutinleşmiş günlük yaşam, yaşlı bireyleri olumsuz duygu durumuna uğratan bir olgu olarak varsayılmaktadır (Wencke ve Alfonso, 2010:397). Yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını sürdüren alışa gelmiş günlük işlerinin yanında sosyal omalarına teşvik anlamlı aktivitelerin akıcı bir yaşam sürmelerine ve yaşamdan tatmin olmalarına etken olduğu vurgulanılmaktadır. Düzenli olarak boş zaman aktivitelerine katılımın yaşlı bireylerin yaşam tatminine önemli ölçüde katkı sağladığı belirtilmektedir (Warr ve ark., 2004:172-173).

Yaş faktörünün yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelendiğinde, yaşam kalitesinin hem objektif (fonksiyonel kapasite, fizyolojik ve fiziksel değişim, biyolojik belirteçler) hem de subjektif (yaşamsal değer ve yargılar) özellikleri/olguları kapsayan kompleks bir kavram olduğu ve her ikisinin de bireylerin yaşam kalitesinde önemli bir yeri olduğu vurgulanmaktadır. Sağlık ile ilgili hizmetlerin hasta, engelli ve özel konumdaki bireylerin genel yaşamlarında iyi olmaları ve uzun süreli kazanımları için yaşam kalitesinin subjektif ya da öznel yönü ile daha çok ilgilenir hale geldiği belirtilmektedir (Stumbo ve Peterson, 2010:3-5). Öz yeterlilik, yetki, sosyal destek, dinlenme, rahatlama yeteneği, öz sorumluluk, boş zaman aktiviteleri gibi değerler bireylerin yaşamlarını anlamlandırmada psikososyal açıdan etkili olan öznel özelliklerdir. Bu öznel özellikler, yaşlılarda aile, aktiviteler ve sosyal ilişkiler olarak yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen pozitif kaynaklar olarak değerlendirilmektedir. Yaşam kaynakları içerisinde pozitif yaşama etken bir araç olan boş zaman ve boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etki sağladığı belirtilmektedir (Netuveli ve Blane, 2008:117).

Boş zaman aktivitelerine katılımın geç yaşamda olumlu çıktılara neden olduğu uygulamalı araştırmalar ile de kanıtlanmıştır. Aktivitelere katılımın artırılması yaşlanma ile birlikte kaybedilen sosyal ve fiziksel fonksiyonları dengeleme işlevi görmektedir. Silverstein ve Parker (2002:529) yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı ile elde ettikleri yaşam kaliteleri arasında ilişkiyi araştırmışlar, bulgularına göre yaşlılarda boş zaman aktiviteleri ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Crombie ve ark. (2004:288) bu konuyla ilgili analizlerinde yaşlıların çoğunlukla boş zaman aktiviteleri sayesinde elde

edebilecekleri sağlık çıktılarının farkında olduklarını ve boş zaman aktivitelerine yeterli düzeyde katılım gösterdiklerini düşünmektedirler.

Yaşlılarda yaşam kalitesi iyi sosyal ilişkilere, güvende olma hissine, kendilerine yeni rol ve meşguliyet edinme gibi olgulara bağlı olduğu ve boş zaman aktivitelerine katılımın bu bağları geliştirmede önemli katkı sağladığı belirtilmektedir. Böylece yaşlılar toplum içerisine katılım gösterebilmekte, hayatlarının kontrollerini ellerinde tutabilmekte, bağımsız olabilmekte, yaşama sevincini sürekli canlı tutmakta ve hayattan zevk alabilmektedir (Gabriel ve Bowling, 2004:688).

Yaşlılar açısından özel öneme sahip boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi konuları tez kapsamında detaylı olarak açıklanmaya çalışılacaktır.

### **Boş Zaman Katılımı**

Boş zaman katılımı, boş zaman aktiviteleri olarak belirtilen aktiviteler ile meşgul olma eylemini ifade etmektedir (Huang, 2003:7). Boş zaman aktiviteleri daha çok sosyalleşmek olarak algılanırken, boş zaman katılımı kavramı fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı olumlu etkileyen her şey olarak tanımlanmaktadır (Suto, 2013:48). Boş zaman katılımı hakkındaki çalışmalar, insanların iyi olma durumları ile pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Stack ve Iwasaki, 2009:242). Boş zaman gözlemlenebilir aktiviteler, isteğe bağlı zaman ve subjektif deneyimler üzerinden tanımlanmakta ve analiz edilmektedir. Jim ve Chen (2009:659) boş zaman katılımının evle ilgili, aile merkezli, şehirleşme odaklı, pasif, rahatlatıcı ve bireysel faaliyetlerden meydana geldiğini ortaya koymuştur. Boş zamanın tanımlanmasında karşılaşılan subjektif deneyimler; eğlence, keyif, içsel motivasyonlar ve sınırlılıklar şeklinde açıklanmaktadır (Tinsley ve ark. 1993:448).

Literatürde boş zaman katılımının motivasyon kaynaklarını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Boş zaman katılımında motivasyon teorileri ve boş zaman katılımını belirleyen modeller yardımıyla boş zaman katılımı açıklanmaya çalışılmaktadır. Boş zamanın kişilere sunduğu çeşitli faydalar bulunmaktadır. Bu faydalar boş zaman katılımı sayesinde sağlanabilmektedir.

Bireylerin neden belirli aktiviteleri tercih ettiklerini açıklamak konusu boş zamanla da ilişkili olabilecek genel motivasyon teorileriyle açıklanmaktadır. Akış teorisi, öz yeterlilik teorisi, tersine çevirme teorisi ve sosyal motivasyon teorisi boş zamanın motivasyon kaynaklarını açıklayan teoriler arasında yer almaktadır.

**Akış Teorisi:** Csikzentmihalyi (1999:824) çalışmasında akış teorisi ile bir boş zaman aktivitesinin sadece aktivite için yapıldığını açıklamaktadır. Bir boş zaman aktivitesine katılım çeşitli içsel ve dışsal faktörlere bağlı olabilmektedir. Ancak aktivitenin kendisi de insanlar için önemli bir unsurdur. Buna örnek olarak müzik, spor, oyunlar vb. gösterilebilmektedir. Aktivite için ihtiyaç duyulan yetenek az olduğunda aktiviteyi gerçekleştirmede güçlükle karşılaşılabilir. Aktivitenin gerektirdiğinden daha fazla yetenek gerektirmesi ise sıkılma duygusuna yol



açmaktadır. Akımın sağlanabilmesi için aktivitelerin gereksinimleri ile kişinin yeteneklerinin tam olarak örtüşme göstermesi gerekmektedir.

**Öz-Yeterlilik Teorisi:** Bandura (1977:193) aktivitelerde önemli bir motivasyon kaynağının, etkinliğin başarılı bir şekilde gerçekleştirileceğine olan yeterli seviyedeki inanç olduğunu ileri sürmektedir. Buradaki başarı, kişinin yeteneklerine ilişkin kişisel yargısına bağlı çevresel yeterliliğin bir formu olan öz-yeterlilik olarak tanımlanmaktadır. Bandura, öz-yeterliliğin, geçmiş başarılar, başkalarını izleyerek elde edilen dolaylı tecrübeler, yapılabileceğine dair inanç ve uyandırılmış ruh halinden oluştuğunu ifade etmektedir. Öz-yeterlilik, motivasyonu, bağlılık ve süreklilik konusunda doğrudan, hedef belirlenmesi konusunda ise dolaylı olarak etkilemektedir. Öz-yeterliliği yüksek olan kişiler kendilerine daha yüksek hedefler belirlemektedir.

**Tersine-Çevirme Teorisi:** Özyeterlilik teorisi motivasyonun açıklanmasında sıklıkla kullanılmaktadır. Ancak bu şekilde açıklanamayan pek çok davranış bulunmaktadır. Bu tür davranışlar, eğlence, hobi ve spor gibi hayatın devamı için zorunlu olmayan, herhangi bir biyolojik ihtiyaçla ilgili olmayan, çelişkili veya sebepsiz eylemleri içermektedir. Apter (1982) bu tür aktiviteleri “telik ve “paratelik” olmak üzere alternatif ve tersine çevrilebilir iki gruba ayırmıştır. Telik durum uzun dönemli hedeflere yönelik, ciddi aktivitelerle ilgili iken, paratelik durum anlık ve neşeli aktivitelerle ilgilidir. Her durum için eğlencenin doğası farklı olsa da, iki durum da eğlencenin kaynağı olabilmektedir (Hills ve ark., 2000:765).

**Sosyal Motivasyon Teorisi:** Yapılan araştırmalar, boş zaman aktivitelerinin sosyal temas kurmak için gerçekleştirildiğine işaret etmektedir. Birçok boş zaman etkinliği, başka insanların katılımıyla eğlenceli hale gelmektedir (Hills ve ark., 2000:764). Boş zaman davranışının sürdürülmesi ya da sona erdirilmesi kişiye özel fiziksel nedenlerden kaynakladığı kadar, kişinin bulunduğu sosyal çevreye de bağlı bulunmaktadır. Sosyal davranışların türleri, kaynakları ve unsurlarını araştıran yaygın akademik çalışmalar bulunmaktadır. Kişiler stratejik olarak hayatları boyunca sosyal ve duygusal faydalardan yararlanmaya çalışmaktadırlar. Sosyal ve duygusal riskleri ise minimize etmektedirler (Sasidharan, 2006:166).

Boş zaman katılımını açıklayan motivasyon teorilerinin yanı sıra boş zaman katılımını belirleme amacıyla kullanılan faktörler literatürde çeşitli modellerde yer almaktadır. Modellerin, veriler tarafından yönlendirilmesi tercih edilmekte, bazı unsurlar genişletilebilir, çıkartılabilir ya da eklenebilir olmaktadır. Boş zaman katılımını belirleyen çevresel faktörler olarak sosyal etmenler, finansal etmenler, alt yapı etmenleri ve politik etmenler sıralanmaktadır. Bu etmenler boş zaman katılımına sebep olmaktadır. Boş zaman katılımı ayrıca zeka, değerler, kendine yeterlilik, çıktı beklentisi, dış görünüş, sağlık durumu ve hareket kabiliyeti kişisel faktörlerinden etkilenmektedir. Ayrıca, kişisel faktörler çevresel faktörlerin aksine boş zaman katılımından etkilenecek değişiklik göstermektedir (Berger, 2009:43).

Boş zaman davranışını etkileyen temel faktörler yaş, cinsiyet ve sağlık olarak demografik faktörlere, tutum ile değerler olarak kültürel faktörlere, eğitim ile yaşam döngüsü olarak sosyal faktörlere ve gelir ile fiyatlar olarak ekonomik faktörlere ayrılmaktadır.

Boş zaman katılım konusunda belirleyici olan en önemli faktör boş zamanın faydaları olmaktadır. Boş zamanın faydaları çeşitli konulara odaklanmış durumdadır. Boş zamanın faydaları arasında özellikle sağlık gelişimi konusu öne çıkmakta ve kişilerin sağlığını olumsuz etkileyen stres ile boş zaman sayesinde başa çıkılabilir olmaktadır (Agahi, 2008:16). Boş zaman katılımı sayesinde insanların fiziksel ve psikolojik olarak gelişmesi mümkün hale gelmektedir. Örneğin, aerobik kapasitenin artırılması ile fiziksel gelişim artırılabilirken, öz güven ve öz benlikte meydana gelecek gelişimler psikolojik olarak fayda sağlamaktadır. Boş zaman katılımının faydaları arasında sosyal kazanımlarda yer almaktadır. Gelişen arkadaşlık ilişkileri bu sosyal kazanımlara örnek olarak gösterilebilmektedir.

Caldwell (2005:11) sağlık ile ilgili boş zaman araştırmalarını kategorilere ayırmıştır. Sağlık gelişimi, negatif yaşam olaylarından kurtulma ve stres ile başa çıkma bu kategoriler arasına girmektedir. Çalışmada, stres sorunlarının çözümünde boş zaman aktivitelerine katılımın uygun olduğu vurgulanmaktadır. Yaşam içerisinde çeşitli stres yaratan mekanizmalarla başa çıkma konusunda Iwasaki ve Mannel (2000:165) bir model geliştirerek, iki boyut olduğunu açıklamışlardır. Hiyerarşik olan bu modele göre; a) stresle baş etme görüşleri, b) stresle baş etme stratejileri olarak iki tip yöntem meydana getirilmektedir. Stres ile baş etme stratejisinde, boş zamanı anlamlı değerlendirmenin rolüne yani boş zaman aktivitelerine katılımın etkilerine dair görüşler detaylandırılmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılım, aktivite esnasındaki gerçek davranışları ve algıları içermektedir. Buna göre insanlar, boş zaman aktivitelerine katılım yardımıyla kişisel özgürlüklerinin ve arkadaşlık ilişkilerinin artacağını, dolayısıyla stres ile rahatlıkla başa çıkabileceklerini düşünmektedirler. Strateji olarak boş zamanın kullanımında insanlar stresli durumlarındaki ruh hallerini değiştirmek amacıyla boş zamandan yararlanmaktadır.

Kleiber ve ark. (2002:225) tarafından geliştirilen bir model, boş zaman ve katılımını bireyin öz restorasyonu, özü koruma ve kişisel transformasyonu ile ilişkilendirmektedir. Boş zaman katılımının, bireylerin olası stresten kaçınmalarına, geleceğe dair optimizm kazanmalarına, insanların yaşam hikayelerini yapılandırılmalarına olanak sağladığı ve kişisel adaptasyonu kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Geliştirilen modele göre boş zamanın verimli değerlendirilmesi ciddi travma sonrası süreçlerde de kişilerin yeniden hayata dönmesi konusunda yardımcı olmaktadır.

Boş zaman aktivitelerine fiziksel yönüyle katılımın insan yaşamındaki payının artırılması, aerobik kapasitenin geliştirilmesi, obezitenin önlenmesi, öz güvenin artırılması ile kişilerin hastalıklara yakalanma ihtimalinin azaltılması ve erken ölümlerin engellenmesi konularında fayda sağlamaktadır (Chang, 2007:32). Boş zaman katılımının kişilerin sosyal olanakları konusunda sağladığı faydalar da literatürde önemli çalışma alanlarından birisi haline gelmektedir. Arkadaşlık, akrabalık ve sosyo-kültürel ilişkilerin geliştirilmesi konusunda boş zaman aktivitelerinin önemli araçlar olduğu bilinmektedir (Sasidharan, 2006:169). Bu önemi kavrayan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı fazla olup, daha fazla yaşam tatmini elde ettiği vurgulanmaktadır (McGuinn ve Mosher, 2001:78). Boş zaman aktiviteleri kişilere değer ve ihtiyaçlarını karşılama imkanı sunmakta

ve yaşam kalitesinin sağlanması konusunda da önemli bir role sahip olmaktadır. Birey, aktiviteler sayesinde sosyal ilişkilerini geliştirebilmekte, pozitif duygular elde edilebilmekte, yeni bilgi ve beceriler kazanılabilmektedir. Böylece, yaşam kalitesinde artış sağlanabilmektedir (Brajša-Žganec ve ark., 2011:83).

### ***Boş Zaman Katılımının Alt Boyutları***

Rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivite boş katılımının alt boyutlarını oluşturmaktadır. Rekreasyonel aktivite, fiziksel aktiviteleri tanımlamaktadır. Bilişsel aktivite, bilgi işleme süreci içeren aktivitelerden meydana gelmektedir. Sosyal aktivite, kişiler arası ilişkilerden oluşan duyguları düzenleyen ve sosyal kimlik yaratan aktivitelerdir. Üretici aktivite, gerekli süreçlerin izlenmesi sonucunda hizmet ve ürünlerin sağlanmasını kapsamaktadır (Minhat ve Amin, 2012:842).

Boş zaman katılımları detaylı olarak incelendiğinde dört kategori altında çeşitli aktivite tipleri yer almaktadır. Çizelge 5'te boş zaman katılımının örnek bir sınıflandırılması gösterilmektedir (Chin, 2007:14).

**Çizelge 5. Boş Zaman Katılımının Sınıflandırılması**

<b>Aktivite Kategorisi</b>	<b>Aktivite Tipi</b>
Rekreasyonel Aktivite	-Müzik/radyo dinlemek -TV izlemek
Bilişsel Aktivite	-Kitap/gazete/dergi okumak -Satranç oynamak -Kart oynamak, domino oynamak -Bilgisayar kullanmak -Çalgı çalmak ve şarkı söylemek -Eğlenme amacıyla çizim yapmak ve yazı yazmak
Sosyal Aktivite	-Arkadaşlarla toplanmak -Konsere gitmek, sergiye katılmak. -Spor müsabakalarını izlemek -Dini gruplara katılmak -Toplum merkezlerine katılmak
Üretici Aktivite	-Gönüllü çalışmalarına katılmak -Bahçeyle ve ev hayvanlarıyla uğraşmak -Sanat ve el işi çalışmalarında bulunmak

**Kaynak:** Chin M.,2007:14.

Aktiviteler çok çeşitli olabirse de temel olarak rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivite olarak dört temel kategori olmaktadır. Farklı aktivite türleri farklı ihtiyaçları karşılamaktadır. Örneğin: satranç, bilişsel fonksiyonlar açısından fayda sağlamaktadır. Toplantılar, sosyal ilişkilerin gelişimine yardımcı olmaktadır. Rekreasyonel aktiviteler ile eğlence ve dinlenme ihtiyacı karşılanabilmektedir. Her türden aktiviteye katılım iyi oluşun ve yaşam kalitesinin gelişiminde önemli bir belirleyici olmaktadır (Cheung ve ark., 2009:17).

### ***Yaşlılarda Boş Zaman Katılımı***

Yaşlanma sürecinde fiziksel-psikolojik ve sosyal nedenler yaşlıların motivasyonlarını ve boş zaman katılımlarını önemli derecede etkilemektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010:203). Yaşlı insanlar; fiziksel engelleri ve psikolojik sorunları nedeniyle boş zaman aktivitelerinden sınırlı faydalar sağlayabilmektedirler. Lee ve King (2003:117) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada yaşlı kişilerin boş zaman davranışlarının uzun yıllar sabit kaldığı belirtilmektedir. Ancak, bazı araştırmalarda boş zaman değerlendirme kararlılığının belli bir yaşa kadar korunabildiğini ve ileriki yaşlarda boş zaman aktivitelerine katılımda azalış ve boş zaman arayışında bir düşüş yaşanabildiği vurgulanılmaktadır. Boş zaman davranışlarında kararlılığın olmadığını savunan bir çok araştırmada ise hayatın ileriki evrelerinde özellikle kaynakların ve yeteneklerin eksilmesi nedeniyle boş zaman aktivitelerine katılımın azalacağı vurgulanmaktadır (Janke ve ark., 2006:286). Buna ilave olarak yaşlı bireyler hayatlarının erken evrelerinde boş zaman hakkındaki değerleri açıkça tanımlayamamış, boş zaman aktivitelerine katılmamış ve hobilere sahip olamamışlar ise emeklilik ya da ileri yaş dönemleri sonrasında boş zamanlarının değerlendirilmesinde sıkıntılar ile karşılaşabilmektedirler (Pinquart ve Schindler, 2009:312).

Boş zaman katılımında çeşitliliğin zaman içindeki değişiminin ölçülmesi zor olsa da ileri yaşlarda çeşitliliğin azaldığı söylenebilmektedir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte aktivitelerde gereksinim duyulan fonksiyonlarda gerileme yaşanmaktadır. Dış mekan aktiviteleri olarak tanımlanan aktivitelere katılım yaşlılarda azalmaktadır. Yaşlılarda, aynı düzeyde katılım gösterilen aktiviteler ise kültürel tüketimler, kültürel üretimler, televizyon izleme ve arkadaşlar ile yapılan eğlenceler şeklinde örneklenebilecek aktiviteler olmaktadır. Yaşlılıkla birlikte yalnızlıkta artış görülmektedir. Yaşlılıkta daha çok pasif ve tek başına gerçekleştirilen aktivitelere katılım gösterilmektedir. Yaşlı insanlar yemek aktivitelerine daha fazla zaman ayırmakta, dini aktivitelere katılımları artırmakta, dinlenme ve rahatlama sağlayan aktivitelere yönelmektedirler. Yaşlılar, emeklilik sonrasında evleri dışında çok az zaman geçirmektedirler (Boley, 2001:24). Ancak yaşlılarda eğitim ve gelir seviyesi arttıkça pozitif yönde eğilim görülmekte ve kültür, gezi ve spor gibi aktivitelere katılımı etkilemektedir. İyi eğitime sahip, yüksek gelir elde eden yaşlılar çok çeşitli boş zaman aktivitelerine katılmaktadırlar (Van der Meer, 2008:11). Bununla birlikte yaş değişkeninin boş zaman katılımına etkisi konusunda zaman için farklılaşmalar yaşanabilmektedir. Yaşlılarda 65- 74 yaşları arasında sosyal aktivitelere katılım ön plana çıkarken, 75

ve üzeri yaşlarda aile ve ev içi aktiviteler öne çıkmaktadır (Chen ve Yang, 2008:873).

Yaşlı insanlar fazla boş zamana sahip ancak bu boş zamanı değerlendirebilecek yeterli kaynak ve bilgiye sahip olmayan kişiler olmaktadır (Dunn ve Willhite, 1997:57). Aslında yaşlılık dönemine geçiş yeni bir hayatı düzenlemek, yeni bir faaliyet dönemi olarak da nitelendirilmektedir. Bireylerin uzun süren görev ve sorumlulukları içerisinde yapamadıklarını, kendini gerçekleştirmek adına yapma isteklerini değerlendirmek olabilmektedir. Yaşlılığa geçiş ya da yaşlılık dönemindeki yeterli boş zaman kendini gerçekleştirme isteklerini, yeteneklerini ve heveslerini gidermek adına kendilerine yeni bir kariyer edinmek için imkan çağrı olarak da değerlendirilmektedir (Dülger, 2012:31). Bu yüzden yaşlılar için boş zaman boşa çıkan bir zaman ifadesinden daha çok yaşamın tüm yönleriyle iç içe olmaktır. Yani zevk, memnuniyet ve tatmin duygularının tüketilmesine imkan yaratma zamanı olarak da ifade edilebilmektedir. Boş zamanın aktif değerlendirilmesinin özellikle aktivitelere katılmanın, yaşlı bireylere sosyal ve psikolojik anlamda iyi olma, yaşamlarına anlam katarak yaşama zevkini kazandırdığı belirtilmektedir (Siegenthaler ve Vaughan, 1998:54). Bu yüzden son yıllarda yapılan araştırmalar, bir çok yaşlı bireyin, günlük aktivitelerini desteklemek ve rutinlikten kurtulmak için keyif ve zevkli deneyimler sağlayan boş zaman aktivitelerini kullandıklarını göstermektedir. Yaşlı bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımları bireysel yetkinliklerini sürdürebilmeleri adına ideal bir fırsat olarak görülmektedir (Chang, 2014:1), ayrıca yaşlı bireylerin davranışlarını kontrol edebilme yeteneğini artırarak olumsuz duygu ve düşüncelerine çözüm bulmada olumlu etki yaratmaktadır (Chang ve Yu, 2013:80). Boş zaman katılım sıklığı, alınan verim, bireyde boş zaman bilinci ve yetkinliğini geliştirmekte, bunun sonucu olarak da boş zaman katılımını olumlu olarak etkilemektedir (Sivan ve Stebbins, 2011:32).

### **Boş Zaman Tatmini**

Boş zaman araştırmalarında tatmin, davranışların ve deneyimlerin sorgulamasında en önemli temel kavram olarak ele alınmaktadır. Tatminin genel tanımı, katılımcıların beklentileri ve elde edilen çıktılar arasındaki uyum olarak gösterilmektedir (Chun, 2012:439). Tatmin, motivasyonların, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Siegenthaler ve O'Dell, 2000:286). Literatürde tatmin boş zaman ile ilişkilendirildiğinde, boş zaman tatmini olarak adlandırılan bir kavram meydana gelmektedir. Bu kavram içerisinde rahatlama, başarı, enerji ve yaklaşma ya da ilgi belirgin dört boyut olmaktadır (Edginton ve ark, 2005:16).

Beard ve Ragheb (1980:22) boş zaman tatminini boş zaman aktiviteleri ile meşguliyet ve boş zaman seçimleri sonucunda ortaya çıkan pozitif algı ve hisler olarak tanımlamıştır. Boş zaman tatmini genel boş zaman deneyimi ya da durumu ile ilgili olarak kişinin memnuniyet derecesini yansıtmaktadır. Misra ve McKean (2000:41) boş zaman tatminini, kişilerin boş zaman aktiviteleriyle ihtiyaçlarını karşılaması sonucunda ulaştıkları pozitif hisler ve memnuniyetleri kapsayan algılar olarak tanımlamaktadır. Tanımlardan anlaşılacağı üzere boş zaman tatmini bir algıyı ifade etmektedir.

Boş zaman tatminini oluşturan algıların belirlenmesi katılımlar ve deneyimler üzerinden olabilmektedir. Boş zaman tatmini literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmasına rağmen, yaygın olarak kullanılan iki temel tanımlamaya sahiptir. Boş zaman katılımından sağlanan tatmin bu tanımlardan birisidir. Diğer bir tanım ise boş zaman deneyimiyle ilişkili tatmindir. Boş zaman katılımı odaklı bir tanımlama yapıldığında, boş zaman tatmininin temel olarak yapılan aktiviteden alınan hazdan kaynaklandığı belirtilmektedir. Boş zaman deneyimi açısından yaklaşıldığında ise kişilerin neleri deneyimlediği ve algıladığı üzerinde durulmaktadır (Kao, 1992:9).

Boş zaman tatminini oluşturan algıların ölçümü literatürde önem gösterilen çalışma alanlarındandır. Boş zaman tatmini göreceli bir kavram olarak tanımlanmakta ve ölçümü de standart olan ile kıyaslamaya dayalı olmaktadır. Boş zaman tatmininin ölçülmesinde insanların boş zaman aktivitelerinin kalitesini nasıl algıladıkları belirlenmektedir. Boş zaman tatmini; kişilere sorulan tatmin ile ilgili soruların değerlendirilmesine, bakış açısına dayanmaktadır. Kişilere çeşitli sorular sorulmasına dayanan bir yöntemle boş zaman tatmininin ölçümü mümkün hale gelmektedir (Chiang, 2010:17).

Literatürde, boş zaman katılımı değişkeninden daha çok boş zaman tatmininin ölçümüne dayalı çalışmaların yaygınlık kazanmaya başladığı belirtilmektedir. Boş zaman katılımı objektif bir ölçüt olmaktadır. Boş zaman ile ilgili çalışmalar objektif bir ölçüt olan boş zaman katılımı yerine subjektif algılardan oluşan boş zaman tatminini esas almaya başlamaktadır (Liang ve ark., 2013:754). Aslında boş zaman katılım alışkanlığı boş zaman tatminini oluşturmada etkin olup, yaşam tatminini etkileyen koşul olmaktadır (Edginton ve ark, 2005:14). Çünkü boş zaman tatmini, yaşam tatminini geliştirmek suretiyle yaşam kalitesini olumlu olarak etkileyebilmektedir. Bu etki boş zaman tatminin ölçülmesiyle rahatlıkla ortaya konulabilmektedir (Liang ve ark., 2013:754).

Boş zaman tatmini konusunda çeşitli çalışmalar geçmişte uygulanmış, özellikle boş zaman tatmininin dışsal etmenleri inceleme konusu olmuştur. Boş zaman tatmininin diğer değişkenler ile karşılaştırılması sıklıkla tercih edilen bir araştırma alanı haline gelmiştir. Bu çabalar üç temel amaca hizmet etmektedir. İlk amaç boş zaman davranışının daha iyi anlaşılmasının sağlanmasıdır. İkinci amaç boş zaman tatmini üzerindeki olumlu etki sağlayacak faktörlerin belirlenmesidir. Son amaç ise boş zaman tatmininin bir kişinin algı ve tutumlarını boş zaman çerçevesi içerisinde nasıl etkilediğinin belirlenmesidir (Kao, 1992:20). Boş zaman katılımı, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi faktörleri boş zaman tatmini ile sıklıkla karşılaştırılan değişkenlerdir.

### ***Boş Zaman Tatmini ve Boş Zaman Katılımı***

Boş zaman katılımı aktivitelere katılmada sıklık derecesini ifade ederken, boş zaman tatmini favori aktiviteler ile ne kadar tatmin olunduğunu açıklamaktadır. Her iki kavramda birbirleriyle önemli oranda ilişkilidir. Geçmişteki boş zaman katılım sıklığı dolaylı yoldan boş zaman tatminini etkileyebilmektedir. Boş zaman tatmini ise gelecek boş zaman katılım niyetleri üzerinde etki oluşturabilmektedir (Kao, 1992:18). Boş zaman tatmini ve boş zaman katılımı arasındaki ilişkiler akademik çalışmalarda çeşitli analizler yardımıyla ortaya konulmaktadır.

Huang ve Carleton (2003:130-131) tarafından yapılan bir çalışma sonucunda boş zaman katılımının boş zaman tatminini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Boş zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılım sağlanması kişilerin algıları üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Aktivitelerden sağlanan tatmin, söz konusu aktivitelere katılım isteğini artırmaktadır.

Böylece boş zaman aktivitelerine katılarak boş zaman tatmininin artırılması mümkün olabilmektedir. Bazı araştırmacılar boş zaman katılımı ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi açıklamak için yaşlı nüfusu kullanmaktadır. Söz konusu çalışmalarda, boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam süresini uzattığı ve ileriki dönemlerde stresi azalttığı ileri sürülmektedir. Çalışmalar ayrıca, aktivitelere katılım sıklığının fiziksel sağlık ile ruh sağlığını önemli derecede etkilediğini göstermektedir (Yusuf ve ark., 1996:1324). Boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini arasındaki ilişki boş zamanın ciddi olup olmaması durumuna göre farklılık gösterebilmektedir (Heo ve ark., 2012:17). Liu ve Yu (2014:10) ciddi boş zaman katılımcılarının ciddi olmayan boş zaman katılımcılarına göre anlamlı derecede daha fazla boş zaman tatmini elde ettiklerini belirtmektedirler. Loiser ve ark. (1993:167) çalışmalarında, boş zaman tatmininin yüksek olmasının boş zaman katılımını artırdığını ve boş zaman tatmininin boş zaman katılımını etkilediğini belirtmektedirler. Böylece boş zaman tatmini ve boş zaman katılımı arasında çift taraflı bir ilişkinin söz konusu olabileceğini vurgulamaktadırlar.

### ***Boş Zaman Tatminini Etkileyen Kişilik Özellikleri***

Kişilik özellikleri ve boş zaman tatmini arasındaki ilişki akademik çalışmalarda ortaya konmaktadır. Boş zaman tatmini üzerinde etkili olan kişilik özellikleri literatürde dışa dönüklük, heyecan arayışı, duygusal dengesizlik, mükemmeliyetçilik ve utangaçlık olarak yer almaktadır.

Lu ve Hu (2005:337) boş zaman tatmini üzerinde olan temel kişilik özellikleri olarak dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik özelliklerini göstermişlerdir. Analiz sonuçlarına göre dışa dönüklük boş zaman tatminini pozitif yönde etkilemektedir. Duygusal dengesizlik faktörünün boş zaman tatmini ile ilişkisi ise negatif yönde ortaya çıkmaktadır. Lu ve Kao (2009:192) ise dışadönüklük, duygusal dengesizlik ve heyecan arayışını boş zaman tatmini üzerinde analiz etmişlerdir. Çalışma sonuçları, dışa dönüklük ve duygusal dengesizliğin boş zaman katılımında önemli ölçüde ve doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca heyecan arayışının dolaylı olarak boş zaman tatmini sağladığı tespit edilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve utangaçlık boş zaman tatminini negatif yönde etkileyen kişilik özellikleridir. Mükemmeliyetçi olan kişiler katıldıkları boş zaman aktivitelerinde daha az tatmine ulaşmaktadır. Boş zaman aktivitesinde bulunan mükemmeliyetçiler daha az özgürlük, mutluluk ve dahil olma hislerine sahip olmaktadır. Utangaçlık ve utangaçlığın bazı durumları boş zaman tatminini etkileyen önemli bir değişken olmaktadır. Kronik olarak utangaç olan kişiler daha az algılanmış özgürlük hissetmektedirler. Bu tür insanların boş zaman üzerinde eksik kontrole sahip oldukları düşüncesi, aktiviteler sırasında sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sonuçta utangaç insanlar boş zaman aktiviteleri sonucunda daha az tatmine ulaşmaktadır (Kovacks, 2007:18-19).

### ***Boş Zaman Tatmininin Alt Boyutları***

Beard ve Ragheb (1980:22) çalışmalarında boş zaman tatmininin alt boyutlarını psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin olarak belirtmişlerdir. Boyutlar; kişilerin boş zaman deneyimleri ve durumları aracılığıyla karşıladıkları ihtiyaçları ile ilgili olan algılarını yansıtmakta olup, aşağıda başlıklar halinde kısaca açıklanmaktadır (Kensinger, 2004: 39-40).

*Psikolojik tatmin:* Başarma hissi yaratan, içsel olarak motivasyona sahip, kendini ifade etmeyi sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda edinilen tatminler psikolojik tatmin olarak nitelendirilmektedir.

*Eğitsel tatmin:* Katılımcının merakını ortaya çıkaran, yeni deneyimler sunan ve entelektüel güdülüne meydana getiren boş zaman deneyimleri sonucunda sağlanan tatminler eğitsel tatmin olarak adlandırılmaktadır.

*Sosyal tatmin:* Serbestçe seçilmiş sosyal ilişkilerin geliştirilmesine ve korunmasına olanak sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda ulaşılan tatminler sosyal tatmin olarak tanımlanmaktadır.

*Dinlenme tatmini:* Dinlenme, rahatlama ve stres azaltılması konularında fayda yaratan boş zaman deneyimlerinden kazanılan tatminler dinlenme tatmini olarak isimlendirilmektedir.

*Fizyolojik tatmin:* Fiziksel olarak yenilenme sağlayan, fiziksel fitness ve sağlık gelişimi meydana getiren boş zaman deneyimleri sonucunda elde edilen tatminler fizyolojik tatmin olmaktadır.

*Estetik tatmin:* Fiziksel çevrenin ve mekanların memnun edici boş zaman deneyimleriyle sahip olunan tatminlere estetik tatmin denilmektedir.

Psikolojik tatmin eğlence, güven ve başarma hissine, eğitsel tatmin kişilerin kendileri ve çevreyi anlamalarına, sosyal tatmin başkalarıyla olan kazançlı ilişkilere, dinlenme tatmini stresten rahatlamaya ve duygusal iyi oluşa, fizyolojik tatmin sağlıklı kalma ile fitnessin geliştirilmesine ve son olarak estetik tatmin ise iyi dizayn edilmiş, ilginç, güzel ve memnun edici boş zaman yapılarına bağlı olmaktadır (Cheng ve ark., 2010:398). Kişiler, boş zaman aktivitelerine, bu tatmin unsurlarını elde etmek amacıyla katılmaktadırlar (Chen ve ark., 2009: 544).

### ***Yaşlılarda Boş Zaman Tatmini***

Yaşlılarda boş zaman tatmini konusunda yapılan çalışmalarda farklı yaş dönemlerinin etkisi ön plana çıkarılmaktadır. Yaş değişkeninin boş zaman tatminini etkileyen önemli bir faktör olduğu kabul edilmektedir. Bu yüzden yaşlanmanın ortaya çıkardığı çeşitli sebepler nedeniyle boş zaman tatmininde yaşanacak farklılaşmalar üzerinde durulması gereken bir konu olmaktadır.

Hribernik ve Mussap (2010:705) boş zaman tatmininin çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini öne sürmektedir. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet ve evlilik durumu faktörleri bulunmaktadır. Analiz bulgularına göre; evli



olan ya da evli olmasa da birlikte yaşayan kişiler evlenmemiş, boşanmış ya da ayrılmış olanlara göre daha fazla boş zaman tatminine erişebilmektedir. Cinsiyet değişkeni ile boş zaman tatmini arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak yaş değişkeni, boş zaman tatmini konusunda anlamlı bir değişken olarak saptanmaktadır. Genel boş zaman tatmininin yaş ile birlikte arttığı görülmektedir.

Broughton ve Brent'in (2007:13) çalışmasında elde edilen bulgulara göre yaş boş zaman tatmini açısından önemli bir değişkendir. Boş zaman tatmini kazanımı konusunda 80 yaşı önemli bir sınır olmaktadır. Yaşları 70 ile 74 arasında bulunan kişiler, 80 yaşından fazla olanlara göre boş zaman fiziksel faydalarından daha fazla tatmin elde etmektedirler. Yaşları 65 ile 69 arasında olanlar ise diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılığa sahip olmamaktadır. Ulaşım konusunda sıkıntısı olmayan yaşlılar daha fazla boş zaman tatmini sağlayabilmektedir. Yalnız yaşayan yaşlıların daha az boş zaman tatminine ulaştığı görülmektedir. Yalnız yaşanması durumunda yakınları ya da çevresi tarafından destek göremeyen ve motive eksikliği olan yaşlıların aktivitelere daha az katılım eğilimi göstermesi buna neden olabilmektedir. Yaşlı insanların fiziksel ve bilişsel sağlık durumlarının iyi olması boş zaman tatminini pozitif yönde etkileyebilmektedir.

Boş zaman tatminindeki emeklilik dönemi sonrasında gelişen değişimleri inceleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Emeklilik sonrasında insanların sağlık durumları, gelir düzeyi gibi kendilerine özgü durumlar nedeniyle farklı yönde boş zaman tatminleri değişebilmektedir. Boş zaman tatmini emeklilik sürecinde yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik faktörlere bağlı olarak değişim gösterebilmektedir. Emeklilik sonrasında boş zaman tatmini üzerinde etkili olan faktörler arasında ekonomik krizler, emeklilik öncesi boş zaman aktivitelerine ayrılan zaman, sağlık durumundaki kötüleşmeler, evlilik durumu ve bölgesel farklılıklar şeklinde özetlenebilecek çeşitli değişkenler yer almaktadır (Spiers ve Walker, 2008:93). Emekliliğin hemen ardından boş zaman tatmininde bir değişiklik yaşanmasa da emekliliği izleyen periyotlarda boş zaman tatmininde artışlar yaşanabilmektedir (Pinquart ve Schindler, 2009:312). Bechetti ve ark. (2010:480) çalışmalarında emekliliğin kişilerin planlarını güncellemesine imkan tanıdığı belirtilerek, emeklilik ile birlikte sosyal ilişkilere daha fazla zaman ayrılabilirdiği vurgulanmaktadır. Sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, sosyal yaşamı destekler nitelik olup, yaşam tatmininin artırılması sonucunu doğurmaktadır.

### **Yaşam Tatmini**

Yaşam tatmini kavramı subjektif iyi oluş ve mutluluk kavramlarıyla eş anlamlı olarak kullanılabilir. Yaşam tatmini, kişilerin başarıları ve istekleri arasındaki ilişkiyi belirleyen durumsal faktörlerin bir fonksiyonu olarak tanımlanmaktadır (Glass ve Joll, 1997:298). Yaşam tatmini ayrıca subjektif iyi olmanın bilişsel bir unsuru olarak görülmektedir (Alfonso ve ark., 1996:278). Yaşam tatminini ortaya çıkaran değerlendirmeler kişilerin içinde bulunduğu durumlar açısından uygun olan standartlara dayanmaktadır. Kişi kendi belirlediği standartları karşılayıp karşılamadığını bilişsel olarak sorgulayarak yaşam tatminini belirlemektedir (Diener ve ark., 1985:71). Yaşam tatmini kişinin hayatı ile ilgili toplam olarak vardığı bir yargıdır. Bu yargı kişisel olmakta ve kişinin kendi kendine empoze ettiği standartlara bağlı olarak belirlenen tatmini

göstermektedir (Rodriguez ve ark., 2008:164). Yaşam tatmini insanların hayat döngüsüne verdikleri genel ve normal cevaplardır. Hayat döngüsü içerisinde yaşam tatmini için önemli olan aile, sağlık, iş, gelir, özgürlük ve mutluluk faktörleri yer almaktadır. Kişiler, sahip oldukları hisleri en iyi kendileri bilebilmektedir. Bu nedenle yaşam tatmini değerlendirmeleri kişilerin kendileri tarafından yapılmaktadır (Chiang, 2010:4). Kişilerin kendi kriterlerine göre yaptığı değerlendirmeler eğilimlerini, değerlerini ve düşüncelerini yansıtmaktadır. Ancak yine de insanların giderilmesi gereken birçok çeşitli istekleri olduğundan yaşam tatmininin tanımlanması kolay bir süreç olmamaktadır (Wang, 2008:37). Bu yüzden yaşam tatmini kişilik özellikleriyle oldukça alakalı olmaktadır. Ancak kişilik özelliklerin yanında yaşam olayları ve hayatın akışındaki değişimler yaşam tatminini önemli ölçüde etkilemektedir (Alfonso ve ark., 1996:298). Akademik araştırmalar ırk, sosyo ekonomik durum, evlilik durumu, eğitim, sosyal ilişkiler, öz güven ve depresiflik şeklinde özetlenebilecek faktörler ile kültürel ve sosyal normların yaşam tatminini belirlediğini göstermektedir. Bu göstergeler yaşam tatminini kişinin hayatını bir bütün olarak, bilişsel şekilde değerlendirmesini ifade etmektedir (Ghubach ve ark., 2010:458).

Yüksek düzeyde yaşam tatmininin elde edilebilmesi konusu, birçok araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Yaşam tatmini hayatın içerisinde bulunan alt boyutlarla (iş, aile vb.) bağlantılı olmaktadır. Bu alt boyutlar içinde en önemlilerden birisi de psikososyal yönü ağır, boş zaman ve boş zamanı değerlendirmek olmaktadır (Rodriguez ve ark., 2008:164). Boş zamanı anlamlandıran boş zaman aktiviteleri, kişilerde hissedilen memnuniyetin temel kaynağı olmaktadır. Boş zaman aktiviteleri fiziksel, bilişsel ve psikolojik sağlığı etkilemektedir. Kişilerin çeşitli ihtiyaçları incelenerek, bu ihtiyaçlara cevap verecek aktiviteler ile memnuniyet düzeyleri artırılabilir (Chiang, 2010:15). Boş zamanın eğlence sunma, sağlık artırma, stresi azaltma, zevk alma ve başarı hissi gibi faydaları sağlaması, kişilerin boş zaman katılımına sebep olmaktadır. Birçok araştırma yaşam tatmini ve boş zaman katılımı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Sonuçlar kişilerin boş zaman aktivitelerine katılımını artırdıklarında daha fazla yaşam tatmini elde ettiklerini işaret etmektedir (Cavener, 1996:14).

Boş zaman ve boş zaman katılım aracılığıyla kişiler hayatın diğer alt boyutlarında sıklıkla karşılaşılan talep ve mücadeleler ile daha etkin ilgilenabilmektedirler. Böylece dolaylı yoldan boş zaman kişinin iyi oluşunu ve sağlığını olumlu yönde etkilemekte, boş zaman tatminindeki artış da yaşam tatminini yükseltmektedir. Boş zaman katılımı ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi gösteren en önemli kanıtlar başarılı yaşlanma araştırmalarından gelmektedir. Bu araştırmalarda boş zamanın, gelir ve fiziksel sağlık gibi çeşitli faktörlerden daha fazla yaşam tatminini etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır. Boş zaman katılımı sosyal ve psikolojik yönere sahip olduğundan, bireyin pasif şekilde geçen günlük yaşamına nazaran daha fazla yaşam tatmini sağlamaktadır (Mannel, 2007:121).

Boş zaman katılımı ile elde edilen boş zaman tatmini, yaşam tatminini etkileyen kriterlerden biri olarak görülmektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmında boş zaman tatmininin, yaşam tatminine katkı sağlama konusunda diğer hayati alt boyutların önüne geçtiği görülmektedir (Agate ve ark., 2009:209). Huang ve

Carleton (2003:132) boş zaman tatmininin yaşam tatminini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmış ve boş zaman tatmininin, yaşam tatmininin temel belirleyicilerinden bir tanesi olduğunu belirtmiştir. Yaşam tatmini ve boş zaman tatmini arasındaki anlamlı ilişki çeşitli çalışmalarda incelenip, önemi vurgulanmaktadır. Bu konuya ilişkin Agate ve ark. (2009:218) gerçekleştirdikleri analizde boş zaman tatmininin, yaşam tatmininde gerçekleşen varyansın büyük bir kısmını açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine Lapa (2013:1985) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, boş zaman aktivite katılımcılarının yaşam tatmini, boş zaman tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük hissi ilişkileri belirlenerek, belirlenen değişkenlere bağlı olarak boş zaman tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük hissi karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda yaşam tatmini, boş zaman tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük hissi değişkenleri arasında pozitif bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir. Bu çalışmaları destekler nitelikte Wang (2008:37) özellikle yaşam tatmini ve boş zaman tatmini arasındaki pozitif ilişkideki temel etmenin, boş zaman katılımı ve yaşam tatmini üzerine oluşturulan teoriler ile açıklanmasının önemine dikkat çekmektedir. Yaşam tatmini ve boş zaman katılımı üzerine oluşturulan teorilerde özellikle yaşlılar üzerine odaklanılması ve araştırılması gereği belirtilmektedir.

### ***Yaşam Tatmini Üzerinde Etkili Boş Zaman Katılım Teorileri***

Boş zaman ve katılımına yönelik araştırmalarda birçok teoriden yararlanılmaktadır. Sembolik etkileşim teorisi, aktivite teorisi, devamlılık teorisi ve geri çekilme teorisi yaygın teoriler olarak yer almaktadır. Bunların dışında; ödünleme yoluyla seçici optimizasyon teorisi, yaşam seyri teorisi ve ihtiyaç teorisi gibi boş zaman katılımı ve yaşam tatmini üzerine teoriler bulunmaktadır.

#### ***Sembolik Etkileşim Teorisi***

Sembolik etkileşimler kişilerin iyi oluşları üzerinde etkide bulunabilmektedir (Broman, 1991:511). Sembolik etkileşimler teorisi kişilerin deneyimleri sonucunda elde ettikleri anlam ve değerleri açıklamaya çalışmaktadır. Sosyal etkileşimler, bir kişinin davranışlarını belirleyen diğer kişi davranışları olarak tanımlanmaktadır Sembolik etkileşim kişilerin zihinlerinde yer alan karmaşık sembollerini göstermektedir. Çünkü, kişiler hem fiziksel hem de sembolik bir dünya içerisinde yer almaktadırlar. Sembolik etkileşimler, sosyal hayatın sembolik ve subjektif tarafını sunmaktadır. Sembolik etkileşim teorisinin ana odak noktasının kişilerin yaşamlarına anlam kazandırılması ve gelişen sosyal içerikler olduğu öne sürülmektedir (Boley, 2001:34).

Boş zaman, sosyal etkileşimler ve sosyal aktiviteler içerisinde örülü bir durumda olmaktadır. Sosyal iletişim ve etkileşimlerin kişiler arasında iç içe geçmiş yapıları nedeniyle boş zaman kavramının temelinde insanların birbirleri ile kurdukları ilişkiler yer almaktadır (Boley, 2001:34). Sosyal etkileşim yardımıyla insanlar kendilerine farklı yapay kimlikler yaratabilmektedir. Bu yapay kimlikler aracılığıyla yaşam tatmininin artırılması mümkün olmaktadır (Moon ve ark., 2006:28).

