T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

REKREATİF ETKİNLİK OLARAK PETANK SPORU YAPAN YAŞLILAR VE REKREATİF ETKİNLİK YAPMAYAN YAŞLILARIN MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Vildan TUNCER
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Sibel ARSLAN

KIRIKKALE-2022

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

REKREATİF ETKİNLİK OLARAK PETANK SPORU YAPAN YAŞLILAR VE REKREATİF ETKİNLİK YAPMAYAN YAŞLILARIN MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Vildan TUNCER
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Sibel ARSLAN

KIRIKKALE-2022

Vildan TUNCER tarafından hazırlanan "REKREATİF ETKİNLİK OLARAK PETANK SPORU YAPAN YAŞLILAR VE REKREATİF ETKİNLİK YAPMAYAN YAŞLILARIN MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI" adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ/ OY ÇOKLUĞU ile Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Sibel ARSLAN
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

İmza……

Başkan: Unvanı Adı SOYADI
Anabilim dalı, üniversite
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

İmza……

Üye: Unvanı Adı SOYADI
Anabilim dalı, Üniversite
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

İmza……

Tez Savunma Tarihi:..…/…..../……

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

……
Unvanı Adı SOYADI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Vildan TUNCER

……/……./2022

ÖZET

Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporu Yapan Yaşlılar ve Rekreatif Etkinlik Yapmayan Yaşlıların Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması

Kırıkkale Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Sibel ARSLAN

Ekim 2022, 82 Sayfa

Dünya nüfusu hızla yaşlanıyor. 2021 yılı nüfus tahminlerine göre dünya nüfusunun %9.8'ini, Türkiye nüfusunun ise %9.7'sini 65 yaş ve üzeri bireyler oluşturuyor. 2050 yılına kadar olan süreçte yaşlıların toplam nüfusun %20'sini oluşturması bekleniyor. Dünya genelinde yaşlı nüfusun artmasında rol oynayan en büyük etken teknolojinin gelişmesi olarak ifade edilmektedir. Gelişen teknoloji sonucu sağlık sektörü ilerlemekte ve yaşam koşullarının iyileşmesine katkı sağlamaktadır. İnsan ömrünün uzamasıyla beraber bireylerde fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal olarak çeşitli sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunların ortadan kaldırılması, yaşlı bireylerin toplumla bütünleşmesi ve hayata aktif olarak katılımlarının sağlanması amacıyla rekreatif etkinlikler araç olarak kullanılabilir. Yaşlı bireylerin yeterlilik durumlarına göre uygun olan rekreatif etkinlikler seçilmelidir. Bu bağlamda yaşlı bireylerin kolay ulaşabileceği, ekonomik, sosyal ve bedensel yeterliliklerine göre uygun rekreatif etkinliklerden birisi olarak petank öne çıkmaktadır. Fazla efor gerektirmeyen ve sakatlanma riski çok düşük olan petank, aynı zamanda eğlenceli yönüyle yaşlı bireyler için oldukça uygundur. Tarama modelinde ve karma araştırma deseninde tasarlanan bu araştırma; 65 yaş ve üzeri bireylerin mutluluk düzeylerinde, rekreatif amaçlı petank sporunun katkısını ortaya koymak için yapılmıştır. Nicel veriler

toplanırken kişisel bilgiler ve serbest zaman etkinliklerine yönelik sorular yanında, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmış; nitel veriler ise açık uçlu sorular yoluyla ve görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Nicel veriler çözümlenirken betimsel istatistiklerde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama ($\bar{X}$) değerlerinden yararlanılmış; iki ayrı kümenin verdiği cevapların analizinde Independent Sample t-test, çoklu grup karşılaştırmalarında One-Way ANOVA; ANOVA testlerinde farklılık yaratan grupları belirlemek için Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda: 65 yaş üstü bireylerin serbest zamanlarında tercih ettikleri etkinliklere katılım sıklıklarının ve mutluluk düzeyinin cinsiyete, geçmişte spor yapmış olma ve petank oynama durumuna göre $p<0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Mutluluk, Rekreatif Spor, Petank

ABSTRACT

Comparison of Happiness Levels of Elderly People Who Practice Petanque Sports as a Recreational Activity and Elderly People Who Do Not Do Recreational Activites

Kırıkkale University
Health Sciences Institute
Physical Educationand Sports Department, Master Thesis
Advisor: Assoc. Dr. Sibel ARSLAN

October2022, 82 Page

The world's population is aging rapidly. According to the population estimates for the year 2021, 9.8% of the world's population and 9.7% of the population of Turkey are individuals aged 65 years and older. it is expected that the elderly will make up 20% of the total population by 2050. The biggest factor that plays a role in the increase in the elderly population worldwide is expressed as the development of technology. As a result of the developing technology, the health sector is progressing and contributing to the improvement of living conditions. With the extension of human life, various problems arise in individuals physically, spiritually, mentally and socially. Recreational activities can be used as a means to eliminate these problems, integrate elderly people into society and ensure their active participation in life. Appropriate recreational activities should be selected according to the qualification status of elderly individuals. In this context, pétanque stands out as one of the suitable recreational activities that are easily accessible to elderly people, according to their economic, social and physical competencies. Petanque, which does not require much effort and has a very low risk of injury, is also very suitable for elderly people with its fun aspect. This research, designet in a screening model and a mixed research design, was conducted to reveal the contribution of petanque sport for recreational purposes in the happiness levels of individuals aged 65 years and older.

While collecting quantitative data, Oxford Happiness Scale was used as well as questions about personal information and leisure time activities; Qualitative data were obtained through open-ended questions and using the interview technique. While analyzing quantitative data, percentage (%), frequency (F) and arithmetic mean (***X***) values were used in descriptive statistics; independent Sample t-test in the analysis of the answers given by two separate clusters, One-Way ANOVA in multi-groups comparisons; Tukey's HSD Multiple Comparison Test was used to determine the Groups that made a difference in ANOVA tests. As a result of the research: It was determined that the frequency of participation in the activities preferred by individuals over the age of 65 in their free time and the level of happiness showed significant differences at the level of $p<0.05$ depending on gender, having played sports in the past and playing petanque.

Keywords: Old Age, Happiness, Recreational Sports, Petanque

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca ilgi ve desteklerini her an hissettiğim değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Sibel Arslan'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca yüksek lisans öğrenimim için beni teşvik eden ve yardımlarını esirgemeyen Sayın Talip Arslan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince kaynak temininden, anketlerin ve görüşmelerin uygulanmasına her aşamada yardımcı olan, Kırıkkale İl Gençlik ve Spor Müdürlüğü Bocce antrenörü Mehmet Erkol başta olmak üzere, Mersin Bocce antrenörü Bülent Sümra, Bursa Bocce antrenörü Ahmet Yaratılmış, Bayburt Üniversitesi Öğr. Gör. Mehmet Yönal ve değerli katılımcılara ayrı ayrı teşekkür ederim.

Son olarak, hayatım boyunca varlıklarıyla bana güç veren ve desteklerini esirgemeyen kıymetli aileme minnetlerimi sunarım.

Vildan TUNCER

İÇİNDEKİLER

ÖZET iv
ABSTRACT vi
TEŞEKKÜR viii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR DİZİNİ xii
ŞEKİLLER DİZİNİ xiii
KISALTMALAR DİZİNİ xiv
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 7
1.3. Araştırmanın Önemi 8
1.4. Sınırlılıklar 9
1.5. Tanımlar 9
1.5.1. Rekreasyon 9
1.5.2. Petank 9
1.5.3. Yaşlılık 9
1.5.4. Mutluluk 9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 10
2.1. Yaşlılık 10
2.1.1. Yaş 10
2.1.2. Yaşlı 11
2.1.3. Yaşlılık 11
2.1.3.1. Yaşlılık Türleri 11
2.1.3.1.1. Kronolojik Yaşlılık 12
2.1.3.1.2. Biyolojik Yaşlılık 12
2.1.3.1.3. Psikolojik Yaşlılık 12
2.1.3.1.4. Sosyolojik Yaşlılık 12
2.1.4. Yaşlanma 13

2.1.5. Yaşlılık-Yaşlanma Belirtileri ve Bu Dönemde Meydana Gelen Sorunlar 14
2.1.5.1. Yaşlanma Belirtileri 14
2.1.5.1.1. Fizyolojik Özellikler 14
2.5.1.1.2. Psikolojik Özellikler 14
2.5.1.1.3. Sosyal Özellikler 14
2.5.1.1.4. Tıbbi Özellikler 15
2.1.5.2. Yaşlıların Sağlık Sorunları 15
2.1.5.3. Yaşlıların Ekonomik Sorunları 17
2.1.5.4. Yaşlılığın Psiko-Sosyal Sorunları 17
2.2. Zaman, Serbest Zaman ve Rekreasyon Kavramları 17
2.2.1. Zaman 17
2.2.2. Serbest Zaman 19
2.2.3. Rekreasyon 20
2.2.3.1. Fiziksel Yararlar 22
2.2.3.2. Psikolojik Yararlar 24
2.2.3.3. Bilişsel Yararlar 25
2.2.3.4. Sosyal Yararlar 25
2.3. Rekreasyon ve Yaşlılık 26
2.4. Fiziksel Aktivite ve Sportif Rekreasyon 27
2.3. Bocce 29
2.3.1. Tarihsel Gelişimi 30
2.3.1.1. Antik Çağ'da Bocce 30
2.3.1.2. Eski Yunan ve Roma'da Bocce 30
2.3.1.3. Orta Çağda Bocce 30
2.3.1.4. Yeni Çağda Bocce 30
2.3.2. Çim Topu, Volo, Petank, Raffa'nın Çağdaş Örgütlenmesi 31
2.3.2.1. Çim Topu 31
2.3.2.2. Volo 31
2.3.2.3. Petank 32
2.3.2.4. Raffa 32
2.3.3. Türkiye'de Bocce 33
2.3.4. Petank 34
2.4. Mutluluk 36

2.5. Mutluluk, Yaşlılık ve Rekreasyon 38
3. YÖNTEM 39
3.1. Araştırma Modeli 39
3.2. Evren ve Örneklem 39
3.3. Veri Toplama Aracı 40
3.4. Verilerin Çözümlenmesi 41
4. BULGULAR VE TARTIŞMA 43
5. SONUÇ 65
6. ÖNERİLER 67
KAYNAKLAR 69
EKLER 77
Ek 1: Etik Kurul İzni 77
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu 78
Ek 3: Katılımcıların Serbest Zamanlarında Gerçekleştirdikleri Etkinlikler 79
Ek 4: Oxford Mutluluk Ölçeği 80
ÖZGEÇMİŞ 82

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge **Sayfa**

2.1 : Petank Oyunundaki Takım ve Top Sayıları 35

2.2 : Mutlulukla İlgili Yaklaşımlar ve Tanımlar 38

4.1 : Kişisel Bilgiler 43

4.2 : Geçmişte Spor Yapma Durumu ve Petank Sporuna Katılım Süreleri 44

4.3 : Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklık Durumları 45

4.4 : Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Cinsiyete Göre Dağılımı 47

4.5 : Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyi 48

4.6 : Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Geçmişte Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı 49

4.7 : Katılımcıların Geçmişte Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri 52

4.8 : Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Petank Oynama Durumuna Göre Dağılımı 53

4.9 : Medeni Hal Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi 55

4.10 : Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi 55

4.11 : Sosyal Güvence Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyi 55

4.12 : Yaşamış Olduğu Yer Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi 56

4.13 : Petank Oynama Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi 56

4.14 : Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporuna Katılım Sağlayanların Kişisel Bilgileri 57

4.15 : Rekreatif Etkinliklere Katılım Sağlamayanların Kişisel Bilgileri 62

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil **Sayfa**

1.1: Petank Oyunu.....5
1.2: Sahilde Petank 5
1.3: Çim Zeminde Petank.....6
2.1: Boccenin Alt Dalları 34
2.2: Yaşlılarda Petank 36

KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

TBBDF : Türkiye Bocce, Bowling ve Dart Federasyonu

TDK : Türk Dil Kurumu

TUİK : Türkiye İstatistik Kurumu

Vd. : ve diğerleri

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem, amaç ve sınırlılıklar belirtilerek çalışmanın önemi vurgulanmıştır.

1.1. Problem

Sürekli olarak gelişmekte olan bilim, teknoloji ve sağlık sektöründeki yenilikler, yaşam şartlarını iyileştirmekte ve insan ömrünün uzamasına katkı sağlamaktadır. Buna bağlı olarak, yaşlı nüfusun sayısında artış olduğu görülmektedir (Yeşiltepe, 2021). 2021 yılı dünya nüfus tahminlerine göre yaşlılık oranı %9.8'i gösterirken, Türkiye İstatistik Kurumu (2021) verilerine göre Türkiye nüfusunun %9.7'sini yaşlı bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Bu oranın 2050 yılına kadar olan süreçte %20 olacağı düşünülmektedir (WHO, 2015). Bu bağlamda, nüfus yaşlanmasının dünya çapında bir gerçek haline geldiği ve yaşlanmanın sadece kişisel değil, aynı zamanda evrensel bir olgu olduğu görülmektedir (Junior et al., 2018).