### *Aktivite Teorisi*

Aktivite teorisi, aktiviteleri özellikle kişilerarası etkileşim ve paylaşım ve bireyin psikolojik olarak iyi olmasına fayda sağladığı için önermektedir. Aktivitelerin bireyin yaşamında benlik ve rol kavramını sürdürmesine önemli ölçüde destek sağladığını belirtmektedir. Aktiviteler bireyin kontrol ve hakimiyetini yüksek düzeyde tutmakta, özellikle ileri yaş döneminde yaşamın anlamına ve canlı kalmasında etkili olabilmektedir. Aktiviteler bireyin benlik saygısını geliştirmede bireyler arası iletişim sağlamada önemli bir sosyal onay olarak kabul görülmektedir. Aktivite teorisinde sağlıklı yaşlanmanın, önemli bir bileşen olarak başarılı yaşlanmaya destek olabileceği belirtilmektedir (Hao, 2008:64). Aktivite teorisi boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam tatminini artıracak varsayımına da dayanmaktadır. İlerleyen yaşlarda boş zaman aktivitelerine katılım yaşam tatminini belirlemede önem kazanmaktadır. Özellikle orta yaş sürecinde aktivitelere katılım, ileriki yaş dönümünü etkileyebilmekte ve boş zaman aktiviteleri ile yaşam tatmini arasındaki pozitif ilişkinin mevcudiyetinden söz edilebilmektedir. Kişiler aktif deneyimlere yöneldikçe daha rekabetçi ve özgür olmakta, bağımsızlıklarını koruyabilmektedirler. Yaşlılık sürecinde aktivitelere katılım, bireyi yaşanan olumsuz tutum ve durumlardan uzaklaştırabilmektedir (Boley, 2001:38). Yaşlılar, aktiviteler ile yeni bir rol ve statü kazanımı içerisine girebilmektedirler. Kişinin kimliği ve kendi olma kavramı bir roldür ve özellikle aktiviteler kişiler arası etkileşimde bu rolü korumakta ve geliştirmeye çalışmaktadır (Sivan, 2011:12).

Yaşlılıkta kişiler kaybettikleri rollerini, boş zaman aktivitelerine katılımlarını artırmak sayesinde koruyabilmekte, kendi olma rollerini geri kazanabilmekte ve yaşam tatmini sağlamaktadırlar. Yaşlılıkta insanlar fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan aktif olduğu ve toplumla olan ilişkilerini geliştirebildikleri ölçüde yaşam tatmini elde edilebilmektedirler. Çünkü, sosyal ilişkilerin boş zaman tatmini üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır (Joung ve Miller, 2007:339). Aktivite teorisine göre yaşlılıkta aktivitelere katılımında bir düşüş yaşanırsa yaşam tatmini de aktivitelere azalışa bağlı olarak düşüş göstermektedir (Chen, 2003:209).

### *Geri Çekilme Teorisi*

Geri çekilme teorisinin ilk gerçek gerontolojik teori olduğu kabul edilmektedir. Teoriye göre yaşlılık, birey ve toplum arasındaki karşılıklı geri çekilme süreci ile bağlantılı olmaktadır. Geri çekilme süreci, bireyin kendini toplumdaki kurumlarından ve toplumun üyelerinden uzaklaştırdığı bir süreci içermektedir. Bu süreçte daha önceden var olan sosyal ilişkilerin niteliği değişmektedir. Geri çekilme çoğunlukla, rollerin azalması, becerilerin yitilmesi veya aniden ölüme yakın olmasının farkına varılması ile başlamaktadır. Toplumsal ve sosyal katılım gücünün azaldığı, etkileşimlerin zayıfladığı emeklilik dönemi de geri çekilme sürecine dayanmaktadır (Agahi, 2008:4). Geri çekilme teorisi aktivite teorisi ile kıyaslandığında tamamen zıt bir görüşü savunmaktadır. Geri çekilme teorisi doğrultusunda, yaşlıların bütün yaş gruplarıyla etkileşimi kesmesi, toplumun kendilerine dayattığı rollerden kaçınması söz konusu olmaktadır (Boley, 2001:37). Geri çekilmenin derecesini etkileyen temel faktör, kaçınılmaz olarak yaş olmaktadır. Ancak geri çekilme teorisi, sadece yaş faktörünü göz önünde

bulundurması sağlık, kişilik ve yaşam stili gibi dışsal faktörleri hesaba katmaması nedeniyle eleştirilmektedir. Diğer araştırmalarda, yaşın tek başına geri çekilmenin nedeni olamayacağı, yaştan ziyade ileri yaşlarda sosyal ve fiziksel meşguliyetlerin yönünü değiştirdiği ifade edilmektedir (Agahi, 2008:4). Geri çekilme teorisine göre aktivitelerdeki azalışların yaşam tatminini olumsuz etkileyeceğine dair görüşler de bulunmaktadır. Bu görüşler yaşlı insanların daha önce sahip oldukları rollerden geri çekilmeyle aktivitelere katılımında azalış yaşanacağı varsayımına dayanmaktadır. Aktivitelerden uzaklaşma bireyde rol ve statü kayıplarına, sosyal konumda geri çekilmelerine, sonuç olarak yaşam tatmininde negatif etki oluşturmaktadır (McKenna ve ark., 2007:274).

### *Devamlılık Teorisi*

Boş zaman katılımı ile ilgili diğer bir teori olan devamlılık teorisinde ise insanların mevcut aktivitelerini koruyarak normal yaşlanma sürecindeki değişimlere karşı adapte olabileceği öngörülmektedir. Devamlılık teorisine göre doğru olan, varolan yapıların korunması ve geçmişte uygulanmış tanıdık stratejilerin uygulanması olarak kabul edilmektedir (Sivan, 2002:2). Devamlılık teorisi, aktivite teorisi ve geri çekilme teorisinin görüşlerini birleştirmekte ve yaşlıların mevcut aktivite düzeylerini aynı şekilde sürdürme eğiliminde olduğunu belirtmektedir (Nimrod, 2007:93). Böylece, insanlar alışkanlıklarını korumakta ve geçmiş deneyimler arasında ilişkiler ve tercihler konusunda bağlantı kurmaktadır. Başarılı yaşlanmanın koşulu olarak toplum, arkadaşlar ve aile arasındaki etkileşimler başarılı bir şekilde sürdürülebilmektedir (Boley, 2001:35).

Devamlılık teorisine göre yaşlılıkta meydana gelen değişimler ve varolan davranışların korunması birbirinden farklı olarak gerçekleşmemekte ve birbirini dengeleyici bir seyir izlemektedir. Kişiler yaşlılık dönemlerinde yaşadıkları içsel değişimleri dış hayatlarında devamlılık sağlayarak dengelemeye çalışmaktadır. Kişiler pozitif bir imaj yaratmaya çalışmaktadırlar. Bu şekilde yaşam tatmininin artırılması mümkün hale gelmektedir. Oluşturulan pozitif imajlar, yüksek derecede yaşam tatmini ile ilişkili olmaktadır (Aberg, 2008:518).

### *Ödünleme Yoluyla Seçici Optimizasyon Teorisi*

Ödünleme yoluyla seçici optimizasyon teorisi süreklilik teorisine benzeri bir görüşü ifade etmektedir. Söz konusu model yaşam seyri boyunca kullanılan genel bir adaptasyon sürecini tanımlamaktadır. Bununla birlikte, ileriki yaşlarda adaptasyon dinamikleri değişmekte ve azalan kapasiteye bağlı olarak yeni bir anlam kazanmaktadır. Modele göre bireyler, ileriki yaşlarda sürekliliği sağlayabilmek için üç uyarlanır strateji kullanırlar. *Seçim*, bireylerin işlev ve kaynaklarındaki kayıplara bağlı olarak aktivitelerini mecburen kısıtladıklarında yaptıkları tercihleri ve öncelikleri ifade etmektedir. *Optimizasyon*, aktivitelere devam edebilmek için gerekli olan kapasitenin artırılması için, bedeni ve zihni uyaran aktivitelere katılımı ifade etmektedir. Son olarak, bireyler, kapasitelerindeki kayıp ve azalmalara rağmen, seçilmiş aktivitelere devam edebilmek için *telafi* stratejileri kullanmaktadırlar (Agahi, 2008:7).

Subjektif iyi oluşun geliştirilmesinde ödünleme yoluyla seçici optimizasyon davranışlarının etkisi olduğu görülmektedir. Yaşlanma sürecinde kişiler bilgi,

deneyim ve sosyal statü gibi kaynaklarını kullanarak fiziksel ve zihinsel yeteneklerindeki azalışların üstesinden gelebilmekte, fonksiyonlarını yükseltebilmekte, kişisel gelişimlerini sağlayabilmekte ve iyi oluşlarını artırabilmektedir (Müller ve ark., 2013:177).

### *Yaşam Seyri Teorisi*

Yaşam seyri bakış açısı günümüzde en önemli araştırma alanlarından birisi haline gelmiştir. Yaşam seyri teorisi insanların kişilerarası, yapısal ve tarihsel nedenlerden dolayı hayatlarında gerçekleşen süreklilikler ile değişimleri araştırmaktadır. Yaşam seyri teorisi beş temel ilkeye göre şekillendirilmektedir (Elder ve ark., 2003:3);

1. Yaşam süresi gelişimi ilkesi; insanın gelişimi ve yaşlanması, yaşamın belirli periyodlarıyla belirlenmekten çok, yaşam seyri tarafından belirlenir. Yaşlılık dönemi genellikle önceki yaşantıların alışkanları ve koşulları ile şekillenir.
2. Temsil ilkesi; insanlar yaşam seyirlerini inşa ederken, sosyo-tarihsel olanak ve sınırların imkân verdiği ölçüde aktif olabilirler.
3. Zaman ve mekân ilkesi; bireyler ve toplulukların yaşam seyirleri, etkileri toplumdaki topluma değişmekle birlikte, olayların nerede ve ne zaman gerçekleştiğine bağlı olarak, çeşitli geleneklerin etkisiyle şekillenir.
4. Zamanlama ilkesi; bireyler, aynı olaydan, olayın bireyin hayatındaki zamanlamasına bağlı olarak farklı şekillerde etkilenebilirler. Örneğin, bir olay, olaya maruz kalınan yaş ve olayın süresine göre bireylerin sağlığı üzerinde farklı etkiler yaratabilir.
5. Bağlantılı hayatlar ilkesi; bireylerin bağlılığını ve bir bireyin hayatında yaşanan değişimin diğer insanların yaşamını da değiştirdiğini ifade eder.

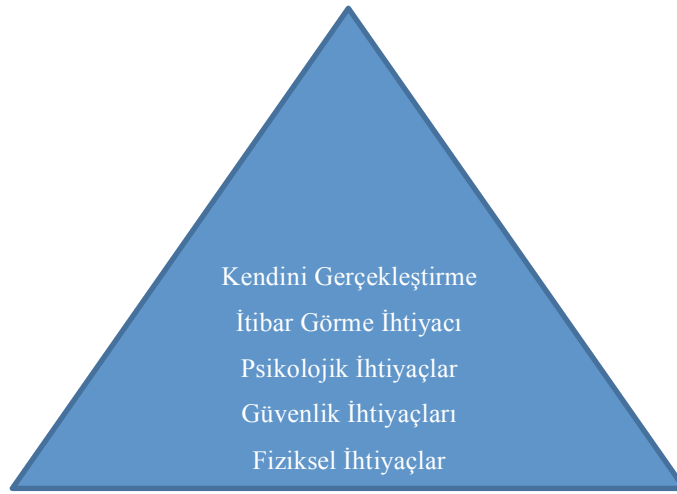
Yaşam seyri teorisi değişen zaman ve farklı durumlarda insan ve çevresi arasında bir değişim ve etkileşim olduğunu varsayarak, bireyin yaşamını anlama konusunda yardımcı olmaktadır (Agahi, 2008:6). Yaşam tatmini hakkında görüş belirten yaşam seyri kontrol teorisinde, birincil ve ikincil olmak üzere iki tür kontrol bulunmaktadır. Birincil kontrol dışsal faktörler üzerindeki kontrol olmaktadır, ikincil kontrol içsel faktörler değerler, inançlar, geçmiş tecrübeler üzerindedir. Dışsal faktörler içerisinde boş zaman ve kullanımı da önemli bir yer almakta ve bireyin yaşamını anlamlandırmada etkin rol üstlenebilmektedir. Zamana bağlı olarak yaşam seyri birincil kontrolün etkisi azalmakta ve ikincil kontrolün etkisi artış göstermektedir. Eğer kişi yaşlılıkta birincil kontrollerindeki kaybı dengeleyecek adımlar atamaz ise yaşam tatmini olumsuz etkilenmektedir (Mehlsen ve ark., 2005:282).

### *İhtiyaçlar Teorisi*

Maslow ve ark. (1970:35-47) ihtiyaçlara bağlı olarak bir hiyerarşi geliştirmiş ve bu hiyerarşi birçok disiplinler arası alanda kullanılmaktadır. Hiyerarşi, temel amaç olan hayatta kalma ihtiyacı ile başlamakta ve son aşama olan kendini tamamlama ihtiyacı ile sona ermektedir. İlk aşama beslenme, barınma gibi fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. İkinci aşamada güvenlik ihtiyaçları öne çıkarak sağlık ve acil hizmet konuları dikkate alınmaktadır. Üçüncü aşama

psikolojik ihtiyaçların ele alındığı, aşk, ait olma gibi hislerin karşılandığı aşamadır. Dördüncü aşamada kişilerin itibar görme ihtiyaçları ön plana çıkmakta ve prestij ve saygınlık arayışı gerçekleşmektedir. Son aşamada kendini tamamlamaya yönelik ve kişilerin tüm potansiyellerini ortaya çıkardığı gereksinimleri yer almaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile uyumlu olarak yaşam tatmini açıklanabilmektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modelinin boş zaman ve yaşam tatminini belirlemede önemli bir çerçeve çizdiği vurgulanmaktadır. Özellikle hayatın geç evrelerinde bulunan insanların rekreasyonel ihtiyaçlarının karşılanmasında faydalı olabilmektedir (Chiang, 2010: 4-5).



**Şekil 2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.**

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre bazı türde ihtiyaçlar diğer ihtiyaçlara göre daha temel olarak nitelendirilmektedir. Yaşam tatmini kişinin tüm hayat alt boyutlarına dair tatminini içermektedir. O halde yaşam tatmininin sağlanabilmesi açısından temel ihtiyaçların makul ölçülerde karşılanması bir zorunluluk olmaktadır (Chen, 2003:212).

İhtiyaçlar teorisi baz alındığında kişilerin istek ve gereksinimlerinin karşılanması sonucunda duygusal iyi oluşun yapıcı olarak geliştirildiği görüşü ortaya konmaktadır. O halde bir kişi boş zaman aktivitelerine teşvik edilerek tatmin sağlayabilmektedir. Boş zaman aktivitelerine katılımın saygı görme ihtiyacını geliştirebileceği düşüncesi savunulmaktadır. Yani boş zaman katılımı, kişilerin egosunu pozitif yönde artırmaktadır. Kişilerin motivasyonel açıdan ihtiyaç duyduğu gereksinimlerin karşılanması boş zaman aktiviteleri vasıtasıyla mümkün olmakta ve tatmin elde etme konusunda anahtar değişken haline gelmektedir (Wu, 2010:29).

Ancak ihtiyaçlar teorisi kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladığı ölçüde iyi oluşunu artırabileceği varsayımına dayanmaktadır. Bu yüzden ihtiyaçlar teorisinin sınırlılıkları bulunmaktadır. Temel ihtiyaçlar çok uzun bir listeyi kapsayabilmektedir. Kapsamı geniş olan temel ihtiyaçlar ile ilgili olarak ampirik

bulgular yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle ihtiyaçlar teorisiyle birlikte yaşam tatmini konusunda genel bir yargı oluşturulmasında güçlükler ile karşılaşılmaktadır (Rodriguez ve ark., 2008:166).

### ***Yaşlılarda Yaşam Tatmini***

Yaşam tatmininin yaşlılar üzerinde inceleyen akademik araştırmalarda geç yaşamda yaşam tatminini belirleyen unsurlara odaklanılmakta, başarılı yaşlanma kavramı üzerinde durulmakta ve yaşam tatminini artırmak amacıyla neler yapılabileceği konusuna dikkat çekilmektedir.

Yaşlı insanların genellikle günlük aktivitelerden keyif aldıklarında, hayata anlam kazandırdıklarında ve hayat Őartlarını kabul ettiklerinde yüksek düzeyde yaşam tatmini sağlayan bireyler olarak grldği belirtilmektedir Böyle durumlarda yaşlılar amaçlarını gerçekleştirebilmekte, pozitif öz görüşe sahip olabilmekte, mutlu olabilmekte ve pozitif tutum ile ruh hallerine sahip olabilmektedirler (Boley, 2001:39).

Ouellette (1995:38) alışmasında yaşlılarda rekreasyon modellerini araştırarak, boş zaman davranışını açıklayan bir model önermiştir. Çalışma sonucunda, eğitim ve boş zaman motivasyonunun katılım ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca örneklemede yer alan katılımcıların düzenli fitness yapmaları, sağlıklı bir yaşama sahip olmaları ve gönüllü bir derneğe mensup olmaları nedeniyle yüksek yaşam tatmini düzeyine sahip oldukları ve spesifik aktivitelere daha aktif katıldıkları belirtilmiştir.

Dahlan ve ark. (2010:77) alışmalarında demografik özellikler, sosyal yapı ve ekonomik statüdeki değişimler bağlamında yaşam tatmini düzeyinin belirlenmesi ve yaşlı insanlar arasındaki yaşam tatmini unsurlarının incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda yaşam tatmini düzeyinin normlara bağlı olduğu ve demografik özellikler düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bearon (1996:4) yaşam tatminini başarılı yaşlanma kavramı ile birlikte tanımlamaktadır. Başarılı yaşlanma ile belirtilen ise yaşamdan zevk alma ve hayata yıllar eklemektir. Başarılı yaşlanma sadece hastalık ve fonksiyonlarda kayıpları azaltmaz, fiziksel ve zihinsel fonksiyonların da korunmasına destek olmaktadır. Yaşlı insanlar; iyi bir yaşam kalitesi koordinasyonu elde edilmesi ve yaşlanma süreçlerinde yaşam tatmini hissedilmesi konularında yardıma ihtiyaç duymaktadırlar. Bu süreçlerde çeşitli kusur ve sorunların ortaya çıkması nedeniyle sağlık görevlileri yaşam tatmini ve engellilik durumları hakkında hassas olmak zorundadır. Yaşlıların sahip oldukları yapıların fonksiyonel olarak incelenmesi yaklaşımı, fiziksel ve sosyal engelleri azaltabilmekte ve yaşam tatminini artırabilmektedir (Mollaoğlu ve ark., 2010:118).

Glass ve Joll (1997:304-311) eğitim, din, pozitif tutum, gönüllülük ve aile faktörlerinin yaşam tatminine etki eden önemli faktörler olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu faktörlerin birçoğu geç yaşamda değil daha çok tüm yaşam süresi boyunca oluşturulmaktadır. Geç yaşamdaki yaşam tatmininin sağlanmasında tüm yaşam deneyiminin önemli olduğu görüşü önem



kazanmaktadır. Öyleyse, yaşam süresinde bazı stratejiler izleyerek yaşlılıkta yaşam tatmini elde edilmesi mümkün olmaktadır. Stratejilere örnek olarak kişilerin okullarında eğitimlerine devam etmesinin teşvik edilmesi, yaşam boyu alışkanlıkların kazandırılması ve ailelerin çocuklarıyla olan ilişkileri konusunda eğitilmesi, yaşlılıkta yaşam tatminine katkı sağlayacak anlamlı uygulamalar olarak gösterilebilmektedir. Yaşlılarda başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilenlerin ve geçmişteki gelirlerinden daha fazla kazananların yaşam tatmininin yüksek olduğu görülmektedir. Hull (1990:96) tarafından gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda yaşlılarda yaşam tatminini etkileyen en önemli faktörlerin gelir, eğitim, medeni hal, gönüllülük ve arkadaşlık faktörleri olduğu ileri sürülmektedir.

Yaşam tatminini etkileyen etmenler olarak dış çevre, kişisel durumlar ve kişilik faktörleri önemli olarak görülmektedir. Mutluluk yaşam döngüsü boyunca değişiklik göstermektedir ve erkekler için yaşlandıkça artmakta, kadınlar için yaşlandıkça azalmaktadır. Kadınların yaşam tatmini sağlması gelişmiş ülkelerde daha güç olmaktadır. Kadınların mutluluğu eğitim düzeyi, medeni durum ve sosyal ilişkilere bağlı olurken, erkeklerin mutluluğu daha çok ekonomik durumdan etkilenmektedir (Giusta ve ark., 2011:2).

Yaşlılıkta yaşam tatmini konusunda bakım görme durumu oldukça önemli bir etmen olabilmektedir. Bakım gören yaşlı insanların toplumdaki diğer kişilere göre daha az yaşam tatmini, fiziksel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğu görüşü bulunmaktadır. Bu nedenle, bakım evlerinde kalan yaşlıların rekreasyonel aktivitelere daha fazla ihtiyaç duyduğu ön görülmektedir (McGuinn ve Mosher, 2001:78).

### **Yaşam Kalitesi**

Sözlük anlamında kalite; sosyal özellik, pozitif ya da negatif karakter ve mükemmellik derecesi olarak geçmektedir. Yaşam kelimesinin sözlük anlamı ise; kişinin varoluşunu kapsayan fiziksel, psikolojik ve ruhsal deneyimler olarak belirtilmektedir (Chiang, 2010:38). Yaşam kalitesi Yunan felsefesinde ortaya çıkmış ve tarih boyunca gelişim göstermiş bir kavramdır. İlk olarak mutluluğun bir yönü olarak incelenmiştir. İkinci dünya savaşı sonrasında ekonomik büyüme ve gelişmeler sonucunda insanların tatminleriyle, iyi oluşlarıyla ve psikolojik olarak kendilerini gerçekleştirmeleriyle ilgili beklentileri artış göstermektedir. Bu ortam sonucunda yaşam kalitesi kavramı önem kazanmaktadır (Mandzuk ve McMillan, 2005:13).

Yüzyıllar boyunca insanlar “iyi bir hayat nedir? sorusunun cevabını araştırmışlardır. Yaşam kalitesinin belirlenmesi bu sorunun cevabını vermektedir. İnsanların merak ettiği diğer bir konu ise “yaşadığımız hayat iyi midir?” sorusu olmaktadır. Bu sorunun cevabını ise subjektif iyi oluş vermektedir. Yaşam kalitesinin öznel bir tanımlaması olan subjektif iyi oluş kavramı çoğunlukla mutluluk ile benzer anlamlarda kullanılmaktadır (Diener, 2000:34). Yaşam kalitesini subjektif iyi oluş ile eş anlamlı kabul eden görüşler de bulunmaktadır (Cohen ve ark., 1996:576).

Yaşam kalitesi, kişiler için uygun bir yaşam ortamını yaratan, estetik, sosyal fırsatlar sunan psikolojik iyi oluş sağlayan ve ekonomik unsura sahip ağlardan

meydana gelmektedir (Chiang, 2010:39). Emerson (1985:282) yaşam kalitesini; kişilerin değer, hedef ve ihtiyaçlarının yetenek ve yaşam biçimleri doğrultusunda tatmin edilmesi olarak tanımlamaktadır. Yaşam kalitesinin çeşitli şekillerde tanımlanabilmesi, yaşam kalitesinin ölçümünde güçlükler ile karşılaşılmasına sebep olmaktadır.

Yaşam kalitesinin genel tanımı, psikolojide bilinçli ve akılsal olarak bir kişinin yaşam tatmini hakkında yargıya varmasını ifade etmektedir. Yaşlanma literatüründe ise, bireylerin yaşamlarında önemli olduklarına inandıkları bir dizi çıktıyı ifade etmektedir. Tıp araştırmaları, yaşam kalitesi kavramını sağlık durumu ile eş anlamlı olarak kullanmaktadır (Rejeski ve Mihalko, 2001:23-24). Yaşam kalitesinin tanımlarından bazıları kişiye özel unsurları dikkate almazken, kişiye özel durumları yaşam kalitesinin merkezi kabul eden tanımlamalar da bulunmaktadır (Dijkers, 2007:153).

WHO Yaşam Kalitesi Grubu (WHOQOL) tarafından yaşam kalitesi kavramının bir tanımı yayınlanmıştır. Yaşam kalitesi; kültür ve değer sistemleri içerisindeki beklenti, amaç, standart ve kaygılara dayalı olarak oluşum gösteren kişinin hayat içerisindeki pozisyonuna dair algıyı ifade etmektedir (WHOQOL, 1998:551). Bu tanım yaşam kalitesinin kültürel, sosyal ve çevresel içerik altında oluşan bir subjektif değerlendirme olduğunu ortaya koymaktadır.

Objektif ve subjektif unsurlar birlikte yaşam kalitesini oluşturmaktadır. Yaşam kalitesinin çeşitli tanımlarının bulunması ve ölçüm metotlarının bu doğrultuda tutarsız olması söz konusu olabilmektedir. Bu durum farklı kişilerin farklı değerlere önem vermesinden kaynaklanmaktadır (Spiers ve Walker, 2008: 86). Objektif ölçütler hatalı ölçümlere yol açmaması bakımından avantaja sahiptir. Subjektif ölçütler ise kişilerin yargılarını ele alması bakımından faydalı olmaktadır (Farquhar, 1995:1440).

Yaşam kalitesi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişim göstermektedir. Yaşam kalitesi özellikle tatmin ve zevklerin sağlanması konusuna bağlı bir kavramdır. Yaşam tatmini ve kişinin moral durumu yaşam kalitesinin en önemli belirleyici faktörleridir (Bowling, 1995:1448). Lyubomirsky ve ark. (2005:30) mutlu olma yeteneğinin ve yaşamdan hoşnut olma durumunun pozitif zihinsel sağlık ve adaptasyon konusunda başlıca öneme sahip konular olduğunu açıklamaktadırlar. Mutlu olmak, yüksek yaşam kalitesi ile sonuçlanacak bir süreç olarak görülmektedir.

Yaşam kalitesinin kompleks yapısının anlaşılabilmesi önemli bir problem olarak görülmektedir. Yaşam kalitesinin klasik olarak ölçümünde hastalık ve sağlık gibi yaşam koşulları ve faydalar ele alınmaktadır. Sağlık ile ilgili unsurlar faydalar üzerinden ifade edilebilmektedir. Bu yaklaşımda daha çok fonksiyonel problemler ele alınmakta ve pozitif unsurlar ihmal edilmektedir. Yaşam kalitesi bazı araştırmalarda mutluluk üzerinden açıklanmaktadır. Mutluluk kavramı duygu ve hisler ile yönlendirmiş olabileceğinden hatalı sonuçlar doğurabilmektedir. Mutluluk zaman içinde değişken ve dalgalanır olabilmektedir. Yaşam tatmini ise yaşam kalitesini ifade eden bir diğer kavramdır. Yaşam tatmini bütünsel olarak kişinin yaşam koşullarıyla ilgili bilişsel değerlendirmesine dayanmaktadır. Yaşam tatmini duygulardan etkilenir olmamakta, zaman içinde durağan bir seyir

izlemekte ve zayıflıklar yerine güçlülüğe odaklanmaktadır. Yaşam kalitesinin en doğru şekilde yaşam tatmini üzerinden tanımlanabileceği literatürde öne çıkan bir görüş olmaktadır (Moon ve ark., 2006:896). Yaşam kalitesi, yaşam koşulları doğrultusunda belirlenmekte ve yaşam tatmini yaşam kalitesini açıklamaktadır. Öyleyse, yaşam kalitesi; yaşam tatmini ve yaşam koşullarının birleşiminden meydana gelmektedir.

Yaşam kalitesi üzerinde etkisi olan önemli bir faktör ise kişisel değerler, niyetler ve beklentiler olmaktadır. Yaşam kalitesi, objektif olarak ölçülebilir yaşam koşullarının kişiler tarafından deneyimlenmesine bağlı olmaktadır. Bu koşullar fiziksel sağlık, zenginlik, yaşam koşulları, sosyal ilişkiler, aktiviteler ve ekonomik etkiler gibi çeşitli faktörleri içerebilmektedir. Bu koşulların etkilerinin subjektif olarak ölçülmesi yaşam tatminini kapsamaktadır (Felce ve Perry, 1995:54).

Leitner ve Leitner (1996:26) yaşam kalitesinin en önemli belirleyicilerinden birisi olarak boş zaman davranışını göstermiştir. Boş zaman katılımı ve yaşam tatmini pozitif ilişki içerisindedir. Boş zaman, yaşam alt boyutları içerisinde yer alan bir unsurdur. Boş zaman aktivitelerine katılım ve boş zaman tatmini yaşam kalitesini etkilemektedir. Boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki literatürde yer alan birçok uygulamalı araştırmada kanıtlanmış durumdadır. Pearson (1998: 422) çalışmasında boş zaman tatmininin özellikle psikolojik sağlığı geliştirdiğine vurgu yapmaktadır. Çalışma sonucunda literatürdeki diğer çalışmalar ile uyumlu olarak, boş zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Boş zaman aktiviteleri yaşam kalitesinin belirlenmesinde etkin olarak kullanılabilir faktör olmaktadır. Iwasaki (2007:251) boş zaman katılımı açısından yaşam kalitesine katkıda bulunan faktörleri şu şekilde özetlemektedir:

- Boş zaman kaynaklı pozitif duygusal iyi oluş,
- Boş zaman kaynaklı pozitif kimlik,
- Boş zaman kaynaklı pozitif kendine güven,
- Sosyal ve kültürel ilişkiler,
- Ahenk gelişimi,
- Kişisel gelişim.

Boş zaman üzerine çalışma yapan uzmanlar, yaşam kalitesi sağlama konusunda boş zaman ve değerlendirme rolünün önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedirler. Katılımcıların kendilerini tamamlamalarını sağlayan boş zaman aktiviteleri ile entelektüel, sosyal, ruhsal, fizyolojik ve psikolojik iyi oluşlar geliştirilmeye çalışılmaktadır. Terapatik rekreasyon bu çabayı bir adım ileriye taşımaktadır. Terapatik rekreasyon kişilerin rekreasyon aracılığıyla problemlerinden arınmasına olanak sağlayacak bir amacı hedeflemektedir. Terapatik rekreasyon uzmanları boş zaman deneyim ve katılım üzerinde etkili olan çeşitli psikolojik ve sosyal değişkenleri doğru bir şekilde anlamalıdır. Boş zaman aktiviteleri, doğru seçildiğinde sosyal ve psikolojik değişkenler ile etkileşime geçerek kişilerin yaşam kalitesini artırabilmektedir (Ashby ve ark., 1999a:143).

Başarılı bir yaşlanma, yaşam kalitesinin sağlanması, sağlık ve iyi oluş için boş zaman aktivitelerine katılımın gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu konu hakkında kanıt sunan birçok araştırma bulunmakta ve genellikle araştırmalarda görme kaybı, engellik durumları, kanser, kemik erimesi ve hafıza kaybı gibi rahatsızlıklar ele alınmaktadır. Elde edilen bulgularda hastalık durumlarına göre boş zaman aktivitelerinin yaşam kalitesine etkisinin olduğu ve boş zaman aktivitelerinin seçilmesindeki amaçların, boş zaman aktivite tiplerinde değişime yol açtığı öne sürülmektedir (Berger, 2009:19).

### ***Yaşam Kalitesinin Alt Boyutları***

WHOQOL çeşitli alt boyutları yaşam kalitesinin ölçülmesi konusunda ortaya koymaktadır. Bu alt boyutlar fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yaşam kalitesi unsurlarından oluşmaktadır (WHOQOL, 2004:300). Alt boyutlar “WHO Yaşam Kalitesi 100” olarak adlandırılan değerlendirilmede ortaya çıkarılmıştır. Tüm yaşam kalitesi ve sağlık ile ilgili konular alt boyutlar üzerinden ifade edilmektedir (WHOQOL, 1998:552). Çizelge 6’da yaşam kalitesinin alt boyutları ve bu alt boyutlar içerisinde toplanan taraflar gösterilmektedir.

**Çizelge 6. Yaşam Kalitesinin Alt Boyutları**

<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Alt Boyut İçerisinde Toplanan Taraflar</b>
Fiziksel kalite	-Acı ve rahatsızlık hali -Uyuma ve dinlenme -Enerji ve yorgunluk -Hareketlilik -Günlük aktiviteler -Çalışma kapasitesi -İlaç bağımlılığı
Psikolojik kalite	-Pozitif hisler -Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon -Kendine saygı -İmaj ve görünüş -Negatif hisler -Ruhsal, dinsel ve kişisel inançlar
Sosyal kalite	-Kişisel ilişkiler -Sosyal destekler -Seksüel aktiviteler

Çevresel kalite	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Özgürlük, fiziksel güven ve güvenlik</li> <li>-Ev çevresi</li> <li>-Finansal kaynaklar</li> <li>-Sağlık ve sosyal destekler</li> <li>-Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar</li> <li>-Rekreasyon/boş zaman aktivitelerine katılım fırsatları</li> <li>-Fiziksel çevre (Ses, kirlilik, trafik, iklim)</li> <li>-Ulaşım</li> </ul>
-----------------	---

**Kaynak:** WHOQOL. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment, *Psychological Medicine*, 28 (3), 551-558.

WHOQOL (1998:556) yaşam kalitesi alt boyutlarının yaşam kalitesi ve sağlık üzerinde anlamlı bir etkide bulunduğunu tespit etmiştir. Analiz sonucunda fiziksel sağlık alt boyutunun yaşam kalitesini en çok etkileyen faktör olduğu ve sosyal ilişkilerin yaşam üzerinde en az etkisinin bulunduğu ileri sürülmüştür. Tüm alt boyutlar yaşam kalitesinin belirlenmesinde etkili olmaktadır.

#### ***Yaşam Kalitesi, Boş zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Tatmini***

Lloyd ve Auld (2002:65) boş zaman aktivitelerine katılım gösteren kişilerin genellikle psikolojik kazanımlara daha rahat ulaşabildiği görüşünü savunmaktadırlar. Bu kişiler boş zaman aktiviteleri yardımıyla yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olabilmektedir. Bu konuya yönelik yapılan çalışmada boş zaman katılımının yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediği belirtilmektedir. Katılımcıların aktivitelerden aldığı haz ve yarar boş zaman tatmininin oluşumuna ve bunun da yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki yarattığı vurgulanmaktadır. Boş zaman tatmin değişkenlerine bireylerin farklı bakışları ve tatminleri, yaşam kalitesi üzerinde etkili olabilmektedir.

Boş zaman aktiviteleri yaşam tatminini artırma konusunda önemli bir potansiyele sahip olup yaşam kalitesi üzerinde yüksek katkılar sağlayabilmektedir. Özellikle yaşlılar açısından boş zaman katılımı, yaşam tatminini önemli derece artırmaktadır (Chucmach, 2002:72). Ngai'nin (2005:206) insanların yaşam kalitesinin boş zaman katılım ve tatminleriyle öngörülebilirliği konusundaki araştırmasının bulguları, yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini arasında pozitif ilişkiyi göstermektedir. Buna dayalı olarak insanların boş zaman ihtiyaçlarına gereken önemin gösterilmesine dikkat çekilmekte ve yaşam kalitesinin artırılmasında fayda sağlayacağı görüşüne vurgu yapılmaktadır. Ayrıca yaşam tatmininin psikolojik ve fizyolojik nedenler doğrultusunda kişilerin toplam yaşam kalitesini değiştirdiği öne sürülmektedir. Yaşam tatmini kişilerin yaşam kalitesi deneyimlerinin temel kaynağı olup bazı yaşam deneyimleri ile ilişkili olmaktadır. Bu yaşam deneyimleri içerisinde boş zaman aktivitelerinin önemli bir rol üstlendiği ve etkin olduğu kabul görmektedir.

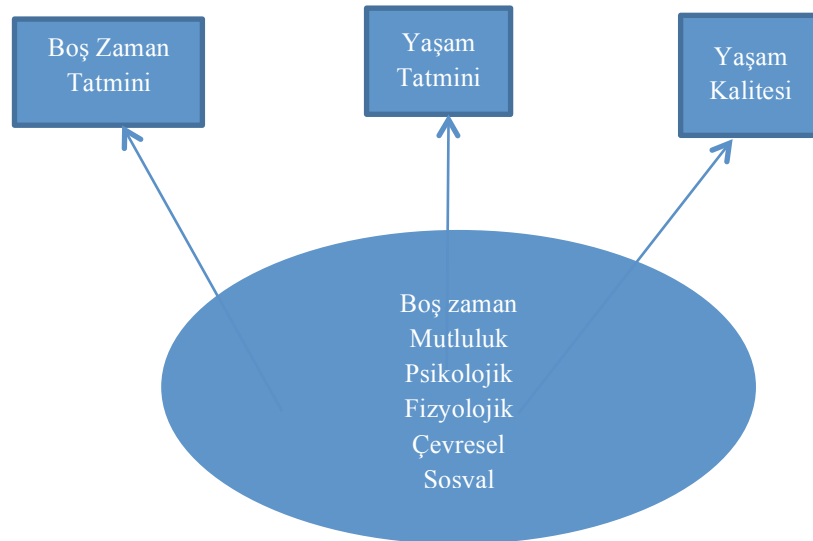
Çizelge 7’de boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi hakkındaki göstergeler yer almaktadır. Psikolojik, fizyolojik, çevresel, sosyal, mutluluk ve sağlık göstergeleri boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ile ilişkili olmaktadır. Lloyd ve Auld (2002:65-67) boş zaman aktivelerinin yaşam tatmini ve yaşam kalitesini etkilediğini belirtmekte ve boş zaman aktivitelerinin gerçekleştirilecek çalışmalarda kullanılmasının önemini vurgulamaktadırlar.

**Çizelge 7. Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi İlişkisi**

<ul style="list-style-type: none"> <li>*Evliliğe ait ve fiziksel iyi oluş</li> <li>*İlişkiler</li> <li>*Çevre</li> <li>*Kişisel gelişim ve tamamlama</li> <li>*Rekreasyon ve eğlence</li> <li>*Rol kimlikler</li> <li>*Anılar</li> <li>*Medeni hal</li> <li>*Sağlık</li> <li>*Mutluluk</li> </ul>	<b>Yaşam Tatmini</b>	<b>Boş Zaman Tatmini</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Psikolojik</li> <li>*Fizyolojik</li> <li>*Sosyal</li> <li>*Rahatlama</li> <li>*Estetik</li> <li>*Tatmin</li> <li>*Sağlık</li> </ul>
	<b>Yaşam Kalitesi</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Fiziksel</li> <li>*Psikolojik</li> <li>*Çevresel</li> <li>*Sosyal</li> <li>*İlişkiler</li> <li>*Sağlık</li> <li>*Düşünsel</li> <li>*Mutluluk</li> <li>*Aile</li> <li>*Toplum</li> </ul>

**Kaynak:** Chiang, 2010:4.

Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi iç içe geçmiş bir yapıya sahip olmaktadır. Bu yapı içerisinde ortak olarak boş zaman, mutluluk, psikolojik iyi oluş, çevresel iyi oluş, sosyal iyi oluş ve fizyolojik iyi oluş etmenleri aşağıda şekil 3 yardımıyla gösterilmektedir (Chiang, 2010:5).



**Şekil 3. Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Yapılarını Etkileyen Ortak Göstergeler.**

Araştırmalar, yaşam tatmini ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini, yaşam kalitesini artırma konusunda önemli bir role sahip olmaktadır.

### ***Yaşlılarda Yaşam Kalitesi***

Yaşam tatmini ve boş zaman yaşlılarda yaşam kalitesinin belirleyicileri olarak araştırılan faktörler arasında yer almaktadır. Bu konuya bağlı kalarak yaşlıların yaşam kalitelerini geliştirebilmeleri için dikkat etmeleri istenen konular üzerinde durulması gerekmektedir. Yaşlılarda hareket engeli ve yaşam tatmini faktörleri yaşam kalitesini etkileyen iki önemli unsur olmaktadır (Mollaoğlu ve ark., 2010:118). Bu yüzden yaşlılar için boş zaman kavramı ele alındığında hareket engeli ya da rahatsızlıkların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Çünkü birçok yaşlı insan, yaşamlarına kronik rahatsızlıkları ile devam etmektedir (Berger, 2009:19). Ayrıca yaşa bağlı fonksiyonel kapasitelerdeki azalım da hareketlerini engellemeye neden olabilmektedir. Bu yüzden yaşlı bireylerde fonksiyonel kayıplar, aktivitelerden uzaklaşmaya etken olabilmektedir. Ancak aktivitelere katılımdaki azalışlar, fonksiyonel kayıpları daha fazla artırmaktadır. Bunun için yaşlı bireylerin fonksiyonel kapasitelerindeki azalış dikkate alınarak, adaptasyona dayalı bir davranış sergilenerek, boş zaman aktivitelerine katılımını sürdürmek önemli bir konu olmaktadır. Yaşlılarda fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal zararlara uğramamak, iyi oluştaki olumsuz bir etki yaratmamak, yaşamlarından tatmin olmak ve yaşam kalitesine etki edebilmek için boş zaman aktivitelerine katılımın sürdürülmesi faydalı olmaktadır (Silverstein ve Parker, 2002:530). Boş zaman aktivitelerine düzenli katılım yaşlı bireylerde kişisel imaj yaratarak, kendilerine saygılarını geliştirerek ve var oluşlarına anlam kazandırarak değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmelerine önemli derecede yardımcı olmaktadır. Böylece yaşam kalitesini belirleyen çeşitli ve farklı yaşam alanları anlam kazanmaktadır (Borglin ve ark., 2005:218). Yaşlı bireylerin yaşadığı ülkenin kültürel yapı ve değerleri göz önünde bulundurulduğunda boş zaman ve katılımın yaşam kalitesi üzerindeki etkisi çok daha farklı anlam taşıyabilmektedir (Paskulin ve Molzahn, 2007:13).

### **Araştırmanın Amacı**

İnsan yaşamının son evresi olan yaşlılık göreceli bir kavram olsa da kaçınılmaz bir evredir. Yaşlılığın başlangıcı ve değerlendirilmesi toplumların sosyo-kültürel düzeylerine göre değişmektedir. Yaşlı bireylerin sağlık konumları ve statüleri yaş ile beraber genellikle bozulmakta ancak geçirdikleri boş zaman süresi de geçmişe oranla artmaktadır. Bu olumsuzlukların ortadan kaldırılmasına yönelik olarak terapiye yönelik boş zaman aktivitelerine ilgi giderek artmaktadır. Ülkemizde yaşlıların boş zamanlarını değerlendirme konusunda genellikle aktivitelerden daha çok geleneksel alışkanlıkları sürdürdükleri ve hareket ve aktivitelerden giderek uzaklaştıkları görülmektedir. Boş zaman aktivitelerine katılımın sağlayacağı tatminin yaşam kaliteleri üzerindeki olası etkilerinin önemini kavrayabilmiş yaşlı sayısının genelde düşük olması, üzerinde önemle durulması gereken bir gerçektir (Agahi ve Ark., 2006:343).

Yaşlıların psikolojik, sosyal ve fiziksel boyutlardaki sorunları yaşam kalitelerinde değişikliğe yol açabilmekte, bu durum kendisi, ailesi ve çevre açısından bazı

sorunlara yol açabilmektedir. İşte burada önemli olan, yaşlılara terapiye yönelik boş zaman aktivitelerine katılımlarının yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etki yaratabilecek bakış açısının kazandırılması, farkındalık yaratılması ve buna yönelik uygulamaların hayata geçirilmesi gerekliliğidir.

Bu araştırmanın temel amacı yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımları sonucu algıladıkları boş zaman tatmininin yaşam tatminine, yaşam tatmininin de yaşam kalitesi üzerine etkilerini ortaya koymaktır. Buna bağlı olarak çalışmada boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesinin temelinde yatan boyutların belirlenmesi de çalışmanın bir diğer amacı olarak tanımlanmaktadır.

Tez çalışması kapsamında ayrıca araştırmaya dahil olan bireylerin boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi algılamalarının demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklerine göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durum) farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek alt amaç olarak tanımlanmaktadır.

Bu amaçla çalışmada yaşlıların boş zaman katılımlarının yaşam kalitesine uzanan etkilerinin belirlenmesine yönelik model ortaya konularak, gerçekleştirilen uluslararası çalışmalar ile ülkemizdeki uygulamaların karşılaştırılması imkanı sağlanacaktır.

### **Araştırmanın Önemi**

Gerçekleştirilen bu araştırmanın en önemli özelliklerinden biri; ülkemizdeki yaşlıların terapatik boş zaman katılımlarının yaşam kalitelerine sağlayabileceği katkının belirlenmeye çalışıldığı bir modelin ortaya konulmasıdır. Yaşlıların boş zaman katılımları ile ilgili aktivite boyutlarının incelenmesi, boş zaman katılımının boş zaman tatmini üzerindeki etkisinin incelenmesi, bu tatminin yaşlıların yaşam tatmini ile ilişkisinin belirlenmesi ve bu yaşam tatmininin yaşam kalitesine etkisi ülkemizde yaşlılar açısından rekreasyon ve terapatik rekreasyon literatürüne önemli katkılar sağlayacaktır.

Türkiye’de yaşlıların terapatik açıdan algıladıkları boş zaman katılımlarının etkileri üzerine araştırma ve uygulamaların son derece sınırlı sayıda ve kapsamda olması, bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırmada ortaya konacak veriler, bu konuda yapılacak diğer araştırmalara da bir temel oluşturabilir. Ayrıca ülkemizde yaşlıların yaşam kalitesine etki edebilecek faktörlerin açıklanmasına yönelik çok boyutlu bir modelin oluşturulmamış olması, çalışmada ortaya konulan modelin alanda araştırma yapabilecek kişilere yol gösterici bir nitelik taşıması araştırmanın önemli bir katkısı olarak ifade edilebilir.

Araştırmanın diğer önemli bir yönü de çalışmada kullanılan boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve yaşam kalitesi ölçeklerinin ülkemizdeki yaşlılara uyarlanmasıdır. Ayrıca bu ölçekler arasındaki ilişkiyi betimleyen her hangi bir çalışmanın olmaması bu çalışmanın temel motive edici bir unsuru olarak karakterize edilir. Dolayısıyla böyle bir yaklaşım ile modelin ortaya konması ve test edilmesi araştırmanın farklı önemli bir yönünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda ortaya konan modelde boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam



tatmini ve yaşam kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkilerin test edilerek açıklanması literatüre bir katkı sağlayacaktır.

Araştırmada diğer önem arz eden konu olarak, modelde yer alan söz konusu değişkenler ile yaşlıların demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel özellikleri arasındaki farklılıkların incelenmesi ve ortaya konulması ifade edilebilir.