Hızla artış gösteren ve evrensel bir olgu olan yaşlılıkla ilgili pek çok tanım yapılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) kronolojik olarak yaptığı yaşlılık tanımına göre "65 yaş ve üzeri" bireyler "yaşlı" olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1998). Yaşlılık; önüne geçilmesi mümkün olmayan, kronolojik, biyolojik ve sosyal açıdan sorunları bulunan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Fizyolojik bir durum olarak ele alınan yaşlılık, bireylerin bir daha yerine gelmeyecek biçimde ruhsal ve fiziksel olarak güçlerini kaybetmeleri ve gerilemeleri, organizmanın dış ve iç etmenler arasındaki denge kurma potansiyelinin azalması şeklinde tanımlanmaktadır (Bilginer vd., 1996). Yaşlılık, "homeostatik kontrolde azalma, organ sistemlerinin rezerv kapasitelerinde azalma, çevresel etmenlere uyum sağlayabilme yeteneğinde azalma, stres cevap kapasitesinde azalma" gibi sorunları beraberinde getirmektedir. Yaşlanmayla beraber ortaya çıkan ve artış gösteren bu kayıpların sonunda, birey hastalıklara ve yaralanmalara karşı savunmasız bir hale gelmektedir (Kutsal, 2006). Yaşlanma sonucu savunmasız hale gelen bireyler, fiziksel becerilerde gerilik ve diğer

zayıflıkları sebebiyle güçten düşmektedir. Bu nedenle; temel ihtiyaçları karşılama, yemek yiyebilme, alış-veriş yapma, insanlarla ilişki kurabilme, sokağa çıkma ve yürüme gibi ihtiyaçlarını bile yerine getirmekte zorluk yaşamaktadır (Taşçı, 2010). Diğer yandan yaşlılık, genel bir "yetersizlik süreci" olarak ifade edilmektedir. Bu yetersizlik sürecinde "yaşlının sağlık durumu, yaşamın her yönünü sürekli olarak etkilemekte ve böylelikle gelir, gider, sosyal yaşama katılım, diğerleri ile işbirliği, hareketlilik derecesi, oturma yeri ve tipi, bağımlı ya da diğerlerinin yardımına muhtaç olma gibi…" durumları ortaya çıkarmaktadır (Koşar, 1996, s. 42).

Yaşlı nüfusun çoğalması ve yaşadıkları çeşitli sağlık sorunları, tıbbi bakım hizmetleri maliyetinin artmasına sebep olurken, diğer bir yandan yaşlı bakımında da emek maliyetlerini yükseltmektedir (Hamada ve Raut, 2007,s. 75). Dolayısıyla sosyal güvenlik sistemi gelirlerini azaltırken, diğer yandan giderlerin artması anlamına gelmektedir. Bu durum yaşlı bireylerin sosyal güvenliğinin olumsuz olarak etkilenmesi sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Başbakanlık, 2005,s. 33-34). Bu nedenle sadece ülkemizde değil, dünya genelinde yaşlı nüfusun artışıyla ilgili çeşitli tedbirler alınması gerekmektedir. Bu tedbirler yaşlı nüfusun hayatın her alanında faydalı olmalarını sağlamak ve onları yük olmaktan çıkarıp katılımcı olmalarını sağlamaktadır (Yeşiltepe, 2021).

Tüm dünyada ve ülkemizde yaşlı nüfusun sorun olup olmaması izlenilecek devlet politikalarına ve yaklaşımlarına göre değişiklik göstermektedir. Gelecekte yaşlı nüfusun artışına yönelik önceden tedbir alınarak ve geleceğe yönelik politikalar oluşturularak yaşlı nüfus bir sorun olmaktan çıkarılabilmektedir (Yeşiltepe, 2021). Yaşı ve fiziksel durumu ne olursa olsun tüm insanlara kendi topluluklarıyla bütünleşme ve topluma aktif olarak katılma hakkı verilmelidir (İFA, 1990). Yaşlı nüfusu sorun olmaktan çıkarmanın en başında fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklarının iyileştirilmesi gelmektedir. Bireylerin yaşlılık süreçlerinde yaşam kalitelisini yükseltebilmeleri için, fiziksel aktivite etkinliklerini artırmaları yararlarına olacaktır (Koçak ve Özkan, 2004,s. 47). Bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının geliştirilmesindeki temel araçlarından biri olan fiziksel aktivite, günlük hayat içerisinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (TC Sağlık Bakanlığı). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite; kronik rahatsızlıkların, kardiyovasküler hastalıkların ve tip II diyabet hastalığının önlenmesine ve tedavisine yardımcı olmaktadır. Ayrıca,

osteoporozla mücadele etmeye ve belirli kanser türlerinin (meme, kolon) tedavi dönemine olumlu yönde katkı sağladığı görülmektedir (Darren et al., 2006). Dolayısıyla düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlamaktadır. Ek olarak, orta düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin yaşam süresinin uzamasına olanak sağlamasa da yaşam beklentisinde bir artışa katkıda bulunabileceği öngörülmektedir. Fiziksel aktivite ve spor, risk faktörlerinin etkisini azaltarak kontrol altında olmalarını sağlamakta fakat yaşam süresini uzatmamaktadır. Epidemiyolojik çalışma sonuçlarına göre 60-84 yaş arası yapılan fiziksel aktivitede haftalık kilokalori harcamasına göre ölüm oranında bir azalma olduğu açıkça görülmektedir (Mechling ve Netz, 2009).

Fiziksel aktivite çeşitli sağlık yararlarının yanında yaşlı bireylerin hayattan zevk almalarını ve bağımsız olmalarını da sağlamaktadır. Ayrıca bilişsel işlevlerinin artmasında ve zihinsel becerilerini sürdürmelerinde yardımcı olurken; bunların yanı sıra psikolojik sorunlarını da azaltarak daha sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olduğu görülmektedir (Akt. CSP, 2005,s. 19).

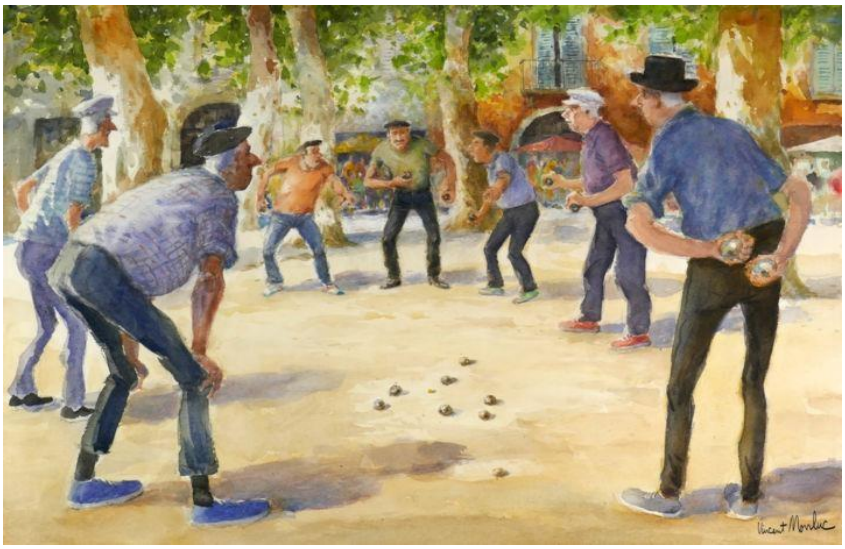
Bütün bu faydalara rağmen, birçok yaşlı birey istenenden daha az aktiftir (Crombie et al.,2004). Dünya Sağlık Örgütü tahminlerine göre; dünya nüfusunun %60'ının, ilgili sağlık yararlarını sağlamak amacıyla önerilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılayamadığı tahmininde bulunmaktadır (WHO, 2009). Bu oran, aktif yaşam ve spora yönlendirmede çok daha fazla çaba sarf edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yaşlı bireylerin kendilerine göre içsel ve dışsal sebepler olmak üzere egzersizden uzak durma nedenleri bulunmaktadır (Crombie et al., 2004). Özellikle yaşlı bireylerin egzersizden uzak durma nedenleri arasında “egzersiz yapmak için çok yaşlı olduğunu düşünme”, “etkinliğe inanmama”, “egzersizin yorucu ve sıkıcı olması”, “yaralanmaktan korkma” (Onat vd., 2013); “fiziksel aktiviteye ilgi eksikliği”, “enerji eksikliği”, “yalnız dışarı çıkmaktan hoşlanmama”, “günlük taşıta erişim eksikliği” gibi sebepler bulunmaktadır (Crombie et al., 2004). Bu durumda yaşlıların bedensel hareket gereksinimlerini gidermek ve yaşama aktif olarak katılımlarını sağlamak için; ihtiyaç ve beklentilerini karşılayabilecekleri, yaşam kalitelerini yükseltebilecekleri ve aynı zamanda fiziksel olarak yeterlilik durumlarına uygun sportif araçlardan yararlanmak gerektiği ortaya çıkmaktadır. Tam olarak bu noktada sportif rekreasyon devreye girmektedir (Tuncer ve Arslan, 2022).

Bireyin yalnızca sağlıklı olması değil aynı zamanda bedenen, ruhen ve sosyal anlamda da iyi hissetme durumu olarak tanımlanan yaşam kalitesini üst düzeye çıkarmak rekreasyon faaliyetleriyle de mümkün olmaktadır (DSÖ, 2005). Bireylerin sağlıklı ve uzun yaşama istekleri, onları mental ve fiziksel olarak rahatlamalarına fırsat tanıyan rekreasyon faaliyetlerine yöneltmektedir (Sağcan, 1986). Rekreasyonun tanımına bakıldığında *"rekreasyon, insanın yaşam kalitesini artırmak için serbest ve boş zamanında doğaya zarar vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanıdır"* şeklinde ifade edilmektedir (Akt.Tütüncü, 2012). Bireylerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olmasını sağlayan rekreasyon faaliyetleri yaşlılar için oldukça önem teşkil etmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalar, sportif rekreasyon etkinliklerine katılım sağlayan yaşlı bireylerin katılmayan yaşlı bireylere göre; fiziksel, bilişsel ve psikolojik yönden daha sağlıklı ve mutlu olduklarını göstermektedir (Akt. CSP, 2005). Bu bağlamda yaşlı bireyleri spor aracılığıyla aktif yaşama katmak için önlem almak ve spordan uzak durmalarına sebep olan unsurları ortadan kaldırmak çok önemli bir hal almaktadır.

Yaşlı bireylerin egzersiz ihtiyaçlarını karşılarken, yaş gruplarına en uygun etkinliklerden birisinin de "Bocce" sporunun "Petank" branşı olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu branş, sahip olduğu özellikler gereği, içerisinde yaşlı bireyleri spordan uzak tutan "yorucu, fazla efor gerektiren, yaralanma riski içeren, uygulama yaparken zorlanmalarına sebep olan…" faktörleri barındırmamaktadır (Tuncer ve Arslan, 2022).

Petank, bocce sporunun dört alt disiplininden (Rafa, Volo, Petank, Çim Topu) birisidir ve kendine özgü oyun sistemi vardır (Türkmen, 2011,s. 11). Yediden yetmişe herkesin severek oynayabileceği bir branş olup; orta yaş ve üzeri bireylerin çok iyi bildikleri ve yörelere göre değişiklik gösteren gülle, misket ve meşe oyunlarına benzemektedir (Tükenmez, 2014,s. 11).



Şekil 1.1: Petank Oyunu

Çapı 25 mm-35 mm arasında olan tahtadan küçük bir hedef misket ile 7,05 cm-8 cm çapında ve 650 gr-800 gr ağırlığında metal toplarla oynanan oyunun amacı, topu miskete en yakın noktaya atmaktır. El bittiğinde miskete daha yakın olan topun sahibi sayı kazanır ve toplar toplanarak sahanın diğer tarafına geçilir. Sayı alan kişinin misketi atmasıyla tekrar oyuna başlanır ve 13 sayı alan maçı kazanmış olur (Türkmen, 2011,s. 181-183). Yarışma amaçlı petank çakıl ve kum karışımı olan sıkıştırılmış zeminlerde oynanırken; rekreasyon amaçlı etkinlik için herhangi bir özel sahaya ihtiyaç yoktur. Hemen her yerde: toprak alanlarda, çim üzerinde, halı sahada, hatta sahilde kumda bile oynanabilmektedir (Tuncer ve Arslan, 2022).



Şekil 1.2: Sahilde Petank



Şekil 1.3: Çim Zeminde Petank

Oldukça eğlenceli olan petank, rekreatif bir etkinlik olarak özellikle yaşlıların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir. Bireysel ya da takım olarak bir rakip karşısında oynanan petank, yaşlı bireylerin fiziksel hareket ihtiyacını giderirken, aynı zamanda farklı insanlarla tanışarak sosyalleşmesine de katkı sağlayabilir. Üstelik oyun içerisinde verilmesi gereken stratejik kararlar, sürekli olarak oyuncuların zihinlerinin çalışmasını desteklemektedir. Rekreasyon amaçlı petank; maliyet gerektirmemesi ve özel bir alana ihtiyaç duymaması sebebiyle her yerde ve herkesin oynamasına olanak vermekte ve yoğun efor gerektirmeyen yapısıyla sakatlanma riski de barındırmamaktadır. Tüm bu nedenlerden dolayı "yaşlı dostu" olarak nitelendirilebilecek petank, doğası gereği dinlendirici ve eğlendirici özellikleriyle yaşlıların mutluluğuna katkı sağlayacak önemli bir araç potansiyeli taşımaktadır (Tuncer ve Arslan, 2022).