### **Araştırma Problemi**

Yaşlılık, yaşam sürecinin doğal ve zorunlu bir çağıdır. Toplumun bir parçası olan yaşlı bireyin, yaşamının bu döneminde de yaşam kalitesi korunmalı ve aktif bir yaşam sürmesi sağlanmalıdır. Bu dönemde fonksiyonel özelliklerin korunmasına özen gösterilmelidir. Yaşlının yaşamından hoşlanması, yaşamı üzerinde kontrolünü ve özgürlüğünü kaybetmemesi ve üretken bir yaşam sürmesi genelde istenilen bir durumdur (Gabriel ve Bowling, 2004:676). Bundan dolayı yaşlı bireylerin özündeki mutluluğu geri kazanmak, yaşamdan zevk almak, yaşam seviyelerini yükseltmek için terapi niteliği oluşturan boş zaman aktivitelerine katılımının etkili olabileceği ve yaşam kalitesine bir destek sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan genel araştırma problemi aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

- Terapatik boş zaman aktivitelerine katılımın yaşlıların algıladıkları yaşam kaliteleri üzerinde bir etkisi var mıdır?

Literatürde yaşam kalitesini etkileyen unsurlar olarak boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve yaşam tatminini ayrı ayrı ele alan pek çok çalışma yapılmıştır. Boş zaman aktivitelerine katılım literatürde genelde yaşam kalitesini etkileyen hayati bir unsur olarak karakterize edilmektedir. Bu bağlamda yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımları ile ilgili boyutların belirlenmesi amacıyla ortaya çıkan problem aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

- Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımlarını betimleyen boyutlar nelerdir?

Boş zaman aktivitelerine katılımın sağlayacağı boş zaman tatmini ile ilgili literatürde pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen özellikle ülkemizde terapatik rekreasyon açısından yaşlıların tatmin unsurları baz alınarak gerçekleştirilen araştırmalar sınırlı sayıdadır. Bu bağlamda ortaya çıkan araştırma problemi aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

- Yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmin düzeyini açıklayan unsurlar nelerdir?

Bu probleme bağlı olarak çözüme kavuşturulmak istenen alt problem ise şöyle ifade edilebilir:

- Yaşlıların algılamış olduğu hangi tatmin boyutları boş zaman tatmini üzerinde etkilidir

Literatürde yaşlıların yaşam tatmin düzeylerinin yaşam kalitesini etkileyen anahtar bir kavram olduğu ifade edilmektedir. Ancak yaşlıların terapatik

rekreasyona dayalı algıladıkları boş zaman tatmininin yaşam tatminlerine olan etkisini ortaya koyan her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunu ortaya koyabilmek için ortaya çıkan araştırma problemleri aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

-Yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmininin yaşam tatminleri üzerinde etkisi var mıdır?

-Yaşlılarda yaşam tatminini sağlayan unsurlar nelerdir?

Yaşlıların terapötik rekreasyon aktivitelerine katılımları ile algıladıkları yaşam kalitesi için kuramsal bir çerçeve geliştirilirken, algılanan yaşam tatmini göz önünde bulundurularak, yaşam kalitesine etkilerini belirlemek araştırma için son derece önemlidir. Bu bağlamda yaşam kalitesinin yaşlıların algıladıkları yaşam kalitesine etkilerini ortaya koymak amacıyla ortaya çıkan araştırma problemi aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

-Yaşlıların algıladıkları yaşam tatmininin yaşam kaliteleri üzerinde etkisi var mıdır?

Araştırmada yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımı, bu aktivitelerden sağlanan boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi demografik özellikleri arasındaki farklılıkların ortaya konması terapötik rekreasyon alanında boş zaman katılımı ve yaşam kalitesi arasındaki boyutların ortaya konması açısından son derece önemlidir. Bu bağlamda ortaya çıkan araştırma problemleri aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

-Yaşlıların boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi algılamaları ile demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumu) arasında bir farklılaşma bulunmakta mıdır?

### **Araştırma Hipotezleri**

Araştırma hipotezleri ve çalışmanın amacı doğrultusunda öne sürülen bağlantılar, terapötik rekreasyona yönelik boş zaman aktiviteleri ile boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi boyutları arasındaki ilişkiler ve bu boyutları etkileyen faktörlerin belirlenmesine yöneliktir. Bu kapsamda hipotezler geliştirilmiştir. Belirlenen yapısal modeli oluşturan boş zaman katılımı modelde dışsal değişken olarak tanımlanırken; boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi içsel gizil değişkenler olarak tanımlanmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenen hipotezler aracılığı ile test edilecektir.

Gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda, boş zaman katılımının yaşlıların olumsuz yaşam aktivitelerini azaltabileceğini, kendini iyi hissetme, daha iyi olma, toplumda değer görme, üretkenlik gibi etkileri tespit edilmiştir. Özellikle yaşlılık döneminde daha fazla artan boş zaman ve bu zamanı verimli kullanma bilincinin birey üzerinde olumlu bir etki yarattığı belirtilmektedir (Van der Meer, 2008:3). Yaşlıların hayata bağlanmada boş zaman katılımının fonksiyonel bir rolü

olduğunu, boş zaman tatmini ve yaşama karşı memnuniyet, pozitif bir tutum geliştirebileceği vurgulanmıştır (Broderic ve Glazer, 1983:16). Boş zaman aktiviteleri ve yaşam tatmini arasında pozitif etkiyi ve sonuçlarını gösteren birçok ampirik çalışma bulunmaktadır (Menec ve Chipperfield,1997; Iso-Ahola,1980; Bevil ve ark.,1993). Boş zaman günlük iyi olmanın anlamlı bir unsurudur. Çalışma, temizlik, uyuma gibi aktiviteler mutluluğun artırılmasında yeterli derece etkili olmamaktadır. Boş zaman aktiviteleri kişisel olarak seçilmiş ve içsel motivasyon sağlayan aktivitelerdir. Boş zaman aktiviteleri zevk alma konusunda daha fazla katkı sağlamak ve tüm yaşam tatminini artırmaktadır. İnsanlar yaşlandıkça boş zaman aktiviteleri bağımsız olarak yaşanan ömür boyunca yayılmaktadır. Böylece, yaşlıların engellilik durumları azalmakta ve yaşam kalitesi artış göstermektedir. Yaşlıların çoğunlukla iyi olma, mutluluk, yaşamlarından zevk alma ve yaşam kalitelerinin yükselmesi konusundaki deneyimler ilgi alanlarına girmektedir. Bunun sonucunda boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi başlıklarının birbirleriyle bağlantılı ve birbirlerini etkileyen nitelikte olduğu ifade edilebilir. Boş zaman çok çeşitli boş zaman deneyimlerinde ortaya çıkabilmektedir. Boş zaman tatmini özel olarak aktiviteler bağlamında incelenebilmektedir. Ancak, aktivitelere özgü olarak belirlenen boş zaman tatminlerine bakılarak aktivite tiplerinin karşılaştırılması mümkün olmamaktadır (Broughton ve Brent, 2007:2-3).

Yaşlıların terapatik rekreasyon aktivitelerine belirlenen aktivite tipleri aracılığıyla katılımlarının boş zaman tatmin algıları üzerinde olumlu yönde bir etkisi vardır ve bu ilişkinin belirlenmesi önem kazanmaktadır. Dolayısıyla, boş zaman aktivitelerine katılımın boş zaman tatmini algısına doğrudan bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu ifadelerden hareketle oluşturulan hipotezler şu şekildedir;

- H<sub>1</sub>:** Rekreasyonel aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.
- H<sub>2</sub>:** Bilişsel aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.
- H<sub>3</sub>:** Sosyal aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.
- H<sub>4</sub>:** Üretici aktiviteler ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.
- H<sub>5</sub>:** Boş zaman katılımı ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

Tatmin, sıklıkla boş zamanın temel faydası olarak nitelendirilmektedir. Boş zaman tatmini standartlara görece belirlenmektedir. Tatmin bir kişinin deneyimlerinde duruma ilişkin beklentiler ve gerçek durum arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Beard ve Ragheb (1980:22) boş zaman tatminini; boş zaman aktiviteleri ve seçimleri sonucunda açığa çıkan bireysel formlarda olan pozitif algı ve hisler şeklinde tanımlamaktadır. Boş zaman tatmini kişinin genel boş zaman deneyimleri ve durumları ile ilgili memnuniyet derecesini ifade etmektedir. Beard ve Ragheb (1980:20-33) geliştirdikleri boş zaman tatmin ölçeği ile insanların kişisel ihtiyaçlarının boş zaman aktiviteleri ile karşılanması hakkındaki algılarını belirlemeye çalışmışlardır. Boş zaman tatmin ölçeği altı adet alt faktörden meydana gelmektedir. Bunlar: fizyolojik, psikolojik, eğitimsel, sosyal, dinlenme ve estetik boyutlarını içermektedir. Lloyd ve Aduld (2002:43-46) çalışmalarında boş zaman aktivitelerinin yaşam tatmini ve bireylerin yaşam kalitesi ile yakın

ilişkili olduğunu ve bu nedenle aktivitelerin ve sağlanan boş zaman tatmininin yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesinde kullanılacak modellere dahil edilmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır. Bu ifadelerden hareketle oluşturulan hipotezler şu şekildedir;

**H<sub>6</sub>:** Psikolojik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H<sub>7</sub>:** Eğitimsel tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H<sub>8</sub>:** Sosyal tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H<sub>9</sub>:** Dinlenme tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H<sub>10</sub>:** Fizyolojik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H<sub>11</sub>:** Estetik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.

**H<sub>12</sub>:** Boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında ilişki vardır.

Literatürde yaşam tatmininin fizyolojik ve psikolojik iyi olmayı içeren yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisinin bulunduğu belirtilmektedir. Bununla ilgili olarak sağlık, iyi olma, memnuniyet, doyum gibi değişkenler aracılığıyla yaşam tatmininin ölçülebilmesi konusunda çalışmalar yapılmış, yaşam kalitesi deneyiminin önemli bir kaynağı olarak yaşam tatmini gösterilmiştir (Gordon ve Caltabiano, 1996:885). Yaşam tatmini yaşam deneyimlerinin özel tipleri ile ilişkilendirilebilir; örneğin yaşam deneyimi kişinin boş zamanı olarak düşünülebilir (Csikszentmihalyi,1990; Edgington ve ark.,2005). Edgington ve ark. (2005) pozitif ve yapıcı boş zaman aktivitelerine katılımın sadece stresten kaçış fırsatı sağlamakla kalmayıp, fiziksel iyi olmaya da olanak sağlaması konusundaki literatür bilgilerini özetlemişlerdir. Yaşam tatmininde artış ve kendini gerçekleştirme konusunda katılımcıların durumlarında gelişmeler olduğunu vurgulamışlardır. Yaşlı ve pozitif görüş açısına sahip olanlarda boş zaman tatminin yüksek olduğu görülmüştür. Negatif olan ve genç olanlarda ise boş zaman tatmininin daha düşük olduğu görülmüştür (Broughton ve Brent, 2007:14). Boş zaman insanların yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ile ilgili algılarıyla da ilişkilendirilebilir (Jeffres ve Dobos, 1993:204). Böyle bir ilişki boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesinin iç içe geçmiş bir yapıda olduğu fikrini ön plana çıkarabilecektir. Bu ifadelerden hareketle oluşturulan hipotez şu şekildedir;

**H<sub>13</sub>:** Yaşam tatmini ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.

Yaş ile ilişkilendirilen kronik hastalıklar, sakatlanma riski özellikle olumsuz duygu durumları, düşünceleri ve bunlara dayalı olarak davranışları olumsuz etkileyen bir konu olmaktadır (Liao ve ark., 2012:983). Bunun yanı sıra yaşlı bireyin kendini kabul etme ve kendine saygı duymayı belirleyen çevreyi tanıma ve denetleyebilme olanakları kaybolmakta, yaşlı birey soyutlanma, yadsınmışlık, kendini değersiz hissetme, ölüm korkusu gibi duygulara kapılabilmektedir. Duygusal açıdan bir risk grubu oluşturan bir çok yaşlı birey, izole olmaya ve toplumdaki kendini geri çekmeye başlamaktadır (Altıparmak, 2009:160). Fonksiyonel olan bu sorunlar yaşlı bireylerde yaşam kalitesinin azalmasına neden

olmaktadır (Kurt ve ark., 2010:34). Yaşlılık, yaşam sürecinin doğal ve zorunlu bir çağıdır. Toplumun bir parçası olan yaşlı bireyin, yaşamının bu döneminde de yaşam kalitesi korunmalı ve aktif bir yaşam sürmesi sağlanmalı, fonksiyonel özelliklerinin korunmasına özen gösterilmelidir. Yaşlının yaşamından hoşlanması, yaşamı üzerinde kontrolünü ve özgürlüğünü kaybetmemesi ve üretken bir yaşam sürmesi istenilmektedir (Gabriel ve Bowling, 2004:676). Bundan dolayı yaşlı bireyin özündeki mutluluğu geri kazanmak, yaşamdan zevk almak, yaşam seviyelerini yükseltmek için terapi niteliği oluşturan boş zaman aktivitelerine katılımının etkili olabileceği ve yaşam kalitesine etkin bir destek sağlayacağı düşünülmektedir. WHO'nun (1998) geliştirdiği "Yaşam Kalitesi Ölçeği"nde yaşam kalitesi ile fiziksel kalite, psikolojik kalite, sosyal kalite, çevresel kalite ve bağımsızlık kalite boyutları arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Bu ifadelerden hareketle oluşturulan hipotezler şu şekildedir;

**H<sub>14</sub>**: Fiziksel kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.

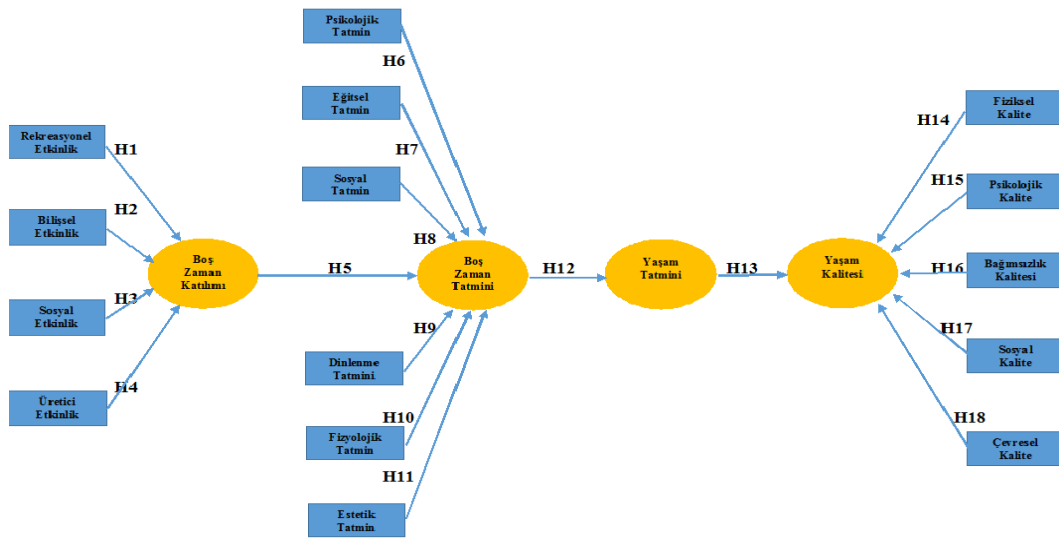
**H<sub>15</sub>**: Psikolojik kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.

**H<sub>16</sub>**: Bağımsızlık kalitesi ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.

**H<sub>17</sub>**: Sosyal kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.

**H<sub>18</sub>**: Çevresel kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.

Hipotezler doğrultusunda oluşturulan kuramsal model Şekil 4'de gösterilmiştir.



**Şekil 4. Araştırma Kapsamında Önerilen Yapısal Eşitlik Modeli**

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları vardır. Bu sınırlılıklar:

- Araştırma verileri 1 Haziran 2014–15 Eylül 2014 tarihleri arasında toplanmıştır.
- Araştırma coğrafik olarak Eskişehir iliyle sınırlandırılmıştır.
- Modelin çalışması aşamasında pilot çalışma uygulanmıştır. Dolayısıyla bu modele ilişkin faktör deseninin oluşturulması, literatür taraması, madde havuzunun oluşturulması, geçerlilik güvenilirlik çalışmalarıyla sınırlıdır.
- Araştırma Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş ve üstü bireylerle sınırlandırılmıştır.

### **Araştırma Modeli**

Tez çalışmasında, araştırma amaçlarına uygun olarak genel tarama modelinden yararlanılacaktır (Şenduran ve Donuk, 2009; Güzel ve ark., 2009; Okutan ve ark., 2010; Karataş ve ark., 2011; Arslan ve ark., 2011). Tarama modeli, geçmişte gerçekleşmiş bir durumu ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır (Yıldız ve Tüfekçi, 2010; Arslan ve ark., 2011). Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Yıldız ve Tüfekçi, 2010). Bu çalışmada genel tarama modeliyle terapötik rekreasyon aktivitelerine katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkileri belirlenmeye çalışılacaktır.

### **Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Amaç ve sınırlılıklarda da belirtildiği üzere, araştırma, Eskişehir ilinde yaşayan yaşlıların boş zaman katılımları sonucunda algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin incelenmesine yöneliktir. Bu araştırmanın evrenini Eskişehir ilinde bulunan 60 yaş ve üstü yaşlılar oluşturmaktadır. Çalışmada örneklem yönteminin belirlenmesinde, örnekleme girecek bireylere ilişkin bir örnekleme çerçevesi bulunmadığından Erdoğan (2003:166) olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu kapsamda çalışmada olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmalarda örneklem sayısının belirlenmesi, araştırmanın geçerliliği konusunda hayati bir önem arz etmektedir (Öztürk ve Türkmen, 2006). Literatür incelendiğinde, araştırmacılar örneklem sayısının belirlenmesi için farklı önerilerde bulunmaktadır (Öztürk ve Seyhan, 2005; Öztürk ve Türkmen, 2006; Küçükgüçlü ve ark., 2009; Kurnaz ve Yiğit, 2010; Doğan ve Başokçu, 2010). Bazı araştırmacılar, örneklem büyüklüğünün madde sayısının en az beş katı (Doğan ve Başokçu, 2010; Kurnaz ve Yiğit, 2010) hatta on katı (Küçükgüçlü ve ark., 2009) civarında olması gerektiğini belirtmektedirler. Araştırmada örneklem sayısının belirlenmesinde; standart sapma değeri bilinmediği için, örneklem dağılımının normalliği ve örneklem sayısının yüksek olması tercih edildiğinden aşağıda açıklanan güven aralığı formülü kullanılmıştır.

$$n = \frac{z^2 (pq)}{e^2} = \frac{1.96^2 (0.5*0.5)}{0.05^2} = 384$$

$n$  = örneklem sayısı

$z$  = seçilen güven aralığına ilişkin standart hata (1.96)

$p$  = evrende bir olayın gözlenme oranı

$q$  = evrende bir olayın gözlenmeme oranı (100-p)

$e$  = kabul edilebilir örnekleme hatası

Örneklem sayısının belirlenmesinde araştırmacının önceden bazı kararlar vermesi gerekmektedir. Araştırma konusu ile ilgili daha önceden herhangi bir araştırma yapılmamış ise,  $p$  değeri genel olarak 0,5 olarak alınmaktadır. Örnek sayısının belirlenmesinde katlanılabilir hata oranı araştırmaya konu olan toplulukla örnek olarak seçilen kitlenin uygunsuzluğunu gösterir ve genellikle araştırmacının önceden tahmin etmesi gerekmektedir. Katlanılabilir hata oranının %3 ile %5 arasında olması gerektiğinden bahsedilmektedir. Bu çalışmada, katlanılabilir hata oranı %5 olarak saptanmaktadır. Bunun yanında, araştırmalarda yapılan çalışmaların bir güven aralığında olması, araştırmacının güvenilirliği açısından büyük önem arz etmektedir. Araştırmacılar tarafından kabul edilen bu güven aralığı da artı eksi % 2,5'tir. Başka bir ifadeyle % 95 güven aralığıdır.  $Z$  değeri de buna bağlı olarak 1,96 olarak saptanmıştır (Öztürk ve Seyhan, 2005).

Bu bilgiler kapsamında araştırmacının örneklemini, Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş ve üstü yaşlılar oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Tekniği**

Çalışmada verilerin toplanmasında alan araştırması yöntemi olan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Kısa zamanda geniş bir coğrafyaya yayılan örneklemden veri toplamanın en etkili yollarından biri olarak ifade edilmedi (Ural ve Kılıç, 2006; Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007). Ayrıca, sonuçların geniş bir araştırma nüfusuna genelleştirilebilir olması cevaplama oranının yüksek olması, cevaplayıcı ile kurulan yakın ilişkiler ile güvenilir ve doğru verilerin toplanabilmesi, anketörlerin gözlemleri ile verilerin doğruluğunu kontrol etmenin mümkün olması gibi güçlü yanlarından dolayı çalışmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği seçilmiştir.

### **Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Ölçüm Düzeyleri**

Bu çalışmada, terapatik rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan yaşlıların katılımları sonucunda algıladıkları boş zaman tatminindeki, yaşam tatminindeki ve yaşam kalitesindeki etkileri değerlendirmek için Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği Boş Zaman Katılımı Ölçeği "Leisure Participation Questionnaire (LPQ)", Beard ve Raghep'in (1980) geliştirdiği Boş Zaman Tatmini Ölçeği "Leisure Satisfaction Scale (LSS)", Diener ve ark.'nın (1985) geliştirdiği Yaşam Tatmini Ölçeği (SWLS)", WHO'nun (1998) geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeği "World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)" isimli ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin alt boyutları ise şunlardır;

**Boş Zaman Katılımı Ölçeği:** Rekreasyonel Aktivite (3 madde), Bilişsel Aktivite (9 madde), Sosyal Aktivite (9 madde), Üretici Aktivite (6 madde),

**Boş Zaman Tatmin Ölçeği:** Psikolojik Tatmin (4 madde), Eğitsel Tatmin (4 madde), Sosyal Tatmin (4 madde), Dinlenme Tatmini (4 madde), Fizyolojik Tatmin (4 madde), Estetik Tatmin (4 madde),

**Yaşam Tatmini Ölçeği:** Tek boyuttan oluşan bu ölçek (5 madde),

**Yaşam Kalitesi Ölçeği:** Fiziksel Kalite (3 madde), Psikolojik Kalite (5 madde), Sosyal Kalite (3 madde), Çevresel Kalite (7 madde), Bağımsızlık Kalitesi (6 madde)'den oluşmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır.

### **Veri Analiz Yöntemleri**

Tez çalışması kapsamında elde edilen verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, yapısal eşitlik modellemesi, t-testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

### **Tanımlayıcı İstatistikler**

Tanımlayıcı istatistikler, karmaşık bir halde bulunan verinin sağladığı özet bilgilerin belirlenmesi ve sayısal olarak ifade edilmesini içeren yöntemlerdir. Temel kullanımları, verinin ortalama yerleşim yerinin tespiti, veriyi oluşturan gözlemlerin bu ortalama yerleşim yerinden ne kadar uzak olduğunun belirlenmesi, birden fazla değişken olması durumunda da bunların arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir (Bülbül, 2006:8-20). Tez çalışması kapsamında araştırmaya dahil olan yanıtlayıcıların demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı istatistikler olan frekans, basıklık ve çarpıklık, ortalama analizlerinden yararlanılmıştır.

### **Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)**

Tez çalışmasında kullanılan ölçeklerin farklı bir kültürde ve örnekleme çalışılması nedeniyle her bir ölçeğin faktör yapılarının ve güvenilirliğinin tekrar incelenmesi amacıyla faktör analizinden yararlanılmıştır. Faktör analizi, değişkenler arası ilişkiyi analiz etmek ve bu değişkenlerin temelinde yatan ortak boyutları ortaya çıkarmak için kullanılmaktadır. Amaç, bu değişkenlerdeki enformasyonu minimum bilgi kaybıyla az sayıdaki boyutlara (faktörlere) indirgemektir (Erdoğan, 2003: 352). Araştırmacının, ölçme aracının ölçtüğü faktörlerin sayısı hakkında bir bilgisinin olmadığı, belli bir hipotezi sınamak yerine, ölçme aracıyla ölçülen faktörlerin doğası hakkında bir bilgi edinmeye çalıştığı inceleme türlerine açıklayıcı faktör analizi denilmektedir (Tavşancıl, 2006:177-181).

Araştırmacılar AFA'nın temel varsayımlarının örneklem büyüklüğünün ve değişkenler arası korelasyon olduğunu belirtmektedirler. Tavşancıl (2006) ve Büyüköztürk'e göre (2009), açıklayıcı faktör analizinde örneklemden elde edilen verilerin yeterliği Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ile incelenmektedir. Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0.80 ve üzeri mükemmel, 0.70 ve üzeri iyi, 0.60 ve üzeri vasat, 0.50 ve üzeri kötü, 0.50'nin altı ise kabul edilemez olarak değerlendirilmektedir. Örneklem boyutu, ortalama korelasyon arttıkça ve değişken sayısı arttıkça ve faktör sayısı azaldıkça KMO'da artış gözlenir (Hair ve ark., 1998:374).

KMO'nun yanısıra yukarıda da belirtildiği gibi ikinci temel varsayım değişkenler arası korelasyondur. Öncelikle araştırmacı faktör analizinin doğru



uygulanabilmesi için yeterli korelasyona sahip veri matrisini sağlamalıdır. Veri matrisi 0.30'dan daha büyük korelasyon değerine sahip olmalıdır. Faktör analizinde bu amaçla Barlett test of Sphericity'den yararlanılmaktadır. Barlett test of Sphericity değişkenler arası korelasyonların varlığını test etmek için kullanılan ölçümlerden biridir. Bu test değişkenler arasında önemli bir korelasyon bulunduğunu göstermektedir (Hair ve ark., 1998).

Temel varsayımların yanı sıra faktör analizi aşamasında faktör sayısına karar verilmesi ve belirlenmesi için çeşitli kriterler göz önünde bulundurulmalıdır. Faktör sayısı için kriter özdeğere, varyans yüzdesine ve faktör yüklerinin önemine bağlıdır. Özdeğeri 1'den büyük faktörler önemli olarak değerlendirilir. Varyans yüzdesi kriterine göre ise toplam varyansın %60'ının açıklanması gerekmektedir. Bagozzi ve Yi (1988), faktör yükünün 0.70'ten fazla olmasını yakınsak geçerliliğin bir kanıtı olarak göstermektedir. Anderson ve Gerbing (1988)'e göre yakınsak geçerliliğin bir göstergesi olarak faktör yükünün kendi standart hatasından iki kat daha büyük olması kullanılabilir. Bunun yanı sıra bir değişkenin önemli kabul edilebilmesi için faktör yük değerinin en az  $\pm 0.35$ 'e eşit ya da daha büyük olması gerekmektedir (Hair ve ark., 1998: 377-382).

#### ***Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)***

Tez çalışmasında ölçek boyutlarının belirlenmesinde kullanılan AFA, tek boyutluluğu sağlayamadığından ayrıca araştırmada Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Chau (1997:316), yapısal eşitlik modelinin test edilmesinden önce, doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçme modelinin değerlendirilmesi ve geçerlenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bunun aksine, DFA içsel ve dışsal tutarlılık tarafından etkilenen kısıtlamalara göre daha belirgin ve kesin bir tek boyutluluk değerlendirmesi yapabilmektedir (Anderson ve Gerbing, 1988: 411-423). DFA, bir test envanterinin gözlenemeyen değişkenlerini incelemek amacıyla yeni bir ölçeğin geliştirilmesi aşamasında kullanılmaktadır. Ayrıca, DFA geleneksel metodların problemlerinden kaçınmada ve ölçek geçerliğini tahmin etmede kullanılabilir (Timothy, 2006:1-4). Gizil değişkenler çok faktörlü olduğunda (iki ya da daha fazla) DFA tarafından desteklenen faktör yük örneklerinin kullanılan ölçekte nasıl sayısallaştırılacağı ortaya çıkarılmaktadır. Yani ölçek ifadelerinin ve ifade-faktör ilişkisi örneklerinin nasıl sayısallaştırılacağı belirlenebilmektedir. Diğer sonuçlara ve analiz uzantılarına bağlı olarak DFA toplam skorların (tüm ifadelerin birleşimi) ve alt ölçek skorlarının (ifadelerin alt kümelerinin birleşimi) kullanımını desteklemektedir (Timothy, 2006: 1-4). DFA sonuçlarının incelenmesinde birleşik güvenilirlik, birleşme geçerliği ve ayrılma geçerliğinde dikkate alınması gereken kriterler mevcuttur.

**Birleşik Güvenirlik:** Birleşik güvenilirlik alpha katsayısı ile benzerdir ancak alpha katsayısı tek boyutluluğu değerlendirmek yerine, ölçeğin tek boyutlu olduğunu varsaymaktadır. Birleşik güvenilirlik ise, bir faktördeki göstergelerin içsel tutarlıklarını göstermektedir ve kabul edilebilir güvenilirlik oranı 0.70'tir. Bir yapının birleşik güvenilirliği aşağıdaki formül ile hesaplanmaktadır (Hair ve ark., 1998; 611-612).

$$\rho_c = \frac{(\sum\lambda)^2}{[(\sum\lambda)^2 + \sum(\theta)]}$$

Hesaplanan bir diğer katsayı ise, ortalama açıklanan varyanstır (Average Variance Extracted-AVE) ve bunun da 0.50'den fazla olması gerektiği ifade edilmektedir. AVE testi muhafazakar bir test olarak kabul edildiğinden, boyutlar diğer güvenilirlik ve geçerlilik koşullarına sahip olduğunda, AVE değeri 0.50'nin altında kalan boyutların güvenilir olarak kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981:41; Bakırtaş, 2013:91). Bu değer gözlenen değişkenlerde gizil değişken tarafından açıklanan ortalama varyansı verir. Bu katsayı için kullanılacak formül ise şu şekildedir (Hair ve ark., 1998: 612):

$$\rho_v = \frac{(\sum\lambda^2)}{[\sum\lambda^2 + \sum(\theta)]}$$

Her iki formülde de

$\rho_c$  = Birleşik güvenilirliği

$\rho_v$  = Açıklanan varyans

$\lambda$  = Göstergelerin yük değerleri

$\theta$  = Göstergelerin hata varyansları

$\Sigma$  = Gizil değişkenlerin göstergelerinin toplamını göstermektedir.

**Birleşme Geçerliliği:** Şencan'a (2005:405) göre, birleşme geçerliliği altta yatan ortak faktörü/gizil değişkeni ya da yapıyı ölçmek için belirlenmiş gözlenen değişkenlerin/ölçek maddelerinin hepsinin bu faktördeki görece yüksek yüklerini ifade etmektedir. Faktör analizi faktöriyel alt yapıyı belirlemenin dışında verilerin geçerliğinin saptanması amacıyla da kullanılabilceğini belirtmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda göstergeler belirlenen faktörler üzerine yüksek lambda değerlerine sahip olmuşsa maddelerin birleşme/uyuşma geçerliğine sahip olduğu söylenmektedir. Daha açık ifade etmek gerekirse, her bir yapıyı ölçmek için belirlenmiş gözlenen değişkenler ile ilgili oldukları yapılar arasındaki standardize parametre değerlerinin/faktör yükleri büyük olması gerekmektedir. Herhangi bir gözlenen değişken ve teorik düzeyde ait olduğu varsayılan gizil değişken arasındaki ilişkiyi belirten standardize parametre değerlerinin düşük olması o maddenin söz konusu faktörü ölçmediği anlamına

gelmektedir. Chou ve ark. (2002), birleşme geçerliği için standardize parametre değerlerinin 0.50'den büyük olması gerektiğini ifade etmektedir.

### ***Yapısal Eşitlik Modellemesi***

Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) gizil ve gizil olmayan değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin sınanmasında kullanılan kapsamlı bir istatistiksel tekniktir. Kuramsal yapıların formüle edilmesiyle ilgili karşılaşılan problemlerin çözümünde yararlı bir teknik olduğu kanıtlanan modelin bilgisayar yazılımı Jöreskog ve Sörbom tarafından geliştirilmiştir (Jöreskog ve Sörbom, 1996:11). Özellikle psikoloji, sosyoloji, pazarlama ve eğitim bilimlerinde değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde ve kuramsal modellerin sınanmasında kullanılan sistemli bir araçtır (Yılmaz, 2004: 77; Şimşek, 2007: 16-17). Yapısal eşitlik modellemesi neden ve etki değişkenlerinin kullanıldığı doğrusal denklemler setidir. Modelde yer alan gizil değişkenler içsel gizil değişkenler ve dışsal gizil değişkenler (effect variables) olmak üzere iki temel gruba ayrılmaktadır. İçsel gizil değişkenlerin vektörleri genellikle ( $\xi$ ) işareti ile dışsal gizil değişkenlerin vektörü ise ( $\eta$ ) işareti ile gösterilmektedir. Bu tür modeller doğrudan gözlenemeyen yani ölçülemeyen değişkenlerin de modelde yer almasını mümkün kılmaktadır (Jöreskog ve Sörbom, 1996: 11). Gizil değişkenler YEM'in en önemli kavramlarından biridir ve araştırmacıların gerçekte ilgilendikleri zeka, güdü, duygu, tutum gibi soyut kavramlara ya da psikolojik yapılara karşılık gelmektedir. Bu yapılar, ancak dolaylı olarak belirli davranışlar ya da göstergeler temelinde ölçülen değişkenler yardımıyla gözlenebilir. Psikoloji, sosyoloji, eğitim, ekonomi ve pazarlama gibi çoğu alanda asıl ilgilenilen kavramların doğrudan ölçülmesi bazen mümkün olamaz. Psikolojide, kişinin kendine bakış açısı ve güdülenme; sosyolojide, çaresizlik ve huzursuzluk; eğitimde sözlü yetenek ve eğiticinin beklentisi; ekonomi de ise davranışlar, müşteri memnuniyeti, kalitenin algılanışı gibi kavramlar gizil değişkenlere örnek olarak verilebilir. Sözü edilen gizil değişkenler gözlenemediği için doğrudan ölçülemezler. Bu yüzden, araştırmacı, gizil değişkeni işlemsel olarak tanımlamak için varsayılan yapı açısından gizil değişkeni gözlenebilir değişkenlerle ilişkilendirmek zorundadır (Yılmaz, 2004: 78). Bu tez çalışmasında dışsal gizil değişken Boş Zaman Katılımı, içsel gizil değişkenler Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi olarak tanımlanmıştır.

YEM gizil değişkenler seti arasında bir nedensellik yapısının var olduğunu ve gizil değişkenlerin gözlenen değişkenler aracılığıyla ölçülebildiğini varsaymaktadır. Veri analizinde YEM'i kullanmanın en az iki önemli nedeni vardır. İlk olarak, YEM değişkenlerin hata varyanslarını analize dahil ederek her bir yapının göstergeleri tarafından ölçüm güvenilirliğinin belirlenmesi ve düzeltilmesini sağlamaktadır. İkinci olarak, YEM doğrudan, dolaylı ve iki yönlü etki yolları aracılığı ile değişkenlerin çoklu katmanları arasında yapı etkilerinin yayıldığı, kapsamlı kuramsal bir çerçeve içinde inceleme yapılmasını mümkün kılmaktadır (Yılmaz ve Çelik, 2009:257-269). Yapısal eşitlik modellemesinin analizinde, YEM'de yer alan parametrelerin tahmini ve modelin anlamlılığının sınanması yedi aşamadan oluşmaktadır (Hair ve ark.,1998:577-659). Bu aşamalar;

1. Teorik olarak modelin geliştirilmesi,
2. Modelin yol analizinin düzenlenmesi,

3. Yol analizinin yapısal eşitlik modellemesi ve ölçme modeline dönüştürülmesi,
4. Girdi matris türünün seçilmesi ve önerilen modelin hesaplanması,
5. Yapısal modelin tanımlanması,
6. Uyum iyiliği kriterlerinin değerlendirilmesi ve
7. Modelin yorumlanması ve düzeltilmesidir.

Yapısal modelin değerlendirilmesinde kullanılan çeşitli uyum iyiliği kriterleri bulunmaktadır. Bu kriterler; Ki-Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness,  $X^2$ ), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index, IFI), Normlandırılmamış Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index, NNFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR), Normlandırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Basit Normlandırılmış Uyum İndeksi (Pasimony Normed Fit Index, PNFI) ve Uyarlanmış Uyum İyiliği İndeksi (Adjusted Goodness-of-fit Index, AGFI) olarak sıralanmaktadır (Anderson ve Gerbing, 1984: 411-423; Hu ve Bentler, 1999: 1-55; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003: 23-74). Çizelge 8’de en çok kullanılan uyum iyiliği kriterlerinin kabul edilebilir sınır değerleri verilmiştir.

**Çizelge 8. Model Uyum Değerleri ve Standart Uyum Ölçütleri**

Uyum İyiliği Kriterleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir
$X^2$	0-2	2-3
$X^2/sd$	0-2	2-5
RMSEA	0-0,05	0,05-0,10
RMR	0-0,05	0,05-0,10
SRMR	0-0,05	0,05-0,10
NFI	0,95-1	0,90-0,95
NNFI	0,97-1	0,95-0,97
CFI	0,97-1	0,95-0,97
GFI	0,95-1	0,90-0,95
RFI	0,95-1	0,90-0,95
AGFI	0,90-1	0,85-0,90

Kaynak: Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003: 23-74; Hair ve ark., 1998:577-659.

### ***Varyans Analizi (t-Testi ve ANOVA)***

Parametrik analizlerde en yaygın olarak kullanılan tekniklerden biri t-testi’dir. Bağımsız iki grup arasında fark olup olmadığını ve herhangi bir grubun farklı koşullar altındaki tepkilerinde farklılığın olup olmadığını incelemesine yönelik

hipotezlerin test edilmesinde kullanılan analiz tekniğidir. t-testi ile sadece iki grup arasındaki farklılıkları incelemek mümkündür. İki'den fazla grubun karşılaştırılmasının gerektiği durumlarda ise ANOVA kullanılmaktadır. ANOVA analizinin ön koşullarından biri her bir grubun normal dağılım sergileyen bir ana kitleden rastgele seçilmiş örnekler olmasıdır. Ayrıca her bir grubun eşit varyansa sahip olması da istenmektedir. ANOVA analizi sadece grupların birbirinden farklı olup olmadıklarını belirler fakat hangi grup diğerinden farklıdır sorusuna cevap veremez. Bu soruya cevap verebilmek için one way ANOVA analizi uygulanmaktadır. Bu analiz yönteminde ise analizin diyalog kutusunda çeşitli test yöntemlerinden yararlanılmaktadır. Varyansların eşitliği ise Levene testi yardımı ile kontrol edilmektedir (Karasar, 2005:120-155; Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007:190-225). ANOVA analizinde çok kuvvetli olmamak kaydı ile ön şart olarak varyansların eşit olması istenilmektedir. Ancak, varyansları eşit olmayan gruplar içinde uygulanabilmektedir. Gruplararası varyansın eşit olmaması durumunda ise kullanılacak post-hoc istatistikleri değişmektedir. Bu durumda kullanılacak istatistikler: Games-Howell, Tamhane's T2, Tamhane's T3, Dunnet's C ve Dunnet's T3 şeklindedir ve sadece "çoklu aralık testi" olarak işlem görmektedirler (Sparks, 1963:343-349). Araştırmada varyansların eşit olmadığı durumlarda Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır (Horchberg ve Tamhane, 1989: 103-106).

### **Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Tez çalışması kapsamında kullanılacak olan ölçeklerin Türkiye'ye ve Türkçe'ye adaptasyonunu sağlayabilmek amacıyla öncelikle içerik ve kapsam geçerliği çalışması gerçekleştirilmiştir.

#### ***İçerik Geçerliği***

Bir araştırmadaki maddelerin içerik geçerliğini oluşturmada en kritik faktörlerden biri kavramsal olarak özelliklerin baskınlığını tanımlamaktır (Churchill, 1995). İçerik geçerliği, bir bütün olarak ölçeğin ve ölçekteki her bir maddenin amaca ne derece hizmet ettiği olarak ifade edilmektedir (Ercan ve Kan, 2004). Tez çalışması kapsamında kullanılacak olan ölçeklerin İngilizce orijinali ve Türkçesi arasındaki dil eşdeğerliğinin sağlanması ve uyarlanması amacıyla araştırmacı ve iki dil uzmanı tarafından birbirinden bağımsız olarak İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Ölçek maddelerinde en uygun ifadeler seçildikten sonra, daha önce ölçeklerin İngilizce orijinalini görmeyen, Türkçe'yi ve bu dilin kültürünü iyi bilen, ana dilleri Türkçe olan iki dil uzmanı tarafından ölçeğin Türkçe'den İngilizce'ye geri çevirisi yapılmış ve çeviriler İngilizce orijinali ile karşılaştırılarak son haline getirilmiştir (Can ve ark., 2000; Eser, 2006; Bek ve ark., 2009). Daha sonra ise tez çalışması kapsamında kullanılacak olan ölçeklerin kapsam geçerliği yönünden değerlendirilmesi için uzman görüşüne sunulmuş ve Beden Eğitimi ve Spor alanında uzman iki kişinin önerileri alınmıştır (Öksüz ve Malhan, 2005). Uzman görüşlerinin sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilmesi için kapsam geçerliği indeksi (KGİ) kullanılmıştır.

#### ***Kapsam Geçerliği***

Ölçeğin her maddesinin uygunluğu uzmanlar tarafından 1-4 arasında (1: uygun değil; 2: Biraz uygun/ifadenin revizyonu gerekir; 3: Oldukça uygun, ancak ufak değişiklikler gerekir; 4: Çok uygun) puan verilerek değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede ölçek maddelerinin % 80'inin en az 3 veya 4 puan alması

beklenmektedir (Öksüz ve Malhan, 2005). Çalışmada 3 ve 4 puandan daha düşük puan alan maddeler tekrar gözden geçirilerek gerekli değişiklikler yapılmıştır. Son olarak, uzman görüş ve önerileri değerlendirilerek dil ve kapsam geçerliği sağlanan ölçeğin okunabilirlik ve anlaşılabilirliğini sınamak için 20 rekreasyonel aktivite katılımcıları ile araştırmada yer alan ifadeler değerlendirilmiş ve bu şekilde dil ve kapsam geçerliği sağlanmıştır.

### **Pilot Çalışma**

Araştırmada kullanılan ölçeklerin kapsam geçerliğinin sağlanmasının ardından araştırmada Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş ve üstü 225 yaşlı ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma ile elde edilen veriler kullanılarak çalışmada kullanılan ölçeklerin faktör yapılarının belirlenmesi ve bu yapıların doğrulanması amacıyla AFA ve DFA uygulanmıştır.

### **Ölçeklerin Yapı Geçerliği**

#### *Boş Zaman Katılım Ölçeği Yapı Geçerliği*

Yapılan açıklayıcı faktör analizi işlemlerindeki açıklanan toplam varyans ve ortak varyans değerleri incelendiğinde, analize alınan 27 maddenin özdeğeri 1'den büyük üç faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu üç faktör ölçek toplam varyansın % 44,162'sini açıklamaktadır. Boş Zaman Katılım Ölçeği'nin birbirinden ilişkisiz faktörlere ayrışması için çeşitli döndürme teknikleri denenmiş ve kolay yorumlanabilir sonuca Varimax dik döndürme tekniği ile ulaşılmıştır. Çizelge 9'da ortaya çıkan faktörlerle özgün ölçeğin boyutları karşılaştırıldığında birinci ve ikinci faktörün tek bir faktörde birleştiği "rekreasyonel ve bilişsel aktivite", ikinci faktörün "üretici aktivite" boyutuyla, üçüncü faktörün "sosyal aktivite" boyutuyla uyduğu ve bu boyutlarla adlandırılabilmesi görülmüştür. Birden fazla faktör altında yer alan faktör yük değeri 0.30'un altında olan maddeler işleme alınmamıştır. Bir maddenin ölçekten çıkarılması için madde silinerek alfa katsayısındaki, ölçek ortalamasındaki değişime bakılabilir. Ayrıca, ortak varyans (communalities) değeri 0.30'un altında olan maddeler ölçekten çıkarılabilir (Özgüven, 1994; Tekin, 1996; Turgut, 1997; Dağ, 2002). Belirtilen referanslar doğrultusunda, birden fazla faktör altında yer alan faktör yük değeri 0.30'un altında olan ve ortak varyans değerleri 0.30'un altında olan maddeler işleme alınmamıştır. Kalan maddeler tek tek ölçekten çıkarılarak yukarıda belirtilen işlemler tekrar edilmiştir. Dolayısıyla, yapılan faktör analizi sonucuna göre özgün ölçekte yer alan rekreasyonel aktivite boyutundan iki, bilişsel aktivite boyutundan üç, üretici aktivite boyutundan üç ve sosyal aktivite boyutundan üç madde çıkarılmıştır. Geriye kalan 16 maddelik ölçeğin ortak varyansının 0.318 ile 0.667 arasında olduğu görülmüştür. Çizelge 9'da Boş Zaman Katılım Ölçeği'nin AFA sonuçları gösterilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin faktör yükleri incelendiğinde 0.32'nin altında herhangi bir faktör yük değeri bulunmamaktadır. Boş Zaman Katılım Ölçeği'nin faktör yük değerleri incelendiğinde 0.40'ın altında sadece üç madde bulunmaktadır. Geri kalan 16 maddenin faktör yük değerleri 0.40'ın üzerindedir. En düşük faktör yük değeri 0.32 en yüksek faktör yük değeri ise 0.82'dir.

**Çizelge 9. Boş Zaman Katılım Ölçeği'nin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri**

<b>İFADELER</b>	<b>F 1</b>	<b>F2</b>	<b>F 3</b>
<b>Rekreasyonel ve Bilişsel Aktivite</b>			
Sportif oyunlar oynarım. (Badminton,tenis,masatenisi, futbol,basketbol,voleybol v.b)	.486		
Dans ederim.	.507		
Boş zaman değerlendirme amaçlı kurs aktivitelerine (Dil, resim,fotoğraf, elişleri,yemek, v.b) katılırım.	.461		
Kitap okurum.	.522		
Bilgisayar, internet kullanırım.	.409		
Müzik aleti çalarım.	.506		
Şiir, öykü, anılarımı vb. yazarım ya da resim yaparım.	.404		
Başkalarına bir şeyler öğretir ya da ders veririm	.574		
Sergiye,kültürel ve sportif aktivite ve gösterilere katılırım.	.326		
<b>Üretici Aktivite</b>			
Pasta, börek, yemek pişiririm.		.826	
El işleri örgü, nakış dikiş vb. yaparım.		.793	
Ev temizleme, düzenleme ya da dekore ederim.		.796	
<b>Sosyal Aktivite</b>			
Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret eder ya da toplanırım.			.543
Alışverişe çıkarım.			.399
Sohbet ederim.			.716
Aile üyeleri ile vakit geçiririm.			.671
<b>KMO: 751</b>			
<b>Toplam Cronbach's Alpha: .706</b>			
<b>Açıklanan Varyans: % 44,162</b>	<b>17,571</b>	<b>16,908</b>	<b>9,683</b>
<b>Faktör Cronbach's Alpha Değerleri</b>	<b>.724</b>	<b>.856</b>	<b>.658</b>

Boş zaman katılımı ölçeği ile gerçekleştirilen DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri Çizelge 10'da verilmiştir. Çizelgede görüldüğü üzere, tüm uyum iyiliği kriterlerinin belirlenen aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak değişkenlere ilişkin standardize edilmiş yük değerlerinin ve t-değerlerinin anlamlı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Buna bağlı olarak boş zaman katılımı ölçeğinin tek boyutluluğu sağladığı söylenebilir.