Yaşlanan dünyada, sağlıklı yaşlanma yollarını açabilmek, hızla uzayan yaşam sürecinde insanların mutlu bir hayat sürmelerini sağlamak ve kaliteli yaşama katkı sağlayacak yol ve yöntemleri bulmak oldukça önemlidir. Çünkü yaşlılığın insani boyutunun yanı sıra ekonomik bir boyutu da bulunmaktadır. Sağlıklı yaşlanma sayesinde, bireylerin doğru davranışları benimseyerek; mental ve fiziksel işlevlerini sürdürmeleri ve güçlendirmeleri, üretici ve aktif olmaları, toplum içinde ve toplumsal katılımda bulunmaları, ayrıca kişiler arası ilişkileri sürdürmeleri, topluma

kazandırılarak faydalı olmaları sağlanabilmektedir (Öztürk, 2004). Bu bağlamda sağlıklı yaşlanma aracılığıyla izlenilecek devlet politikalarının; yaşlı bireylerin sağlık ve bakım gibi giderlerinin azalmasında etkili olması beklenmektedir.

Ülkemizde 65 yaş ve üzeri bireylerin sağlıklı yaşlanmaları için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan bu çalışmalar içerisinde bocce sporunun petank branşı özel bir yer tutmaktadır. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Strateji Planı'nda yer alan "Aktif Yaşlanma" vizyon ve politika hedefleri çerçevesinde Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından huzurevlerinde kalan yaşlıların spor yoluyla fiziksel, psiko-sosyal ve duygusal yönden desteklenmeleri ve hoşça vakit geçirmeleri amacıyla Bocce Bowling ve Dart Federasyonu işbirliğiyle 2016 yılında başlatılan faaliyetler, ülkemizde profesyonel bir lige dönüştürülmüş; yaşlı katılımcılar için oluşturulan ***"Yetişkin Gençler Huzur Bocce Ligi"***nde 2019 yılında 53 ilden huzurevi ve gazi takımları ile birlikte 109 takım yer almıştır (www.aile.gov.tr, 2019).

Sıfır maliyet içeren petank sporu her zaman ve her yerde oynanabilmektedir. Yoğun efor gerektirmeyen, sakatlanma riski içermeyen, dinlendirici ve eğlendirici yapısıyla, yaşlı bireylerin mutluluğuna katkıda bulunabilecek önemli bir araç potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda araştırmanın problemini, "rekreatif etkinlik olarak petank sporuna katılım sağlayan yaşlılar ve hiçbir rekreatif etkinliğe katılmayan yaşlıların mutluluk düzeyleri arasındaki fark nedir?" sorusu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırmanın genel amacı; rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan yaşlılar ve rekreatif etkinlik yapmayan yaşlıların mutluluk düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma ile aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

- Rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan ve rekreatif etkinlik yapmayan yaşlı bireylerin mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının geçmişte spor yapma durumu ile aralarında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları ile cinsiyet dağılımı arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- Katılımcıların medeni hal durumu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların kronik rahatsızlık durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların sosyal güvence durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmekte midir?
- Katılımcıların yaşamış oldukları yer ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların geçmişte düzenli olarak spor yapma durumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüz teknolojisinde yaşanan gelişmeler sağlık sektörünün iyileşmesine sebep olmaktadır. Bununla beraber insan ömrü uzayarak yaşlı nüfusun sayısı hızla artış göstermektedir. Hızla artış gösteren yaşlılık beraberinde fiziksel (Yertutan, 1991), zihinsel (Cangöz, 2009), ruhsal (Arslan ve Hocaoğlu, 2017) ve sosyal (Arıkan, 2022) sorunları da getirmektedir. Bu sorunlar sağlık ve bakım açısından yaşlılara ve ailelerine maddi manevi zorluk yaşatırken, aynı zamanda devletlere de büyük bir külfet olmaktadır (Yeşiltepe, 2021; Şeker ve Kurt, 2018). Bu sorunları ortadan kaldırmak rekreatif etkinliklerle mümkün olmaktadır. Yaşlıların rekreatif etkinliklere yönelimi ile sağlıklı yaşlanma yoluna gidilmesi; hem ailelerin hem de devletlerin yükünü alması beklenmektedir (Yeşiltepe, 2021). Bu etkinliklere yönelim sağlanırken yaşlı bireylerin fiziksel uygunlukları ve rahatsızlıkları göz önünde bulundurulmaktadır. Fazla efor gerektirmeyen, sakatlık riski içermeyen ve maliyeti düşük olan petank sporu bu dönemde yaşlılar için en uygun sportif rekreasyon etkinlikleri arasında yer almaktadır (Tuncer ve Arslan, 2022). Sportif rekreasyon etkinlikleri yaşlı bireylerin hareketliliğini sağlayarak yaşam kalitelerinin yükselmesinde ve sağlıklarının iyileştirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Yaşam kaliteleri yükselen yaşlı bireyler kendilerini oldukça mutlu hissetmeleri sonucu aktif olarak yaşama katılım sağlarken, aynı zamanda aileleri ve devletler açısından onları külfet olmaktan çıkarmaya yardımcı olmaktadır (Akt. CSP, 2005). Bu araştırmada rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan bireylerin rekreatif etkinlik yapmayan bireylerle karşılaştırılarak, rekreatif olarak

petank sporunun bireylerin mutluluk düzeylerine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Ankara, Bursa, Kırıkkale ve Mersin illerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Çalışma 65 ve üzeri yaş grubundaki bireylerle sınırlıdır.
- Çalışma 15.10.2020-01.02.2022 tarihleri arasında elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

1.5.1. Rekreasyon

TDK'nın 2009 yılında yaptığı tanıma göre rekreasyon "insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler" şeklinde ifade edilmektedir.

1.5.2. Petank

Boccenin alt bir dalı olan petank çakıllı toprak zemin üzerinde metal toplarla ve küçük bir misketle, belirli kurallar çerçevesinde oynanan bir oyundur (Türkmen, 2005).

1.5.3. Yaşlılık

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 65 yaş ve üzeri kişileri '*yaşlı*' olarak değerlendirmektedir.

1.5.4. Mutluluk

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre "mutluluk kişiden kişiye değişiklik gösteren bir kavram olup, kişinin bütün istek ve ihtiyaçlarına sürekli olarak ulaştığı, saadet ve bahtiyarlık" olarak dile getirilmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde çalışmayla ilgili olarak yaşlılık, zaman, serbest zaman, rekreasyon kavramı ve rekreasyonun yararları, bocce, boccenin tarihsel gelişimi ve çağdaş örgütlenmesi, Türkiye'de bocce, petank ve mutluluk konularına yer verilmektedir.