**Çizelge 10. Boş Zaman Katılım Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri**

$X^2 = 302,19$	$df=102$	$p= 0,00$	$RMSEA=0,088$	$GFI= 0,96$
$AGFI=0,83$	$NFI= 0,77$	$CFI=0,83$		

#### *Boş Zaman Tatmini Ölçeği Yapı Geçerliliği*

Boş Zaman Tatmini Ölçeği verilerinin temel bileşenler analizine uygunluğunu belirlemek için yapılan KMO değeri (.933) çıkmıştır. Kulaksızoğlu ve ark. (2003); Aşkar ve Dönmez'in (2004) belirttiği gibi bu değerler, örneklem büyüklüğünün ve elde edilen verilerin seçilen analiz için uygun ve yeterli olduğunu göstermiştir. Yapılan açıklayıcı faktör analizi işlemlerindeki açıklanan toplam varyans ve ortak varyans değerleri incelendiğinde, analize alınan 23 maddenin özdeğeri 1'den büyük 3 faktör altında toplanmaktadır. Bu 3 faktör ölçek toplam varyansın % 67.586'sını açıklamaktadır. Belirtilen referanslar doğrultusunda, birden fazla faktör altında yer alan faktör yük değeri 0.30'un altında olan ve ortak varyans değerleri 0.30'un altında olan maddeler işleme alınmamıştır. Geriye kalan 19

maddelik ölçeğin ortak varyansının 0.314 ile 0.901 arasında olduğu görülmüştür. Çizelge 11’de Boş Zaman Tatmini Ölçeği’nin AFA sonuçları gösterilmiştir.

**Çizelge 11. Boş Zaman Tatmini Ölçeği’nin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri**

<b>İFADELER</b>	<b>F 1</b>	<b>F2</b>	<b>F 3</b>
<b>Psikolojik, Eğitsel, Dinlenme ve Fizyolojik Tatmin</b>			
Boş zaman aktiviteleri benim çok ilgimi çeker.	,754		
Boş zaman aktiviteleri bana özgüven verir.	,797		
Boş zaman aktiviteleri bana başarı duygusu verir.	,837		
Boş zaman aktivitelerinde birçok farklı becerilerimi kullanırım.	,642		
Boş zaman aktiviteleri etrafımdaki şeyler hakkında bilgimi artırır.	,622		
Boş zaman aktiviteleri yeni şeyler deneme fırsatı yaratır.	,636		
Boş zaman aktiviteleri kendimi tanımama yardımcı olur.	,660		
Boş zaman aktiviteleri yapmaktan zevk duyan bireylerle kendimi özleştiririm.	,514		
Boş zaman aktiviteleri rahatlamama yardımcı olur.	,622		
Boş zaman aktiviteleri duygusal yönden iyi olmama neden olur.	,628		
Boş zaman aktivitelerini yapmaktan hoşlandığım için ilgilenirim.	,690		
Boş zaman aktivitelerini fiziksel uygunluğum için yaparım.	,484		
Boş zaman aktiviteleri beni dinçleştirir.	,559		
Boş zaman aktiviteleri sağlıklı olmama yardımcı olur.	,588		
<b>Sosyal Tatmin</b>			
Boş zaman aktiviteleri sayesinde diğer insanlarla sosyal iletişimim artar.		,838	
Boş zaman aktiviteleri başkalarıyla yakın ilişki kurmama yardımcı olur.		,854	
<b>Estetik Tatmin</b>			
Boş zaman aktivitelerine katıldığım ortamlar ilgi çekicidir.			,867
Boş zaman aktivitelerine katıldığım ortamlar güzeldir.			,855
Boş zaman aktivitelerine katıldığım ortamların ve tesislerin tasarımı iyidir.			,778
<b>KMO: ,933</b>			
<b>Toplam Cronbach’s Alpha: ,957</b>			
<b>Açıklanan Varyans: % 70,615</b>	<b>57,322</b>	<b>7,992</b>	<b>5,300</b>
<b>Faktör Cronbach’s Alpha Değerleri</b>	<b>,948</b>	<b>,945</b>	<b>,918</b>

Çizelge 11’de, ortaya çıkan faktörlerle özgün ölçeğin boyutları karşılaştırıldığında birinci, ikinci dördüncü ve beşinci boyutların tek bir faktörde birleştiği “psikolojik, eğitsel, dinlenme, fizyolojik), sosyal tatmin boyutunun ikinci faktörde yer aldığı ve estetik tatminin üçüncü faktörde yer aldığı saptanmıştır. Birden fazla faktör altında yer alan faktör yük değeri 0.30’un altında olan maddeler işleme alınmamıştır. Dolayısıyla, yapılan faktör analizi sonucuna göre özgün ölçekte yer alan eğitsel, fizyolojik, sosyal ve estetik tatmin boyutlarından birer soru işleme alınmamıştır.

Boş zaman tatmini ölçeği ile gerçekleştirilen DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri Çizelge 12’de verilmiştir. Çizelgede görüldüğü üzere, tüm uyum iyiliği kriterlerinin belirlenen aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak değişkenlere ilişkin standardize edilmiş yük değerlerinin ve t-değerlerinin anlamlı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Buna bağlı olarak boş zaman tatmini ölçeğinin tek boyutluluğu sağladığı söylenebilir.



**Çizelge 12. Boş Zaman Tatmini Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri**

$X^2 = 198,71$	df=146	p= 0,00	RMSEA=0,056	GFI= 0,84
AGFI=0,80	NFI= 0,97	CFI=0,99		

*Yaşam Tatmini Ölçeği Yapı Geçerliliği*

Yapılan açıklayıcı faktör analizi işlemlerindeki açıklanan toplam varyans ve ortak varyans değerleri incelendiğinde, analize alınan beş maddenin özdeğeri 1'den büyük bir faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu bir faktör ölçek toplam varyansın % 64.621'ini açıklamaktadır. Belirtilen referanslar doğrultusunda, birden fazla faktör altında yer alan faktör yük değeri 0.30'un altında olan ve ortak varyans değerleri 0.30'un altında olan tespit edilmemiştir. Beş maddelik ölçeğin ortak varyansının 0.375 ile 0.641 arasında olduğu görülmüştür. Çizelge 13'de Yaşam Tatmini Ölçeği'nin AFA sonuçları gösterilmiştir.

**Çizelge 13. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri**

İFADELER	F 1
<b>Yaşam Tatmini</b>	
Yaşamımda çoğu isteklerimi gerçekleştiririm	,690
Yaşam koşullarım mükemmeldir	,793
Yaşamımdan memnunum	,801
Yaşamımda arzu ettiğim birçok önemli şeylere sahibim	,794
Yaşamımdaki hiçbir şeyi değiştirmek istemem	,653
<b>KMO: ,867</b>	
<b>Açıklanan Varyans: % 64,621</b>	
<b>Toplam Cronbach's Alpha: ,830</b>	

Yaşam tatmini ölçeği ile gerçekleştirilen DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri Çizelge 14'de verilmiştir. Çizelgede görüldüğü üzere, tüm uyum iyiliği kriterlerinin belirlenen aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak değişkenlere ilişkin standardize edilmiş yük değerlerinin ve t-değerlerinin anlamlı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Buna bağlı olarak yaşam tatmini ölçeğinin tek boyutluluğu sağladığı söylenebilir.

**Çizelge 14. Yaşam Tatmini Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri**

$X^2 = 6,90$	df=5	p= 0,22808	RMSEA=0,058	GFI=098
AGFI=0,93	NFI= 0,98	CFI=0,99		

*Yaşam Kalitesi Ölçeği Yapı Geçerliliği*

Yapılan açıklayıcı faktör analizi işlemlerindeki açıklanan toplam varyans ve ortak varyans değerleri incelendiğinde, analize alınan 23 maddenin özdeğeri 1'den büyük 4 faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu dört faktör ölçek toplam varyansın % 60.178'ini açıklamaktadır. Geriye kalan 17 maddelik ölçeğin ortak varyansının 0.315 ile 0.999 arasında olduğu görülmüştür. Çizelge 15'te Yaşam Kalitesi Ölçeğinin AFA sonuçları gösterilmiştir.

**Çizelge 15. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Faktör Sayısı ve Maddelerinin Yük Değerleri**

<b>İFADELER</b>	<b>F 1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F 4</b>
<b>Fiziksel ve Bağımsızlık Kalitesi</b>				
Günlük yaşamım için yeterli enerjiye sahibim.	,676			
İş yapmak fiziksel ağrılarımı engeller.	,315			
Uyku kalitemden memnunum.	,394			
Günlük yaşam aktivitelerimi sürdürebilecek performansından memnunum.	,709			
Kendim kendime yetebiliyorum.	,577			
İş yapabilme kapasitemden memnunum	,696			
<b>Çevresel Kalite</b>				
İhtiyaçlarımı karşılayacak düzeyde param var.		,471		
Günlük yaşamımda kendimi güvenli hissedirim.		,488		
Yaşadığım bölgedeki sağlık hizmetlerinden yararlanmaktan memnunum.		,728		
Yaşadığım yerin koşullarından memnunum.		,683		
Günlük yaşam ile ilgili gün ve gün bilgilendirmeden memnunum.		,614		
<b>Sosyal Kalite</b>				
Bireysel ilişkimden memnunum.			,583	
Arkadaşlarımla ile birlikte olmaktan memnunum.			,847	
Ailem ve arkadaşlarımdan aldığım destekten memnunum.			,554	
<b>Psikolojik Kalite</b>				
Bedensel görünümümü kabullenirim.				,564
Kendimden memnunum.				,912
Yaşamımdan zevk alırım.				,467
<b>KMO: ,879</b>				
<b>Toplam Cronbach's Alpha: ,872</b>				
<b>Açıklanan Varyans: % 60,178</b>	<b>,36,664</b>	<b>10,208</b>	<b>,7,380</b>	<b>5,916</b>
<b>Faktör Cronbach's Alpha Değerleri</b>	<b>,746</b>	<b>,774</b>	<b>,780</b>	<b>,776</b>

Çizelge 15'te, ortaya çıkan faktörlerle özgün ölçeğin boyutları karşılaştırıldığında "fiziksel kalite ve bağımsızlık kalitesi" boyutlarının birinci faktörde birleştiği, "çevresel kalite" boyutunun ikinci faktörde, "sosyal kalite" boyutunun üçüncü faktörde, "psikolojik kalite" boyutunun ise dördüncü faktörde yer aldığı saptanmıştır. Birden fazla faktör altında yer alan faktör yük değeri 0.30'un altında olan maddeler işleme alınmamıştır. Dolayısıyla, yapılan faktör analizi sonucuna göre özgün ölçekte yer alan psikolojik kalite boyutundan iki madde ve bağımsızlık kalitesi boyutundan üç madde işleme alınmamıştır.

Yaşam kalitesi ölçeği ile gerçekleştirilen DFA sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri Çizelge 16'da verilmiştir. Çizelgede görüldüğü üzere, tüm uyum iyiliği kriterlerinin belirlenen aralıklarda olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak değişkenlere ilişkin standardize edilmiş yük değerlerinin ve t-değerlerinin anlamlı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Buna bağlı olarak yaşam kalitesi ölçeğinin tek boyutluluğu sağladığı söylenebilir.

**Çizelge 16. Yaşam Kalitesi Ölçeği Uyum İyiliği Değerleri**

$X^2 = 192,40$	df=113	p= 0,00	RMSEA=0,079	GFI= 0,85
AGFI=0,80	NFI= 0,91	CFI=0,96		

**Ölçeklerin Ayrışma ve Dış Geçerliği**

Araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçeklerin geçerliğini incelemek amacıyla boyutların ayrışıklığını ortaya koyabilmek amacıyla korelasyon analizinden yararlanılacaktır. Faktörler arasındaki korelasyonun düşük olması, faktörlerin birbirinden bağımsız olduğunu ve faktör yapısını desteklediğini, faktörler arasında korelasyonun yüksek olması ise bu yapıların birbiri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Pearson korelasyon katsayısı 0.00 – 0.25 arasında ise değişkenler arasında çok zayıf, 0.26 – 0.49 arasında ise zayıf, 0.50 – 0.69 arasında ise orta, 0.70 – 0.89 arasında ise yüksek ve 0.90 – 1.00 arasında ise çok yüksek düzeyde bir ilişki olduğu anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2008).

**Boş Zaman Katılımı Ölçeğinde Ayrışma ve Dış Geçerlik**

Araştırma kapsamında kullanılan Boş Zaman Katılımı Ölçeği'nin boyutları arasındaki bağıntı değerleri Çizelge 17'de gösterilmektedir.

**Çizelge 17. Boş Zaman Katılımı Ölçeği Boyutlarının Korelasyon Bağıntısı Değerleri**

BOYUTLAR	1	2	3
Rekreasyonel ve Bilişsel Aktivite	–		
Üretici Aktivite	,018*		
Sosyal Aktivite	,140*	,241*	–

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Çizelgede görülebileceği gibi, faktörler arasındaki korelasyonlar 0.018 ile 0.241 arasında değişmektedir. En düşük ilişki “rekreasyonel ve bilişsel aktivite” ile “üretici aktivite” faktörleri arasındadır (.018). En yüksek ilişki ise “üretici aktivite” ile “sosyal aktivite” arasındadır (.241). Tüm faktörlerde pozitif yönde çok zayıf ilişki saptanmıştır. Faktörler arasındaki korelasyonun düşük olması, faktörlerin birbirinden bağımsız olduğunu ve faktör yapısını desteklediğini, faktörler arasında korelasyonun yüksek olması ise bu yapıların birbiri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, faktörler arası en yüksek korelasyonun (.241)'in altında olması korelasyonun düşük olduğunu ve faktörlerin birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

**Boş Zaman Tatmini Ölçeğinde Ayrışma ve Dış Geçerlik**

Araştırma kapsamında kullanılan Boş Zaman Tatmini Ölçeğinin boyutları arasındaki korelasyon bağıntısı değerleri Çizelge 18'de gösterilmektedir.

**Çizelge 18. Boş Zaman Tatmini Ölçeği Boyutlarının Korelasyon Bağıntısı Değerleri**

BOYUTLAR	1	2	3
Psikolojik, Eğitsel, Dinlenme ve Fizyolojik	–		
Sosyal Tatmin	,702**		
Estetik Tatmin	,629**	,451*	–

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Çizelgede görülebileceği gibi, faktörler arasındaki korelasyonlar .451 ile .702 arasında değişmektedir. En düşük ilişki “sosyal tatmin” ile “estetik tatmin” faktörleri arasındadır (.451). En yüksek ilişki ise “psikolojik, eğitsel, dinlenme ve fizyolojik” ile “sosyal tatmin” arasındadır (.702). Tüm faktörlerde pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Faktörler arasındaki en yüksek korelasyonun (.702)’nin altında olması, faktörlerin birbirinden bağımsız olduğunu ve faktör yapısını desteklediğini, faktörler arasında korelasyonun çok yüksek olması ise bu yapıların birbiri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, faktörler arası korelasyonların 0.80’nin altında olması korelasyonun yüksek olduğunu ancak faktörlerin birbirinden bağımsızlığını etkileyecek düzeyde bir değer olmadığı şeklinde ifade edilebilir.

#### *Yaşam Kalitesi Ölçeğinde Ayrışma ve Dış Geçerlik*

Araştırma kapsamında kullanılan Yaşam Kalitesi Ölçeğinin boyutları arasındaki bağıntı değerleri Çizelge 19’da gösterilmektedir.

**Çizelge 19. Yaşam Kalitesi Ölçeği Boyutlarının Korelasyon Bağıntısı Değerleri**

<b>BOYUTLAR</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Fiziksel ve Bağımsızlık Kalitesi	–			
Çevresel Kalite	,393*	–		
Sosyal Kalite	,483*	,480*	–	
Psikolojik Kalite	,571**	,463*	,555**	–

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Çizelgede görülebileceği gibi, faktörler arasındaki korelasyonlar .393 ile .571 arasında değişmektedir. En düşük ilişki “çevresel kalite” ile “fiziksel ve bağımsızlık kalitesi” faktörleri arasındadır (.393). En yüksek ilişki ise “fiziksel ve bağımsızlık kalitesi” ile “psikolojik kalite” arasındadır (.571). Tüm faktörlerde pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Faktörler arasındaki en yüksek korelasyonun (.571)’in altında olması, faktörlerin birbirinden bağımsız olduğunu ve faktör yapısını desteklediğini göstermektedir. Yaşam Tatmini Ölçeğinin tek boyutlu olmasından dolayı ifade edilen ölçek üzerinde herhangi bir korelasyon analizi uygulanmamıştır.

#### **Ölçeklerin Güvenirliliği**

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach’s Alpha testi ile incelenmiştir. Nunnally ve Bernstein (1994) Cronbach’s-alfa katsayısı ile ilgili olarak,  $\alpha < 0.40$  ise ölçeğin güvenilir olmadığını ve ölçeğin yeniden düzenlenmesi gerektiğini,  $0.70 \leq \alpha < 0.90$  ise, ölçeğin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu, ölçeğin toplum taramalarında ve bilimsel yargıların oluşturulmasında güvenle kullanılabileceğini ifade etmektedirler. Cronbach’s-alfa katsayısı  $\alpha \geq 0.90$  ise, ölçeğin çok yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu ve inceleme alanı ile ilgili yüksek geçerlik ve güvenilirlik düzeyinde bilimsel yargıların oluşturulmasında güvenle kullanılabileceği belirtilmektedir. Araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin iç tutarlık güvenirliliği, maddelerin benzeşiklik düzeyini ve maddelerin ölçmek istediği yapının ayrışıklığını belirleyen Cronbach’s Alpha katsayısıdır.

### *Boş Zaman Katılımı Ölçeğinde Güvenirlik*

Boş Zaman Katılımı Ölçeği'nin iç tutarlık güvenirligi, maddelerin benzeşiklik düzeyini ve maddelerin ölçmek istediği yapının ayrışıklığını belirleyen Cronbach's Alpha katsayısı 0.706 bulunmuştur. Boş Zaman Katılımı Ölçeği'nin 16 maddelik ölçek güvenirlilik değerleri aşağıda Çizelge 20' de verilmiştir.

**Çizelge 20. Boş Zaman Katılım Ölçeğinin Boyut Güvenirlilik Değerleri (16 Madde)**

<b>BOYUTLAR</b>	<b><math>\alpha</math> Değeri</b>
Rekreasyonel ve Bilişsel Aktivite	,724
Üretici Aktivite	,856
Sosyal Aktivite	,658
<b>Toplam Alpha katsayısı:</b>	<b>,706</b>

Çizelgede görüldüğü gibi, Boş Zaman Katılım Ölçeğinin 16 maddelik formunun bütünü için iç tutarlık katsayısı 0.706'dır. Boyutların alpha katsayıları ise .658 ile .856 arasında değerler almıştır. Tutarlık derecesi güvenirlilik katsayısı 1'e yaklaştıkça yükselmekte, 0'a yaklaştıkça düşmektedir (Ergin, 1995; Özgüven, 1994; Tekin, 1996). Belirtilen referanslar doğrultusunda ölçeğin iç tutarlık güvenirlilik katsayıları yüksek düzeyde bulunmuştur.

### *Boş Zaman Tatmini Ölçeğinde Güvenirlik*

Boş Zaman Tatmini Ölçeği'nin 19 maddelik ölçek güvenirlilik değerleri aşağıda Çizelge 21'de verilmiştir. Çizelgede görüldüğü gibi, Boş Zaman Tatmini Ölçeğinin 19 maddelik formunun bütünü için iç tutarlık katsayısı 0.957'dir. Boyutların alpha katsayıları ise .918 ile .948 arasında değerler almıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlilik katsayıları yüksek düzeyde bulunmuştur.

**Çizelge 21. Boş Zaman Tatmini Ölçeği'nin Boyut Güvenirlilik Değerleri (19 Madde)**

<b>BOYUTLAR</b>	<b><math>\alpha</math> Değeri</b>
Psikolojik, Eğitsel, Dinlenme ve Fizyolojik Tatmin	,948
Sosyal Tatmin	,945
Estetik tatmin	,918
<b>Toplam Alpha katsayısı:</b>	<b>,957</b>

### *Yaşam Tatmini Ölçeğinde Güvenirlik*

Yaşam Tatmini Ölçeğinin iç tutarlık güvenirligi, maddelerin benzeşiklik düzeyini ve maddelerin ölçmek istediği yapının ayrışıklığını belirleyen Cronbach's Alpha katsayısı 0.852 bulunmuştur. Yaşam Tatmini Ölçeği'nin 5 maddelik ölçek güvenirlilik değerleri aşağıda Çizelge 22'de verilmiştir.

**Çizelge 22. Yaşam Tatmini Ölçeği'nin Boyut Güvenirlilik Değeri (5 Madde)**

<b>BOYUTLAR</b>	<b><math>\alpha</math> Değeri</b>
Yaşam Tatmini	,852
<b>Toplam Alpha katsayısı:</b>	<b>,852</b>

Çizelgede görüldüğü gibi, Yaşam Tatmini Ölçeğinin 5 maddelik formunun bütünü için iç tutarlık katsayısı 0.852'dir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlilik katsayıları yüksek düzeyde bulunmuştur.

### *Yaşam Kalitesi Ölçeğinde Güvenirlik*

Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Cronbach's Alpha katsayısı 0.872 bulunmuştur. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin 17 maddelik ölçek güvenirlik değerleri aşağıda Çizelge 23'te görüldüğü gibi, Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin 17 maddelik formunun bütünü için iç tutarlık katsayısı 0.872'dir. Boyutların alpha katsayıları ise .746 ile .780 arasında değerler almıştır

**Çizelge 23. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Boyut Güvenirlik Değerleri (17 Madde)**

<b>BOYUTLAR</b>	<b><math>\alpha</math> Değeri</b>
Fiziksel ve Bağımsızlık Kalitesi	,746
Çevresel Kalite	,774
Sosyal Kalite	,780
Psikolojik Kalite	,776
<b>Toplam Alpha katsayısı:</b>	<b>,872</b>

### **BULGULAR ve TARTIŞMA**

Tez çalışmasının bu bölümünde, Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş üstü 608 yaşlı üzerinde gerçekleştirilen anket sonucunda toplanan verilerin analizi sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu bölümde beş ana başlık yer almaktadır. İlk olarak yaşlıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular, ikinci olarak kuramsal modelde yer alan ölçeklerin AFA bulguları yer almaktadır. Daha sonra faktör yapısının doğrulanmasına ilişkin DFA analizi bulguları ve yapısal model analizi bulunmaktadır. Son bölümde ise yaşlıların boş zaman katılımına ilişkin demografik özelliklerine göre farklılıkları test etmek amacıyla kullanılan t-testi ve ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Verilerin analizine geçilmeden önce, ilk olarak kayıp veri problemi ele alınmış ve daha sonra araştırmada kullanılan çeşitli analizler için temel varsayım olarak kabul edilen normal dağılım sergileyip sergilemedikleri incelenmiştir. Araştırmaya katılanların demografik verilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablolar ile birlikte sunulmuştur. Ek olarak, araştırma modelinde kullanılacak Boş Zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi ölçeklerinin her birini oluşturan boyutların belirlenmesi ve yapı geçerliklerinin test edilebilmesi amacıyla açıklayıcı faktör analizine; söz konusu ölçekler için belirlenen faktör modellerinin geçerliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Son olarak, tez çalışması kapsamında öne sürülen kuramsal modelin analizi için yapısal eşitlik modellemesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

#### **Kayıp Veri ve Normal Dağılıma İlişkin Bulgular**

Verilerin analizine geçilmeden önce tez çalışmasında kullanılan istatistikler tam bilgi durumu için düzenlendiklerinden ilk olarak kayıp verilere ilişkin bilgilerin incelenmesi gerekmektedir. Kayıp veri probleminin çözümü için en sık kullanılan yöntemlerden biri olan verilerin ortalamaları alınmıştır.

Veri setinde yer alan kayıp verilerin çözümünden sonra faktör analizi ve yapısal eşitlik modellemesinin temel varsayımlarından biri olan tek değişkenli normallik varsayımının gerçekliğini kontrol etmek amacıyla verilerin basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Alan yazında basıklık ve çarpıklık değerleri  $\pm 2$  ve  $\pm 7$  aralığında olduğunda, verilerin normal dağılım sergilediği kabul edilmektedir (Chou ve Bentler, 1995; Curan ve ark, 1996). Ek 2’de araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri gösterilmiştir. Ek 2’de görüldüğü gibi BE2 (kitap okurum) ve SE5 (toplum içi aktivitelere katılım) değişkenlerinin normal dağılımı bozduğu gözlenmiştir. Bu nedenle Hair ve ark. (1998) tarafından önerildiği gibi söz konusu değişkenlerin logaritması alınarak dönüştürme işlemi gerçekleştirilmiştir.

### **Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular**

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmaya dahil olan 60 yaş üzeri yaşlıların cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim durumları gibi çeşitli demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

#### ***Katılımcıların Demografik Bulguları***

Araştırma kapsamında geliştirilen soru formundaki soruları yanıtlayarak araştırmaya katılan yaşlıların demografik özelliklerine ilişkin bulgulara bu başlık altında yer verilmiştir. Çizelge 24’de görüldüğü gibi, katılımcıların % 50.7’si kadınlardan, % 49.3 ise erkeklerden oluşmaktadır.

**Çizelge 24. Katılımcıların Cinsiyet Bulguları**

Cinsiyet	n	%
Kadın	308	50,7
Erkek	300	49,3
<i>Toplam</i>	608	100

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, Çizelge 25’teki gibi % 70.2’sinin evli, % 20.4’nün çeşitli nedenlerle evliliklerinin sonlandığı, % 9.4’nün ise bekar oldukları belirlenmiştir.

**Çizelge 25. Katılımcıların Medeni Durumlarına İlişkin Bulgular**

Medeni Durum	n	%
Evli	427	70,2
Bekar	57	9,4
Diğer	124	20,4
<i>Toplam</i>	608	100

Ayrıca katılımcıların %51.3'nün 60-65 yaş, %23'nün 66-70 yaş ve %14.8'nin 71-75 yaş aralığında yer aldığı belirlenmiştir. Soru formundaki soruları yanıtlayan yaşlıların, yaşlarının dağılımı incelendiğinde, daha çok erken yaşlılık döneminde olduğu söylenebilir.

**Çizelge 26. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Bulgular**

Yaş	n	%
60-65	312	51,3
66-70	140	23,0
71-75	90	14,8
76-80	40	6,6
81-85	20	3,3
86 ve üstü	6	1,0
Toplam	608	100

Araştırmaya katılan yaşlıların eğitim durumları incelendiğinde, yanıtlayıcıların % 31.6'sı gibi önemli bir oranının ilköğretim düzeyinde, % 27.6'sının lise, %24.5'nin önlisans ve lisans düzeyinde eğitim almış oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra yanıtlayıcıların % 9'nun okur-yazar düzeyinde, % 3.9'nun lisansüstü düzeyde ve % 3.3'nün ise okur-yazar olmadıkları belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre soru formundaki soruları yanıtlayan yaşlıların çoğunun orta düzeyde eğitim almış yaşlılardan oluştuğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 27. Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular**

Eğitim Durumu	n	%
Okur-yazar olmayanlar	20	3,3
Okur-yazar	55	9,0
İlköğretim	192	31,6
Lise	168	27,6
Ön Lisans/Lisans	149	24,5
Lisansüstü	24	3,9
Toplam	608	100

Yanıtlayıcıların meslek durumlarına bakıldığında Çizelge 28'de görüldüğü gibi % 49.8 gibi büyük bir çoğunluğunun beklenildiği gibi emekli oldukları, % 27.3'nün ise ev hanımı oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra yanıtlayıcıların % 10.5'nin memur, % 9'nun serbest meslek sahibi ve % 3.3'nün ise işçi oldukları belirlenmiştir.



**Çizelge 28. Katılımcıların Meslek Durumlarına İlişkin Bulgular**

Meslek	n	%
Ev Hanımı	166	27,3
İşçi	20	3,3
Memur	64	10,5
Emekli	303	49,8
Serbest Meslek	55	9
Toplam	608	100

Son olarak yanıtlayıcıların demografik özelliklerinden biri olarak incelenen gelir durumları değerlendirildiğinde, % 30.4'nün 751-1500 TL, % 26.8'nin 3000 TL üzeri, % 22.4'nün 1501-2250 TL ve % 14.5'nin ise 2251-3000 TL aralığında gelir durumuna sahip oldukları görülmektedir.

**Çizelge 29. Katılımcıların Gelir Durumlarına İlişkin Bulgular**

Gelir	n	%
750 TL veya daha az	36	5,9
751-1500 TL	185	30,4
1501-2250 TL	136	22,4
2251-3000 TL	88	14,5
3000 TL üzeri	163	26,8
Toplam	608	100

### **Boş Zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Belirlenmesine ve Geçerliliğine İlişkin Bulgular**

Boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ölçeklerinin boyutlarının ve yapı geçerliğinin belirlenebilmesi amacıyla, çalışmada Açıklayıcı Faktör Analizinden (AFA) yararlanılmıştır. Belirlenen boyutların doğrulanmasında ve ölçüm modellerinin geçerliğini ve güvenilirliğini test etmede ise birinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizinden (One Order Confirmatory Factor Analysis-DFA) yararlanılmıştır. Bu kısımda, çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin AFA ve DFA analizine ait bulgular başlıklar halinde verilmiştir. Bunun dışında araştırma ile ilgili pilot çalışmada detayları verilen açıklayıcı ve doğrulamalı faktör analizi ile ilgili literatür (yöntem) bilgisi tekrar edilmeden sadece elde edilen bulgular açıklanmaya çalışılmıştır.

### ***Ölçeklerin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları***

Araştırmada kullanılan ölçeklerin boyutlarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen AFA bulgularına bu bölümde yer verilmektedir.

#### ***Boş Zaman Katılımı Ölçeği Boyutlarının Belirlenmesi***

Boş Zaman Katılımı Ölçeğinin temelinde yatan boyutların belirlenmesi ve çok sayıdaki gösterge sayısını azaltmak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi'nden (AFA) yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikle Çizelge 30'da görüldüğü gibi KMO değeri 0.825 olarak belirlenmiştir. KMO değerinin 0.50'den büyük olması örneklemin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ek olarak, Bartlett's Sphericity testi sonucu  $X^2 = 3.030E3$ ,  $p=0.000$  olarak belirlenmiştir. Böylece elde edilen verilerin anlamlı farklılık gösterdiği ve faktör analizi yapmaya uygun olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 30. Boş Zaman Katılımı Ölçeği**

<b>KMO</b>	,825
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	
<b>Approx. Chi-Square</b>	3,030E3
<b>df.</b>	105
<b>Sig.</b>	,000

Temel varsayımların karşılandığı belirlendikten sonra Boş Zaman Katılım Ölçeği'ne ilişkin 27 değişken ile AFA gerçekleştirilmiştir. Varimax rotasyonu faktör matrisinin sıralarını basite indirgemesi nedeniyle AFA'da uygun ve kullanışlı bir seçenektir (Hair ve ark.,1998). Bu nedenle çalışmada ölçeğin faktör yapısı Varimax rotasyonu kullanılarak temel bileşenler yöntemiyle analiz edilmiştir. Bunun yanı sıra Boş Zaman Katılımı ölçeğinin kaç faktörden oluştuğunu belirlemek için faktörlerin özdeğeri, varyans yüzdeleri ve değişkenlerin faktör yük değerleri dikkate alınmıştır. Faktör yük değerleri incelenirken, her bir değişkene ilişkin faktör yük değerleri en az  $\pm 0,40$ 'a eşit ya da daha büyük olması kuralı göz önünde bulundurulmuştur.

Boş zaman Katılım Ölçeği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan 15 maddenin oluşturduğu dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğe ilişkin faktörlerin özdeğerleri, açıklanan varyansları, Cronbach's Alpha değerleri, faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri Çizelge 31'de gösterilmiştir.

**Çizelge 31. Boş Zaman Katılım Ölçeğinin Boyutları**

	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Cronbach's Alpha	Faktör Yük Değerleri	Ortak Varyans
<b>REKREASYONEL AKTİVİTE</b>	4,169	27,795	,831		
SE1				,824	,696
SE2				,807	,676
SE3				,801	,683
RE1				,604	,469
BE1				,584	,531
RE2				,582	,476
<b>ÜRETİCİ AKTİVİTE</b>	2,548	16,984	,819		
UE4				,874	,779
UE1				,867	,757
UE5				,753	,701
<b>SOSYAL AKTİVİTE</b>	1,563	10,420	,710		
SE8				,816	,667
SE9				,804	,679
SE4				,717	,607
<b>BİLİŞSEL AKTİVİTE</b>	1,108	7,386	,588		
BE6				,808	,700
BE5				,715	,547
BE7				,506	,420

Çizelgede görüldüğü gibi Boş Zaman Katılım Ölçeği'nin Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirildiği gibi dört boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Belirlenen bu dört faktörün toplam varyansın %62.58'ini açıkladığı; ayrıca dört faktör altında yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin ve ortak varyanslarının 0.40'ın üzerinde olduğu görülmektedir. Her ne kadar pilot çalışma sonucunda üç boyut elde edilmiş olsa bile, gerçekleştirilen ana çalışma sonucunda orijinal ölçekte de olduğu gibi dört boyut ortaya çıkarılmıştır. Bu boyutlar (a) Rekreatyonel Aktivite, (b) Üretici Aktivite, (c) Sosyal aktivite, (d) Bilişsel Aktivite olarak isimlendirilmiştir.

#### *Boş Zaman Tatmini Ölçeği Boyutlarının Belirlenmesi*

Boş Zaman Tatmin Ölçeğinin temelinde yatan boyutların belirlenmesi ve çok sayıdaki gösterge sayısını azaltmak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi'nden (AFA) yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikle Çizelge 32'de görüldüğü gibi KMO değeri 0.892 olarak belirlenmiştir. KMO değerinin 0.50'den büyük olması örneklemin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ek olarak, Bartlett's Sphericity testi sonucu  $X^2 = 5.426E3$ ,  $p=0.000$  olarak belirlenmiştir. Böylece elde edilen verilerin anlamlı farklılık gösterdiği ve faktör analizi yapmaya uygun olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 32. Boş Zaman Tatmini Ölçeği**

<b>KMO</b>	,892
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	
<b>Approx. Chi-Square</b>	5,426E3
<b>df.</b>	55
<b>Sig.</b>	,000

Boş Zaman Tatmin Ölçeği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, Beard ve Raghep'in (1980) geliştirdiği ölçekten farklı olarak faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan 11 maddenin oluşturduğu üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğe ilişkin faktörlerin özdeğerleri, açıklanan varyansları, Cronbach's Alpha değerleri, faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri Çizelge 33'de gösterilmiştir.

**Çizelge 33. Boş Zaman Tatmini Ölçeği'nin Boyutları**

	<b>Özdeğer</b>	<b>Açıklanan Varyans</b>	<b>Cronbach Alpha</b>	<b>Faktör Yük Değerleri</b>	<b>Ortak Varyans</b>
<b>SOSYAL TATMİN</b>	6,372	57,926	,909		
ST2				,828	,850
ST1				,814	,821
ST3				,803	,780
ST4				,720	,696
<b>ESTETİK TATMİN</b>	1,437	13,067	,878		
EST2				,833	,831
EST3				,824	,834
EST4				,818	,777
EST1				,718	,597
<b>PSİKOLOJİK TATMİN</b>	1,871	7,918	,907		
PT3				,850	,870
PT2				,838	,876
ET3				,748	,748

Çizelgede görüldüğü gibi Boş Zaman Tatmini Ölçeği'nin üç boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Belirlenen bu üç faktörün toplam varyansın %78.91'ini açıkladığı; ayrıca üç faktör altında yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin ve ortak varyanslarının 0.40'ın üzerinde olduğu görülmektedir. AFA analizi sonucu Boş Zaman Tatmin Ölçeğini oluşturan üç boyut, orijinal ölçekte de olduğu gibi (a) Sosyal Tatmin, (b) Estetik Tatmin, (c) Psikolojik Tatmin olarak isimlendirilmiştir.

#### *Yaşam Tatmini Ölçeği Boyutlarının Belirlenmesi*

Yaşam Tatmini Ölçeğinin temelinde yatan boyutların belirlenmesi ve çok sayıdaki gösterge sayısını azaltmak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi'nden (AFA) yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikle Çizelge 34'te görüldüğü gibi KMO değeri 0.851 olarak belirlenmiştir. KMO değerinin 0.50'den büyük olması örneklemin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ek olarak, Bartlett's Sphericity testi sonucu  $X^2 = 1.553E3$ ,  $p=0.000$  olarak belirlenmiştir. Böylece elde edilen verilerin anlamlı farklılık gösterdiği ve faktör analizi yapmaya uygun olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 34. Yaşam Tatmini Ölçeği**

<b>KMO</b>	,851
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	
<b>Approx. Chi-Square</b>	1,553E3
<b>df.</b>	10
<b>Sig.</b>	,000

Yaşam Tatmin Ölçeği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, Diener ve ark.'nın (1985) geliştirdiği ölçeğe uygun olarak faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan beş maddenin oluşturduğu tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğe ilişkin faktörlerin özdeğerleri, açıklanan varyansları, Cronbach's Alpha değerleri, faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri Çizelge 35'de gösterilmiştir

**Çizelge 35: Yaşam Tatmini Ölçeği'nin Boyutları**

	<b>Özdeğer</b>	<b>Açıklanan Varyans</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Faktör Yük Değerleri</b>	<b>Ortak Varyans</b>
<b>YAŞAM TATMİNİ</b>	3,375	67,504	,874		
YT1				,868	,597
YT2				,850	,642
YT3				,813	,753
YT4				,801	,722
YT5				,773	,662

Çizelgede görüldüğü gibi belirlenen bu faktörün toplam varyansın %67.504'ini açıkladığı; ayrıca tek faktör altında yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin ve ortak varyanslarının .40'ın üzerinde olduğu görülmektedir. AFA analizi sonucu Yaşam Tatmini Ölçeğini oluşturan tek boyut, orijinal ölçekte olduğu gibi Yaşam Tatmini olarak isimlendirilmiştir.

#### *Yaşam Kalitesi Ölçeği Boyutlarının Belirlenmesi*

Yaşam Kalitesi Ölçeğinin temelinde yatan boyutların belirlenmesi ve çok sayıdaki gösterge sayısını azaltmak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi'nden (AFA) yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikle Çizelge 36'da görüldüğü gibi KMO değeri 0.891 olarak belirlenmiştir. KMO değerinin 0.50'den büyük olması örneklemin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Ek olarak, Bartlett's Sphericity testi sonucu  $X^2 = 3.804E3$ ,  $p=0.000$  olarak belirlenmiştir. Böylece elde edilen verilerin anlamlı farklılık gösterdiği ve faktör analizi yapmaya uygun olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 36. Yaşam Kalitesi Ölçeği**

<b>KMO</b>	,891
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	
<b>Approx. Chi-Square</b>	3,804E3
<b>df.</b>	120
<b>Sig.</b>	,000

Yaşam Kalitesi Ölçeği için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, WHO'nun (1998) geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeğinden farklı olarak faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri yüksek olan 16 maddenin oluşturduğu dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçekte yer alan bağımsızlık kalitesi faktörü psikolojik kalite faktörü ile ortak bir faktör oluşturmuştur. Ölçeğe ilişkin faktörlerin özdeğerleri, açıklanan varyansları, Cronbach's Alpha değerleri, faktör yük değerleri ve ortak varyans değerleri Çizelge 37'de gösterilmiştir.

**Çizelge 37. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Boyutları**

	Özdeğer	Açıklanan Varyans	Cronbach's Alpha	Faktör Yük Değerleri	Ortak Varyans
<b>PSİKOLOJİK KALİTE</b>	6,105	36,872	,849		
BK3				,821	,722
BK2				,816	,749
BK5				,809	,710
PK4				,664	,511
PK2				,501	,542
BK6				,498	,377
<b>ÇEVRESEL KALİTE</b>	1,600	9,984	,729		
CK4				,796	,73
CK3				,702	,519
CK5				,641	,514
BK1				,575	,383
CK1				,538	,432
<b>SOSYAL KALİTE</b>	1,273	7,909	,829		
SK1				,828	,774
SK3				,796	,717
SK2				,776	,771
<b>FİZİKSEL KALİTE</b>	1,188	6,597	,474		
FK3				,777	,695
FK2				,748	,662

Çizelgede görüldüğü gibi Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin 4 boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Belirlenen bu faktörün açıklanan varyansın %61.36'sını açıkladığı; ayrıca 4 faktör altında yer alan bütün maddelerin faktör yük değerlerinin ve ortak varyanslarının 0.40'ın üzerinde olduğu görülmektedir. AFA analizi sonucu Yaşam Kalitesi Ölçeğini oluşturan 4 boyut, orijinal ölçekte olduğu gibi (a) Psikolojik kalite, (b) Çevresel kalite, (c) Sosyal kalite, (d) Fiziksel kalite olarak isimlendirilmiştir.

#### ***Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizi Bulguları***

Araştırmada kullanılan ölçeklerin AFA ile belirlenen boyutlarının tek boyutluluğunun ve geçerliğinin incelenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen DFA bulgularına bu bölümde yer verilmektedir.

### *Boş Zaman Katılımı DFA Bulguları*

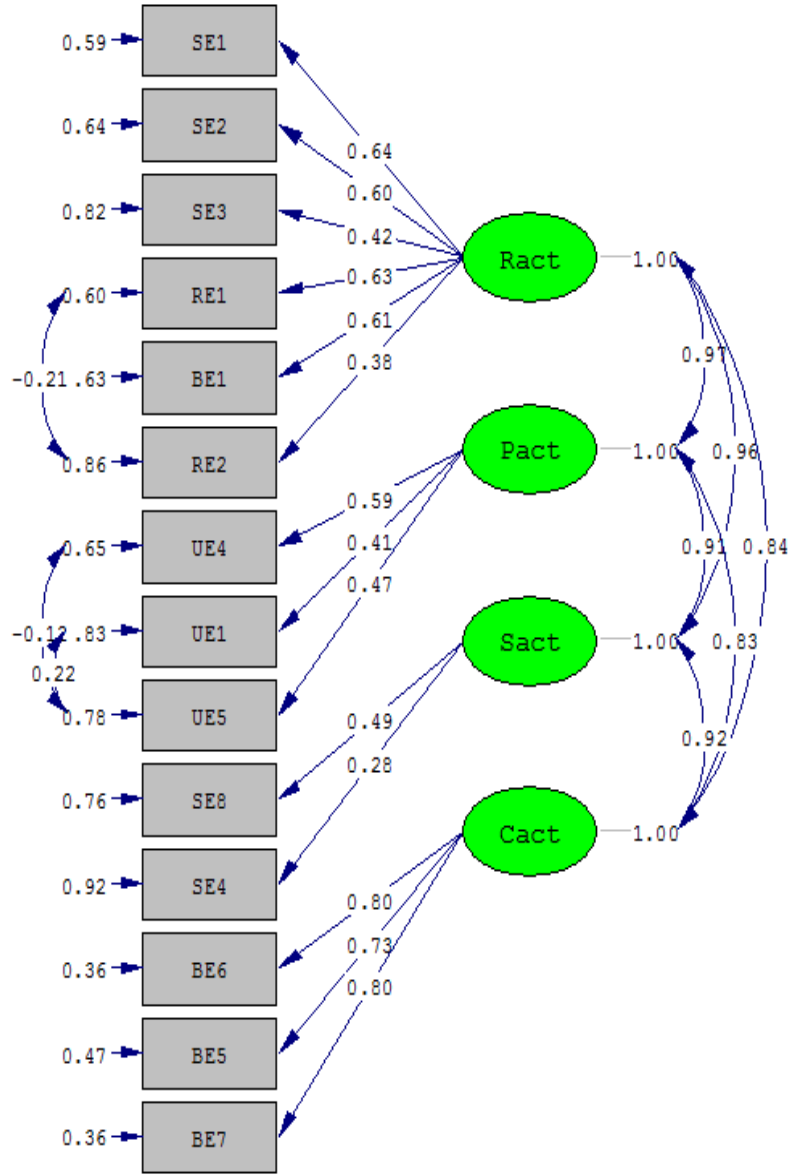
AFA ile Boş zaman Katılımı Ölçeği'nde belirlenen 4 faktör, yani gizil değişken (rekreasyonel aktivite, üretici aktivite, sosyal aktivite ve bilişsel aktivite) birbirinden ayrı yapıların göstergeleri olarak hareket eden her bir değişken seti ile birlikte DFA'ya dâhil edilmiştir. Bu kapsamda, boş zaman katılımı ölçeğine ilişkin faktörler arası korelasyon katsayıları incelemek amacıyla belirlenen dört faktörün kendi aralarındaki korelasyon matrisi analiz edildiğinde; Çizelge 38'de görüldüğü gibi tüm faktörler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

**Çizelge 38. Boş zaman Katılımı Korelasyon Bağlıntısı Değerleri**

	<b>Rekreasyonel Aktivite</b>	<b>Üretici Aktivite</b>	<b>Sosyal Aktivite</b>	<b>Bilişsel Aktivite</b>
<b>Rekreasyonel Aktivite</b>	-			
<b>Üretici Aktivite</b>	0,97*	-		
<b>Sosyal Aktivite</b>	0,96*	0,91*	-	
<b>Bilişsel Aktivite</b>	0,84*	0,83*	0,92*	-

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Şekil 5'te gösterildiği gibi, boş zaman katılımı ölçeğine ait 11 gösterge değişken tek bir gözlenmemiş hatadan doğrudan etkilenmektedir. Her hata diğer hatalar ile ilişkisizdir ve bütün hatalar gözlenmemiş faktörlerle ilişkisizdir. Faktörler arasında karşılıklı ilişki beklendiğinden faktörler diğer bir faktör ile ilişkilendirilmiştir.



Chi-Square=237.70, df=68, P-value=0.00000, RMSEA=0.064

Şekil 5. Boş Zaman Katılımı DFA

Ölçüm modelinin uyumuna, genel model uyum iyiliğinin incelenmesi ile başlanmıştır. Boş zaman katılımı ölçeğine ilişkin belirlenen uyum iyiliği ölçümlerine Çizelge 39'da yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak, teorik model ile örneklem verisinin ne kadar iyi uyum gösterdiğini belirleyen mutlak uyum ölçümleri incelenmiştir. Çalışılan örneklem (N=608) için bulunan  $\chi^2$  değeri model için ( $\chi^2= 237,70$ ) yüksek olduğundan, df ile düzeltilmiş  $\chi^2$  değeri dikkate alınmaktadır. 0-5 aralığında olması uygun görülen (Schermelleh-Engel ve ark., 2003:31-33)  $\chi^2/df$  değeri boş zaman katılımı ölçeği için 3.4 olarak elde edilmiştir. Çizelgede görüldüğü gibi diğer mutlak uyum ölçütleri için GFI değeri 0.95; SRMR değeri 0.045; RMSEA değeri 0.064 olarak belirlenmiştir. Yukarıda açıklanan uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra örneklem büyüklüğüne daha az duyarlı olan artırılmış-fazlalık uyum ölçümleri olan CFI, NFI ve NNFI indeksleri



incelenmiştir. Boş zaman katılımı ölçeğine ilişkin CFI değeri 0.90, NFI değeri 0.95 ve NNFI değeri 0.95 olarak belirlenmiştir.

Boş zaman katılımı ölçeğine ait uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Hedlund, 2011). Buradan hareketle, ölçeğin analizde kullanılan ampirik veri ile tutarlı ve uygun, diğer bir ifade ile ölçeğin istatistiksel olarak geçerli olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 39. Boş Zaman Katılımı Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri**

$\chi^2/df$	237,70/68 = 3,4 (p=,00000)
Goodness of Fit Index (GFI)	0,95
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0,92
RMSEA	0,064
Normative Fit Index (NFI)	0,95
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0,95
Comparative Fit Index (CFI)	0,9
SRMR	0,045

Uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra ölçeğin uyumunun değerlendirilmesinde göstergelere ilişkin yük değerleri ve anlamlıkları ile geçerlik ve güvenilirliğin ölçülmesi için ölçekteki göstergelerin yeterliği ve birleşik güvenilirliği (composite reliability) değerlendirilmiştir. Çizelge 40'da boş zaman katılımı ölçeğini oluşturan göstergelerin standardize edilmiş yük değerleri, t değerleri ile birleşik güvenilirliği ve açıklanan varyans değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde iki madde dışında bütün gösterge değişkenlerin standardize edilmiş yük değerlerinin 0.40'ı aştığı; t değerleri incelendiğinde bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı ( $p=0.05$ ;  $t>1.96$ ) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçekteki iki gizil değişkenin (rekreasyonel aktivite ve bilişsel aktivite) bileşik güvenilirliğinin 0.70'i aştığı ancak iki gizil değişkenin (üretici aktivite ve sosyal aktivite) 0.70'den düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra iki gizil değişkenin (sosyal aktivite ve bilişsel aktivite) açıklanan ortalama varyans değerlerinin 0.50'yi aştığı; iki gizil değişkenin ise (rekreasyonel aktivite ve üretici aktivite) açıklanan varyans değerlerinin 0.50'ye yakın değerler aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, boş zaman katılımı ölçeğini oluşturan boyutların içsel tutarlılıkları ve yapıyı açıklama güçlerinin yeterli olduğu söylenebilmektedir. DFA'da son olarak, yapıların yakınsama ve ayrışma geçerliliklerinin hesaplanması gerekmektedir. Yakınsama geçerliliği, bir yapıyı oluşturan değişkenlerin veya alt boyutların kendi aralarındaki korelasyonlarının yüksek düzeyde ve uniform olmasını ifade etmektedir (Bagozzi, 1981:375). Yakınsama geçerliliğinde temel koşul yapıların açıkladığı varyansın 0.50'den büyük ya da 0.50'ye yakın olmasıdır, boyutlar diğer güvenilirlik ve geçerlilik koşullarına sahip olduğunda, AVE değeri 0.50'nin altında kalan boyutların güvenilir olarak kabul edilebileceği de ifade edilmektedir (Fornell

ve Larcker, 1981:46). Çizelge 40 incelendiğinde bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı ( $t > 1.96$ ), açıklanan varyans değerlerinin ise bazı boyutlarda yüksek iken bazılarında düşük olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 40. Boş zaman katılımı DFA bulguları**

	Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri	t-değerleri	CR	AVE
<b>Rekreasyonel Aktivite</b>			,72	,31
SE1	,64	16,40		
SE2	,60	15,22		
SE3	,42	10,00		
RE1	,63	16,00		
BE1	,61	15,30		
RE2	,38	8,81		
<b>Üretici Aktivite</b>			,49	,24
UE4	,59	10,84		
UE1	,41	8,57		
UE5	,47	8,96		
<b>Sosyal Aktivite</b>			,26	,82
SE8	,49	6,79		
SE4	,28	5,30		
<b>Bilişsel Aktivite</b>			,82	,60
BE6	,80	22,27		
BE5	,73	19,66		
BE7	,80	22,35		

#### *Boş Zaman Tatmini Ölçeği DFA Bulguları*

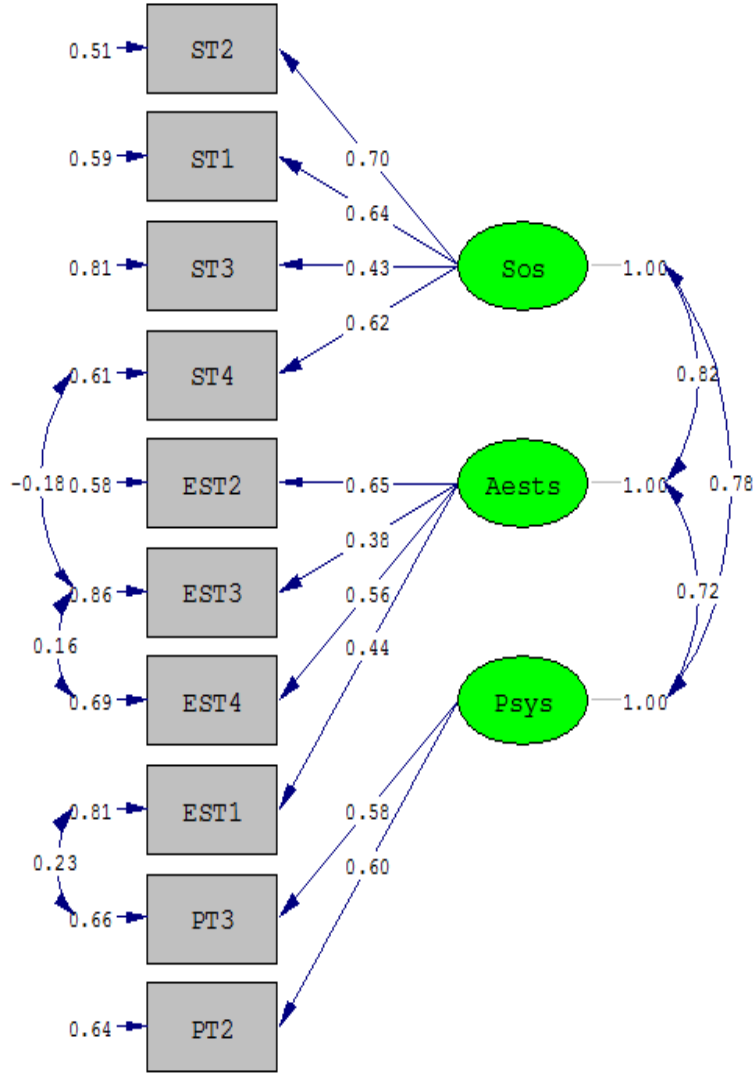
AFA ile boş zaman tatmini ölçeği'nde belirlenen 3 faktör, yani gizil değişken (sosyal tatmin, estetik tatmin, psikolojik tatmin) birbirinden ayrı yapıların göstergeleri olarak hareket eden her bir değişken seti ile birlikte DFA'ya dâhil edilmiştir. Bu kapsamda, boş zaman tatmini ölçeğine ilişkin faktörler arası korelasyon katsayıları incelemek amacıyla belirlenen üç faktörün kendi aralarındaki korelasyon matrisi analiz edildiğinde; Çizelge 41'de görüldüğü gibi tüm faktörler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır

**Çizelge 41. Boş zaman Tatmini Korelasyon Bağlıntısı Değerleri**

	Sosyal Tatmin	Estetik Tatmin	Psikolojik Tatmin
<b>Sosyal Tatmin</b>	-		
<b>Estetik Tatmin</b>	0,82*	-	
<b>Psikolojik Tatmin</b>	0,78*	0,72*	-

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Şekil 6'da gösterildiği gibi, boş zaman tatminine ölçeğine ait 10 gösterge değişken tek bir gözlenmemiş hatadan doğrudan etkilenmektedir. Her hata diğer hatalar ile ilişkisizdir ve bütün hatalar gözlenmemiş faktörlerle ilişkisizdir. Faktörler arasında karşılıklı ilişki beklendiğinden faktörler diğer bir faktör ile ilişkilendirilmiştir.



Chi-Square=75.31, df=29, P-value=0.00001, RMSEA=0.051

#### Şekil 6. Boş Zaman Tatmini DFA

Boş zaman tatmini ölçeğine ilişkin belirlenen uyum iyiliği ölçümlerine Çizelge 42'de yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak, teorik model ile örneklem verisinin ne kadar iyi uyum gösterdiğini belirleyen mutlak uyum ölçümleri incelenmiştir. Çalışılan örneklem (N=608) için bulunan  $\chi^2$  değeri model için ( $\chi^2= 75.31$ ) yüksek olduğundan, df ile düzeltilmiş  $\chi^2$  değeri dikkate alınmaktadır. 0-5 aralığında olması uygun görülen  $\chi^2/df$  değeri boş zaman katılımı ölçeği için 2.5 olarak elde edilmiştir. Çizelgede görüldüğü gibi diğer mutlak uyum ölçütleri için GFI değeri 0.98; SRMR değeri 0.034; RMSEA değeri 0.051 olarak belirlenmiştir. Yukarıda açıklanan uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra örneklem büyüklüğüne daha az duyarlı olan artırılmış-fazlalık uyum ölçümleri olan CFI, NFI ve NNFI indeksleri incelenmiştir. Boş zaman katılımı ölçeğine ilişkin CFI değeri 0.98, NFI değeri 0.97 ve NNFI değeri 0.97 olarak belirlenmiştir.

Boş zaman tatmini ölçeğine ait uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buradan hareketle, ölçeğin analizde kullanılan ampirik veri ile tutarlı ve uygun, diğer bir ifade ile ölçeğin istatistiksel olarak geçerli olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 42. Boş Zaman Tatmini Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri**

$\chi^2/df$	75,31/29 = 2,5 (p=,00001)
Goodness of Fit Index (GFI)	0,98
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0,95
RMSEA	0,051
Normative Fit Index (NFI)	0,97
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0,97
Comparative Fit Index (CFI)	0,98
SRMR	0,034

Çizelge 43’de boş zaman tatmini ölçeğini oluşturan göstergelerin standardize edilmiş yük değerleri, t değerleri ile birleşik güvenilirliği ve açıklanan varyans değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde bir madde dışında bütün gösterge değişkenlerin standardize edilmiş yük değerlerinin 0.40’ı aştığı; t-değerleri incelendiğinde bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı ( $p=0,05$ ;  $t>1.96$ ) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçekteki üç gizil değişkenin (sosyal tatmin, estetik tatmin, psikolojik tatmin), birleşik güvenilirliğinin 0.70’den düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra bir gizil değişkenin (psikolojik tatmin) açıklanan ortalama varyans değerinin 0.50’yi aştığı; iki gizil değişkenin ise (sosyal tatmin, estetik tatmin) açıklanan varyans değerlerinin 0.50’ye yakın değerler aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, boş zaman tatmini ölçeğini oluşturan boyutların içsel tutarlılıkları ve yapıyı açıklama güçlerinin yeterli olduğu söylenebilmektedir. DFA’da son olarak, yapıların yakınsama ve ayrışma geçerliliklerinin hesaplanması gerekmektedir. Çizelge 43 incelendiğinde bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı ( $t>1.96$ ), açıklanan varyans değerlerinin yüksek olduğu, sonuç olarak ölçeğin yakınsama geçerliğinin sağlandığı belirlenmiştir.

**Çizelge 43. Boş Zaman Tatmini Ölçeği DFA Sonuçları**

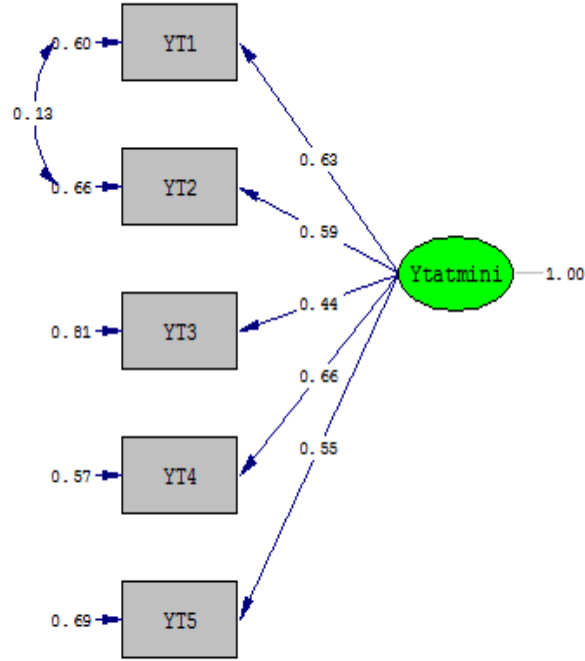
	Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri	t-değerleri	CR	AVE
<b>Sosyal Tatmin</b>			0,69	0,36
ST2	,70	17,34		
ST1	,64	15,62		
ST3	,43	9,94		
ST4	,62	14,98		
<b>Estetik Tatmin</b>			0,58	0,26
EST2	,65	14,44		
EST3	,38	7,86		
EST4	,56	12,32		
EST1	,44	9,61		
<b>Psikolojik Tatmin</b>			0,51	0,82
PT3	,58	12,01		
PT2	,60	12,26		

#### *Yaşam Tatmini Ölçeği DFA Bulguları*

AFA ile yaşam tatmini ölçeği'nde belirlenen 1 faktör, DFA'ya dâhil edilmiştir. Şekil 7'de gösterildiği gibi, yaşam tatminine ölçeğine ait 5 gösterge değişken tek bir gözlenmemiş hatadan doğrudan etkilenmektedir. Her hata diğer hatalar ile ilişkisizdir ve bütün hatalar gözlenmemiş faktörlerle ilişkisizdir.

Yaşam tatmini ölçeğine ilişkin belirlenen uyum iyiliği ölçümlerine Çizelge 44'de yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak, teorik model ile örneklem verisinin ne kadar iyi uyum gösterdiğini belirleyen mutlak uyum ölçümleri incelenmiştir. Çalışılan örneklem (N=608) için bulunan  $\chi^2$  değeri model için ( $\chi^2= 20.61$ ) yüksek olduğundan, df ile düzeltilmiş  $\chi^2$  değeri dikkate alınmaktadır. 0-5 aralığında olması uygun görülen  $\chi^2/df$  değeri boş zaman katılımı ölçeği için 5.1 olarak elde edilmiştir. Çizelgede görüldüğü gibi diğer mutlak uyum ölçütleri için GFI değeri 0,99; SRMR değeri 0,033; RMSEA değeri 0,083 olarak belirlenmiştir. Yukarıda açıklanan uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra örneklem büyüklüğüne daha az duyarlı olan artırılmış-fazlalık uyum ölçümleri olan CFI, NFI ve NNFI indeksleri incelenmiştir. Boş zaman katılımı ölçeğine ilişkin CFI değeri 0.98, NFI değeri 0.97 ve NNFI değeri 0.94 olarak belirlenmiştir.

Yaşam tatmini ölçeğine ait uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buradan hareketle, ölçeğin analizde kullanılan ampirik veri ile tutarlı ve uygun, diğer bir ifade ile ölçeğin istatistiksel olarak geçerli olduğu söylenebilmektedir.



Chi-Square=20.61, df=4, P-value=0.00038, RMSEA=0.083

Şekil 7. Yaşam Tatmini DFA

Çizelge 44. Yaşam Tatmini Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri

$\chi^2/df$	20,61/4 = 5,1 (p=,00038)
Goodness of Fit Index (GFI)	0,99
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0,95
RMSEA	0,083
Normative Fit Index (NFI)	0,97
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0,94
Comparative Fit Index (CFI)	0,98
SRMR	0,033

Çizelge 45’de yaşam tatmini ölçeğini oluşturan göstergelerin standardize edilmiş yük değerleri, t değerleri ile birleşik güvenilirliği ve açıklanan varyans değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde bütün gösterge değişkenlerin standardize edilmiş yük değerlerinin 0.40’ı aştığı; t değerleri incelendiğinde bütün

parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı ( $p=0.05$ ;  $t>1.96$ ) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçekteki (yaşam tatmini) gizil değişkeninin bileşik güvenilirliğinin .70'i aştığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra gizil değişkenin (yaşam tatmini) açıklanan ortalama varyans değerinin 0.50'ye yakın değer aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, boş zaman tatmini ölçeğini oluşturan boyutların içsel tutarlılıkları ve yapıyı açıklama güçlerinin yeterli olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 45. Yaşam Tatmini Ölçeği DFA Sonuçları**

	Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri	t-değerleri	CR	AVE
<b>YAŞAM TATMİNİ</b>			0,71	0,34
YT1	,63	13,24		
YT2	,59	12,05		
YT3	,44	9,47		
YT4	,66	14,26		
YT5	,55	12,11		

*Yaşam Kalitesi Ölçeği DFA Bulguları*

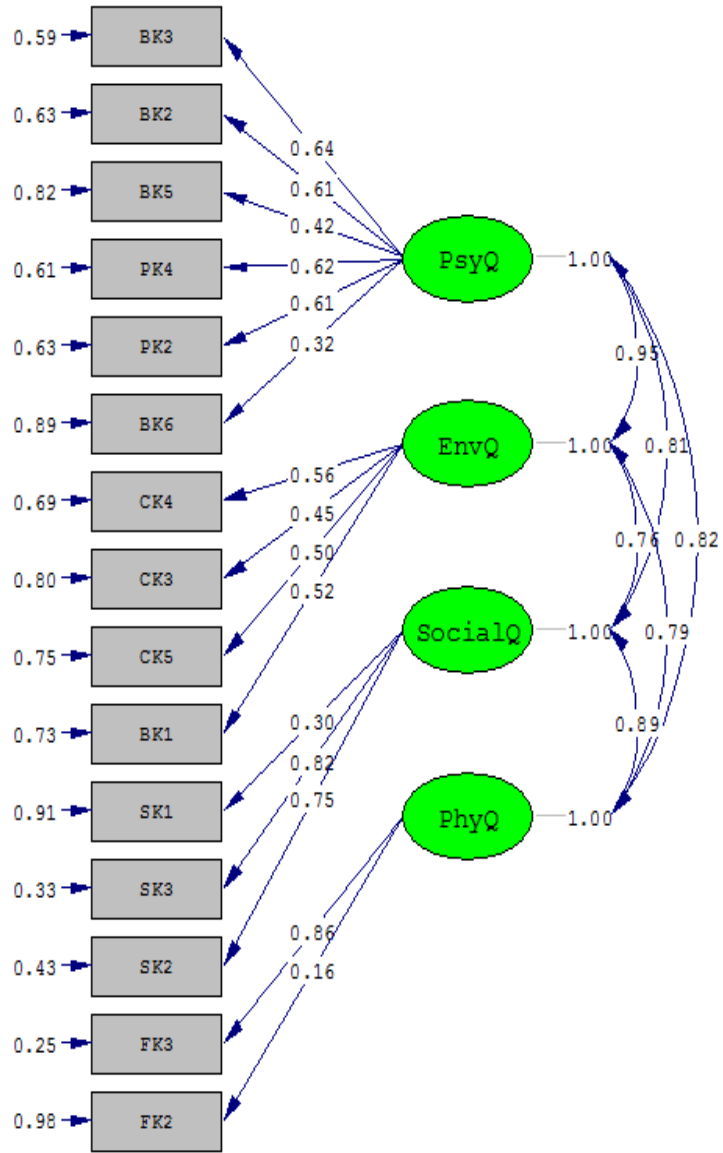
AFA ile yaşam kalitesi ölçeği'nde belirlenen 4 faktör, yani gizil değişken (psikolojik kalite, çevresel kalite, sosyal kalite, fiziksel kalite) birbirinden ayrı yapıların göstergeleri olarak hareket eden her bir değişken seti ile birlikte DFA'ya dâhil edilmiştir. Bu kapsamda, yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin faktörler arası korelasyon katsayıları incelemek amacıyla belirlenen dört faktörün kendi aralarındaki korelasyon matrisi analiz edildiğinde; Çizelge 46'da görüldüğü gibi tüm faktörler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

**Çizelge 46. Yaşam Kalitesi Korelasyon Bağıntısı Değerleri**

	Psikolojik Kalite	Çevresel Kalite	Sosyal Kalite	Fiziksel Kalite
<b>Psikolojik Kalite</b>	-			
<b>Çevresel Kalite</b>	0,95*			
<b>Sosyal Kalite</b>	0,81*	0,76*		
<b>Fiziksel Kalite</b>	0,82*	0,79*	0,89*	-

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Şekil 8'de gösterildiği gibi, boş zaman tatminine ölçeğine ait 15 gösterge değişken tek bir gözlenmemiş hatadan doğrudan etkilenmektedir. Her hata diğer hatalar ile ilişkisizdir ve bütün hatalar gözlenmemiş faktörlerle ilişkisizdir. Faktörler arasında karşılıklı ilişki beklendiğinden faktörler diğer bir faktör ile ilişkilendirilmiştir.



Chi-Square=421.09, df=84, P-value=0.00000, RMSEA=0.081

### Şekil 8. Yaşam Kalitesi DFA

Yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin belirlenen uyum iyiliği ölçümlerine Çizelge 47’de yer verilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak, teorik model ile örneklem verisinin ne kadar iyi uyum gösterdiğini belirleyen mutlak uyum ölçümleri incelenmiştir. Çalışılan örneklem (N=608) için bulunan  $\chi^2$  değeri model için ( $\chi^2= 421.09$ ) yüksek olduğundan, df ile düzeltilmiş  $\chi^2$  değeri dikkate alınmaktadır. 0-5 aralığında olması uygun görülen  $\chi^2/df$  değeri boş zaman katılımı ölçeği için 5.0 olarak elde edilmiştir. Çizelgede görüldüğü gibi diğer mutlak uyum ölçütleri için GFI değeri 0.92; SRMR değeri 0.058; RMSEA değeri 0.081 olarak belirlenmiştir. Yukarıda açıklanan uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra örneklem büyüklüğüne daha az duyarlı olan artırılmış-fazlalık uyum ölçümleri olan CFI, NFI ve NNFI indeksleri incelenmiştir. Boş zaman katılımı ölçeğine ilişkin CFI değeri 0.94, NFI değeri 0.92 ve NNFI değeri 0.92 olarak belirlenmiştir.



Yaşam kalitesi ölçeğine ait uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Buradan hareketle, ölçeğin analizde kullanılan ampirik veri ile tutarlı ve uygun, diğer bir ifade ile ölçeğin istatistiksel olarak geçerli olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 47. Yaşam Kalitesi Ölçeğine ait Uyum İyiliği Ölçümleri**

$\chi^2/df$	421,09/84 = 5,0 (p=,00000)
Goodness of Fit Index (GFI)	0,92
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0,88
RMSEA	0,081
Normative Fit Index (NFI)	0,92
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0,92
Comparative Fit Index (CFI)	0,94
SRMR	0,058

Uyum iyiliği indekslerinin yanı sıra ölçeğin uyumunun değerlendirilmesinde göstergelere ilişkin yük değerleri ve anlamlılıkları ile geçerlik ve güvenilirliğin ölçülmesi için ölçekteki göstergelerin yeterliği ve birleşik güvenilirliği (composite reliability) değerlendirilmiştir. Çizelge 48’de yaşam kalitesi ölçeğini oluşturan göstergelerin standardize edilmiş yük değerleri, t değerleri ile birleşik güvenilirliği ve açıklanan varyans değerleri verilmiştir. Çizelge incelendiğinde üç madde dışında bütün gösterge değişkenlerin standardize edilmiş yük değerlerinin 0.40’ı aştığı; t-değerleri incelendiğinde bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı ( $p=0.05$ ;  $t>1.96$ ) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçekteki bir gizil değişkenin (psikolojik kalite) yapı güvenirliliğinin 0.70’i aştığı ancak üç gizil değişkenin (çevresel kalite, sosyal kalite, fiziksel kalite) birleşik güvenirliliğinin 0.70’den düşük olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra iki gizil değişkenin (sosyal kalite, fiziksel kalite) açıklanan ortalama varyans değerlerinin 0.50’yi aştığı; iki gizil değişkenin ise (psikolojik kalite, çevresel kalite) açıklanan varyans değerlerinin 0.50’ye yakın değerler aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, yaşam kalitesi ölçeğini oluşturan boyutların içsel tutarlılıkları ve yapıyı açıklama güçlerinin yeterli olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 48. Yaşam Kalitesi Ölçeği DFA Sonuçları**

	Standardize Edilmiş Faktör Yük Değerleri	t-değerleri	CR	AVE
<b>Psikolojik Kalite</b>			0,71	0,30
BK3	,64	16,36		
BK2	,61	15,29		
BK5	,42	9,97		
PK4	,62	15,71		
PK2	,61	15,40		
BK6	,32	7,56		
<b>Çevresel Kalite</b>			0,58	0,26
CK4	,56	13,02		
CK3	,45	10,30		
CK5	,50	11,61		
BK1	,52	12,04		
<b>Sosyal Kalite</b>			0,61	0,65
SK1	,30	7,02		
SK3	,82	22,23		
SK2	,75	20,15		
<b>Fiziksel Kalite</b>			0,46	0,82
FK3	,86	8,51		
FK2	,16	3,55		

### **Kuramsal Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular**

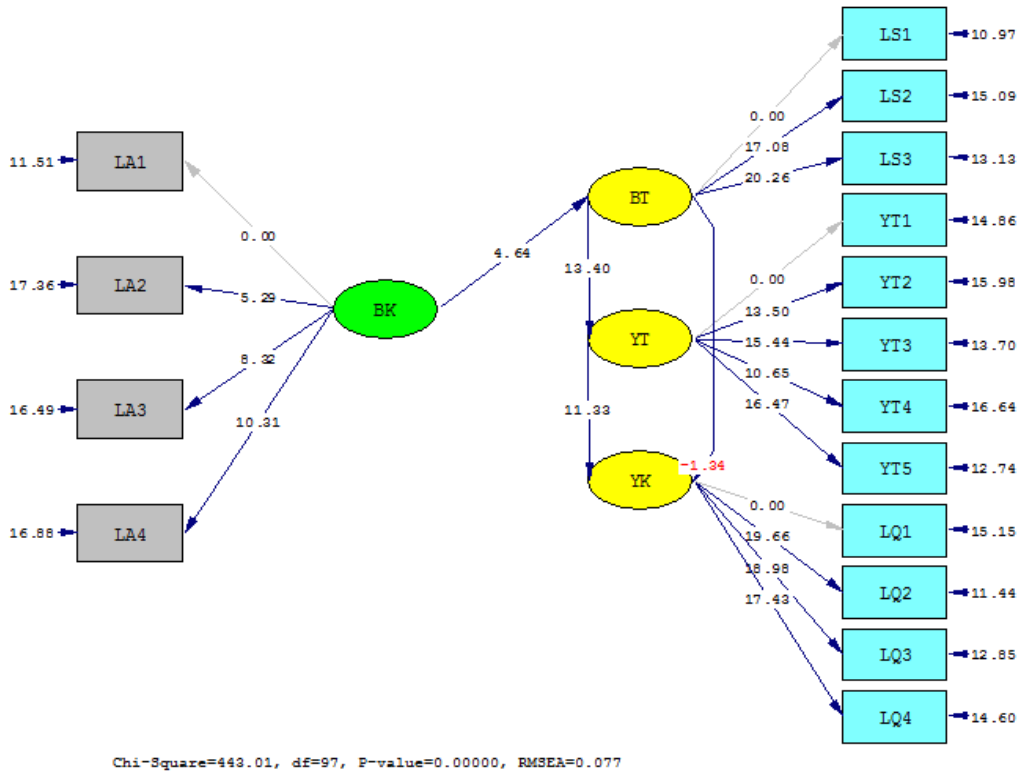
Bu bölümde tez çalışması kapsamında önerilen kuramsal modelin analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Kuramsal modelde, boş zaman katılımının boş zaman tatmini, boş zaman tatmininin yaşam tatmini ve yaşam tatmininin de yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu varsayılmıştır. Varsayılan bu ilişkilerin test edilebilmesi için yapısal eşitlik modellemesinden yararlanılmıştır

Çizelge 49’da dışsal (BK-Boş zaman katılımı) ve içsel gizil değişkenlere (BT-Boş zaman tatmini, LS-Yaşam tatmini ve LK-Yaşam Kalitesi) ait standardize edilmiş yük değerleri ve t-değerleri gösterilmiştir. Çizelgede yer alan bulgulara göre, gerçekleştirilen yapısal eşitlik modellemesi sonucu kuramsal modelde öne sürülen ilişkiler doğrulanmıştır. t-değerleri incelendiğinde, boş zaman aktivitelerine katılan yaşlıların boş zaman tatmini sağlamış (t değeri=4.65) oldukları söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra, boş zaman aktivitelerinden tatmin olan yaşlıların yaşam tatmini sağladıkları (t değeri=13.37), yaşamlarından tatmin olan yaşlıların ise yaşam kalitesinde bir artış meydana geldiği ifade edilebilmektedir (t değerleri=14.17).

Çizelge 49. Kuramsal Model için YEM Bulguları

Dışsal Değişkenler		İçsel Gizil Değişkenler	
$\xi_1$ <b>BK-Boş Zaman Katılımı</b> Gizil Değişkenler		$\eta_1$ <b>BT-Boş zaman Tatmini</b> $\gamma_{11}=0,35$ (4,65)	
		$\eta_2$ <b>LS-Yaşam Tatmini</b> $\beta_{21}=0,69$ (13,37)	$\eta_3$ <b>LK-Yaşam Kalitesi</b> $\beta_{32}=0,82$ (14,17)
$\eta_1$ <b>(Boş Zaman Tatmini)</b>		$\eta_2$ <b>(Yaşam Tatmini)</b>	

Yapısal eşitlik modellemesi ile elde edilen path diyagramı Şekil 9’da gösterilmiştir. Şekilde görüldüğü gibi bütün değişkenler arasındaki ilişkilerin .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.



Şekil 9. Kuramsal Model

Araştırmaya temel oluşturan kuramsal modelin DFA sonuçlarına ilişkin genel uyum indeksleri Çizelge 50’de yer almaktadır. Çizelgede görüldüğü üzere  $X^2/df$  oranı 4.55 olarak ortaya çıkmıştır. Daha önce de ifade edildiği gibi  $X^2/df$  oranının 5’in altında olması büyük örneklerde orta düzeyde uyumu ifade etmektedir (Çokluk ve ark., 2010). RMSEA indeksi 0.077 olarak belirlenmiş ve Hedlund’un (2011) ifade ettiği gibi 0.061 ile 0.080 seviyesinde olduğu için bu değer de orta düzey uyumu ifade ettiği görülmektedir. Normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) 0.95 ve normlaştırılmamış uyum indeksinin (NNFI) 0.95 olduğu görülmektedir ve bu iki uyum indeksinin de mükemmel seviyede uyuma karşılık geldiği ifade edilebilir. Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) 0.96, standartlaştırılmış RMR (SRMR) 0.055 olarak ortaya çıkmış ve mükemmel uyumu ifade etmektedir (Hedlund, 2011: 103). Son olarak iyilik uyum indeksi (GFI) 0.91, düzenlenmiş uyum indeksi (AGFI) 0.88 olarak belirlenmiş ve kabul edilebilir seviyeye de olduğu belirlenmiştir (Şimşek, 2007). Yapılan analiz sonucunda ölçekte yer alan tüm değişkenlerin yapıları açıklamada istatistiksel olarak anlamlı t değerleri verdiği ve tüm değişkenlerin hata varyanslarının .90’nın altında olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, modele ilişkin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde kuramsal modelin kabul edilebilir uyum iyiliği kriterlerine sahip olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 50. Kuramsal Model Path Diagramı**

$\chi^2/df$	446,73/98 = 4,55 (p=,00000)
Goodness of Fit Index (GFI)	0,91
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	0,88
RMSEA	0,077
Normative Fit Index (NFI)	0,95
Non-Normed Fit Index (NNFI)	0,95
Comparative Fit Index (CFI)	0,96
SRMR	0,055

Kuramsal modelde öngörülen nedensel ilişkilerin analiz edilmesi ile tez çalışmasında kurulan hipotezlere ilişkin saptanan bulgulara Çizelge 51’de yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde  $H_1, H_2, H_3, H_4, H_5, H_6, H_8, H_9, H_{10}, H_{11}, H_{12}, H_{13}, H_{14}, H_{15}, H_{17}, H_{18}$  hipotezleri kabul edilmiş ancak  $H_7, H_9, H_{10}, H_{16}$  hipotezleri reddedilmiştir.

**Çizelge 51. Hipotezlerin Kabul ve Red Durumları**

Hipotezler	Kabul	Red
H <sub>1</sub> : Rekreatif aktivite ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>2</sub> : Bilişsel aktivite ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>3</sub> : Sosyal aktivite ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>4</sub> : Üretici aktivite ile boş zaman katılımı arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>5</sub> : Boş zaman katılımı ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>6</sub> : Psikolojik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>7</sub> : Eğitimsel tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.		√
H <sub>8</sub> : Sosyal tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>9</sub> : Dinlenme tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.		√
H <sub>10</sub> : Fizyolojik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.		√
H <sub>11</sub> : Estetik tatmin ile boş zaman tatmini arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>12</sub> : Boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>13</sub> : Yaşam tatmini ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>14</sub> : Fiziksel kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>15</sub> : Psikolojik kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>16</sub> : Bağımsızlık kalitesi ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.		√
H <sub>17</sub> : Sosyal kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.	√	
H <sub>18</sub> : Çevresel kalite ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.	√	

### **Yaşlıların Boş Zaman Katılımı, Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Açısından Demografik, Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Özelliklerinin Analizi**

Araştırmaya katılan yaşlıların boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi açılarından cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi ve medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla t-testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

#### ***Boş Zaman Katılımının Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi***

Araştırmaya dahil edilen yaşlıların boş zaman katılımlarının cinsiyet değişkenine göre istatistik açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla t-testi uygulanmıştır. Çizelge 52’de görülebileceği gibi, sosyal aktivite faktörü dışında rekreatif aktivite, üretici aktivite ve bilişsel aktivite katılımlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak sosyal aktivite katılımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık ( $p=0.001$ ) gösterdiği belirlenmiştir. Çizelge incelendiğinde kadınların ortalaması 4.13 iken (std. sapma=1.08350), erkeklerin ortalaması ise 4.42’dir (std. sapma=1.0627). Bu sonuca göre kadınların, erkeklere oranla boş zamanlarında sosyal aktivitelere katılımlarının daha fazla olduğu söylenebilir.

**Çizelge 52. Boş Zaman Katılımının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. Sapma	F	t	p
Rekreasyonel Aktiviteler	Erkek	300	2,8778	,90790	4,264	-,555	0,39
	Kadın	308	2,9210	1,0193			
Üretici Aktiviteler	Erkek	300	1,7333	,67491	3,005	-24,705	,084
	Kadın	308	3,5952	,69170			
Sosyal Aktiviteler	Erkek	300	4,1378	1,08350	10,832	-4,910	<b>,001*</b>
	Kadın	308	4,4242	,90941			
Bilişsel Aktiviteler	Erkek	300	2,1689	1,0627	,140	1,936	,709
	Kadın	308	2,0206	,92148			

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Yaşlı bireylerin boş zaman katılımının yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde bireylerin yaş gruplarına göre sosyal aktivitelere katılımlarında anlamlı bir olmadığı görülmektedir. Çizelge 53 incelendiğinde yaş değişkenine göre rekreasyonel, bilişsel ve üretici aktivitelere katılımları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla Post Hoc testlerden varyansların eşit olduğu durumlarda Scheffe analizinden yararlanılmıştır. Varyansların eşit olmadığı ve analizde kontrol grubunun bulunmadığı durumlarda ise Tamhane's T2 testinin kullanılması önerilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007:189). Bu nedenle post hoc testinde varyansların eşit olmadığı durumlarda Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır. Tamhane's T2 testine göre (Levene test  $p < ,05$  ( $p = .003$ )) yaş grupları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. 66-70 yaş grubundaki yaşlılar ile (Genç Yaşlılar denebilir mi) 66-70 yaş grubu (ortalama farkı=.45046), 71-75 yaş grubu (ortalama farkı=.71845), 76-80 yaş grubu (ortalama farkı=.96058), 81-85 yaş grubu (ortalama farkı=.80641) ve 86 ve üstü yaş grubunun (ortalama farkı=1.54808) rekreasyonel aktivitelere katılımı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre 60-65 yaş (ortalama = 3.2147) ile 66-70 grubundaki yaşlıların (ortalama = 2.7643) diğer yaş grubundaki yaşlılara göre daha fazla rekreasyonel aktivitelere katıldıkları söylenebilir.

Üretici aktivitelere katılımda 86 ve üzeri geç evredeki yaşlılar ile 60-65 yaş grubundaki (ortalama farkı= -1.33654) ve 66-70 yaş grubundaki (ortalama farkı= -1.22619) bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu bulgulara bağlı olarak 60-65 yaş grubundaki (ortalama=2.8365) ve 66-70 yaş grubundaki (ortalama=2.7262) bireylerin üretici aktivitelere diğer yaş gruplarındaki bireylerden daha fazla katıldıkları söylenebilir. Özellikle 86 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin (ortalama= 1.500) üretici aktivitelere en az düzeyde katılan yaş grubu olduğu ifade edilebilir.

Yaş gruplarına göre bilişsel aktivitelere katılım düzeyi incelendiğinde ise, 60-65 yaş grubundaki bireyler ile 71-75 yaş grubundaki (ortalama farkı =.10151), 76-80 yaş grubundaki (ortalama farkı= .75000), 86 ve üzeri yaş grubundaki bireyler (ortalama farkı = 1.13889) arasında; 66-70 yaş grubundaki bireyler ile 76-80 (ortalama farkı=.14470) 86 ve üzeri yaş grubundaki (ortalama farkı = .10313) bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. ANOVA analizi sonuçlarına göre bilişsel aktivitelere en fazla katılım gösteren yaş grubu 81-85 yaş grubundaki yaşlılar (ortalama=2.4500) olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra

bilişsel aktivitelere en az düzeyde katılan yaş grubu ise 86 ve üzeri yaş grubundaki bireyler (ortalama=1.1111) olduğu belirlenmiştir. Yukarıda tanımlanan sonuçlara göre 86 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin boş zamanlarında rekreasyonel, üretici ve bilişsel aktivitelere katılım düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre oldukça düşük düzeyde kaldığı söylenebilir.

**Çizelge 53. Boş Zaman Katılımının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Rekreasyonel Aktiviteler	60-65	312	3,2147	,92338	19,749	<b>,000*</b>
	66-70	140	2,7643	,88237		
	71-75	90	2,4963	,88368		
	76-80	40	2,2542	,72402		
	81-85	20	2,4083	,88436		
	86 ve üstü	6	1,6667	,66667		
Üretici Aktiviteler	60-65	312	2,8365	1,27834	3,959	<b>,002*</b>
	66-70	140	2,7262	1,33229		
	71-75	90	2,3704	1,34215		
	76-80	40	2,3333	1,31829		
	81-85	20	2,2500	1,29269		
	86 ve üstü	6	1,5000	,58689		
Sosyal Aktiviteler	60-65	312	4,2788	,75101	,812	,541
	66-70	140	4,2643	,70342		
	71-75	90	4,3593	,63840		
	76-80	40	4,3083	,87507		
	81-85	20	4,2333	,67625		
	86 ve üstü	6	3,7778	,98131		
Bilişsel Aktiviteler	60-65	312	2,2500	,95158	7,899	<b>,000*</b>
	66-70	140	2,0143	,89306		
	71-75	90	1,9259	,81616		
	76-80	40	1,5000	,78082		
	81-85	20	2,4500	1,34762		
	86 ve üstü	6	1,1111	,17213		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Yaşlı bireylerin boş zaman katılımları gelir değişkenine göre incelendiğinde rekreasyonel aktiviteler, üretici aktiviteler ve bilişsel aktivitelere katılım açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Scheffe testine göre (Levene test  $p > .05$  ( $p = .181$ )) gelir düzeyi 3.000 TL olan bireyler ile 750 ve daha az (ortalama farkı= .16070), 751-1500 TL (ortalama farkı= .09375) ve 1501-2250 TL olan bireyler (ortalama farkı=.10135) arasında rekreasyonel aktivitelere katılım açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bulgulara göre yüksek gelir düzeyine sahip olan bireyler (3000 TL üzeri bireylerin ortalaması=3.4417; 2251-3000 TL bireylerin ortalaması=3.1572) rekreasyonel aktivitelere daha fazla katılım göstermektedir. Tamhane T2 testine göre (Levene test  $p < .05$  ( $p = .048$ )) üretici aktivitelere katılımda da gelir düzeyi 3.000 TL olan bireyler ile 751-1500 TL (ortalama farkı= -.69129) ve 1501-2250 TL olan bireyler (ortalama farkı= -.50501) arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin 751-1500 (ortalama= 2.9387), 1501-2250 TL (2.7525) ve 750 TL ve daha az (ortalama= 2.7037) üretici aktivitelere daha fazla katılım gösterdikleri ifade edilebilir. Bilişsel aktivitelere katılım açısından da Scheffe testine göre (Levene test  $p > .05$  ( $p = .206$ )) gelir düzeyi yüksek olan bireyleri ile gelir düzeyi düşük olan bireyler arasında (750 TL ve daha az ortalama farkı =.66314; 751-

1500 ortalama farkı= .35434) anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre gelir düzeyi yüksek olan bireylerin (3000 TL üzeri ortalama=2.2372; 1151-3000 TL ortalama= 2.3409) gelir düzeyi düşük olan bireylere göre (750 TL ve daha az ortalama= 1.5741; 751-1500 TL ortalama= 1.8829) bilişsel aktivitelere daha fazla katılım gösterdikleri söylenebilmektedir.

**Çizelge 54. Boş Zaman Katılımının Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Rekreasyonel Aktiviteler</b>	750 veya daha az	36	2,2778	,97996	32,830	,000*
	751-1.500	185	2,4892	,84621		
	1.501-2.250	136	2,8064	,96208		
	2.251-3.000	88	3,1572	,86228		
	3.000 üstü	163	3,4417	,80199		
<b>Üretici Aktiviteler</b>	750 veya daha az	36	2,7037	1,33280	6,705	,000*
	751-1.500	185	2,9387	1,38961		
	1.501-2.250	136	2,7525	1,29894		
	2.251-3.000	88	2,7917	1,24958		
	3.000 üstü	163	2,2474	1,17623		
<b>Sosyal Aktiviteler</b>	750 veya daha az	36	4,1389	,99642	1,647	,161
	751-1.500	185	4,3459	,78664		
	1.501-2.250	136	4,3358	,67586		
	2.251-3.000	88	4,3106	,67579		
	3.000 üstü	163	4,1840	,66888		
<b>Bilişsel Aktiviteler</b>	750 veya daha az	36	1,5741	,79527	8,137	,000*
	751-1.500	185	1,8829	,87923		
	1.501-2.250	136	2,1863	,89329		
	2.251-3.000	88	2,3409	1,03079		
	3.000 üstü	163	2,2372	,96632		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Anketi yanıtlayan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımları eğitim durumları açısından incelendiğinde rekreasyonel aktiviteler, üretici ve bilişsel aktivitelere göre anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Çizelge 55 incelendiğinde,



Scheffe testine göre (Levene test  $p > .05$  ( $p = .402$ )) eğitimi lisansüstü düzeyde olan bireyler ile eğitim düzeyi okur yazar olmayan (ortalama farkı =1.65139), okur yazar (ortalama farkı =1.93093), ilköğretim (ortalama farkı =1.49132) ve lise olan bireyler (ortalama farkı =.84028) arasında rekreasyonel aktivitelere katılım açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin (lisansüstü ortalama= 3.9097; önlisans/lisans ortalama= 3.5917) eğitim düzeyi düşük olan bireylere göre (okur yazar değil ortalama= 2.2583; okur yazar ortalama= 1.9788) daha fazla rekreasyonel aktivitelere katılım sergiledikleri söylenebilir. Üretici aktivitelere katılım açısından Tamhane T2 testine göre (Levene test  $p < .05$  ( $p = .020$ )) lisansüstü eğitim almış bireyler ile ilköğretim eğitimi (ortalama farkı = -.91493), lise eğitimi (ortalama farkı = -.72619) ve ön lisans/lisans eğitimi (ortalama farkı = -.68466) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. İlköğretim eğitimi almış bireyler (ortalama=2.8455) ile okur-yazar bireylerin (ortalama= 2.6606) üretici aktivitelere en fazla katılan grup olduğu söylenebilir. Ayrıca Tamhane T2 testine göre (Levene test  $p < .05$  ( $p = .002$ )) lisansüstü düzeyde eğitim almış bireyler ile okur-yazar olmayan (ortalama farkı =1.32778), okur-yazar (ortalama farkı =1.13990), ilköğretim (ortalama farkı =1.06597) ve lise olan bireyler (ortalama farkı =.68651) arasında bilişsel aktivitelere katılım açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin (lisansüstü ortalama= 2.8611; önlisans/lisans ortalama= 2.4765) eğitim düzeyi düşük olan bireylere göre (okur yazar değil ortalama= 1.5333; okur yazar ortalama= 1.7212; ilköğretim ortalama=1.7946) daha fazla bilişsel aktivitelere katılım sergiledikleri söylenebilir.