2.1. Yaşlılık

Yaşlılık, kavramını tam olarak anlayabilmek için öncelikle "yaş", "yaşlı", "yaşlılık" ve "yaşlanma" kavramlarının hepsinin bir bütün halinde ele alınması gerekmektedir.

2.1.1. Yaş

Bir canlının, bir olay veya olgunun ortaya çıkışından itibaren geçen süreyi belirleyen zaman göstergesi "yaş" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022; Oxford Languages). Yaş kavramı canlı varlıklardan insan, bitki, hayvan için kullanılabileceği gibi, kurum, kuruluş, sistem, düzen gibi olgu ve olaylar için de kullanılmaktadır. Canlılar için yaş kavramı doğumla başlamaktadır. Doğumdan itibaren canlının yaşı "dakika, saat, gün, hafta, ay ve yıl" gibi zaman birimleriyle ifade edilebilmektedir. Bebeklerde "üç günlük bebek", " beş haftalık bebek", "altı aylık bebek" ve "iki yaşında çocuk" deyimleri kullanılırken; yetişkinlerde yıl kavramları "70-80 yaş" kullanılmaktadır. Yaş kavramının insanların fiziksel görünümlerine göre belirlenmesi veya tahmin edilmesi daima doğru sonuç vermeyebilir. Çünkü yaşları aynı olan iki insanın görüntüsü her zaman aynı olmamaktadır. Bunun sebebi ise geçmişte onları etkileyen genetik ve çevre faktörleridir. Bu sebeplerden bireylerin yaşını tanımlamada "yıl" kavramı yeterli olmamaktadır. Bütün bunlar, insanların yaşlarıyla ilgili olarak iki ayrı kavramdan söz edilmesine sebep olmaktadır (Sevil, 2005, s. 8).

Kronolojik Yaş: Takvim yaşı olarak da bilinen bu kavram doğum anından itibaren başlayan zaman dilimi ile inceleme yapılan zamana kadar geçen sürenin toplamı şeklinde ifade edilmektedir (Yahyaoğlu, 2013; Sevil, 2005, s.5; Duray, 2013).

Biyolojik Yaş: İnsanların fiziki yapıları ve organlarının fizyolojik olarak çalışmaları sonucu ortaya çıkan ve gözlenebilen yaş şeklinde tanımlanmaktadır (Sevil, 2005, s. 8; Avcı ve Avcı, 2021).

Biyolojik ve kronolojik olarak belirli bir yaşa gelen bireyler için "yaşlı" kavramı kullanılmaktadır. Yaşlı kavramı beraberinde "yaşlılık ve yaşlanma" kavramlarını da getirmektedir.

2.1.2. Yaşlı

Yaşlı, Türkçede "yaşı ilerlemiş", Arapçada "ihtiyar" anlamında kullanılmaktadır (Sevil, 2005, s. 9). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yaşlılık üzerine yaptığı kronolojik tanıma göre; "65 yaş ve üzeri" bireyler, yaşlı olarak kabul edilmektedir (DSÖ, 1998).

Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 1998) yaşlıları belirli kategorilere ayırarak:

- Genç yaşlı (65-74 yaş),
- Orta yaşlı (75-84 yaş),
- En yaşlı (85 ve üzeri) olmak üzere üç grupta incelemektedir.

2.1.3. Yaşlılık

Yaşlılık**,** yaşlı olma durumu "ihtiyarlık" olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca "ihtiyarlık" kavramına eş olarak "kocamış" kavramı da toplumda kullanılmaktadır (Sevil, 2005, s. 9). Yaşlılık kavramı ifade edilirken genel olarak kronolojik tanımlar kullanılmaktadır. Fakat yaşlılık tek boyutlu bir evre olamamakla beraber yaşlılığı sadece kronolojik olarak değerlendirmek de doğru olmamaktadır. Yaşlılık kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak incelenmelidir. Yaşlılığın türleri farklı ülke ve toplumlarda farklı şekillerde açıklanmaktadır (Yeşiltepe, 2001). Yaşlılığı tam olarak anlamak ve kavramak için yaşlılık türlerinin incelenmesi gerekmektedir.

2.1.3.1 Yaşlılık Türleri

Yaşlılık türleri kronolojik yaşlılık, biyolojik yaşlılık, psikolojik yaşlılık ve sosyolojik yaşlılık olmak üzere dört grup halinde incelenmektedir.

2.1.3.1.1. Kronolojik Yaşlılık

Kronolojik yaşlılık, bireyin doğum tarihine bakıldığında içinde bulunduğu yaş olarak tanımlanmaktadır (Akçay, 2011, s. 13). Bireyin yaşam tarzının kronolojik yaşlılık durumuna etkisi bulunmamaktadır. Kişinin o an ki yaşı kaç ise kronolojik yaşı odur (Yeşiltepe, 2021). Kronolojik olarak yaşlılığın başlangıç tarihi 65 yaş olarak kabul edilmektedir (Onat, 2000, s. 102; DSÖ, 1998).

2.1.3.1.2. Biyolojik Yaşlılık

Kronolojik yaşlanma, biyolojik yaşlanmayı da beraberinde getirmektedir (Er, 2009, s. 131). Biyolojik yaşlanma bireylere göre farklılık gösterirken, kronolojik yaşlanma herkeste aynı şekilde ilerlemektedir (Yertutan, 1991, s. 63-64). Bu bağlamda biyolojik yaşlanma, canlının anatomik yapısında ve fizyolojisinde ortaya çıkan değişiklikler olarak tanımlanmaktadır (Pekcan, 2000, s. 51). Biyolojik yaşlanma sonucu bireyin fizyolojisinde meydana gelen değişiklikler zamansal olarak ilerleme göstermektedir. Bu ilerleme yaşlı bireylerin psikolojilerini de olumsuz etkilemektedir.

2.1.3.1.3. Psikolojik Yaşlılık

Bireyin kronolojik ve biyolojik olarak yaşlanması sonucu psikolojik durumunda da değişiklikler meydana gelmektedir. Birey bu dönemde fizyolojik olarak gerilese de psiko-sosyal gelişim açısından ilerlediği bir dönem içerisindedir (Öz, 2002, s. 18). Psikolojik açıdan yaşlılık, bireyin kendisini yaşlı hissedip hissetmemesi sonucu belirlenmektedir. Kronolojik yaş ilerlemiş olsa bile birey kendini hangi yaşta hissediyorsa o yaştadır. Buna göre yaşlılık kişiden kişiye değişen göreceli bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Duyan, 2000, s. 199).

2.1.3.1.4. Sosyolojik Yaşlılık

Fizyolojik ve biyolojik yaşlanma kavramları bütün canlıları kapsamaktadır. İnsanların yaşlılık sürecine diğer canlılardan farklı olarak kültürel ve sosyal öğeler de dâhil edilmektedir (Emiroğlu, 1995, s. 16). Bu doğrultuda yaşlılığın insani yönü biyolojik ve kronolojik olarak değil de sosyal yaşlanmayla tanımlamaktadır (Koşar, 1996, s. 1).

Yaşlılık tanımları içerisinde geçen yaşlanma kavramını tam olarak anlamak, yaşlılıkla ilgili bilgilerin hepsini tam anlamıyla kavramamıza yardımcı olmaktadır.

2.1.4. Yaşlanma

Yaşlılık, bütün canlılarda görülen ve tüm fonksiyonlarda fizyolojik olarak azalmanın meydana geldiği bir süreçtir. Canlı vücudunda fonksiyonel olarak görülen; en küçük yapı birimi olan molekülden başlayarak sırasıyla hücreler, dokular, organlar ve organların oluşturduğu sistemler bazında telafisi mümkün olmayan değişiklikler olarak tanımlanmaktadır. Yaşlanmanın genel bulgularına bakıldığında; vücudun işlev ve kabiliyetinde azalma, dış ve iç çevredeki değişimlere adaptasyon problemi yaşama ve vücuda zarar verebilecek etkenlere karşı bağışıklığın azalması gibi etkiler görülmektedir (Kutsal, 2006). Bireyin eski canlılığını ve hareketliliğini gösterememesi, ruhsal sorun ve sıkıntılarına karşı sabırsız bir hale gelmesi, ruhsal olarak değişiklikler ve fizyolojik yansımalar görülmesi yaşlanmanın başlangıcı sayılabilmektedir (Sevil, 2005, s. 9). Yaşlanma süreci; hücre yapısında bozulmaları, vücudun kendini yenileme yeteneğinin ve hücre sayısının azalması gibi durumları da beraberinde getirmektedir (Ergün, 2013, s. 132). Birey yaşlanma döneminde iç ve dış olmak üzere pek çok etkene maruz kalmaktadır. Bu durum da onların yaşlanma süreçlerini olumlu veya olumsuz şekilde etkilemektedir.

Arpacı (2005, s. 16) bireyin yaşlanmasını ve yaşlılık dönemini etkileyen etmenleri şu şekilde sıralamaktadır:

- **Kalıtım/Genetik:** Bireyin aile fertleri geç yaşlanıyor ve kendisi de genç görünüyorsa bu durum onun için olumludur.
- **Çevre:** Yaşam şartlarının zor olması ve beslenmenin yetersiz olması gibi durumlar bireyi olumsuz etkileyerek yaşlanmasını hızlandırır.
- **Hastalık:** Bireye acı veren rahatsızlıklar ve sakatlık gibi durumlarının olması kişinin olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır.
- **Duygular:** Bireyin yaşamında süreklilik arz eden travma ve acılar yaşam kalitesinin düşmesine ve hızlı yaşlanmasına sebep olmaktadır.

Bireyin yaşlanmasını ve yaşlılık dönemlerini etkileyen faktörler, yaşlanma belirtilerinin yanı sıra "sağlık, ekonomik ve psiko-sosyal" sorunları beraberinde getirmektedir (Sevil, 2005).

2.1.5. Yaşlılık-Yaşlanma Belirtileri ve Bu Dönemde Meydana Gelen Sorunlar

2.1.5.1. Yaşlanma Belirtileri

Yaşlanmayla beraber bireylerde bazı yaşlılık belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler bütün yaşlılarda aynı şekilde olmamakla beraber herkeste farklılık göstermektedir. Geçirdikleri yıllar ve yaşam şartlarının izleri ileri dönemlerde hayatlarına yansımaktadır. Sevil (2005) yaşlılık belirtilerini şu şekilde sıralamaktadır.

2.1.5.1.1. Fizyolojik Özellikler

- Zihinsel etkinlikte gerileme,
- Bazı organlarda gerileme,
- Görme, işitme gibi duyu organlarında zayıflama,
- Güç yetmezliği ve azalması,
- Çevreye karşı artan duyarlılık.

2.5.1.1.2. Psikolojik Özellikler

- Kendine güvenin azalması,
- Hislerin azalması,
- Hastalık ve ölüm korkusu,
- Yalnızlık korkusu,
- Çekingenlik ve ümitsizlik.

2.5.1.1.3. Sosyal Özellikler

- Otorite kaybı,
- Statü ve rol değişikliği,
- Başkalarının yardımına ihtiyaç duyma,
- Dost ve arkadaş bulamama,
- Aile ilişkilerinde sorun,
- Tüketici olma, yararlı olmama.

2.5.1.1.4. Tıbbi Özellikler

- Kalp damar hastalıkları,
- Eklem ve kemik gibi dejeneratif hastalıklar,
- Sindirim sistemi hastalıkları,
- Alzheimer,
- Süreyen hastalıklar,
- Diyabet ve buna benzer hastalıklar,
- Ruhsal hastalıklar,
- Parkinson.

Sevil (2005) yaşlılık belirtileri sonucu meydana gelen sorunları "sağlık, ekonomik ve psiko-sosyal" olmak üzere üç başlık altında incelemektedir.

2.1.5.2. Yaşlıların Sağlık Sorunları

Yaşlılık ve yaşlanma belirtileri incelendiğinde; yaşlı bireylerde ortaya çıkan fiziksel ve tıbbi değişiklikler görülmektedir. Bu değişikler içerisinde en önemli olanının sağlık sorunları olduğu görülmektedir. Yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını etkileyen bu sağlık sorunları kişilerin sağlık kuruluşları ve uzmanlarına başvurulmasını zorunlu hale getirmektedir. Kişiye göre değişiklik gösteren hastalıkların bir kısmı yaşlılığa has rahatsızlıklarken; diğer bir kısmı ise başka bir rahatsızlığın devamı olarak görülebilmektedir. Yaşlılık dönemi tıbbi olarak bir "risk dönemi" dır (Sevil, 2005, s. 57-58). Yaşlılık döneminde bağışıklığın düşmesi sebebiyle çeşitli hastalıklar görülmektedir. Bunlar:

- **Demans (Bunama):** Zihinsel işlev ve yeteneklerin kaybolmaya başlaması veya kaybolması şeklinde tanımlanmaktadır (Sevil, 2005, s. 62: https://hsgm.saglik.gov.tr). DSÖ tahminlerine göre yaklaşık %60'ı düşük ve orta gelirli ülkelerde olmak üzere dünya çapında 50 milyon insanın demansla yaşadığı tahmin edilmektedir. Demanslı insan sayısının 2030'da 82 milyona ve 2050'de 152 milyona çıkması beklenmektedir (WHO, 2017).