**Çizelge 55. Boş Zaman Katılımının Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Rekreasyonel Aktiviteler</b>	Okur-yazar değil	36	2,2583	,71630	67,050	<b>,000*</b>
	Okur-yazar	185	1,9788	,87844		
	İlköğretim	136	2,4184	,81203		
	Lise	88	3,0694	,78586		
	Ön lisans/lisans	163	3,5917	,68154		
	Lisansüstü		3,9097	,65751		
<b>Üretici Aktiviteler</b>	Okur-yazar değil	20	2,6167	1,37341	2,284	<b>,045*</b>
	Okur-yazar	55	2,6606	1,23310		
	İlköğretim	192	2,8455	1,37071		
	Lise	168	2,6567	1,38061		
	Ön lisans/	149	2,6152	1,19227		

	lisans					
	Lisansüstü	24	1,9306	1,04016		
<b>Sosyal Aktiviteler</b>	Okur-yazar değil	20	4,2500	1,01379	1,467	,199
	Okur-yazar	55	4,3030	,75977		
	İlköğretim	192	4,3889	,71495		
	Lise	168	4,2500	,73660		
	Ön lisans/ lisans	149	4,2081	,68057		
	Lisansüstü	24	4,1111	,79653		
<b>Bilişsel Aktiviteler</b>	Okur-yazar değil	20	1,5333	,54505	17,24 0	,000*
	Okur-yazar	55	1,7212	,86249		
	İlköğretim	192	1,7951	,84365		
	Lise	168	2,1746	1,03302		
	Ön lisans/ lisans	149	2,4765	,80934		
	Lisansüstü	24	2,8611	,90044		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Araştırmaya katılan yaşlıların medeni durumlarına göre boş zaman aktivitelerine katılım durumları incelendiğinde, üretici aktiviteler dışında rekreasyonel, sosyal ve bilişsel aktivitelere katılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılım açısından ortalama farklılıkları göz önünde bulundurulduğunda tüm gruplar arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır. Çizelge 56 incelendiğinde özellikle bekar yaşlıların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin diğer gruplara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal aktivitelere katılımları incelendiğinde ise, evli bireyler ile bekar (ortalama farkı = .10184) ve medeni durumunu diğer (ortalama farkı= .07367) olarak değerlendiren bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta; evli yaşlıların sosyal aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği görülmektedir. Yaşlı bireylerin bilişsel aktivitelere katılımlarında ise medeni durumunu “diğer” olarak değerlendirilen bireyler ile evli (ortalama farkı= .09326) ve bekar (ortalama farkı= .14614) yaşlılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ortalamalara bakıldığında bekar yaşlı bireylerin bilişsel aktivitelere en fazla katılım gösteren grup olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 56. Boş Zaman Katılımının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Rekreasyonel Aktiviteler	Evli	427	2,9547	,94054	24,701	,000*
	Bekar	57	3,4444	,93506		
	Diğer	124	2,4597	,86102		
Üretici Aktiviteler	Evli	427	2,6823	1,33246	,061	,940
	Bekar	57	2,7076	1,20362		
	Diğer	124	2,6425	1,31366		
Sosyal Aktiviteler	Evli	427	4,3677	,66852	10,068	,000*
	Bekar	57	4,0351	,74451		
	Diğer	124	4,1048	,87458		
Bilişsel Aktiviteler	Evli	427	2,1671	,93792	11,967	,000*
	Bekar	57	2,3158	,91595		
	Diğer	124	1,7392	,90722		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

### ***Boş Zaman Tatmininin Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi***

Araştırmaya dâhil edilen yaşlıların boş zaman tatminlerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla t-testi uygulanmıştır. Çizelge 57’de görüldüğü gibi, sosyal tatmin, estetik tatmin ve psikolojik tatmin boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

**Çizelge 57. Boş Zaman Tatmininin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. Sapma	F	t	p
Sosyal Tatmin	Erkek	300	3,4617	,97104	,080	-,926	,778
	Kadın	308	3,5357	1,00017			
Estetik Tatmin	Erkek	300	3,4950	,92935	,014	,905	,905
	Kadın	308	3,5211	,93169			
Psikolojik Tatmin	Erkek	300	3,1200	1,04224	2,433	,119	,119
	Kadın	308	3,2273	1,11171			

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Gerçekleştirilen ANOVA analizi sonucu boş zaman tatmininin, yaşlı bireylerin yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Tamhane’s T2 testine göre sosyal tatmin (Levene test p<.05 (p=.007)) ve estetik tatmin (Levene

test  $p < .05$  ( $p = .007$ )); Scheffe testine göre psikolojik (Levene test  $p > .05$  ( $p = .236$ )) tatmin faktörleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

60-65 yaş grubundaki yaşlılar ile, 66-70 yaş grubu (ortalama farkı=.09495) ve 71-75 yaş grubunun (ortalama farkı=.12194) sosyal tatmin algılamaları farklılık göstermektedir. 60-65 yaş (ortalama = 3.7027) yaş grubundaki bireylerin sosyal tatmin algılamaları, 66-70 grubundaki (ortalama = 3.3000) ve 71-75 yaş grubundaki bireylerden (3.2472) daha yüksek olduğu söylenebilir. Bireylerin boş zaman katılımları ile elde ettikleri estetik tatmin incelendiğinde ise 60-65 yaş grubu ile 71-75 yaş grubundaki bireyler (ortalama farkı= .11313) arasında anlamlı bir farklılık olduğu; 60-65 yaş grubundaki bireylerin estetik tatminlerinin (ortalama= 3.6474) diğer yaş grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Boş zaman tatmininin son faktörü olan psikolojik tatmin incelendiğinde ise, boş zaman aktivitelerine katılan 60-65 yaş grubundaki bireyler ile 66-70 yaş grubundaki (ortalama farkı=.36734), 71-75 yaş grubundaki (ortalama farkı=.60199) ve 76-80 yaş grubundaki (ortalama farkı=.69829) bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 66-70 yaş grubundaki bireyler ile 86 ve üzeri yaş grubundaki bireyler (ortalama farkı=1.39762) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Psikolojik tatmin açısından 60-65 yaş grubundaki bireylerin algılamalarının diğer bütün yaş gruplarına göre yüksek düzeyde olduğu ve yaş arttıkça psikolojik tatmin düzeyinde bir düşüş olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 58. Boş Zaman Tatmininin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Sosyal Tatmin</b>	60-65	312	3,7027	,86392	8,443	<b>,000*</b>
	66-70	140	3,3000	,96298		
	71-75	90	3,2472	1,05966		
	76-80	40	3,3562	1,18739		
	81-85	20	3,5875	1,27030		
	86 ve üstü	6	2,0000	,96177		
<b>Estetik Tatmin</b>	60-65	312	3,6474	,88229	3,806	<b>,002*</b>
	66-70	140	3,4625	,85185		
	71-75	90	3,2694	,96296		
	76-80	40	3,3688	1,16022		
	81-85	20	3,1125	,97155		
	86 ve üstü	6	3,1667	1,60208		
<b>Psikolojik Tatmin</b>	60-65	312	3,4316	1,02224	10,579	<b>,000*</b>
	66-70	140	3,0643	,98826		

	71-75	90	2,8296	1,05557		
	76-80	40	2,7333	1,21059		
	81-85	20	2,8167	1,22582		
	86 ve üstü	6	1,6667	,81650		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Gelir değişkenine göre araştırmaya katılan yaşlı bireylerin boş zaman tatminleri incelendiğinde sosyal, estetik ve psikolojik tatmin algılamaları açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Tamhane T2 testine göre (Levene test  $p<.05$  ( $p = .026$ )) gelir düzeyi 3.000 TL olan bireyler ile 750 ve daha az (ortalama farkı= .75243), 751-1500 TL (ortalama farkı= .31808) ve 1501-2250 TL olan bireyler (ortalama farkı=,35292) arasında boş zaman katılımından sağlanan sosyal tatmin algılamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Bulgulara göre 3000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olan bireylerin (ortalama=3.7316) diğer gelir gruplarına göre sosyal tatmin algılamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Estetik tatmin faktörü açısından ise Tamhane T2 testi (Levene test  $p<.05$  ( $p = .007$ )) sonuçlarına göre gelir düzeyi 3000 TL ve üzeri olan bireyler ile gelir düzeyi 751-1500 TL olan bireyler (ortalama farkı=.34708) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu bulguya dayanarak gelir düzeyi yüksek olan (3000 TL ve üzeri, ortalama= 3.7255) bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımı sonucu estetik tatmin düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Scheffe testine göre (Levene test  $p>.05$  ( $p = .236$ )) ise gelir düzeyi 750 veya daha az olan bireyler ile gelir düzeyi 751-1500 TL (ortalama farkı= -.59625), 1501-2250 TL (ortalama farkı= -.18398), 2251-3000 TL (ortalama farkı= -.25350) ve 3000 TL ve üzeri (ortalama farkı= -.83248) bireylerin psikolojik tatmin algılamaları farklılık göstermektedir. Buna göre, boş zaman aktivitelerine katılım ile ortaya çıkan psikolojik tatmin algısının gelir düzeyi düşük olan bireylerde (ortalama=2.4722) düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 59. Boş Zaman Tatmininin Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Sosyal Tatmin</b>	750 veya daha az	36	2,9792	1,29887	6,342	,000*
	751-1.500	185	3,4135	,99213		
	1.501-2.250	136	3,3787	,94034		
	2.251-3.000	88	3,6477	,87069		
	3.000 ustü	163	3,7316	,93151		
<b>Estetik Tatmin</b>	750 veya daha az	36	3,1389	1,22247	4,904	,001*
	751-1.500	185	3,3784	,92743		
	1.501-2.250	136	3,4688	,82912		

	2.251-3.000	88	3,5909	,88179		
	3.000 ustu	163	3,7255	,92054		
<b>Psikolojik Tatmin</b>	750 veya daha az	36	2,4722	1,11945	5,612	<b>,000*</b>
	751-1.500	185	3,0685	1,05872		
	1.501-2.250	136	3,2525	1,09130		
	2.251-3.000	88	3,3220	1,05947		
	3.000 ustu	163	3,3047	1,03067		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Anketi yanıtlayan bireylerin boş zaman tatmini algılamaları eğitim durumları açısından incelendiğinde sosyal tatmin, estetik tatmin ve psikolojik tatmin algılamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çizelge 60 incelendiğinde, sosyal tatmin açısından Tamhane T2 testine göre (Levene test  $p<.05$  ( $p = .000$ )) okur-yazar düzeyde olan bireyler ile lise eğitimi (ortalama farkı =-.71745), ön lisans/lisans eğitimi (ortalama farkı =-1.08835) ve lisansüstü eğitim (ortalama farkı= -1.16686) almış bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin (lisansüstü ortalama= 3.9896, önlisans/lisans ortalama= 3.9111, lise ortalama = 3.5402) boş zaman katılımı sonucu elde edilen sosyal tatmin algısının da yüksek olduğu söylenebilmektedir. Estetik tatmin açısından Tamhane T2 testine göre (Levene test  $p<.05$  ( $p = .003$ )) okur-yazar düzeyde olan bireyler ile ilköğretim eğitimi (ortalama farkı=-.45485), lise eğitimi (ortalama farkı =-.70690), ön lisans/lisans eğitimi (ortalama farkı =-.77093) ve lisansüstü eğitim (ortalama farkı= -1.35720) almış bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin (lisansüstü ortalama= 4.2708, önlisans/lisans ortalama= 3.6846, lise ortalama = 3.6205, ilköğretim ortalama=3.3685, okuryazar ortalama= 2.9136) boş zaman katılımı sonucu elde edilen estetik tatmin algısının da yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Scheffe testine göre (Levene test  $p>.05$  ( $p =.821$ )) eğitim düzeyi okur-yazar düzeyde olan bireyler ile ilköğretim eğitimi (ortalama farkı=-.83475), lise eğitimi (ortalama farkı =-1.04185), ön lisans/lisans eğitimi (ortalama farkı =-1.36282) ve lisansüstü eğitim (ortalama farkı= -1.44066) almış bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin (lisansüstü ortalama= 3.6528, önlisans/lisans ortalama= 3.5749, lise ortalama = 3.2540, ilköğretim ortalama=3.0469, okuryazar ortalama= 2.2121) boş zaman katılımı sonucu elde edilen psikolojik tatmin algısının da yüksek olduğu söylenebilmektedir.

**Çizelge 60. Boş Zaman Tatmininin Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

<b>Faktörler</b>		<b>n</b>	<b>Ort.</b>	<b>Std. sapma</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Sosyal Tatmin</b>	Okur-yazar değil	20	3,3125	1,26926	14,951	<b>,000*</b>
	Okur-yazar	55	2,8227	1,22254		
	İlköğretim	192	3,2956	,91929		
	Lise	168	3,5402	,93033		
	Ön lisans/ lisans	149	3,9111	,79487		
	Lisansüstü	24	3,9896	,77837		
<b>Estetik Tatmin</b>	Okur-yazar değil	20	3,3125	1,29237	11,201	<b>,000*</b>
	Okur-yazar	55	2,9136	,97209		
	İlköğretim	192	3,3685	,93609		
	Lise	168	3,6205	,85689		
	Ön lisans/ lisans	149	3,6846	,80455		
	Lisansüstü	24	4,2708	,71062		
<b>Psikolojik Tatmin</b>	Okur-yazar değil	20	2,8167	1,32221	16,939	<b>,000*</b>
	Okur-yazar	55	2,2121	1,02512		
	İlköğretim	192	3,0469	1,01736		
	Lise	168	3,2540	,99382		
	Ön lisans/ lisans	149	3,5749	,99462		
	Lisansüstü	24	3,6528	,92980		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Araştırmaya dahil olan yaşlı bireylerin medeni durumlarına göre boş zaman tatmini algılamaları incelendiğinde söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Scheffe testine göre, medeni durumunu diğer olarak tanımlayan yaşlı bireyler ile evli (ortalama farkı= .09320) ve bekar (ortalama farkı= .14620) yaşlı bireylerin boş zaman tatmin algılamaları farklılaşmaktadır. Ortalamalar incelendiğinde bekar yaşlı bireylerin estetik tatmin algılamaları daha yüksek iken; medeni durumlarını diğer olarak değerlendiren bireylerin daha düşük olduğu ifade edilebilmektedir. Tamhane T2 testine göre ise, bireylerin medeni durumları ile sosyal ve psikolojik tatmin algılamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Medeni durumunu diğer olarak tanımlayan yaşlı bireyler ile evli (sosyal tatmin ortalama farkı= .10674; psikolojik tatmin

ortalama farkı= .11538 ) ve bekar (estetik tatmin ortalama farkı= .11538; psikolojik tatmin ortalama farkı= .17398) yaşlı bireylerin boş zaman tatmin algılamaları farklılaşmaktadır. Çizelge 61 incelendiğinde, bekar bireylerin hem psikolojik hem de sosyal tatmin algılamaları en yüksek grup olduğu görülmektedir.

**Çizelge 61. Boş Zaman Tatmininin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Sosyal Tatmin	Evli	427	3,5703	,87798	9,731	,000*
	Bekar	57	3,6974	,83377		
	Diğer	124	3,1633	1,05794		
Estetik Tatmin	Evli	427	3,5820	,93919	11,895	,000*
	Bekar	57	3,7149	,97712		
	Diğer	124	3,1593	1,07543		
Psikolojik Tatmin	Evli	427	3,2576	1,03272	10,924	,000*
	Bekar	57	3,3977	1,05304		
	Diğer	124	2,7849	1,15798		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

### ***Yaşam Tatmininin Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi***

Çizelge 62’de görüldüğü gibi araştırmaya dâhil olan yaşlıların yaşam tatminlerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

**Çizelge 62. Yaşam Tatmininin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. Sapma	F	t	p
Yaşam Tatmini	Erkek	300	3,5700	,89519	1,028	-,387	,311
	Kadın	308	3,5974	,84852			

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Araştırmaya dahil olan yaşlıların yaşam tatminlerinin yaş değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak Tamhane T2 yaş grupları arasında belirgin bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.



**Çizelge 63. Yaşam Tatmininin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Yaşam Tatmini	60-65	312	3,696	,8802	2,896	,014*
	66-70	140	3,507	,8221		
	71-75	90	3,413	,8542		
	76-80	40	3,420	,8238		
	81-85	20	3,650	,8847		
	86 ve üstü	6	2,967	1,3231		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Gelir değişkenine göre araştırmaya katılan yaşlı bireylerin yaşam tatmini algılamaları incelendiğinde, Scheffe testine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gelir düzeyi 3000 TL ve üzeri, 750 TL ve daha az (ortalama farkı= .1528), 751-1500 TL (ortalama farkı= .0892), 1501-2250 TL (ortalama farkı= .0964), 2251-3000 TL (ortalama farkı= .1098) gelir düzeyine sahip bireylerin yaşam tatmini algılamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, yaşlı bireylerin gelir düzeyleri arttıkça yaşam tatmini algılamalarının da arttığı söylenebilir.

**Çizelge 64. Yaşam Tatmininin Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Yaşam Tatmini	750 veya daha az	36	3,028	1,0189	16,480	,000*
	751-1.500	185	3,413	,8796		
	1.501-2.250	136	3,465	,8062		
	2.251-3.000	88	3,602	,8196		
	3.000 üstü	163	3,990	,7473		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Anketi yanıtlayan bireylerin yaşam tatmini algılamaları eğitim durumları açısından incelendiğinde Tamhane T2 testine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çizelge 65 incelendiğinde, lisansüstü düzeyde eğitim almış bireyler ile okur-yazar, (ortalama farkı = .2021) ilköğretim (ortalama farkı = .1789) ve lise düzeyinde (ortalama farkı = .1803) eğitim almış bireyler ile; ön lisans/lisans düzeyinde eğitim almış bireyler ile okur-yazar (ortalama farkı = .1303), ilköğretim (ortalama farkı = .0902) ve lise (ortalama farkı = .0930) düzeyinde eğitim almış bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Çizelge incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça yaşlı bireylerin yaşam tatmini algılamaları da bir artış göstermektedir.

**Çizelge 65. Yaşam Tatmininin Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Yaşam Tatmini	Okur-yazar değil	20	3,560	,8375	14,618	,000*
	Okur-yazar	55	3,178	,8850		
	İlköğretim	192	3,329	,8968		
	Lise	168	3,610	,7933		
	Ön lisans/ lisans	149	3,930	,7704		
	Lisansüstü	24	4,242	,6157		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Yaşlı bireylerin medeni durumlarına göre yaşam tatmini algılamaları incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir. Tamhane T2 testine göre medeni durumlarını diğer olarak tanımlayan yaşlı bireyler ile evli (ortalama farkı= .08927) ve bekar (ortalama farkı= .14319) bireyler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmaktadır. Çizelge 66 incelendiğinde, evli bireylerin yaşam tatmini algılamalarının en yüksek grup olduğu görülmektedir.

**Çizelge 66. Yaşam Tatmininin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Yaşam Tatmini	Evli	427	3,7330	,81206	26,338	,000*
	Bekar	57	3,4772	,89583		
	Diğer	124	3,1194	,89258		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

### ***Yaşam Kalitesinin Yaşlıların Demografik Özelliklerine Göre Analizi***

Araştırmaya dâhil edilen yaşlıların yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla uygulanan t-testi sonucunda yaşlıların sosyal kalite algılamalarının farklılaştığı belirlenmiştir. Çizelge 67 incelendiğinde, kadınların sosyal kalite algılamalarının (ort=4.3344) erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Çizelge 67. Yaşam Kalitesinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. Sapma	F	t	p
Psikolojik Kalite	Erkek	300	4,2194	,68066	1,211	2,648	,272
	Kadın	308	4,0779	,63701		2,645	
Çevresel Kalite	Erkek	300	3,7817	,79809	,564	,287	,453
	Kadın	308	3,7638	,73700		,287	
Sosyal Kalite	Erkek	300	4,2256	,74800	5,715	-1,916	,017
	Kadın	308	4,3344	,65101		-1,912	
Fiziksel Kalite	Erkek	300	3,5417	,98012	,301	1,896	,584
	Kadın	308	3,3945	,93401		1,895	

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Gerçekleştirilen ANOVA analizi sonucu yaşam kalitesi algılamalarının, sosyal kalite algılamaları dışında diğer boyutlarda yaşlı bireylerin yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Scheffe testine göre psikolojik kalite (Levene test  $p>.05$  ( $p =.211$ )), çevresel kalite (Levene test  $p>.05$  ( $p =.585$ )) ve fiziksel kalite (Levene test  $p>.05$  ( $p=.500$ )) algılamaları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

86 ve üzeri yaş grubundaki yaşlılar ile diğer yaş gruplarındaki yaşlıların psikolojik kalite algılamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ortalamaları incelendiğinde, yaşlıların yaş düzeyleri arttıkça psikolojik kalite algılamalarının da azalma gösterdiği söylenebilmektedir. Çizelge 68 incelendiğinde, 60-65 yaş grubundaki bireylerin psikolojik kalite algılamaları ortalaması 4.30 iken; 86 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin psikolojik kalite algılamaları ortalaması 2.94 gibi oldukça düşük düzeyde bulunduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre çevresel kalite algılamaları incelendiğinde ise, yaşlılar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu ( $p=.015$ ) ancak bu farkın yaş grupları arasında belirgin olmadığı belirlenmiştir. Fiziksel kalite algılamaları bakımından ise 60-65 yaş grubundaki bireyler ile 71-75 yaş grubu (ortalama farkı=1.1083), 76-80 yaş grubu (ortalama farkı= .74263) ve 86 ve üzeri yaş grubu (ortalama farkı=.38178) arasındaki bireylerin algılamaları farklılık göstermektedir. Sonuç olarak ortalamalar incelendiğinde, bireylerin yaş düzeyleri arttıkça psikolojik kalite ve fiziksel kalite algılamalarının da genel olarak düştüğü belirlenmiştir.

**Çizelge 68. Yaşam Kalitesinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
Psikolojik Kalite	60-65	312	4,3007	,60404	11,585	,000*
	66-70	140	4,0702	,61848		
	71-75	90	3,9963	,68558		

	76-80	40	3,8417	,67931		
	81-85	20	3,9583	,83048		
	86 ve üstü	6	2,9444	,80046		
<b>Çevresel Kalite</b>	60-65	312	4,1478	,66216	2,838	<b>,015*</b>
	66-70	140	3,8510	,76461		
	71-75	90	3,6732	,73876		
	76-80	40	3,7000	,72592		
	81-85	20	3,6438	,85464		
	86 ve üstü	6	4,0250	,68297		
<b>Sosyal Kalite</b>	60-65	312	3,1250	1,19111	1,946	,085
	66-70	140	3,7726	,76717		
	71-75	90	4,3451	,69104		
	76-80	40	4,1524	,69642		
	81-85	20	4,2704	,72738		
	86 ve üstü	6	4,2583	,69793		
<b>Fiziksel Kalite</b>	60-65	312	4,3833	,69480	9,747	<b>,000*</b>
	66-70	140	3,8889	,80737		
	71-75	90	4,2807	,70209		
	76-80	40	3,6426	,91855		
	81-85	20	3,4893	,92423		
	86 ve üstü	6	3,2722	,93063		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Gelir değişkenine göre araştırmaya katılan yaşlı bireylerin yaşam kalitesi algılamaları; Scheffe testine göre incelendiğinde psikolojik kalite (Levene test  $p<.05$  ( $p = .000$ )), çevresel kalite (Levene test  $p<.05$  ( $p = .000$ )), sosyal kalite (Levene test  $p<.05$  ( $p = ,000$ )), ve fiziksel kalite (Levene test  $p>.05$  ( $p=.010$ )) algılamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Gelir gruplarının ortalama farkları incelendiğinde gelir düzeyi arttıkça psikolojik ve sosyal kalite algılamaları belirgin bir şekilde farklılaşmaktadır. Çizelge 69'da gösterildiği gibi bireylerin gelir düzeyleri arttıkça psikolojik, çevresel, sosyal ve fiziksel yaşam kalite algılamaları artmaktadır.

**Çizelge 69. Yaşam Kalitesinin Gelir Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Psikolojik Kalite</b>	750 veya daha az	36	3,5324	,93335	28,282	<b>,000*</b>
	751-1.500	185	3,9486	,65310		
	1.501-2.250	136	4,1029	,59319		
	2.251-3.000	88	4,2367	,60843		
	3.000 üstü	163	4,4990	,46757		
<b>Çevresel Kalite</b>	750 veya daha az	36	4,1478	,66216	5,802	<b>,000*</b>
	751-1.500	185	3,4722	1,04160		
	1.501-2.250	136	3,6757	,83541		
	2.251-3.000	88	3,7500	,66736		
	3.000 üstü	163	3,7244	,60653		
<b>Sosyal Kalite</b>	750 veya daha az	36	3,9939	,72646	3,165	<b>,014*</b>
	751-1.500	185	3,7726	,76717		
	1.501-2.250	136	3,9907	,91021		
	2.251-3.000	88	4,2541	,74029		
	3.000 üstü	163	4,2402	,63465		
<b>Fiziksel Kalite</b>	750 veya daha az	36	4,2765	,77842	3,570	<b>,007*</b>
	751-1.500	185	4,4110	,58861		
	1.501-2.250	136	4,2807	,70209		
	2.251-3.000	88	3,0972	,92443		
	3.000 üstü	163	3,3297	,93508		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Anketi yanıtlayan bireylerin yaşam kalitesi algılamaları eğitim durumları açısından incelendiğinde psikolojik, çevresel, sosyal ve fiziksel kalite algılamalarının Scheffe testine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çizelge 70 incelendiğinde, psikolojik kalite algılamaları açısından okur-yazar olmayan bireyler ile en az lise düzeyinde eğitim alan bireyler (ortalama farkı =-.61052), ön lisans/lisans eğitimi (ortalama farkı =-.84530) ve lisansüstü eğitim (ortalama farkı= -1.04306) almış bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Çizelge 70’da gösterildiği gibi eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yaşam kalitesi algılamalarının yüksek olduğu

söylenmektedir. Çevresel kalite algılamaları açısından lisansüstü düzeyde eğitim almış bireyler ile okur-yazar düzeyde olan bireyler (ortalama farkı= .18536), ilköğretim eğitimi (ortalama farkı= .16404), lise eğitimi (ortalama farkı =.16534), ön lisans/lisans eğitimi (ortalama farkı =-.77093) almış bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça bireylerin çevresel kalite açısından yaşam kalitesi algılamalarının düşük düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Eğitim düzeyine göre sosyal kalite algılamaları ise ilköğretim düzeyindeki bireyler ile önlisans/lisans düzeyindeki bireyler (ortalama farkı= .07569) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Fiziksel kalite açısından ise lisansüstü düzeyde eğitim almış bireyler ile okur-yazar bireyler (ortalama farkı= .22794) ve ilköğretim (ortalama farkı= .20173) düzeyinde eğitim almış bireyler arasında belirgin bir farklılık bulunmuştur. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça bireylerin fiziksel yaşam kalitesi algılamaları da artış göstermektedir.

**Çizelge 70. Yaşam Kalitesinin Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Psikolojik Kalite</b>	Okur-yazar değil	20	3,6167	,71961	24,510	<b>,000*</b>
	Okur-yazar	55	3,7364	,75338		
	İlköğretim	192	3,9436	,65356		
	Lise	168	4,2272	,57747		
	Ön lisans/ lisans	149	4,4620	,51484		
	Lisansüstü	24	4,6597	,42415		
<b>Çevresel Kalite</b>	Okur-yazar değil	20	4,1478	,66216	4,058	<b>,001*</b>
	Okur-yazar	55	3,7875	,72672		
	İlköğretim	192	3,7227	,79009		
	Lise	168	3,6901	,80958		
	Ön lisans/ lisans	149	3,7158	,71024		
	Lisansüstü	24	3,8641	,75196		
<b>Sosyal Kalite</b>	Okur-yazar değil	20	4,3646	,61670	4,100	<b>,001*</b>
	Okur-yazar	55	3,7726	,76717		
	İlköğretim	192	4,2167	,76682		
	Lise	168	4,1273	,60346		
	Ön lisans/ lisans	149	4,1736	,76800		

	lisans					
	Lisansüstü	24	4,2698	,72495		
<b>Fiziksel Kalite</b>	Okur-yazar değil	20	4,4497	,59012	8,233	<b>,000*</b>
	Okur-yazar	55	4,5694	,53369		
	İlköğretim	192	4,2807	,70209		
	Lise	168	3,2750	1,01922		
	Ön lisans/ lisans	149	3,0091	1,00227		
	Lisansüstü	24	3,3073	,92485		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Araştırmaya dahil olan yaşlı bireylerin medeni durumlarına göre yaşam kalitesi algılamaları incelendiğinde söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Tamhane T2 testine göre, medeni durumunu diğer olarak tanımlayan yaşlı bireyler ile evli (ortalama farkı= .07740) bireylerin çevresel kalite algılamaları farklılaşmaktadır. Ortalamalar incelendiğinde evli yaşlı bireylerin psikolojik ve sosyal yaşam kalitesi algılamaları daha yüksek olduğu görülmektedir. Scheffe testine göre ise, yaşlı bireylerin sosyal ve psikolojik yaşam kalitesi algılamaları medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır. Medeni durumunu diğer olarak tanımlayan yaşlı bireyler ile evli (psikolojik kalite ortalama farkı= .06658; sosyal kalite ortalama farkı= .07726 ) bireylerin yaşam kalitesi algılamaları farklılaşmaktadır. Çizelge 71 incelendiğinde, evli bireylerin hem psikolojik hem de sosyal kalite algılamalarının en yüksek grup olduğu görülmektedir.

**Çizelge 71. Yaşam Kalitesinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu**

Faktörler		n	Ort.	Std. sapma	F	P
<b>Psikolojik Kalite</b>	Evli	427	4,2139	,62312	11,139	<b>,000*</b>
	Bekar	57	4,1871	,84049		
	Diğer	124	3,9019	,64847		
<b>Çevresel Kalite</b>	Evli	427	3,8501	,74809	7,776	<b>,000*</b>
	Bekar	57	3,6535	,82207		
	Diğer	124	3,5605	,76534		
<b>Sosyal Kalite</b>	Evli	427	4,3911	,63030	18,779	<b>,000*</b>
	Bekar	57	4,0292	,79752		
	Diğer	124	4,0161	,79047		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmada yaşlıların yaşam kalitelerinin iyileştirilmesine yönelik çabalar boş zaman ve terapatik rekreasyon kavramları ile ilişkilendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kavramların açıklanması ve buna bağlı olarak çalışmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesinin daha sağlıklı sonuçlara ulaştıracağını söyleyebilmek mümkündür. Bu nedenle önce çalışmada kullanılan temel kavramları özetlemek yararlı olacaktır. Çalışmada yaşlıların boş zaman katılımları bağımsız değişken olarak ele alınmış ve bağımlı değişkenler ile ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Literatürde boş zaman kavramının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu kabul görmektedir (Wu, 2010). Bireyin özgür olduğu ve özgürce seçim yapabildiği ve kendini entelektüel, fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal açılardan geliştirebildiği zaman boş zaman olmaktadır (Torlkildsen, 2010). Boş zaman, özgürlüğe fırsat yaratan ve bireyi iyimserliğe götüren bir ruh halidir ve üretken bir tutum oluşturmasıyla önemlidir. Bireyin rahatlaması dışında yaratıcılık ve becerilerin geliştirilmesine ve artırılmasına olanak tanıyan, sağlık ve iyi oluş kazanımları sağlayan anlamlı aktivitelerdir.

Tanımlamalarda işten arta kalan süreye odaklanılmasına rağmen yaşlılar açısından böyle bir yaklaşım boş zamanı açıklamada yetersiz kalmaktadır. Bu yüzden pozitif deneyimler üzerinden yapılan çalışmalar iyi oluş ile boş zaman ilişkisini sorgulamaktadır (Havorth ve Veal, 2004). Böylece boş zamanı tanımlayan eğlence, hoşnut olma ve tatmin deneyimleri daha anlaşılır olmaktadır. Çalışmada boş zaman bir terapi olarak nitelendirilerek, yaşlılara sağlık konusunda fayda sağlayabileceği, yaşlanma risklerini azaltabileceği, rahatsızlık ve hastalıkların olumsuz etkilerini önleyebileceği düşünülmüştür.

Boş zaman boş zaman süresi, boş zaman aktivitesi ve boş zaman deneyiminden oluşmaktadır. Aktiviteler kişilerin özgür iradeleriyle seçimlerini göstermektedir (Rodriguez, 2011). Rekreasyon kavramı eğlenmiş ve dinlenmiş olma halini gösterirken, terapatik rekreasyon boş zaman aktivitelerinin alışkanlığa dönüşmesi ve yaşam tatminine etki sağlayan fonksiyonel bir hizmet türü olarak görülmektedir. Terapatik rekreasyonun temel amacı özel gereksinimli bireylerin belirlenen aktiviteler aracılığıyla sağlık durumlarını, fonksiyonel kapasitelerini ve yaşam kalitelerini yükseltmektir (Carter ve ark., 2003). Ayrıca terapatik rekreasyon terapi, tedavi, boş zaman ve rekreasyon gibi kavramları bir çatı altında toplayarak bireylere bağımsız bir yaşam şekli oluşturmaya ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yardım odaklı bir alandır. Çalışma ile ülkemizdeki yaşlıların terapatik rekreasyona yönelik aktivitelerle yaşam kalitelerini iyileştirme yönünde algıladıkları tatmin ilişkileri ortaya konulmuştur.

WHO terapatik rekreasyonun artık hastalık ya da engellilere yardımdan daha çok sağlıklı bireyin verimliliği ve gücünde yeterliliğin sağlanması için kullanılması görüşüne destek vermektedir. Yeterliliğin sağlanmasındaki temel anlayış olarak insan yaşamındaki pozitif unsurların öne çıkarılması belirtilmektedir. Literatürde [Carruthers ve Hood (2007); Trowbridge (1980); Guzman ve ark. (2011)] yaşamının büyük bir bölümünde sağlık sorunu olmayan ancak yaşa dayalı duygusal ve psiko/sosyal bir uyum sorunu olan ya da emeklilik gibi yeni bir



yaşam evresine geçmiş yaşlılarda terapatik rekreasyon uygulamalarının önemi belirtilmektedir. Yaşlıların boş zaman ihtiyaçlarının karşılanması terapatik rekreasyonda odak noktası olmuştur (Janssen, 2004). Tıpkı WHO'nun işaret ettiği gibi; çalışmada ülkemizde yaşlıların artık terapatik rekreasyon açısından incelenmesi gerektiği ve yaşlıların terapatik boş zaman aktivitelerine yönelmelerinin ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir faktör olabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Dünyada ve ülkemizde yaşam süresinin uzamasına paralel olarak yaşlı nüfusunun artması bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu sorunların ortadan kaldırılması açısından yaşlıların olumsuz duygulardan kurtulmaları, toplumdan dışlanmadan yeni roller edinebilmeleri, kendilerini gerçekleştirebilmeleri ve aktif kalmak için sağlıklı ve başarılı yaşlanabilmeleri ön plana çıkmaktadır (Dülger, 2012:31). Özellikle ülkelerin kültürel, sosyo-ekonomik farklılıklarına bağlı olarak yaşlıların yaşam kalitesi algılamalarının da farklılık göstermesi doğaldır. Hatta bazı bireylerin yaşam tatmini sağladığı bir çevrede farklı bireylerin aynı tatmini sağlamamaları da mümkündür (Wang, 2008). Sağlıklı ve iyi olma buna bağlı başarılı yaşlanma aynı zamanda terapatik rekreasyonun temel amaçları ile de uyuşmaktadır. Sağlıklı ve iyi olmanın özellikle yaşlılar açısından, boş zaman aktiviteleri aracılığıyla değerlendirilmesi ve bunun sonucunda elde edilecek faydaların değerlendirilmesi önemlidir. Yaşlıların farklı algılamalarına bağlı olarak yaşam kalitelerini iyileştirecek aktivitelerin neler olduğunun belirlenmesi ve kaliteyi iyileştirecek diğer tatmin boyutlarının oluşturulmasının literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hangi tip boş zaman aktivitelerine katılımın tatmin algısı oluşturduğu ve buna bağlı olarak tatmin algılarının yaşam kalitesi ile ilişkisinin belirlenmesi tez çalışmasının temelini oluşturmaktadır. Elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda ilk olarak terapatik rekreasyona yönelik aktivite tipleri ile boş zaman katılımı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu ilişkiden hareketle boş zaman katılımı ile boş zaman tatmini sağlanacağı, boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında ilişki olduğu ve sağlanan yaşam tatmininin yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada araştırma modeli boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ölçekleri kullanılarak oluşturulmuştur.

Modelin genelinde boş zaman aktivitelerine katılımın yaşlıların yaşam kalitesi üzerinde diğer faktörlere bağlı olarak etkili olduğu söylemek mümkündür. Yaşam kalitesini yaşlıları baz alarak terapatik boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi açılarından inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan, çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Boş zaman katılımı aktiviteler ile meşgul olma eylemini ifade ederken, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı etkileyen her şey olarak tanımlanmıştır (Suto, 2013). Procidiano ve Heller'in (1983) geliştirdiği boş zaman katılımı ölçeği çerçevesinde tez çalışmasında AFA ve DFA sonrasında orijinal ölçeğe uygun olarak boş zaman katılımı ile ilişkili 4 boyut ortaya çıkmıştır. Boyutlar rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktiviteler olarak isimlendirilmiştir. Literatürde aktivite tipleri çok çeşitli olabile de bu çalışmalarda da aynı temel

gruplandırmanın yapıldığı görülmektedir (Chin 2007; Cheung, 2009; Minhat ve Amin, 2012).

Fiziksel aktiviteleri betimleyen rekreasyonel aktivite boyutu 4 ifadeden oluşmaktadır. Bu ifadeler paralelinde düzenli spor yapmak, günlük yürüyüş, kurslara katılmak, gezi, seyahat, sinema ve tiyatro gibi aktivitelere katılım rekreasyonel aktivite boyutu altında değerlendirilmiştir. Bu aktiviteler ile eğlence ve dinlenme ihtiyacı karşılanabilmektedir. Subaşı ve Hayran (2005) ve Li ve ark. (2010) çalışmalarında en popüler boş zaman aktivitesi olarak yürüyüşün yaşlıların yaşam tatmini üzerindeki etkilerini belirtmektedirler.

Rekreasyonel aktivitelere katılım boyutunda literatürde kadınların daha fazla katılım gösterdikleri belirtilmekle birlikte (Li ve ark. 2010), çalışmada cinsiyet faktörünün herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yaş faktörü açısından ise 60-65 ve 66-70 yaş grubunun rekreasyonel aktivitelere diğer yaş gruplarına göre daha fazla katılım gösterdiği, özellikle 86-86 üstü yaş grubunda katılımın çok düşük seviyede kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, hayatın ileriki evrelerinde yeteneklerin eksilmesi nedeniyle aktivitelere katılımın ve çeşitliliğin azalacağını vurgulayan çalışmalar ile uyumlu olmaktadır (Janke ve ark, 2006; Agahi ve ark. 2006).

Rekreasyonel aktiviteler katılımcıların gelir ve eğitim durumlarına göre incelendiğinde; gelir ve eğitim seviyesi yükseldikçe aktivitelere katılımın arttığını söylemek mümkündür. Van der Meer (2008) çalışmasında iyi eğitime sahip, yüksek gelir sahibi yaşlıların çok çeşitli boş zaman aktivitelerine katıldığını belirtmektedir. Elde edilen sonuca dayanarak ülkemizde boş zaman katılımının artırılması, alışkanlık ve bir kültür haline getirilmesine yönelik olarak boş zaman eğitimine çocukluk ve gençlik döneminden başlanarak önem verilmesine vurgu yapmak doğru olacaktır. Boş zaman eğitim programları boş zaman katılım sıklığı ve sürekliliğine ciddi anlamda katkı sağlayacaktır (Glass ve Joll, 1997; Dattilo, 2000). Rekreasyonel aktivitelere katılım ile ilgili olarak medeni durum faktörüne göre bekar katılımcıların evli ve diğer olarak adlandırılan (boşanmış-dul) gruba göre daha fazla katılım gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle rekreasyonel aktivitelere katılımın sosyal ilişkileri geliştireceği, pozitif duygular geliştireceği varsayımından hareketle (Brajša-Zganec ve ark., 2011) bekar katılımcıların bu aktiviteleri tercih ettiklerini söyleyebilmek mümkündür. Sonuçta rekreasyonel aktiviteler ile ilgili ülkemizde geç yaş döneminde olan ve eğitim seviyesi düşük yaşlıların rekreasyonel aktivitelere ve özellikle fiziksel aktivitelere katılımının yetersiz olduğu söylenebilir. Katılımı sağlayıcı terapi programlarının bu kriterlere göre geliştirilmesi konusunda çalışmaların yapılmasını önermek yanlış olmayacaktır.

Bilgi işleme süreci içeren aktivitelerden oluşan bilişsel aktivite boyutunun AFA ve DFA sonucunda 3 ifadeden oluştuğu görülmektedir. Müzik aleti çalmak, şiir öykü yazmak, resim yapmak ve başkalarına bir şeyler öğretmek aktiviteleri bu ifadeleri oluşturmaktadır. Katılımcıların bu tür aktivitelere yönelmesinin bilişsel fonksiyonlar açısından yarar sağlayıcı nitelikte olduğu söylenebilir. Literatürde öncelikle satranç oynamak, gazete-dergi okumak ve müzik aleti çalmanın bilişsel

aktiviteleri oluşturduğu belirtilmektedir (Chin, 2007). Ancak yetenek gerektiren bilişsel aktiviteleri gerçekleştirmede yetenek faktörünün yaşlıları güçlüklerle karşılaştırabileceği veya onları sıkabileceği unutulmamalıdır (Csikzentmihalyi, 1999). Özellikle ülkemizdeki katılımcı yaşlıların fiziksel aktivitelerden kaçınarak bilgi ve birikimlerini başkaları ile paylaşmaları konusundaki heveslerinin çalışmada ön plana çıkması anlamlı olmaktadır.

Bilişsel aktivitelerin yaş faktörüne göre değerlendirilmesinde, 81-85 yaş grubunda yer alan katılımcıların bilişsel aktiviteleri diğer gruplara göre daha fazla tercih ettiği, 86-86 üstü yaş grubunun ise en az katılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İlerleyen yaş dönemlerinde pasif ve tek başına gerçekleştirilen aktivitelere katılımların daha da arttığı düşünüldüğünde, yaşlıların fiziksel aktivitelerden kaçınarak bilişsel aktivitelere yönelmelerinin önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (Boley, 2001). Gelir ve eğitim seviyesi yüksek grupta yer alan yaşlıların bilişsel aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca, bekar konumundaki yaşlıların bu aktiviteleri diğerlerine göre daha fazla tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlarla yüksek yaş grubunda yer alan yaşlıların pozitif duygular elde edebilmesinde ve yalnızlık duygusunun ortadan kaldırılmasında yeteneklerini ortaya çıkarabilecek bilişsel aktivitelerin etkili olabileceği ifade edilebilir.

Kişiler arası ilişkilerden oluşan duyguları düzenleyen ve sosyal kimlik yaratan aktivite olarak adlandırılan sosyal aktivite boyutu çalışmada AFA ve DFA sonrasında 3 ifadeden oluşmuştur. Katılımcılar arkadaş, akraba ziyareti, dostlarla-arkadaşlarla sohbet etme ve aile üyeleri ile vakit geçirmeyi ön plana çıkarmışlardır. Yaşlanma sürecinde boş zaman katılımının, pasif rahatlatıcı ve bireysel faaliyetlerden oluştuğu belirtilmektedir (Jim ve Chen, 2009). Havith ve ark. (2013) sosyal aktivite boyutu ile ilgili çalışmada boş zaman katılımında sosyal bağların etkili olduğunu, Carmichael ve ark. (2014) sosyal aktivitelere katılımın rekreasyonel aktivitelere katılım açısından da olumlu faydalar sağlayacağını belirtmişlerdir. Ayrıca, sosyal nedenlerin yaşlıların motivasyonlarını ve fiziksel aktivitelere katılımlarını önemli derece etkilediği belirtilmektedir (Sniadek ve Zajadacz, 2010). Ülkemizde gün geçtikçe zayıflayan aile üyeleri ve dost akraba ilişkilerinin sosyal anlamda yaşlıların sosyal tatmin algısının zayıflamasında etkili olduğu söylenebilir. Kadın katılımcıların erkeklere oranla sosyal aktivitelere daha fazla ilgi gösterdiği, yaş ve gelir grupları açısından herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Evli katılımcıların diğer gruplara göre daha fazla katılım gösterdiği görülmüştür. Ülkemizde kadınların gün düzenleme, ev gezileri şeklinde sıklıkla tekrar ettikleri faaliyetler düşünüldüğünde çalışmada bu yönde sonuçlar elde edilmesi anlamlı olmaktadır. Bekar ve evli olmayan diğer katılımcıların farklı sosyal aktiviteleri tercih ettikleri şeklinde de yorum yapabilmek mümkündür.

Gerekli süreçlerin izlenmesi sonucunda hizmet ve ürünlerin sağlanması olarak tanımlanan üretici aktivite boyutu, çalışmada AFA ve DFA sonucunda 3 ifadeden oluşmuştur. Boyutta pasta, börek, yemek tarifi denemek, el işi örgü, biçki, dikiş yapmak, evde yeni düzenlemeler yapmak ön plana çıkmıştır. Literatürde bu sonuçlara paralel gönüllü olarak çalışmalara katılmak, hayvan beslemek, sanat ve

el işi çalışmaları şeklinde ifadeler yer almaktadır (Minhat ve Amin, 2012). Çalışmada ortaya çıkarılan ifadelerin genelde kadınların tercih edecekleri aktiviteler şeklinde sıralandığı görülmüştür. Li ve ark. (2010) üretici aktivitelere kadınların daha fazla katılım gösterdiklerini belirtseler de, çalışmada cinsiyet açısından herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır. 60-70 yaş grupları içinde ve düşük gelir grubunda yer alan yaşlıların üretici aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği görülmüştür. Chen ve Yuang (2008) 75 ve üzeri yaş grubundaki yaşlıların üretici ev aktivitelerine daha fazla katılım gösterdiklerini belirtmektedir. Ancak literatürde bu tür farklılıkların mümkün olduğu belirtilmektedir. Ayrıca okur yazar ve ilköğretim seviyesinde eğitim almış katılımcılar diğer üst düzey eğitimlilere göre üretici aktiviteleri daha çok tercih etmişlerdir. Boş zamanın aktif değerlendirilmesinin, yaşlı bireylerin sosyal ve psikolojik anlamda iyi olmalarına neden olduğu ve onlara yaşama sevinci kazandırdığı bilinmektedir (Siegenthaler ve Vaughan: 1998). Bu açıdan yaklaşıldığında ülkemizdeki düşük gelirli ve yeterli eğitime sahip olmayan yaşlıların rutinlikten kurtulmak, keyif almak ve zevkli deneyim sağlayan boş zaman aktiviteleri olarak üretici aktivitelere yöneldiğini söylemek mümkündür.

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı gibi boş zaman katılımı ile rekreasyonel, bilişsel sosyal ve üretici aktiviteler arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca ifadelere dayanarak aktivite tiplerinin hangi demografik özelliklere sahip katılımcılar tarafından tercih edildiği ortaya konmuştur. Bu saptamalar çerçevesinde uygulamalarda terapatik amaçlarla katılımcıların motivasyonlarını arttırmalarına ve iyi olmalarına olanak sağlayabilecek aktivite programlarının oluşturulması mümkün olabilir. Oluşturulan modelde boş zaman aktivitelerine katılımın boş zaman tatmini ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu sonuç literatürle uyumlu olup, temel olarak aktivitelerden alınan hazdan kaynaklanan bir tatmin duygusunun oluştuğuna bir işarettir. Boş zaman aktivitelerine katılımın boş zaman tatminini etkilediği, boş zaman tatmininin ise gelecekteki boş zaman aktivitelerine katılım niyetleri üzerinde etkisinin olacağı bilinmektedir (Kao, 1992). Yine aktivitelere katılım sonucunda kişilerin algıları üzerinde yaratılan olumlu etki nedeniyle boş zaman tatmininin artırılması mümkündür (Huang ve Carleton, 2003). Boş zaman katılımı ile boş zaman tatminini etkileyen ortak değişkenler bir ilişkiyi de meydana getirebilmektedir. Literatürde boş zaman tatmininin boş zaman katılımını etkileyebileceği şeklinde çift taraflı ilişkiden de söz edilebilmektedir (Loiser, 1993).

Beard ve Ragheb'in (1980)'de geliştirdiği boş zaman tatmini ölçeğinde psikolojik, eğitsel, sosyal, dinlenme, fizyolojik ve estetik tatmin olmak üzere 6 boyut bulunmaktayken, çalışmamızda AFA ve DFA sonucunda sadece sosyal, estetik ve psikolojik tatmin boyutları ile boş zaman tatmini arasında bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Literatürde boş zaman katılımının sosyal, dinlenme ve estetik tatmin konularında fayda sağladığı belirtilmektedir (Broughton ve Brent, 2007). Tez çalışmasında literatürden farklı olarak dinlenme boyutu yerine psikolojik boyut ortaya çıkmıştır. Eğitimsel, dinlenme ve fizyolojik tatmin boyutlarıyla boş zaman tatmini arasında bir ilişki bulunamadığından H<sub>7</sub>, H<sub>9</sub>, H<sub>10</sub> hipotezleri reddedilmiştir. Bu ilişkinin kurulamaması katılımcıların merakını ortaya çıkaran, yeni deneyimler sunan, entelektüel güdüleme meydana getiren aktivitelere

yönelme konusunda çabaların gösterilmesi gereğini ortaya çıkarmaktadır. Dinlenme ve stres azaltıcı aktivitelere yoğunlaşılmalı, ayrıca fiziksel olarak yenilenme sağlayan fiziksel fitness ve sağlık gelişimi sağlayıcı aktivitelere yönelmesi gerekmektedir. Ülkemizdeki yaşlılarda böyle bir algının oluşturulması yönündeki çalışmaların gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Modelde boş zaman tatmini ile ilişkili olduğu belirlenen sosyal tatmin boyutu 4 ifadeden oluşmuştur. Sosyal tatmin, sosyal ilişkilerin geliştirilmesine ve korunmasına olanak sağlayan boş zaman deneyimleri sonucu ulaşılan tatmindir. Boyut ifadeleri bu tanıma paralel olarak sosyal iletişimin arttığı, yakın ilişki kurmada faydalı olduğu, aktivitelere katılan bireylerin samimi bulunduğu ve diğer katılımcılarla kendilerini aynı görme şeklinde oluşmuştur. Boş zaman tatmininin tüm alt boyutlarında cinsiyet faktörünün önemli olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, literatür Lapa (2013); Beard ve Ragheb (1980) ile uyumludur. Ancak bazı çalışmalarda örneğin Vong (2005) erkeklerin kadınlara göre daha fazla boş zaman tatmini elde ettiği de belirtilmektedir. Sosyal tatmin boyutunda 60-65 yaş grubundaki yaşlıların 66-70 ve 71-75 yaş grubundaki bireylerden daha fazla sosyal tatmin algısının bulunduğu belirlenmiştir. İlerleyen yaş ile birlikte sosyal tatmin algısının azaldığını söylemek mümkündür. Literatürde aynı şekilde yaşlanma ile birlikte sosyal tatmin algısının azaldığı belirtilmektedir (Broughton ve Beggs, 2007; Foret 1985). Ancak Boley (2001) ve Hribernik ve Mussap (2011) 55-64 ve 75 yaş ve üstü yaşlardaki kişilerin boş zaman tatminlerinin yaş ile birlikte arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Gelir ve eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin diğer gruplara göre daha farklı sosyal tatmin algılamaları bulunduğu görülmüştür. Medeni durum faktörüne göre bekar konumda olan yaşlıların diğer gruplara göre daha fazla sosyal tatmin algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Literatürde ise yalnız olan yaşlıların daha az boş zaman tatminine ulaştıkları belirtilmektedir (Broughton ve Beggs, 2007). Elde edilen sonuçlar ile ülkemizdeki yaşlıların sosyalleşmek ile ilgili aktivitelere yaşlılığın erken evrelerinde, gelirleri ve eğitim durumları yüksek olduğunda ve özellikle bekar konumunda katıldıklarını ve daha fazla algıya sahip olduklarını söylemek mümkündür. Yalnızlık duygusunun oluşmaya başladığı, emeklilik gibi ikinci bir hayat evresine uyum sağlamaya çalışılan bu evrede katılımcıların gelecek ile ilgili kaygılarından kurtulmak için sosyalleşme çabası içerisinde olduklarını söylemek mümkün olmaktadır.

Fiziksel çevrenin ve mekanların memnun edici boş zaman deneyimleriyle sahip olunan tatmin olan estetik tatmin, boyut olarak AFA ve DFA sonucu 4 ifadeden oluşmuştur. Katılımcılar, boş zaman aktivitelerinin gerçekleştirildiği yerlerin temiz, ilgi çekici, güzel ve tasarımının iyi olduğu ifadelerini ön plana çıkarmışlardır. Boş zaman aktivitelerine katılım kişilerin egosunu pozitif yönde artırmaktadır. Kişilerin görsel duyularına hitap eden estetik tatmin boyutu ile ilgili gereksinimlerin karşılanması boş zaman aktivitelerine katılım ve katılım yerlerinin sağladığı haz ile ilgilidir (Wu, 2010). Estetik tatmin boyutu ile yaş, eğitim ve gelir grupları arasındaki ilişkiler incelendiğinde yüksek gelir ve eğitim seviyesine sahip yaşlılar ile 60-65 yaş grubundakilerin estetik tatmin algısına sahip oldukları ve bekar yaşlıların diğerlerine göre daha yüksek algıya sahip

oldukları söylenebilir. Boş zaman aktivitelerine katılımında yaş ve sosyo-ekonomik özellikler aktivitelerin gerçekleştirileceği yapıların özelliğini ve dış mekan hareketliliğini etkilemektedir (Gagliardi ve ark., 2009). Yine, mekanların temizlik ve kalite ilgili unsurlarının anahtar rol oynadığı belirtilmektedir (Jim ve Chen, 2009). Çalışma sonucunda estetik tatmin algısı yüksek grupların mekanlar konusunda seçici olduğunu veya mekanların temizliğinin, ilgi çekiciliğinin, güzelliği ve tasarımının aktivite katılımlarında etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmada boş zaman tatmini ile ilişkili olduğu belirlenen psikolojik tatmin boyutu, boş zaman aktivitelerine katılımın, katılımcılara özgüven sağladığı, başarı duygusu verdiği ve kendini tanımasında yardımcı olduğu şeklinde 3 ifadeden oluşmuştur. Psikolojik tatmin başarma hissi yaratan, kendini ifade etmeyi sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda elde edilen tatmin olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca eğlence, güven ve başarma hissine yönelik boş zaman yapılarına da bağlı olmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılımın yaşlılarda psikolojik fonksiyonların gelişmesi konusunda katkı yaptığı bilinmektedir (Koeneman ve ark., 2012). Çalışmada yaş, eğitim, gelir ve medeni durum faktörlerine göre gruplar arasında psikolojik tatmin açısından farklılıklar görülmüştür. 60-65 yaş grubunun tatmin algısının diğerlerine göre yüksek olduğu ve yaş arttıkça bir azalma olduğu söylenebilmektedir. Gelir düzeyleri ve eğitim seviyeleri yüksek olanların yine psikolojik tatmin algıları yüksektir. Ülkemizde genç yaşlı grubundakilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının öz güven sağlamaya ve başarı duygusu yaratmaya yönelik olduğu, Lu ve Kao'nun (2009) belirttiği gibi dışa dönüklük, öz güven ve heyecan arayışının boş zaman katılımında etkili olduğu ifade edilebilir.

Boş zaman aktivitelerine katılanların boş zaman tatmin derecesinin yaşam kalitesini pozitif etkilediği, ayrıca boş zaman tatmini, estetik ve psikolojik tatmin faktörlerinin yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Tez çalışmasında boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında bir ilişki olduğu ve sosyal, estetik ve psikolojik tatmin boyutlarının etkili olduğu belirlenmiştir. Heller ve ark. (2004) boş zaman katılımının tüm yaşam tatmininin belirleyicisi olduğunu öne sürmektedir. Boley (2001) ise yaşam tatmininin geriye dönük olarak boş zaman katılımı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Çalışmada Heller ve ark. (2004) ile uyumlu olarak boş zaman tatmini sağlanmasının yaşam tatmini üzerinde etkili olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle aktivitelere katılım sıklığı fazla olanların daha fazla yaşam tatmini elde ettiği sonucuna ulaşılmıştır (McGuinn ve Mosher, 2001). Ayrıca boş zaman katılımı ile elde edilen boş zaman tatmininin yaşam tatmini açısından önemli bir değişken olduğuna inanılmaktadır (Huang, 2003).

Çalışmada Diener ve ark.'nın (1985) geliştirdiği yaşam tatmini ölçeği orijinalindeki gibi boyut ve 5 ifadeden oluşmuştur. Katılımcılar boş zaman aktivitelerine katılımları sonucunda algı olarak istediklerini gerçekleştirdiklerini, yaşam koşullarının mükemmel olduğunu, yaşamlarından memnun olduklarını, arzu ettikleri her şeye sahip olduklarını ve yaşamlarını değiştirmek istemediklerini ifade etmişlerdir. Ancak bu ifadeleri değerlendiren katılımcıların özellikle gelir düzeyleri ve eğitim seviyesi yüksek, ayrıca evli olan kişilerde anlamlı bir farklılık

yarattığı görülmüştür. Yaşam tatmini ile ilgili diğer çalışmalarda 65-69 yaş grubunun daha fazla yaşam tatmini elde ettiği (Boley, 2001), yine gelir ve eğitim seviyesi yüksek yaşlıların yaşam tatmini algılarının yüksek olduğu (Nimrod, 2007; Quelette, 1995), yalnız yaşayanların (bekar, dul, boşanmış) yaşam tatmini algılarının yalnızlık korkusu nedeniyle evlilere göre daha düşük olduğu (Alanso ve ark. 2012) belirtilmektedir. Elde edilen en temel sonuç olarak, eğitim seviyesi ve buna bağlı olarak artan gelirin ülkemizdeki yaşlıların yaşam tatmini algılamaları üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Buna paralel olarak gelişen sosyal ilişkilerin yaşam tatminini daha da artırması beklenebilir (Bechetti ve ark., 2010). Yaşam tatmini algısının yükseltilmesinde aktivitelere katılım sıklığının önemli olduğu belirtilmekle birlikte (McGuinn ve Mosher, 2001), hangi aktivite tiplerinin katkı sağlayacağı konusunda yaşlıların konum ve statüleri ile ülkelerin ekonomik ve sosyal gelişimlerine bağlı olarak farklı önermelerle karşılaşılmaması muhtemeldir. Aynı ülkede yaşayan yaşlıların farklı yaşam tatmini algılamaları olduğu ve bu algının ölçülmesinin literatürde mümkün olmadığı belirtilmektedir.

Kişiler kendi belirledikleri standartları karşılayıp karşılamadığını bilişsel olarak sorgulayarak yaşam tatminlerini belirlemektedirler (Diener ve ark., 1985). Eğitim seviyesi ve gelir düzeyi düşük olan yaşlıların ülkemizde ne tür standartlar belirledikleri, beklentileri, ülke insanına has davranış özellikleri ve değişimlere karşı dirençlerine bağlı olarak nasıl bir bilişsel sorgulama yaparak yaşam tatminlerini belirledikleri araştırılması gereken bir konudur. Ayrıca yaşlıların yaşam tatmin algılarının nasıl artırılacağı konusunun araştırılması da literatüre katkı sağlayacaktır. Yaşlıların yaşam tatmini algılamalarına etki eden eğitim, aile, arkadaşlık ve din gibi faktörler aslında yaşlılık döneminden çok tüm yaşam süresi boyunca oluşmaktadır. Gençlik döneminden başlayarak başarılı yaşlanmayı hedef alan stratejilerin oluşturulmasına yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi zorunluluk haline gelmektedir. Özellikle yaşlıların temel ihtiyaçlarının karşılandığı sürece iyi oluşlarını artırabileceği düşünüldüğünde, yaşlıların gelir düzeylerinin yaşam tatmini açısından önemli faktörlerden biri olduğu ifade edilebilir.

Yaşlılarda sağlanan yaşam tatmini algısı ile yaşam kalitesi algısı arasında ilişki çalışmada literatüre uyumlu olarak doğrulanmıştır. Yaşam kalitesi yaşam tatmini ve yaşam koşullarının birleşiminden meydana gelmekte ve yaşlıların mutlu ve sağlıklı olmaları ile ilişkilendirilmektedir. Yaşam kalitesi kültür ve değer sistemleri içerisindeki beklenti, amaç, standart ve kaygılara dayalı olarak oluşum gösteren kişinin hayat içerisindeki algısını ifade etmektedir (WHOQOL, 1998). Boş zaman aktivitelerine katılım sonucu yaşam kalitesi algısının sağlanmasında yaşlılarda entellektüel, sosyal, ruhsal, fizyolojik ve psikolojik iyi oluşlar gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır. Terapatik rekreasyon bu çabayı daha da ileriye taşıyarak yaşlıların problemlerinden arınmasına olanak sağlayacak amaçları hedeflemektedir. Ancak burada önemli olan psikolojik ve sosyal değişkenlerin doğru bir şekilde anlaşılabilmesidir. Boş zaman aktiviteleri doğru seçildiğinde sosyal ve psikolojik değişkenler ile etkileşime geçerek kişilerin yaşam kalitesi artırılabilir.

Çalışmada oluşturulan modelde boş zaman aktivitelerine katılım boyutu, boş zaman tatmin boyutu ile yaşam kalitesi arasında direkt bir ilişki tespit edilemediğinden, dolaylı bir ilişkiden söz edebilmek mümkündür. Literatürde boş zaman katılımının yaşam kalitesinin en önemli belirleyicilerinden birisi olduğu belirtilmektedir (Spiers ve Walker, 2008; Iwasaki, 2007). Ayrıca boş zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki de bir çok uygulamalı araştırmada kanıtlanmıştır.

Çalışmada WHOQOL tarafından geliştirilen 5 faktör ve 23 ifadeden oluşan Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmış, AFA ve DFA sonucunda 4 faktör ve 11 ifadeden oluşan bir yapıya ulaşılmıştır. Yaşam kalitesi ile ilişkili olan faktörler psikolojik, çevresel, fiziksel ve sosyal kalite olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte yer alan bağımsızlık kalitesi faktörü ile yaşam kalitesi arasında bir ilişki bulunamadığından  $H_{16}$  hipotezi reddedilmiştir. Ancak bu boyuttaki bazı ifadelerin psikolojik kalite boyutu altında yer aldığı belirlenmiştir.

Psikolojik kalite boyutu 6 ifadeden oluşmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılım gösteren yaşlılar; kendilerinden memnun olduklarını, yaptıkları işlere kolay uyum sağladıklarını, günlük işleri yapabilecek güce sahip olduklarını, kendi kendilerine yetebildiklerini, iş yapabilme kapasitelerinden memnun olduklarını ve kimseden etkilenmeden kararlarını alabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu boyutta katılımcıların cinsiyetleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış, yaş yükseldikçe psikolojik kalite algısının düştüğü saptanmıştır. Yaşa bağlı olarak fiziksel yeteneklerin azaldığı geç yaş dönemlerinde bu sonuç anlamlıdır. Yaşlanmayla birlikte başkalarına muhtaç olma duygusunun artmasının toplumdaki yaşlıların karamsar ve kaderci davranmalarında önemli bir etken olduğu ifade edilebilir. Ancak ülkemizdeki yaşlıların gelir düzeyi arttıkça psikolojik kalite algılamalarının yükseldiği görülmektedir. Ayrıca eğitim seviyesinin yükselmesi yine algıyı artırıcı niteliktedir. Fonseca ve ark. (2008) düşük eğitim ve gelir seviyesinin yaşlıların yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Ülkemizde bireylerin eğitim seviyesinin ve gelir düzeyinin yükseltilmesine yönelik çabaların önceden belirttiğimiz olumsuzlukları gidermede önemli araçlardan biri olacağını söylemek mümkündür. Evli konumundaki yaşlıların psikolojik kalite algılamalarının diğer grupta yer alanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Yalnızlığın yaşam kalitesini belirleyen önemli faktörlerden biri olduğu düşünüldüğünde (Alonso ve ark., 2012), elde edilen sonuçların literatürle uyumlu olduğunu ifade edebiliriz. Ayrıca yaşlılarda yalnızlık duygusunun boş zaman katılımı ile nasıl bir etkileşimde olabileceği konusu ülkemizde araştırmacılara bir öneri olarak sunulabilir.

Yaşam kalitesi ile ilişkili çevresel kalite boyutu 5 ifadeden oluşmuştur. Katılımcılar ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde paralarının olduğunu, sağlık hizmetlerinden, yaşadıkları yerin koşullarından, günlük yaşama ait bilgilendirmeden ve ulaşım koşullarından memnun olduklarını ifade etmektedirler. Çevresel kalite boyutunda özellikle yaşlıların yaşadıkları yerin özelliklerinin bu algı üzerinde önemli bir etki yaratabileceğini söylemek mümkündür. Kırsal kesimde, metropollerde ve şehirlerde yaşayanların farklı algılamalara sahip olması beklenen bir sonuçtur. Levasseur ve ark. (2009) toplum



içinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitelerinin çevre boyutlarından etkilendiğini belirtmektedirler. Örneğin ülkemizde 65 yaş ve üstü yaşlıların ücretsiz toplu taşıma araçlarından yararlanması ile rekreasyon amaçlı parklara rahatlıkla ulaşmaları kolaylaştırılmaktadır. Böylelikle etkinliklere katılım için alt yapı oluşturulabilmekte, yaşlıların yaşam kalitelerinin iyileştirilmesinde çevresel boyut olarak ulaşımın önemi vurgulanmış olmaktadır.

Çevresel kalite algılamasında cinsiyet ve yaş faktörünün anlamlı bir farklılık göstermediği, gelir arttıkça çevresel kalite algısının arttığı belirlenmiştir. Ama asıl önemli olan eğitim kalitesi arttıkça çevresel kalite algısının düşmüş olmasıdır. Eğitim seviyesinin çevreden beklentileri artırdığını ve yaşam kalitesini belirleyen önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde, eğitilmiş yaşlıların devlet ve belediyelerden beklentilerinin yaşam kalitesi çerçevesinde neler olduğu konusunda çalışmalar mutlaka gerçekleştirilmelidir. Bu boyutta özellikle evli katılımcıların çevresel kalite algılarının yüksek olduğu da saptanmıştır.

Yaşam kalitesinin belirleyicilerinden birisi de fiziksel kalite boyutudur. Fiziksel kalite boyutu 2 ifadeden oluşmuştur. Katılımcılar iş yapmanın ağırlarını engellediğini ve uyku kalitelerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Fiziksel kalite algılamasının düşük yaş gruplarında yüksek olduğu, yaş ilerledikçe algının azaldığını söylemek mümkündür. Yine gelir ve eğitim seviyeleri yükseldikçe fiziksel kalite algısı yükselmekte ve evlilerin kalite algılamaları diğerlerine göre yüksek görülmektedir. Literatürde yaşlıların sağlık tatminin ve finansal kaynaklarının fiziksel kaliteyi etkileyen önemli faktörler olduğu belirtilmektedir (Paskulin ve Molzahn, 2007). Ülkemizde yaşlıların yaş seviyesi yükseldikçe ve gelir ve eğitim seviyeleri düştükçe fiziksel aktivitelerden üretici aktivitelere yöneldikleri, hatta herhangi bir aktiviteyi dahi tercih etmeden hareketsiz ve içe kapanık bir yaşam tercih ettikleri bilinmektedir. Bu durum fiziksel kalite algılaması üzerinde olumsuz etki yaratıcı niteliktedir. Yaşlılık döneminde fiziksel aktivitelere yönelmek her ne kadar zor görünse de oluşturulacak terapatik programlarla yaşlılarca kolaylıkla gerçekleştirilebilecek bazı reçetelerin hazırlanması mümkündür.

Yaşam kalitesi ile ilişkili ve literatürde üzerinde sıklıkla durulan sosyal kalite boyutunda 3 ifade yer almaktadır. Katılımcılar bireysel ilişkilerinden, arkadaşları ile olmaktan ve arkadaş ve ailelerinden almış oldukları desteklerden memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Yaşlıların özellikle genç yaş dönemlerinde sosyal rollerinin günlük aktivitelerden daha önemli olduğu (Levasseur ve ark., 2009), sosyal yaşam kalitesi sağlayıcı terapatik rekreasyon programlarının yaşam kalitesi üzerinde pozitif etkilerinin olacağı belirtilmektedir (Zabriskie ve ark., 2005). İfadelerden anlaşılacağı üzere yaşlıların özellikle moral ve motivasyon açısından sosyal kalite boyutuyla ilişkilendirilerek incelenmesi önem arz etmektedir. Bu önemden hareketle çalışmada cinsiyet faktörüne göre kadın katılımcıların erkeklere göre sosyal kalite algılamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınların sosyal ilişkilerin geliştirilmesi yönündeki başarıları yaşam kalite algılarının yükselmesi sonucunu doğurmaktadır. Yaş grupları açısından anlamlı bir fark bulunmamış, gelir ve eğitim seviyesi yükseldikçe sosyal kalite algısının yükseldiği görülmüştür. Evlilerin sosyal ilişkileri geliştirme konusunda daha

başarılı olduklarını söylemek yine ülkemiz açısından geçerli olacaktır. Yaşlılık döneminde özellikle emeklilik sonrası dönemde daralan çevreleri, statü kayıpları sosyal kalite algılarını etkileyici niteliktedir. Bu nedenle sosyal kalite algılarını artırıcı terapatik nitelikteki aktivite programlarının oluşturulması yönündeki çabalar artırılmalıdır. Ayrıca farklı yaş gruplarına ve sosyo-ekonomik faktörlere göre programlar çeşitlendirilmelidir. Devlet, belediyeler, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşlarının birlikte gerçekleştirebilecekleri bu tip projelerin hızla artan yaşlı nüfus açısından bir zorunluluk olduğu da unutulmamalıdır.

Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımları sonucunda elde edecekleri yaşam kalitesi algılarının açıklanmasında mutluluk, maneviyat ve tatmin duyguları ön plana çıkmaktadır. Toplumda bu duyguların oluşmasını sağlayıcı temel bir araçtan söz etmek mümkün değildir. Bireylerin beklentilerine göre algılar farklılaşmakta, insan egosu beklentileri yüksek seviyelere çekebilmektedir. Çalışmada bu katılımın yaşam kalitesi ile olan ilişkisi ve buna bağlı önemi ortaya koyulmuştur. Buradan hareketle toplumda boş zaman katılımının bir alışkanlık haline getirilmesini hedef alan terapatik rekreasyon odaklı programların yaşlılara yönelik hazırlanarak işe bir yerden başlanması önerilmesi gereken bir durumdur. Boş zaman katılımının bir kültür haline getirilebilmesinin ancak eğitim ile başarılacağı, çalışmanın tüm boyutlarında ortaya çıkan en temel sonuçtur.

Son söz olarak, politika yapıcıların sağlıklı bir toplum oluşturma ve insanların başarılı yaşlanmalarını sağlayıcı terapi amaçlı projeleri geliştirme ve uygulama aşamalarında rekreasyon eğitimi almış uzmanlardan yararlanması gerekmektedir. Ayrıca projelerin ülke tabanına etkin olarak ulaşabilmesi için eğitim almış bu uzmanların alanlarına göre eğitim kurumları, fabrikalar, hastaneler, huzurevlerinde istihdam edilmelerine yönelik politikaların geliştirilmesi ve hayata geçirilmesi gerektiğini özellikle belirtmek yerinde olacaktır.

### **Sınırlılıklar ve İleri Araştırmalara Yönelik Öneriler**

Her bilimsel çalışmada olduğu gibi bu tez çalışmasının da bir takım sınırlılıklara sahip olduğu görülmektedir. Her şeyden önce örneklem ile ilgili kısım en büyük sınırlılığı ifade etmektedir. Bu çalışmanın belli bir şehirde gerçekleştirilmiş olması bütün ülke açısından genelleme yapılamayacağı öngörüsünü ortaya koymaktadır. Bu bakımdan daha genellenebilir sonuçların ortaya konması açısından ülkemizin diğer şehirlerinde yaşayan yaşlıları kapsayan veya farklı kültürler, farklı ülkelerde yaşayan yaşlılar ile karşılaştırmalı çalışmaların yapılması daha genelleştirilebilecek sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır. Bu çalışmanın diğer önemli kısıtlarından birisi de çalışmada kullanılan örnekleme yönteminden kaynaklanmaktadır. Kullanılan kolayda örnekleme yöntemi belli başlı bazı kısıtlılıkları ortaya koymaktadır. Hatanın denetim altına alınabilmesi için tesadüfi örnekleme yöntemine dayalı araştırmaların yapılması yine daha genellenebilir sonuçların ortaya konmasını sağlayacaktır. Ayrıca ilave bir kısıt olarak, yararlanılan uluslararası ölçeklerdeki bazı ifadelerin bu çalışmada faktör yüklerinin düşüklüğünden kaynaklanan birtakım uyum değerlerinin düşük çıkmış olmasıdır. Farklı ülkelerde bu ölçeklerin kullanılması sonucunda ulaşılacak yüksek uyum

değerleri gelecekteki çalışmaları daha genellenebilir sonuç ve yorumları beraberinde getirebilecektir.

Araştırmaya dahil edilen 3 tane bağımlı değişken ile boş zaman katılımı arasındaki ilişki incelenmiş, diğer bir ifadeyle boş zaman katılımının boş zaman tatminine , boş zaman tatmininin yaşam tatminine ve yaşam tatmininin yaşam kalitesine direkt ve endirekt etkisi incelenmiştir. Ancak burada unutulmaması gereken bilimsel çalışmalarda başka birtakım faktörlerinde sosyal bilimlerde etkili olabileceğini ortaya koymak mümkündür. Örneğin boş zaman ilgilenimi faktörü ileriki çalışmalarda bu modele dahil edildiğinde araştırma sonuçlarının biraz daha farklılaşabileceğini öngörmek mümkündür. Bundan sonraki çalışmalarda farklı bir takım ölççeklerle boş zaman katılımı arasındaki ilişkiler incelenebilir. Yine engelli yaşlılar ile huzurevlerindeki yaşlıların yaşam kalite algılarının yükseltilmesinde boş zaman katılımının etkilerinin belirlenmesine yönelik yeni çalışmaların yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

Aberg A. C. (2008). Care recipients' perceptions of activity-related life space and life satisfaction during and after geriatric rehabilitation, *Quality of Life Research*, 17(4), 509-520.

Agahi N., Ahacic K., Parker M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age, *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 61B (6), 340-346.

Agahi N. (2008). *Leisure in late life: Patterns of participation and relationship with health*, Unpublished doctoral dissertation, Karolinska Institutet: Aging Research Center, Department of Neurobiology, Care Sciences and Society, Stockholm, Sweden.

Agate J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life, *Journal of leisure research*, 41(2), 205-223.

Alexandre T. D. S., Cordeiro, R. C., Ramos, L. R. (2009). Factors associated to quality of life in active elderly, *Revista de saude publica*, 43(4), 613-621.

Alfonso V. C., Allison, D. B., Rader, D. E., Gorman, B. S. (1996). The extended satisfaction with life scale: Development and psychometric properties, *Social Indicators Research*, 38(3), 275-301.

Allan B.G., Hye-Eun S., Charmin A. (2011). Ego integrity of older people with physical disability and therapeutic recreation, *Educational Gerontology*, 37, 265-291.

Alonso A. M. F., Pastor T. M., Vara C., Chedraui P., Lopez, F. R. P. (2012). Life satisfaction, loneliness and related factors during female midlife, *Maturitas*, 72(1),88-92

Altıparmak S. (2009), Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler, *F. Ü. Sağ. Bil. Tıp. Dergisi*, 23 (3),159-164.

Anderson J. C., Gerbingi D.W. (1988). Structural equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-step Approach, *Psychological Bulletin*, 103,141-423.

Apter M. J. (1982). *The experience of motivation: the theory of psychological reversal*, London: Academic Press.

Ardahan M. ( 2010). Yaşlılık ve huzurevi, *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 11(5), 25-32.

Arslan Y., Saçlı F., Demirhan G. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Derste Karşılaştıkları İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Bu Davranışlara Karşı Kullandıkları Yöntemlere İlişkin Öğrenci Görüşleri, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 164-174.

Ashby F., Isen A., Turken A. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition, *Psychological Review*, 106, 529-550.

Ashby J. S., Kottman T., De Graaf D. (1999a). Leisure satisfaction and attitudes of perfectionists: Implications for therapeutic recreation professionals, *Therapeutic Recreation Journal*, 33, 142-151.

Aşkar, P., Dönmez, O. (2004). Eğitim yazılımı geliştirme öz-yeterlik algısı ölçeği, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 3(6), 259-268.

Austin D. R. (2013), *Therapeutic Recreation: Processes and Techniques*, 7th. Edition, Sagamore Publishing, Urbana.

Austin D.R., Crawford M.E. (2001). *Therapeutic Recreation: An Introduction*, 3th. Edition, Allyn & Bacon, Boston.

Austin D.R. (1998). The health protection/health promotion model, *Therapeutic Recreation Journal*, 32, 109-117.

Austin D.R., Crawford M.E. (1996). *Therapeutic Recreation: An Introduction*, Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, Boston.

Aydın Z.D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam Biçiminin Rolü, *S.D.Ü. Tıp. Fak. Dergisi*, 13 (4), 43-48.

Bagozzi R.P. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error A comment, *Journal of Marketing Research*, 18(3), 375-381.

Bahar G., Bahar A., Savaş H.A. (2009). Yaşlılık ve yaşlılara sunulan sosyal hizmetler, *Fırat sağlık hizmetleri dergisi*, (4)12, 85-98.

Bakırtaş H. (2013). Mağazanın Sosyal Boyutunun Tüketim Duyguları ve Tüketici Tatmini Üzerindeki Etkisi, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Haziran, 14(1), 87-101.

Balcı A. (2009). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeleri*, Ankara:Pegem Akademi.

Baltes P. B., Baltes M. M. (1990). Selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, M. M. Baltes (Eds.) (1-34), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press.

Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological review*, 84(2), 191-215

Baumeister R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation, *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Beard J.G., Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

Bearon L. B. (1996). Successful aging: What does the “good life” look like, In *The Forum*, 3, 1-7.

Bechetti L., Ricca, E. G., Pelloni, A. (2012). The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications, *Social indicators research*, 108(3), 453-490.

Bedini L. A., Phoenix, T. L. (1999). Addressing leisure barriers for caregivers of older adults: A model leisure wellness program, *Therapeutic Recreation Journal*, 33(3), 222-240.

Bek N., Şimsek I.E., Erel S., Yakut Y., Uygur F. (2009). Turkish Version of Impact on Family Scale: A Study of Reliability and Validity, *Health Qual Life Outcomes*, 2(4), 1-7.

Benson P. (1997). *All kids are our kids*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Bevil C.A., O'Connor P.C., Mattoon P.M. (1993). Leisure Activity, life satisfaction and perceived health status in older adults, *Gerontology Education*, 14, 3-19.

Bogazzi R.P., Yi Y. (1988). On the Evaluation of Structural Equation Models, *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 74-94.

Boley B. (2001) *Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Leisure Participation Among Publicly Housed Older Adults*, Unpublished doctoral dissertation, Capella University.

Borglin G., Edberg A. K., Rahm H. I. (2005). The experience of quality of life among older people, *Journal of Aging Studies*, 19(2), 201-220.

Bowling A. (1995). What things are important in people's lives? A survey of the public's judgements to inform scales of health related quality of life, *Social Science & Medicine*, 41(10), 1447-1462.

Bowling A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing?, *Aging and Mental Health*, 12(3), 293-301.

Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.

Broderic T., Glazer B. (1983). Leisure Participation and the Retirement Process, *The American Journal of Occupational Therapy*, 37(1), 16-23.

Broman C. L. (1991). Gender, work-family roles, and psychological well-being of Blacks, *Journal of Marriage and the Family*, 509-520.

Broughton K., Brent B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults, *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.

Brown P., Brown W., Powers J. (2001). Time pressure, satisfaction with leisure, and health among Australian women, *Annals Of Leisure Research*, 4(1), 11-16.

Buchecker M., Hunziker M., Kienast F. (2003). Participatory landscape development: Overcoming social barriers to public involvement, *Landscape and Urban Planning*, 64, 29-46.

Bunt G.C, Muehlbach B., Moed C.O. (2008). *The Therapeutic Community: An International Perspective a Daytop Village Inc.*, Health Services Division , New York, 81-87.

Bull C., Hoose Jayne, Weed M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*, Prentice Hall, New York.

Bülbül Ş. (2006). *Tanımlayıcı İstatistikler*, 2. Baskı, Der Yayınları, İstanbul.

Büyüköztürk Ş. (2009). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Pegem Akademi, Ankara.

Caldwell L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.

Can Y., Soyer F., Güven H. (2000). *Spor Hizmetlerinde Verimliliği Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar*, Spor Yönetim Bilimleri 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi, 26-27 Mayıs, Ankara, 183.

Carmichael F., Duberley J., Szmigin, I. (2014). Older women and their insword of work, *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 1-19.

Caroleo O. (1999). The impact of a therapeutic recreation program on the use of coping strategies among people with AIDS, *Annual in Therapeutic Recreation*, 8, 22-32.

Carruthers C.P., Hood C.D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.

Carruthers C.P., Hood, C.D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model part I, *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.

Carter M. (1999). *Our profession in the 21st century-Staying on course in a sea of change*, NTRS Report, 24 (1), 1.

Carter M. J., Van Andel, G.E., Robb, G.M. (2003). *Therapeutic Recreation: a Practical Approach*, (3rd ed.) Prospect Heights, Ill.: Waveland Press, Inc.

Cavener L., Louise, J. (1996). *Leisure and the older adult: The influence of leisure on life satisfaction, self-reported health and depression*, Unpublished doctoral dissertation. University of Nebraska.

Chang H. M., Lin Y. S. (2007). A study of relationship among recreation attractions, service quality, and recreation satisfaction in leisure farm-case study by Flying Cow Pasturage, *Journal of Sport and Recreation Research*, 1(4), 59-71.

Chang L.C. (2014). Leisure education reduces stress among older adults, *Aging & Mental Health*, Jan.,1-6.

Changa L.C., Yu P. (2013). Relationships between leisure factors and health-related stress among older adults, *Psychology, Health & Medicine*, 18(1), 79–88.

Chen C. (2003). Revisiting the disengagement theory with differentials in the determinants of life satisfaction, *Social indicators research*, 64(2), 209-224.

Chen L. S. L., Wang M. C. H., Lee Y. H. (2009). *Relationship between motivation and satisfaction of online computer games: evidence from adolescent players using wireless service in Taiwan*. In *Advances in Information Security and Assurance*, Springer ,Berlin, Heidelberg.

Chen S.Y, Yang C.F. (2008). Leisure participation and enjoyment among elderly: individual characteristics and sociability, *Educational Gerontology*, 34(10), 871-889.

Cheng E. H. P., Patterson I., Packer J., Pegg S. (2010). Identifying the Satisfactions Derived from Leisure Gardening by Older Adults, *Annals of Leisure Research*, 13(3), 395-419.

Cheung M. C., Ting W., Chan L. Y., Ho K. S., Chan W. M. (2009). Leisure participation and health related quality of life of community dwelling elders in Hong Kong, *Asian J Gerontology and Geriatrics*, 4, 15-23.

Chiang L. M., Cebula E., Lankford S.V. (2009). Benefits of Thai Chi Chuan for Older Adults:Literature Review, *World Leisure Journal*, 51(3), 184-196.

Chiang L. M. (2010). *The development of a leisure and life satisfaction scale for outpatient (LLSSCP) Leisure Activity Programs In Iowa*, Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Iowa.

Chin M. C. M. (2007). *Association between leisure participation and health outcomes of Elderly Health Center Clients*, Unpublished Master's dissertation, University of Hong Kong.



Chou C.P, Bentler P.M. (1995). *Estimates and tests in structural equation modeling*, In: (Hoyle RH, editor). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, Thousand Oaks, CA, Sage, 37–55.

Chou S., Boldy D., Lee A. (2002). Measuring job satisfaction in residential aged care, *International Journal of Quality in Health Care*, 14, 49-54.

Chuchmach L. P. (2003). *The mediational role of perceived control between health status and life satisfaction in an elderly population*, Unpublished Master's dissertation, University of Manitoba.

Chun S., Lee Y., Kim B., Heo J. (2012). The contribiton of leisure participation and leisure satisfaction to stress related growths, *Leisure Sciences*. 34(5), 436-449.

Churchill G.A. (1995). *Marketing Research Methodological Foundations*, 6th Ed., Dryden Press, Fort Worth, TX.

Cohen S. R., Mount B. M., Tomas J. J., Mount L. F. (1996). Existential well-being is an important determinant of quality of life: Evidence from the McGill quality of life questionnaire, *Cancer*, 77(3), 576-586.

M.A., Fredrickson B. L., Brown S.L., Mikels J.A., Conway A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience, *Emotion*, 9(3), 361- 368.

Coleman D., Iso-Ahola S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination, *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.

Corrigan P., Liberman R., Wong S. (1993). Recreational therapy and behavior management on inpatient units: Is recreational therapy therapeutic?, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(10), 644-646.

Coyle C., Kinney W., Riley B., Shank J.(Eds) (1991). *Benefits of therapeutic recreation: A consensus view*, Ravensdale, WA Idyll Arbor.

Crombie I. K., Irvine L., Williams B., McGinnis A. R., Slane P. W., Alder E. M., McMurdo M. E. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents, *Age and ageing*, 33(3), 287-292.

Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*, New York: Harper and Row.

Csikszentmihalyi M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?, *American psychologist*, 54(10), 821- 827.

Curan P.J., West S.G., Finch J.F. (1996). The Robutness of Test Statistics to Non-Normality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis, *Pyschological Methods*,1(1),16-29.

Dağ İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği: Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.

Dahlan A., Nicol M., Maciver D. (2010). Elements of life satisfaction amongst elderly people living in institutions in malaysia: a mixed methodology approach, *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 20(2), 71-79 .

Daly F.S., Kunstler R. (2006). *Introduction to Recreation and Leisure*, Human Kinetics, New York.

Dattilo J., Kleiber D., Williams R. (1998). Self-Determination and Enjoyment Enhancement: A Psychologically-Based Service Delivery Model for Therapeutic Recreation, *Therapeutic Recreation Journal* , Fourth Quarter, 258-271.

Dattilo J., Kleiber D. A. (1993). Psychological perspectives for therapeutic recreation research: The psychology of enjoyment, In M. J. Malkin & C. Z. Howe (Eds.), *Research in therapeutic recreation: Concepts and methods* (57-76). State College, PA: Venture.

Dattilo J., Schleien S. J. (1994). Understanding leisure services for individuals with mental retardation, *Mental Retardation*, 32(1), 53-59.

Dattilo J. (2000). *Facilitation Techniques in Therapeutic Recreation*, Venture Publishing Inc., State Collage, PA.

Deci E. L., Ryan W. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York: Plenum Press.

Devine M.A., Wilhite B. (1999). Theory Application in Therapeutic Recreation Practice and Research, *Therapeutic Recreation Journal* First Quarter, 29- 45.

Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.

Diener E.D., Emmons, R.A., Larsen, R J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Dieser R.B., Harkema R.P., Kowalski C., Ijeoma O., Poppen L.L. (2004). The portrait of a pioneer: A look back at 115 years of Jane Adams' work at Hull-House-her legacy still lives on, *Park and Recreation*, 39,9, 128-137.

Dieser R.B. (2004). *Jane Adams and Hull-House programs: Forgotten pioneers in therapeutic recreation*, American Therapeutic Recreation Association Research Institute, September, Kansas.

Dijkers M. (2007). What's in a name?" The indiscriminate use of the "Quality of life" label, and the need to bring about clarity in conceptualizations. *International Journal of Nursing Studies*, 1(1), 153-155

Dionigi R. (2006). Competitive sport as leisure in later life: Negotiations, discourse, and aging, *Leisure sciences*, 28(2), 181-196.

Doğan N., Başokçu T. O. (2010). İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), 65-71.

Dube S., Choyal T. (2012). Leisure: Effect on healthy ageing, *Indian Journal of Gerontology*, 26, 3, 414-423.

Dunn N. J., Wilhite, B. (1997). The effects of a leisure education program on leisure participation and psychosocial well-being of two older women who are home-centered. *Therapeutic Recreation Journal*, 31, 53-71.

Dustin J. C. (2000). "Therapeutic recreation treats depression in the elderly, *Home Health Care Services Quarterly*, 18, 2, 79-90.

Dülger İ. (2012). *Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılığın Değişen Görünümü, Değişen Politikaları ve Gelişen Aktif Yaşlanma Kavramı*, Kuşaklararası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu, Ankara Üniversitesi, 20-21 Mart, 31-49.

Edginton C.R., Chen P. (2008). *Leisure as transformation*, Sagamore Publishing, L.L.C., Champaign, Illinois.

Edginton C.R., DeGraaf D.G., Dieser R.B., Edginton S.R. (2005). *Leisure and Life Satisfaction Foundation Perspectives*, 4.th Edition, NewYork, McGraw-Hill.

Edginton C.R. (2006). World Leisure:Enhancing Quality of Life, *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2),108-121.

Elder Jr G. H., Johnson M. K., Crosnoe R. (2003). The emergence and development of life course theory, Springer US, *Family and Consumer Issues*, 7(3).

Er D. (2009). Psikososyal Açıdan Yaşlılık, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11), 131-144.

Ercan İ., Kan İ. (2004). Ölçeklerde Güvenirlik Geçerlik, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.

Erdoğan İ. (2003). *Pozitivist metodoloji: bilimsel araştırma tasarımı, istatistiksel yöntemler, analiz ve yorum*. Ankara: Erk Yay.

Ergin D.Y. (1995). Ölçeklerde Geçerlik ve Güvenirlik, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 125-148.

Eser E. (2006). Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Kültüre Uyarlanması, *Sağlıkta Birikim Dergisi*, 1(2), 6-8.

Eser S, Saatly G, Eser E, Baydur H., Fidaner, C. (2010). The reliability and validity of the Turkish version of the World Health Organization quality of life instrument-older adults module, WHOQOL-OLD, *Turkish Journal of Psychiatry*, (21), 37-48.

Farquhar M. (1995). Elderly people's definition of quality of life, *Soc.Sci.Med.*, 41, 10, 1439-1446.

Felce D., Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.

Fonseca, A. M., Paúl C., Martin I. (2008). Life satisfaction and quality of life amongst elderly Portuguese living in the community, *Portuguese Journal of Social Science Volume*, 7 (2), 87–102.

Foret C. M. (1985). *Life satisfaction, leisure satisfaction, and leisure participation among young-old and old-old adults with rural and urban residence*, Unpublished doctoral dissertation, TexasWomen's University, Denton, TX.

Fornell C., Larcker D.F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error, *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.

Frye J. M. (2011). Frequently Asked Questions about Therapeutic Recreation/Recreational Therapy, *Journal of Nurse Life Care*, 11, 2.

Frisch M. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*, Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Gabriel Z., Bowling, A. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, 24(05), 675-691.

Gagliardi C., Spazzafumo L., Marcellini F., Mollenkopf H., Ruopilla I., Tacken M., Szemann Z. (2007). The outdoor mobility and leisure activities of older people in five European countries, *Ageing and Society*, 27(5), 683-700.

Gassaway J., Dijkers M., Rider C., Edens K., Cahow C., Joyce J. (2011). Therapeutic recreation treatment time during inpatient rehabilitation, *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 34, 2, 176- 185.

Gerbing D. W., Anderson J. C. (1988). An updated paradigm for scale development incorporating unidimensionality and its assessment, *Journal of Marketing Research*, 25, 186-192.

Ghubach R., El-Rufaie O., Zoubeidi T., Sabri S., Yousif S., Moselhy H. F. (2010). Subjective life satisfaction and mental disorders among older adults in UAE in general population. *International journal of geriatric psychiatry*, 25(5), 458-465.

Giddens A. (2008). *Sosyoloji*, (Çev:C.Günel), 1. Baskı, Kırmızı Yayınları, İstanbul.

Giusta D. L., Jewell L. S., Kambhampati U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK, *Feminist Economics*, 17 (3), 1-31.

Glass J. C., Joll G. (1997). Satisfaction in later life among women 60 or over, *Educational Gerontology*, 23 (4), 297-314.

Godbey G. (2008). *Leisure in your life: New perspectives*. State College, PA: Venture.

Godbey G. (1989). *Implications of recreation and leisure research for professionals*. In E.L. Jackson & T.L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (613-628). State College, PA: Venture.

Gordon W.R., Caltabiano M.L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure time usage and satisfaction, *Adolescence*, 31 (124), 883-902.

Groff D., Battaglini C., O'Keefe C., Edwards C., Peppercorn J. (2009). Lessons from Survivors: The role of recreation therapy in facilitating spirituality and well-being. *Leisure*, 33(1), 341-365.

Guinn B. (1999). Leisure behavior motivation and the life satisfaction of retired persons. *Activities, Adaptation & Aging*, 23(4), 13-20.

Guzman A.B., Shim H.E., Sia C. K. M., Siazon W. H. S., Sibal M. J. A. P., Siglos J. B. L. C., Simeon F. M. C. (2011). Ego Integrity Of Older People With Physical Disability And Therapeutic Recreation, *Educational Gerontology*, 37, 265–291.

Günaydın, R. (2010). Yaşlılarda Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, *Turkish Journal of Geriatrics*, 13 (4), 278-284.

Güzel N. A., Eler S. (2003). Bir Müsabaka Sürecinde Elit Erkek Plaj Hentbol Oyuncularının Kan Glikoz, Laktat ve Kreatin Kinaz Düzeylerindeki Değişimler, *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 14(1), 23-27.

Hair J.F., Anderson, R.E, Tatham R.L., Black W.C. (1998). *Multivariate data analysis with reading*, 5th. Edition, Upper Saddle river, NJ: Prentice Hall .

Hao Y. (2008). Productive Activities and Psychological Well-Being Among Older Adults, *Journal of Gerontology*, 63B(2), 64-72.

Harris D. (2009). *Key Concepts in Leisure Studies*, Sage ,Los Angeles.

Havitz M., Kaczynski A., Mannel, R. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation, *Leisure Sciences*, 35(1), 45-62.

Hawkins BA., Eklund S.J., Martz B.L. (1992). *Detecting aging-related declines in adults with developmental disabilities: A research monograph*, Cincinnati: Consortium on Aging and Developmental Disabilities.

Hawkins B., Binkley A., Eklund S., Jingyi Y. (1998). Cross-cultural comparisons of the daily activity patterns and life satisfaction of older adults in China, Australia and The United States, *World Leisure Recreation*, 40(4), 4-10.

Haworth J. T., Veal A. J. (Eds.). (2004). *Work and leisure*. Psychology Press.

Hedlund T. (2011). The impact of values, environmental concern, and willingness to accept economic sacrifices to protect the environment on tourists' intentions to buy ecologically sustainable tourism alternatives, *Tourism and Hospitality Research*, 11(4), 278-288.

Heintzman P., Mannell R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and well-being: Coping with time pressure, *Leisure Sciences*, 25, 207-230.

Heintzman P. (2000). Leisure And Spiritual Well-Being Relationships: A Qualitative Study, *Society and Leisure*, 23(1), 41-69.

Heintzman P. (2008). Leisure-spirituality coping: A model for therapeutic recreation and leisure sciences, *Therapeutic Recreation Journal*, 42(1), 56-73.

Heo J., Stebbins R. A., Kim J. L. (2012). Serious Leisure, Life Satisfaction and Health of Older Adults, *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 35(2),16-32.

Heung R. S, Yuendoke A. J. (2012). Leisure and Older People: A Concept Analysis, and Implications for Nursing, *Ageing Society Journal*, 1(2),55-63.

Hills P., Argyle M., Reeves R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation, *Personality and Individual Differences*, 28(4), 763-779.

Hirschfeld R., Dunner D., Keitner G., Klein D., Koran L., Kornstein S., Keller M. (2002). Does psychosocial functioning improve independent of depressive symptoms? A comparison of nefazodone, psychotherapy, and their combination, *Psychiatry*, 51, 123-133.

Holcomb W., Parker J.,Leong G., Thiele J., Higdon J. (1998). Customer satisfaction and self-reported treatment outcomes among psychiatric inpatients, *Psychiatric Services*, 49 (7), 929-935.

Hood C. D., Carruthers C. P. (2002). Coping skills theory as an underlying framework for therapeutic recreation services, *Therapeutic Recreation Journal*, 36(2), 137-153.

Hood M. G. (1993). After 70 years of audience research, what have we learned, *Visitor studies: Theory, research and practice*, 15, 17-27.

Hoofman M.B.(1981). Recreation Therapy: A prescriptive approach, *Therapeutic Recreation Journal*, 54,3,16-21.

Horchberg Y., Tamhane A.C. (1989). Multiple Comparison Procedures, *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, March, 20, 103-106.

Horner S., Swarbrooke J. (2005). *Leisure marketing: a global perspective*, Elsevier Butterworth-Heinemann.

Hribernik J., Mussap A. J. (2010). Research note: Leisure satisfaction and subjective wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708.

Hu L., Bentler P. M. (1995). *Evaluating model fit, Structural equation modelling: concept, issues and applications*, (Ed: R. Hoyle), London: Sage Pub.

Huang C. Y., Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.

Huang C. Y. (2003). *The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan*, Unpublished Doctoral dissertation, University of the Incarnate World Graduate School.

Hull K. V. (1990). *Special problems of the elderly*, Master's thesis, Midwestern State University, Wichita Falls, TX. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 327 759).

Hutchinson S. L., Bland A. D., Kleiber A. (2008). Leisure and Stress-Coping: Implications for Therapeutic Recreation Practice, *Therapeutic Recreation Journal Special Issue* 17(1), 9–23.

Hutchinson S. L., Baldwin C. K., Oh S. (2006). Adolescent coping: Exploring adolescents' leisure-based responses to stress, *Leisure Sciences*, 28(2), 115–131

Hutchinson S. L., LeBlanc A., Booth R. (2006a). More than “just having fun”: Reconsidering the role of enjoyment in therapeutic recreation practice, *Therapeutic Recreation Journal*, 40(4), 220-240.

Hyde M., Wiggins R.D., Higgs P., Lane D.B. (2003). A Measure of Quality of Life in Early Old Age: The Theory, Development and Properties of a Needs Satisfaction Model, *Aging Mental Health*, 7(3), 186-194.

Iso-Ahola S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*, Dubuque, IA: Brown.

Iso-Ahola S. E. (1982). Toward a Social Psychological Theory of Tourism Motivation: A Rejoinder, *Annals of Tourism Research*, 9, 256-262.

Iwasaki Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?, *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.

Iwasaki Y., Mannell R.C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping, *Leisure Science*, 22, 163-181.

James A. (1998). *The conceptual development of recreational therapy*, In F. Brasile,

Janke M., Davey A., Kleiber D. (2006) Modeling Change in Older Adults' Leisure Activities. *Leisure Sciences*. 28(3), 285-303.

Janssen M. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults, *Therapeutic Recreation Journal*, 38(3), 275-288.

Jeffres L. W., Dobos J. (1993). Perceptions of leisure opportunities and the quality of life in a metropolitan area, *Journal of Leisure Research*, 25(2), 203-217.

Jim C. Y., Chen W. Y. (2009). Leisure participation pattern of residents in a new chinese city, *Annals of the Association of American Geographers*, 99(4), 657-673.

Johnson C. D. (2000). Therapeutic Recreation Treats Depression in the Elderly, *Home Health Care Services Quarterly*, 18 (2), 79-90.

Joung H.M., Miller N.J. (2007). Examining the effects of fashion activities on life satisfaction of older females: Activity theory revisited. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 35(4), 338-356.

Jöreskog K.G., Sörbom D. (1996). LISREL 8 : *User's Reference Guide*”, 2nd ed., Lincolnwood, Scientific Software International.

Juniu S. (2000). The impact of immigration: Leisure experience in the lives of South American immigrants, *Journal of leisure research*, 32(3), 358-381.

Kalaycı Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, Ankara.

Kallio R. E., Ging, T. J. (1985). *The Effects of Aging on Faculty Productivity*. ASHE 1985 Annual Meeting Paper.

Kao Chin-Hsung. (1992). *A model of leisure satisfaction*, unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Graduate Faculty.

Karasar N.(2005). *Bilimsel araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara.

Karataş Ö., Yücel A. S., Karademir T., Karakaya Y. E. (2011). Malatya'da Sporun Yaygınlaştırılması Açısından Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22.

Kelly J. R., Godbey G. (1992). *The sociology of leisure*. Venture Publishing Inc..

Kelly J. R., Steinkamp M. W., Kelly J. R. (1987). Later-life satisfaction: Does leisure contribute?, *Leisure Sciences*, 9, 189–200.

Kelsey M., Coursey R., Selby P. (1997). Therapeutic adventures outdoors: A demonstration of benefits for people with mental illness, *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 20(4), 61-73.



Kensinger K. M. (2004). *Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study*, Doctoral dissertation, University of Florida.

Kleiber D. A., Hutchinson S. L., Williams R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219-235.

Knight T., Ricciardelli L. A. (2003). Successful aging: perceptions of adults aged between 70 and 101 years. *The International Journal of Aging and Human Development*, 56(3), 223-246.

Koeneman M. A., Chinapaw M. J. M., Verheijden M. W., Van Tilburg T. G., Visser M., Deeg D. J. H., Hopman-Rock M. (2012). Do Major Life Events Influence Physical Activity among Older Adults: The Longitudinal Aging Study Amsterdam, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9, 147.

Konak A., Çiğdem Y. (2005). Yaşlılık olgusu: Sivas Huzurevi Örneği, *C.Ü.Sosyal Bilimler Dergisi* ,29(1), 23-63.

Kovacs A. (2007). *The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*, Doctoral thesis Indiana University.

Kraus R., Shank J. (1992). *Therapeutic recreation service: Principles and procedures*, 3<sup>rd</sup>. Edition, Saunders College Publishers, Philadelphia.

Kraus R. (1998). *Recreation And Leisure in Modern Society*, 5th. Edition Jones and Bartlett Publishers, Boston/London.

Kudo H., Izuma Y., Kodama H., Watanabe M., Hatakeyama R. (2007). Life satisfaction in older people, *Geriatr Gerontol Int*, 7, 15-20.

Kulaksızoğlu A., Dilmaç B., Ekşi H., Otrar, M.(2003). Uyum ölçeği-üniversite formu'nun dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, (2) 3, 49-64.

Kunstler R., Daly F.S. (2010). *Therapeutic Recreation Leadership and Programming*, Human Kinetics, NewYork.

Kurnaz M. A., Yiğit N. (2010). Fizik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenilirliği, *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 4(2), 29-49.

Kurt G., Erkol Z., Beyaztaş F.Y. (2010).Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti, *Adli Tıp Dergisi*, 24 (2), 32-36.

Küçükgüçlü Ö., Esen A., Yener G. (2009). Bakımverenlerin Yükü Envanterinin Türk Toplumunu için Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi, *Journal of Neurological Sciences*, 26 (1), 60-73

Langviniene N. (2012). The development of leisure services industry in the context of improvement of quality of life, *Societal Innovations for Global Growth*, 748-763.

Lapa T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993

Lee Y., Dattilo J., Howard D. (1994). The complex and Dynamic Nature of Leisure Experience, *Journal of Leisure Research*, 26,(3), 195- 211.

Lee R. E., King A. C. (2003). Discretionary time among older adults: How do physical activity promotion interventions affect sedentary and active behaviors?, *Annual in Behavioral Medicine*, 25, 112–119.

Leitner M.J., Leitner S.F. (1985). Leisure in later life: Nursing homes, *Activities, Adaptation & Aging*, 7(3/4), 97-104.

Leitner M.J., Leitner S. (1996). *Leisure enhancement*, New York: Haworth.

Leitner M. J., Leitner S. F. (2004). *Leisure in Later Life*, 3rd. Edition, The Haworth Press, NewYork.

Leitner M. J., Leitner S. F. (2005). The use of leisure counselling as a therapeutic technique, *British Journal of Guidance & Counselling*,33(1), 37-51.

Leitner M. J., Leitner S. F. (2012). *Leisure enhancement*, Urbana: Haworth.

Lemler R.S. (1998). *Therapeutic Recreation Services and Native American Clients:A qualitative study*, Unpublished doctoral dissertation, The university of New Mexico Albuquerque, New Mexico.

Lemon B. W., Bengtson V. L., Peterson J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging:Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community, *Journal of Gerontology*, 27(4), 511–523.

Levasseur M., Tribble, D. S., Desrosier, J. (2009). Meaning of quality of life for older adults: importance of human functioning components, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49, 91-100.

Li L., Chang H. ,Yeh H., Hou C. J., Tsai C., Tsai J. (2010). Factors associated with leisure participation among the elderly living in long-term care facilities, *International Journal of Gerontology*, 4 (2), 69-74.

Liang J., Yamashita T., Brown J. S. (2013). Leisure Satisfaction and Quality of Life in China, Japan, and South Korea: A Comparative Study Using AsiaBarometer 2006, *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 753-769.

Liao P.A., Chang H.H., Sun L.C. (2012). National Health Insurance Program and Life Satisfaction of the Elderly, *Aging& Mental Health*,16(8),983-992.

Lin Chun-Feng J. (2003). *The effect of recreational therapy on self-efficacy and leisure awareness for adolescents with disabilities*, Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of the University of Minnesota.

Lin S.T. (2003). *The Study of the Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction for Older Adults in Taipei, Taiwan*, Unpublished doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies.

Linley P., Joseph S.(Eds.) (2004). *Positive psychology in practice*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Liu H., Yu B. (2014). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students, *Social Indicators Research*, 1-16.

Lloyd K. M., Auld C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71

Losier G. F., Bourque P. E., Vallerand R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of psychology*, 127(2), 153-170.

Lu, L., Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.

Lu L., Kao S. F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 191-192.

Lynn F. C, Hunkin J. L., Kato B. S., Richards J. B., Gardner J. P., Surdulescu G. L., Kimura M., Lu X., Tim D., Aviv A. (2008). The Association Between Physical Activity in Leisure Time and Leukocyte Telomere Length, *Arch. Intern. Med.*, 168 (2), 154- 158.

Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of General Psychology*, 9, 111–131.

Mandzuk L. L., McMillan D. E. (2005). A concept analysis of quality of life, *Journal of orthopaedic nursing*, 9(1), 12-18.

Mannell R. (1980). Social psychological techniques and strategies for studying leisure experiences. In S.E. Iso-Ahola(ed), *Social psychological perspective on leisure and recreation*(62- 88),Springfield,IL:

Mannell R. C. (2007). Leisure, health and well-being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.

Manoux A.S., Richards M., Marmot M. (2003). Leisure activities and cognitive function in middle age: evidence from the Whitehall II study, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(11), 907-913.

Marcia J. E. (1993). The status of the statuses: Research review. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity: A handbook for psychosocial research* (22-41), USA: Springer-Verlag.

Maslow, A. H., Frager, R., Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2), J. Fadiman, C. McReynolds (Eds.), New York: Harper & Row.

Matsouka L.M., Bebetos E., Trigonis I., Simakis S. (2010). The Effects of an Outdoor Exercise Program on Mood Status among Elderly, *World Leisure Journal*, 52(1), 34-40.

McGuinn K., Mosher-Ashley P. (2001). Participation in recreational activities and its effect on perception of life satisfaction in residential settings, *Activities, Adaptation And Aging*, 25(1), 77-86.

McKenna K., Broome K., Liddle J. (2007). What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 years and over, *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(4), 273-284.

McLean D. D., Hurd A. R., Rogers N.B. (2008), *Recreation and Leisure in Modern Society*, 18. Edition, Jones and Bartlett Publishing, Boston.

McLean D.D., Yoder D.G. (2005). *Issues in Recreation and Leisure*, Human Kinetics, New York.

Meeus W. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data, *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 569-598.

Mehlsen M., Kirkegaard T., Viidik A., Olesen F., Zachariae R. (2005). Cognitive processes involved in the evaluation of life satisfaction: Implications for well-being, *Aging & mental health*, 9(3), 281-290.

Menec V. H., Chipperfield J. G. (1997). Remaining active in later life: The role of health locus of control in seniors' activity level, health, and life satisfaction, *Journal of Aging and Health*, 9, 105-125.

Menec V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study, *Journal of Gerontology*, 58, 74-82.

Minhat H. S., Amin R. M. (2012). Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia, *Journal of community health*, 37(4), 840-847.

Misra R., McKean M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction, *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

Mobily K., Mac Neil R. (2002). *Therapeutic recreation and the nature of disabilities*, State College, PA: Venture Publishing.

Mollaoğlu M., Tuncay F. Ö., Fertelli K. T. (2010). Mobility disability and life satisfaction in elderly people, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 51(3), 115-119

Moon J. N., Li. J. Jo S. N., Sanders G. (2006). Improving quality of life via blogs and development of a virtual social identity, *Journal of Information Technology Management*, 17(3), 26-37.

Moons P., Budts W., De Geest S. (2006). Critique on the conceptualisation of quality of life: a review and evaluation of different conceptual approaches. *International journal of nursing studies*, 43(7), 891-901.

Müller A., Heiden B., Weigl M., Glaser J., Angerer P. (2013). *Successful aging strategies in nursing: the example of selective optimization with compensation*. In Age-differentiated work systems. Springer. Berlin.

Netuveli G., Blane D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85(1), 113-126.

Ngai T. V. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China, *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.

Nimrod G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91-111.

Nimrod G., Adoni, H. (2006). Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel. *Ageing and Society*, 26(4), 607-630.

NTRS (2008). *Philosophical Position Statement of the National Therapeutic Recreation Society*, <http://www.castonline.ilstu.edu> ,(Erişim tarihi: Mart 2013).

O'Connell S. R. (1984). Recreation therapy: Reducing the effects of isolation for the patient in a protected environment, *Children's Health Care*, 12(3), 118-121.

Okutan B., Karakaya K., Demirci G., Orçan B., Erdemirci S., Bitik H., Çekinmez E., Dokur D., Balkesen L., Kırlangıç M. (2010). *Ölçme ve Değerlendirme, İhtiyaç Yayıncılık*, Ankara.

O'Morrow G.S., Reynolds R. (1985). *Problems, Issues and Concepts in Therapeutic Recreation*, Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall Inc.

O'Sullivan E. L. (2006). *An Introduction to Recreation and Leisure*, Human Kinetics, NewYork.

Orr E.M. (2010). *The Effects of Recreational Therapy on The Psychosocial Functioning of An Inpatient Behavioral Health Population*, Unpublished Ms. thesis, The Faculty of the Department of Recreation and Leisure Studies, East Carolina University.

Ouellette P. (1995). *Leisure, aging and a participation model for women belonging to an acadian third age university*, III International Conference on Physical Activity and Health in the Elderly, Madrid, Spain, September.

Öksüz E., Malhan S. (2005). *Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi*, *Kalimetri*, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Ölüç F. (2007). *Edirne Kentsel Kesimde Yaşlılarda Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi*, Uzmanlık Tezi, Trakya Üni., Edirne.

Öz F. (2002). Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme, *Kriz Dergisi*, 10 (2): 17-28.

Özguven İ.E. (1994). *Psikolojik Testler*, Yeni Doğu Matbaası. Ankara.

Öztürk S., Seyhan K. (2005). Konaklama İşletmelerinde Sunulan Hizmet Kalitesinin Servqual Yöntemi İle Ölçülmesi, *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 16 (2), 170-182.

Öztürk Y., Türkmen F. (2006). Turizm İşletmelerinin Kriz Dönemlerinde Uyguladıkları Pazarlama Stratejilerine Yönelik Bir Araştırma, *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 74-95.

Page S.J., Connell J. (2010). *Leisure :An Introduction*, Prentice Hall, Harlow England.

Parker R., Downie G.R. (1981). Recreational therapy: A model for consideration, *Therapeutic Recreation Journal*, 54,3, 22-27.

Parr M. G., Lashua B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others, *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.

Passmore A. E. (2003). The occupation of leisure: Three typologies and their influence on mental health in adolescence, *OTJR - Occupation, Participation and Health* 23 (2), 76-83.

Paskulin G. L., Molzahn A. (2007). Quality of life of older adults in Canada and Brazil, *Western Journal of Nursing Research*. 29(1), 10-26.

Pearson Q. M. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health, *The Career Development Quarterly*, 46(4), 416-426.

Pernambuco C.S., Rodrigues B.M., Bezerra J.C. (2012). Quality of Life, Elderly and Physical Activity, *Health*, 4(2),88.

Perivoliotis D., Granholm E., Patterson T. (2004). Psychosocial functioning on the independent living skills survey in older outpatients with schizophrenia, *Schizophrenia Research*, 69, 307-316.

Peterson C., Gunn S. (1984). *Therapeutic Recreation Program Design*, Second Edition, Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall Inc.

Phan J. (2011). *The Impact of Therapeutic Recreation Through Ropes Courses and Teambuilding Activities*, Unpublished bachelor project, The Faculty of the Recreation, Parks, Tourism, & Administration, California Polytechnic State University, San Luis.

Pinquart M., Schindler I. (2009). Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: a latent class analysis, *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329.

Ponde M. P., Santana V. S. (2000). Participation in leisure activities: is it a protective factor for women's mental health?, *Journal of Leisure Research*, 32 (4), 457-472.

Porter H., Burlingame J. (2006). *Recreational therapy handbook of practice: ICF-based diagnosis and treatment*, Enumclaw, WA: Idyll Arbor.

Porter H., Van Puymbroeck (2007). Utilization of the International Classification of Functioning, Disability and Health within therapeutic recreation practice, *Therapeutic Recreation Journal*, 41, 47-60.

Procidano M. E., Heller K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies, *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24.

Rapoport R., Rapoport R. N. (1974). Four themes in the sociology of leisure, *British Journal of Sociology*, 215-229.

Rejeski C, W., Mihalko S. L, (2001). Physical activity and quality of life in older adults, *Journals of Gerontology*, 56(2), 23-35.

Rensvold V., Hill B.H., Boggs E.M., Meyer M.W. (1957). Recreation in the Age of Automation, *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, September, 313,87-91.

Robertson T., Long T. (2008), *Foundations of Therapeutic Recreation*, Human Kinetics.

Rodriguez Arieli, Pavlina Latkova, Sun Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory, *Social Indicators Research*, 86(1), 163-175.

Rodriguez A. (2011). Leisure and Relationship to Quality-of-Life Satisfaction, In *Quality-of-Life Community Indicators for Parks, Recreation and Tourism Management*, (23-39), Springer, Netherlands.

Rogers N.B., Hawkins B.A., Eklund S.J. (1998). The Nature of Leisure in the Lives of Older Adults with Intellectual Disability, *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2),122-130.

Ross J. E., Ashton-Shaeffer C. (2001). Therapeutic recreation practice models, In N.J.Stumbo(Ed.), *Professional issues in therapeutic recreation*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Rothweel E., Piaat J. (2006). Evaluation of an Outpatient Recreation Therapy Treatment Program for Children with Behavioral Disorders, *Therapeutic Recreatinal Journal*, 40(4), 241-254.

Rowe J. W., Kahn R. L. (1997). Successful aging, *The gerontologist*, 37(4), 433-440.

Sasidharan V., Payne L., Smith E., Godbey G. (2006). Older adults physical activity participation and perceptions of wellbeing: examining the role of social support for leisure, *Managing Leisure*, 11(3), 164-185.

Schermelleh-Engel K., Moosbrugger H., Müller H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures, *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Seligman M.E.P., Csikszentmihaly M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman M., Peterson C. (2003). Positive clinical psychology. In L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (305-317), American Psychological Association, Washington DC.

Shank J., Coyle C. (2002). *Therapeutic recreation in health promotion and rehabilitation*, State Collage, PA: Venture Publishing.

Shank J. W., Kinney W. B., Coyle C. P., Malkin M. J., Howe C. Z. (1993). Efficacy studies in therapeutic recreation research: the need, the state of the art, and future implications, *Research in therapeutic recreation: concepts and methods*, 301-335.

Shin D. C., Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

Shivers J. S., De Lisle L J., (1997). *The Story of Leisure*, Human Kinetics, New York.

Siegenthaler K.L., Vaughan J. (1998). Older women in retirement communities, *Leisure studies*, 20(1), 53-66.

Siegenthaler K. L., O'Dell I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads, *Leisure Sciences*, 22(4), 281-296.

Silverstein M., Parker M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden, *Research on Aging*, 24(5), 528-547.

Siobhan M. White, Wojcicki T. R, McAuley E. (2009). Physical Activity and Quality of Life in Community Dwelling Older Adults, *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(10), 1-7.



Sivan A. (2011). Leisure Participation of Hong Kong elderly: policy and practice, *World Leisure Journal*, 44(1), 11-18.

Sivan A., Stebbins R.A. (2011). Leisure education: definition, aims, advocacy, and practices are we talking about the same thing(s)?, *World Leisure Journal*, 53(1), 27-41.

Slyvester C., Voelkle J.E., Ellis G.D. (2001). *Therapeutic Recreation Programming: Theory and Practice*, State College , PA Venture Publishing, USA.

Smale B. (2010). Leisure and Culture: A Report of the Canadian Index of Wellbeing (CIW), *Canadian Index of Wellbeing*, 1- 147.

Sneegas J. J. (1989). *The Relationship of Perceived Social Competence to Leisure Participation, Leisure satisfaction and life Satisfaction in Older Adults*, Unpublished doctoral dissertation, Urbana.

Sniadek J., Zajadacz A. (2010). Senior citizens and their leisure activity: understanding leisure behaviour of elderly people in Poland, *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(2), 193-204.

Sparks J.N.(1963). Expository notes on the problem of making multiple comparisons in a completely randomized design, *Journal of Experimental Education*, 31, 343-349.

Soyuer F., Soyuer A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, *İnönü Üni. Tıp Fak. Dergisi*, 15(3), 219-224.

Spiers A., Walker G.J. (2008). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life, *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.

Stack J. A. C., Iwasaki Y. (2009). The role of leisure pursuits in adaptation processes among Afghan refugees who have immigrated to Canada, *Leisure Studies*, 28(3), 239-259.

Stevens M., Wagenmakers R., Groothoff J. W., Bulstra S. K., Van Den Akker, Scheek I., Zijlstra W. (2007). Physical activity behavior after total hip arthroplasty (THA): A prediction based on patient characteristics, *Patient education and counseling*, 69(1), 196-199.

Stumbo N., Peterson C.A. (2010). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures*, Pearson, 5<sup>th</sup> Edition, San Francisco.

Stumbo N.J. (2001). *Professional Issues in Therapeutic Recreation*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Subaşı F., Hayran O. (2005). Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(1), 23-29.

Suto M. (2013). Leisure participation and well-being of immigrant women in Canada, *Journal of Occupational Science*, 20(1), 48-61.

Syllvester C. (2011). Therapeutic Recreation, the International Classification of Functioning, Disability, and Health, and the Capability Approach, *Therapeutic Recreation Journal*, 45(2), 3-15.

Şencan H. (2005). *Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlilik*, Ankara: Seckin Yayınları.

Şenduran F., Donuk B. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Akademisyenlerin Olimpiyat Oyunları Hakkındaki Görüşleri, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 41-51.

Şener A. (2002). *Yaşlılık Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri*, Hacettepe Üni., Ankara.

Şimşek Ö.F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*, Ekinoks Basımevi, Ankara.

Tavşancıl E. (2006). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tekin H. (1996). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Yargı Yayınları, Ankara.

Timothy A.B. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research, (Methodology In The Social Sciences)*, The Guilford Press; 1.Edition March.

Tinsley H.E.A., Tinsley D.J. (1986). A Theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience, *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.

Tinsley H. E.A., Hinson J. A., Tinsley D. J., Holt, M. S. (1993). Attributes of leisure and work experiences, *Journal of Counseling Psychology*, 40, 447-455.

Torkildsen G. (2010). *Sport and Leisure Management*, 6th.Edition, Routledge, USA.

Torkildsen G. (2005). *Leisure and recreation management*, 5<sup>th</sup>. Edition, Taylor and Francis Group, USA.

Trenberth L. (2005). The Role, Nature and Purpose of Leisure and its Contribution to Individual Development and Well-being, *British Journal of Guidance*, 33 (1), 1-6.

Trowbridge R. (1980). *Therapeutic Recreation: A Conceptual Criticism*, Preston Institute of Technology, Melbourne.

Tufan İ. (2007). <http://www.İtgevakıf.com/pdfs/Gerontolojiye-Giriş-itufan-sicher.pdf>. (Alıntı Tarihi 18 12 2014).

Turgut M. F. (1997). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Metotları*, Gül Yayınevi, Ankara.

Ural A., Kılıç İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*, Ankara: Detay Yayıncılık.

Vaillant G. (2002). *Aging well*, Little Brown and Company, Boston.

Van A.G., Heintzman P. (1996). Christian spirituality and therapeutic recreation, *Philosophy of Therapeutic Recreation, Ideas and Issues*, 2, 71-82.

Van Andel G. (1998). TR service delivery and TR outcomes models, *Therapeutic Recreation Journal*, 32, 180-193.

Van der Meer M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands, *Journal of Aging Studies*, 22(1), 1-12

Veal A. J. (1992). Definitions of Leisure and Recreation, *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2, 4, 44- 52

Vella E.J., Milligan B., Bennett J.L. (2013). Participation in Outdoor Recreation Program Predicts Improved Psychosocial Well-Being Among Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder: A Pilot Study, *Military Medicine*, 178 (3), 254-260.

Vong T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China, *Leisure Studies*, 24, 195–207.

Voss J. (1967). The definition of leisure, *Journal of Economic Issues*, 91-106.

Wang Chun-Chia (2008). *Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in taiwan*, Unpublished doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies.

Wang M., Shultz K.S. (2009). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation, *Journal of Management*, 36(1), 172-206.

Warr P., Butcher V., Robertson I. (2004). Activity and psychological well-being in older people, *Aging & Mental Health*, 8(2), 172-183.

Wencke G., Alfonso S.P. (2010). Ageing, Health and Life Satisfaction of the Oldest Old:An Analysis for Germany, *Soc Indic Res*, 97, 397–417.

WHO (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope*, The World Health Report, 1-169.

WHOQOL group (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization, *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409.

WHOQoL Group (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment, *Psychological medicine*, 28(03), 551-558

Wilhite B., Keller M.J., Caldwell L. (1999). Optimizing Lifelong Health and Well-Being: A Health Enhancing Model of Therapeutic Recreation, *Therapeutic Recreation Journal*, Second Quarter, 98-108.

Wozencroft A.J., Waller S.N., Hayes G.L., Brown L.Y. (2012). Spirituality and the therapeutic recreation practitioner: Exploring the implications for practice and research, *Journal of the Christian Society for Kinesiology and Leisure Studies*, 2(1), 41-53.

Wu C. H., Chang C. I., Chen C. Y. (2012). Overview of studies related to geriatric syndrome in Taiwan, *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 3(1), 14-20.

Wu C. H. (2010). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in Northern Taiwan*, Unpublished doctoral dissertation, University of Incarnate World, School of Graduate Studies.

Yazıcıoğlu Y., Erdoğan S. (2007). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Yıldız S.M., Tüfekçi Ö. (2010). Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti Ve Algılarının Değerlendirilmesi, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2), 1-11,

Yılmaz V. (2004), LISREL ile Yapısal Eşitlik Modelleri: Tüketici Şikayetlerine Uygulanması, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler dergisi*, 4(1),77-90.

Yılmaz V., Çelik H. E. (2009). *LISREL ile yapısal eşitlik modellemesi-I: temel kavramlar, uygulamalar, programlama*, Ankara, Pegem Akademi.

Yusuf H. R., Croft J. B., Giles W. H., Casper, M.L., Jones D. A. (1996). Leisure-time physical activities among older adults, *Arch Intern Med.*, 156(12), 1321-1326.

Zabriskie R. B. Lundberg N. R., Groff D. G. (2005). Quality of life and identity: the benefits of a community based therapeutic recreation and adaptive sport program, *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 176-191.

Zganec A.B., Merkas M., Sverko I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?, *Social Indicator Research*, 102, 81-91.

Zincir H, Taşçı S, Erten K.Z., Başer M. (2008). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve depresyon düzeyleri ve etkileyen faktörler, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*,17(3),168-174.

Zuzanek J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective, *Journal of Occupational Science*, 5, 26-39.

http:1 <https://www.youtube.com/watch?v=EwYSb68R5U0> (Erişim tarihi: Ekim, 2014)

## EKLER

### EK 1: UYGULANAN ANKET ÇALIŞMASI

**Soru 1:** Aşağıda, bireylerin boş zaman katılımına yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına **çarpı işareti ( X )** koyunuz.

Kesinlikle Katılıyorum =5 Katılıyorum =4 Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum = 3 Katılmıyorum = 2 Kesinlikle Katılmıyorum = 1	Kesinlikle Katılıyorum.	Katılıyorum.	Biraz Katılıyorum.	Katılmıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum.
<b>REKREASYONEL AKTİVİTE</b>					
1-Düzenli olarak spor yaparım.(Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, sportif oyunlar,	5	4	3	2	1
2- Günlük yürüyüşler yaparım.( Açık alan, parklar, v.b. )	5	4	3	2	1
3- Dans ederim	5	4	3	2	1
<b>BİLİŞSEL AKTİVİTE</b>					
4- Etkinlik kurslarına katılırım.( Resim,fotoğraf,el sanatları,yemek,dil,v.b)	5	4	3	2	1
5- Kitap okurum.	5	4	3	2	1
6- Tavla, kâğıt, satranç, v.b oyunları oynarım.	5	4	3	2	1
7- Bilgisayar, internet kullanırım.	5	4	3	2	1
8- Müzik aleti çalarım.	5	4	3	2	1
9- Şiir, öykü, anılarımı v.b yazar veya resim yaparım.	5	4	3	2	1
10-Başkalarına birşeyler öğretir veya ders veririm.	5	4	3	2	1
11- Televizyon seyredirim.	5	4	3	2	1
12-Radyo, müzik dinlerim.	5	4	3	2	1
<b>SOSYAL AKTİVİTE</b>					
13- Sergilere, gösterilere, kültürel ve sportif etkinliklere katılırım.	5	4	3	2	1
14- Gezilere, seyahatlere katılırım.	5	4	3	2	1
15- Sinema, tiyatro, v.b aktivitelere giderim.	5	4	3	2	1
16- Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim.	5	4	3	2	1
17- Toplum içi aktivitelere katılırım. (Dernek, gönüllü kuruluş, v.b)	5	4	3	2	1
18- Alışverişe, vitrin bakmaya, dolaşmaya çıkarım.	5	4	3	2	1
19- Dini etkinlik yaparım.(Camiye gitmek,kuran okumak,dua günleri,v.b)	5	4	3	2	1
20- Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim.					
21- Aile üyeleri ile vakit geçiririm.	5	4	3	2	1
<b>ÜRETİCİ AKTİVİTE</b>					
22- Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.	5	4	3	2	1
23- Evcil hayvan bakar, beslerim.	5	4	3	2	1
24- Bahçe işleri ile uğraşırım.	5	4	3	2	1
25- El işleri(Örgü, biçki-dikiş, nakış, v.b) ve el sanatları (Seramik, boyama (v.b) yaparım.	5	4	3	2	1
26- Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım.	5	4	3	2	1
27- Balık tutmaya ve ava giderim.	5	4	3	2	1

**Soru 2:** Aşağıda bireylerin boş zaman tatminine yönelik sorular yer almaktadır. Lütfen size uygun olan ifadenin altına **çarpı işareti ( X )** koyunuz.

Kesinlikle Katılıyorum =5 Katılıyorum =4 Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum = 3 Katılmıyorum = 2 Kesinlikle Katılmıyorum = 1	Kesinlikle Katılıyorum.	Katılıyorum.	Biraz Katılıyorum	Katılmıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum.
<b>PSİKOLOJİK TATMİN</b>					
28-Boş zaman leri benim çok ilgimi çeker.	5	4	3	2	1
29-Boş zaman etkinlikleri bana öz güven verir.	5	4	3	2	1
30-Boş zaman etkinlikleri bana başarı duygusu verir.	5	4	3	2	1
31-Boş zaman etkinliklerinde birçok farklı becerilerimi kullanırım.	5	4	3	2	1
<b>EĞİTSEL TATMİN</b>					
32-Boş zaman etkinlikleri bilgimi artırır.	5	4	3	2	1
33-Boş zaman etkinlikleri yeni şeyler deneme fırsatı yaratır.	5	4	3	2	1
34-Boş zaman etkinlikleri kendimi tanımama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
35-Boş zaman etkinlikleri insanları daha iyi tanıma fırsatı verir.	5	4	3	2	1
<b>SOSYAL TATMİN</b>					
36-Boş zaman etkinlikleri sayesinde insanlarla sosyal iletişimim artar.	5	4	3	2	1
37-Boş zaman etkinlikleri insanlarla yakın ilişki kurmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
38-Boş zaman etkinliklerinde tanıdığım bireyleri samimi bulurum.	5	4	3	2	1
39-Boş zaman etkinlikleri yapmaktan zevk duyan insanlarla kendimi aynı görürüm.	5	4	3	2	1
<b>DİNLENME TATMİNİ</b>					
40-Boş zaman etkinlikleri rahatlamama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
41-Boş zaman etkinlikleri stres atmama neden olur.	5	4	3	2	1
42-Boş zaman etkinlikleri duygusal yönden iyi olmama neden olur.	5	4	3	2	1
43-Boş zaman etkinliklerini yapmaktan hoşlandığım için ilgilenirim.	5	4	3	2	1
<b>FİZYOLOJİK TATMİN</b>					
44-Fiziksel olarak katıldığım boş zaman etkinlikleri beni yorar/zorlar.	5	4	3	2	1
45-Boş zaman etkinliklerini fiziksel uygunluğum için yaparım.	5	4	3	2	1
46-Boş zaman etkinlikleri beni dinçleştirir.	5	4	3	2	1
47-Boş zaman etkinlikleri sağlıklı olmama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
<b>ESTETİK TATMİN</b>					
48-Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler temizdir.	5	4	3	2	1
49-Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler ilgi çekicidir.	5	4	3	2	1
50-Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerler güzeldir.	5	4	3	2	1
51-Boş zaman etkinliklerine katıldığım yerlerin tasarımı iyidir.	5	4	3	2	1
<b>YAŞAM TATMİNİ</b>					
52-Yaşamımda çoğu isteklerimi gerçekleştiririm.	5	4	3	2	1
53-Yaşam koşullarım mükemmeldir.	5	4	3	2	1
54-Yaşamımdan memnunum.	5	4	3	2	1
55-Yaşamımda arzu ettiğim birçok önemli şeylere sahibim.	5	4	3	2	1
56-Yaşamımdaki hiçbir şeyi değiştirmek istemem.	5	4	3	2	1

**Soru 3:** Aşağıda, bireylerin yaşam kalitesine yönelik sorular yer almaktadır Lütfen size uygun olan ifadenin altına **çarpı işareti ( X )** koyunuz.

Kesinlikle Katılıyorum =5 Katılıyorum =4 Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum = 3 Katılmıyorum = 2 Kesinlikle Katılmıyorum = 1	Kesinlikle Katılıyorum.	Katılıyorum.	Biraz Katılıyorum	Katılmıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum.
<b>FİZİKSEL KALİTE</b>					
57-Günlük yaşamım için yeterli enerjiye sahibim.	5	4	3	2	1
58-İş yapmak fiziksel ağrılarımı engeller.	5	4	3	2	1
59-Uyku kalitemden memnunum.	5	4	3	2	1
<b>PSİKOLOJİK KALİTE</b>					
60-Bedensel görünümümü kabullenirim.	5	4	3	2	1
61-Kendimden memnunum.	5	4	3	2	1
62-Yaşamımdan zevk alırım.	5	4	3	2	1
63-Yaptığım işe kolay uyum sağlarım.	5	4	3	2	1
64-Sık sık umutsuzluk, sinirlenme ve depresyon gibi olumsuz duygularım vardır.	5	4	3	2	1
<b>BAĞIMSIZLIK KALİTESİ</b>					
65-Yaşadığım yerin ulaşım imkanlarından memnunum.	5	4	3	2	1
66-Günlük yaşam etkinliklerimi sürdürebilecek gücüm var.	5	4	3	2	1
67-Kendi kendime yetebiliyorum.	5	4	3	2	1
68-Günlük yaşamımda tıbbi tedaviye ihtiyacım var.	5	4	3	2	1
69-İş yapabilme kapasitemden memnunum.	5	4	3	2	1
70-Kimseden etkilenmeden kendi kararlarımı alabiliyorum.	5	4	3	2	1
<b>SOSYAL KALİTE</b>					
71-Bireysel ilişkilerimden memnunum.	5	4	3	2	1
72-Arkadaşlarım ile birlikte olmaktan memnunum.	5	4	3	2	1
73-Ailemden ve arkadaşlarımdan aldığım destekten memnunum.	5	4	3	2	1
<b>ÇEVRESEL KALİTE</b>					
74-İhtiyaçlarımı karşılayacak düzeyde param var.	5	4	3	2	1
75-Günlük yaşamımda kendimi güvenli hissedirim.	5	4	3	2	1
76-Sağlık hizmetlerinden memnunum.	5	4	3	2	1
77-Yaşadığım yerin koşullarından memnunum.	5	4	3	2	1
78-Günlük yaşama ait bilgilendirilmeden memnunum.	5	4	3	2	1
79-Boş zaman etkinlikleri için yeterli fırsatım var.	5	4	3	2	1



**Soru 80:** Cinsiyetiniz?

- a) Erkek                      b) Kadın

**Soru 81:** Medeni Durumunuz?

- a) Evli                      b) Bekar                      c) Diğer ( Lütfen belirtiniz.....)

**Soru 82:** Yaşınız?

- a) 60-65 b) 66-70                      c) 71-75                      d) 76-80                      e) 81-85                      f) 86 ve üstü

**Soru 83:** Eğitim durumunuz?

- a) Okur yazar değil                      b) Okur yazar                      c) İlköğretim                      d) Lise  
e) Ön lisans / Lisans                      f) Lisansüstü (Yüksek lisans / Doktora)

**Soru 84:** Mesleğiniz?

- a) Ev hanımı                      b) İşçi                      c) Memur                      d) Emekli                      e) Serbest Meslek

**Soru 85:** Aylık ortalama hane (ev) gelir durumunuz?

- a) 750 veya daha az TL                      b) 751-1.500 TL                      c) 1.501-2.250 TL  
d) 2.251-3.000 TL                      e) 3.000 TL üstü.

**EK 2: VERİLERİN NORMAL DAĞILIM TABLOSU**

Değişkenler	N	Ort.	Basıklık	Çarpıklık
RE1 Düzenli olarak spor yaparım	608	2,4342	,543	-,855
SMEAN(Yuruyus)	608	3,5592	-,518	-,643
SMEAN(Danseder)	608	1,6908	1,572	1,831
SMEAN(Kurskati)	608	2,2270	,754	-,531
<b>SMEAN(Kitapoku)</b>	<b>608</b>	<b>3,2253</b>	<b>2,318</b>	<b>27,012</b>
SMEAN(Tavlaoyun)	608	2,7516	,187	-1,478
SMEAN(Bilgikul)	608	2,6776	,287	-1,367
SMEAN(Mzkaleti)	608	1,7599	1,559	1,475
SMEAN(Siiroyku)	608	1,9145	1,161	,146
SMEAN(Dersveri)	608	2,6069	,319	-1,247
SMEAN(Tvseyrim)	608	4,1464	-1,087	,503
SMEAN(Radmzdin)	608	3,9539	-,995	,202
SMEAN(Sergkati)	608	2,9211	,070	-1,177
SMEAN(Gezseykt)	608	3,3734	-,406	-,792
SMEAN(Sinmagid)	608	2,8832	,092	-1,066
SMEAN(Arkziyrt)	608	4,1201	-1,190	1,019
<b>SMEAN(Topicak)</b>	<b>608</b>	<b>2,7977</b>	<b>7,334</b>	<b>117,579</b>
SMEAN(Alisvris)	608	3,2204	-,198	-1,120
SMEAN(Dinietkn)	608	3,3783	-,378	-1,186
SMEAN(Sohbedrm)	608	4,4178	-1,665	4,007
SMEAN(Aileuyem)	608	4,3109	-1,621	2,559
SMEAN(Pastabor)	608	2,6299	,308	-1,469
SMEAN(Hyvanbes)	608	2,4079	,587	-1,309
SMEAN(Bahceugr)	608	2,6859	,263	-1,454
SMEAN(Orgubcki)	608	2,6283	,330	-1,512
SMEAN(Eviduzen)	608	2,7714	,068	-1,246
SMEAN(Baliktut)	608	1,8289	1,410	,626
SMEAN(ilgicekr)	608	3,4408	-,417	-,627
SMEAN(Guvenver)	608	3,2352	-,243	-,748
SMEAN(Basarduy)	608	3,1727	-,179	-,762
SMEAN(Becrikul)	608	3,3207	-,357	-,810
SMEAN(Bilgmjar)	608	3,3914	-,432	-,466
SMEAN(Yniseydm)	608	3,4605	-,510	-,568
SMEAN(Knditnrm)	608	3,1151	-,194	-,727
SMEAN(insantr)	608	3,4704	-,468	-,481
SMEAN(Sosilart)	608	3,8289	-,747	,008
SMEAN(Yaknilki)	608	3,6661	-,593	-,266
SMEAN(Samimbul)	608	3,2862	-,173	-,497
SMEAN(Kndimayn)	608	3,2155	-,187	-,813
SMEAN(Rahatyar)	608	3,8322	-,791	,198
SMEAN(Strsatat)	608	3,8470	-,825	,276
SMEAN(Dygsaliy)	608	3,6480	-,522	-,363
SMEAN(Hosicilg)	608	3,8964	-,893	,222

SMEAN(Bniyorar)	608	2,7566	,192	-1,139
SMEAN(Fiuygyap)	608	2,8520	,011	-1,026
SMEAN(Dinctrir)	608	3,4079	-,376	-,591
SMEAN(Saglikol)	608	3,5493	-,447	-,403
SMEAN(Temizdir)	608	3,8240	-,675	,082
SMEAN(Yerilgic)	608	3,4359	-,457	-,418
SMEAN(Yerguzel)	608	3,5987	-,544	-,280
SMEAN(Tasariyi)	608	3,1743	-,170	-,625
SMEAN(Coguisstk)	608	3,6628	-,452	-,399
SMEAN(Yaskomuk)	608	3,3832	-,232	-,014
SMEAN(Yasmemnu)	608	3,9276	-,795	,466
SMEAN(Bircoksa)	608	3,7155	-,656	-,072
SMEAN(Degismem)	608	3,2303	-,288	-,931
SMEAN(Ensa hibm)	608	4,0395	-1,000	,853
SMEAN(Fizengel)	608	3,3125	-,334	-,702
SMEAN(Uykumemn)	608	3,6217	-,519	-,453
SMEAN(Bedkabal)	608	4,0477	-,865	,520
SMEAN(Kendmemn)	608	4,1266	-,946	1,072
SMEAN(Yzevkalr)	608	4,0641	-,870	,881
SMEAN(Koluysag)	608	4,0658	-,957	1,039
SMEAN(Snirdepr)	608	2,3964	,600	-,585
SMEAN(Ulasmemn)	608	3,7862	-,862	,192
SMEAN(Gucumvar)	608	4,2105	-,994	1,070
SMEAN(Kendmeyt)	608	4,2878	-1,196	1,429
SMEAN(Tdavihvr)	608	2,7516	,192	-1,121
SMEAN(iskapmem)	608	4,0362	-,882	,829
SMEAN(Kararalm)	608	4,1595	-1,109	,793
SMEAN(Birilmem)	608	4,2039	-1,050	1,359
SMEAN(Arkolmem)	608	4,3141	-1,014	1,327
SMEAN(Ailedstk)	608	4,3240	-1,408	2,169
SMEAN(Paramvar)	608	3,9293	-,829	,204
SMEAN(Kndguvhs)	608	4,1168	-1,052	1,179
SMEAN(Saghzmern)	608	3,7961	-,735	,421
SMEAN(Yyerkomn)	608	4,0049	-,902	,692
SMEAN(Gunyabil)	608	3,5033	-,524	-,528
SMEAN(Boszmvar)	608	3,7023	-,649	-,340

**EK 3 : AFA ve DFA SONUCU ÖLÇEK İFADELERİ**

<b>Boş Zaman Katılımı</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart sapma</b>
<b>REKREASYONEL AKTİVİTE</b>	<b>2,90</b>	
SE1	2,92	1,37
SE2	3,37	1,27
SE3	2,88	1,30
RE1	2,43	1,32
BE1	2,22	1,28
RE2	3,55	1,24
<b>ÜRETİCİ AKTİVİTE</b>	<b>2,67</b>	
UE4	2,62	1,61
UE1	2,62	1,58
UE5	2,77	1,39
<b>SOSYAL AKTİVİTE</b>	<b>4,28</b>	
SE8	4,41	,76
SE9	4,31	,95
SE4	4,12	1,02
<b>BİLİŞSEL AKTİVİTE</b>	<b>1,70</b>	
BE6	1,91	1,22
BE5	1,75	1,15
BE7	1,43	1,43

<b>Boş Zaman Tatmini</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart sapma</b>
<b>SOSYAL TATMİN</b>	<b>3,49</b>	
ST2	3,66	1,10
ST1	3,82	1,07
ST3	3,28	1,07
ST4	3,21	1,19
<b>ESTETİK TATMİN</b>	<b>3,50</b>	
EST2	3,43	1,12
EST3	3,59	1,09
EST4	3,17	1,11
EST1	3,82	1,00
<b>PSİKOLOJİK TATMİN</b>	<b>3,17</b>	
PT3	3,17	1,17
PT2	3,23	1,18
ET3	3,11	1,16

Yaşam Tatmini	Ortalama	Standart sapma
<b>YAŞAM TATMİNİ</b>	<b>3,58</b>	
YT1	3,66	1,04
YT2	3,38	,95
YT3	3,92	,94
YT4	3,71	1,06
YT5	3,23	1,29

Yaşam Kalitesi	Ortalama	Standart sapma
<b>PSİKOLOJİK KALİTE</b>	<b>4,14</b>	
BK3	4,28	,83
BK2	4,21	,82
BK5	4,03	,88
PK4	4,06	,89
PK2	4,12	,84
BK6	4,15	,96
<b>ÇEVRESEL KALİTE</b>	<b>3,80</b>	
CK4	4,00	,93
CK3	3,79	,96
CK5	3,50	1,18
BK1	3,78	1,11
CK1	3,92	1,02
<b>SOSYAL KALİTE</b>	<b>4,28</b>	
SK1	4,20	,83
SK3	4,32	,86
SK2	4,31	,74
<b>FİZİKSEL KALİTE</b>	<b>3,47</b>	
FK3	3,62	1,14
FK2	3,31	1,22