- **Osteoporoz:** Düşük kemik kütlesi, kemik dokusunun bozulması ve kemik mikro yapısının bozulması ile karakterize bir hastalıktır. Kemik gücünde azalmaya ve kırık riskinde artışa neden olabilir (Klibanski vd., 2001). Ulusal Osteoporoz Vakfının yaptığı açıklamaya göre yaklaşık 54 milyon Amerikalı yetişkinin düşük kemik

kütlesi veya osteoporoza sahip olduğunu ve 80 yaşın üzerindeki neredeyse tüm yetişkinlerin bir çeşit osteoartriti olduğunu bildirmektedir (BHOF, 2022).

- **Alzheimer:** Beyin hücrelerinin ölümüne bağlı bunama, hafıza kaybı ve bilişsel fonksiyonların azalması olarak tanımlanmaktadır (https://hsgm.saglik.gov.tr/,https://www.medicalpark.com.tr/,https://www.geriatri.org.tr).

- **Parkinson:** Dopamin üretimi yapan beyin hücrelerinin zarar görmesi veya ölmesiyle ortaya çıkan beyin hastalığıdır (Esmer, 2020). Sinir sistemiyle bağlantılı olarak, titreme, yavaş hareket etme ve dengesizlik belirtileriyle kendini belli etmektedir (Sevil, 2005, s. 75: https://www.saglik.gov.tr/).

- **Prostat:** Erkeklerde görülmekte olan bu rahatsızlığın belirtileri 40 yaşında başlamakta ve 60 yaşından sonra sıklaşmaktadır. İdrara çıkmakta zorluk, idrar yapma sırasında gecikme, sızıntı, sık tuvalet ihtiyacı gibi belirtilerle ortaya çıkan bir hastalık türüdür (https://www.anadolusaglik.org).

- **Kalp-Damar Hastalıkları:** Çeşitli sebepler nedeniyle kalbe kan akışı sağlanamaması veya damarlarda tıkanıklık şeklinde ortaya çıkan rahatsızlıklardır (https://hsgm.saglik.gov.tr/). Kalp hastalığı ve felç için en önemli davranışsal risk faktörleri sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik, tütün kullanımı ve zararlı alkol kullanımıdır (WHO, 2021).

- **Şeker Hastalığı:** Diğer adıyla diyabet olarak adlandırılan bu rahatsızlık pankreas organının yeterince insülin üretememesi veya mevcut insülinin etkisini gösterememesi sebebiyle ortaya çıkan, kan şekerinin yüksekliğine sebep olan, kronik ve ilerleyici bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (https://kosuyolueah.saglik.gov.tr/).

- **Hipokondri (Hastalık Hastalığı):** Bireylerin sağlıkları ile ilgili aşırı kaygılanmaları olarak tanımlanmaktadır (http://www.megep.meb.gov.tr).

- **Ruh Sağlığı:** Fiziksel eksiklikler ve kayıplar yaşlı bireylerin ruhsal durumunu etkilemektedir. Eskiden görme, duyma, hareket etme gibi durumlarında bir sıkıntı yokken sonrasında bu organların işlevlerini yapamama durumunu görerek ve yaşayarak üzülür. Bu sebeple stres, depresyon, dikkat, unutkanlık, anlama, uygulama ve kavrama yeteneğinin azalması gibi sorunların doğmasına neden olmaktadır (Sevil, 2005, s. 87).

2.1.5.3. Yaşlıların Ekonomik Sorunları

Yaşlı bireyler genellikle üreten değil, tüketendir. Tüketici durumda olan yaşlı birey, eğer herhangi bir gelire sahip değilse veya sosyal güvenlik sistemiyle bağlantısı yoksa bakıma ve yardıma muhtaç duruma gelecek, aynı zamanda bir başkasına bağımlı olacaktır. Bu durum yaşlı bireyin ekonomik sorunlardan oldukça fazla etkilenmesine sebep olacaktır. Ekonomik sorunlar sağlık ve beslenme gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu da yaşlı bireylerin hayatın her alanında etkilenmesine sebep olmaktadır (Türkan ve Sezer, 2016; Sevil, 2005, s. 111-112).

2.1.5.4. Yaşlılığın Psiko-Sosyal Sorunları

Yaşlılık döneminde görülen fiziksel aktivite seviyesinin azalması, düşmekten korkma ve bütün sistemlerde gerilemeler görülmesi bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir (Avcı ve Avcı, 2021). Bu durum zamanla bireylerde psiko-sosyal açıdan kaygı, sıkıntı, mutsuzluk, üzüntü, sosyal ilişkilerde azalma, aynı zamanda utangaçlık, hayattan zevk almama, sorunlara çözüm bulunmama gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkarmaktadır (Demirel, 2017). Bu sebeple, yaşlılık döneminde bireylerin yaşam kalitelerini artırmalarında serbest zaman etkinlikleri kapsamında sportif aktiviteleri göz ardı etmemeleri önerilmektedir. Bu doğrultuda, yaşlılıkta görülebilen sakatlıklar ve kasları güçlendirmek için bireylerin yaşına uygun olarak sportif aktiviteleri düzenli bir şekilde yapmaları durumunda, hayata daha olumlu baktıkları ve mutlu oldukları, başarma duygusunu tatmanın da mutluluğu arttıran bir etmen olduğu görülmektedir (Görgün-Baran, 2011).

Serbest zamanların doğru değerlendirilmesi ve yaşlıların pek çok sorununun ortadan kaldırılması rekreasyon etkinlikleriyle muhtemeldir. Rekreasyon kavramını anlamak için öncelikle "zaman, serbest zaman" kavramlarını ele almak gerekmektedir.

2.2. Zaman, Serbest Zaman ve Rekreasyon Kavramları

2.2.1. Zaman

Zaman, Arapça kökenli bir sözcüktür. Sözlük anlamına bakıldığında "vakit, ahit, çağ, mühlet, asır, süre, mevsim, devir, an, dehr" gibi anlamlara geldiği görülmektedir (Yolcu 1996, s. 410).Zaman kavramı Türk Dil Kurumu'nun (TDK) yaptığı tanımda ise"*iş veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakit*"

olarak tanımlandığı görülmektedir. Zaman kavramının başlıca özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Borç alınamaz,
- Kiralanamaz ve satın alınamaz,
- Çoğaltılamaz,
- Depolanamaz,
- Tasarruf edilemez,
- Sadece kullanılır ve tüketilir,
- Doğru şekilde değerlendirilmediğinde insanda stres yaratır (Akt. Hazar, 2003, s. 5).

Zaman kavramı bilim insanları tarafından farklı yönlerden de ele alınmaktadır. Zaman; Addington'a (1993, s. 129) göre, bir cismin uzayda yer değiştirmesinde geçen aralık olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda; uygarlaşmada belirleyici adımların atılmasının altında zamanı kullanabilme yeteneğinin olduğu ileri sürülmektedir (Jensen, 1995, s. 5). Zaman çok kıymetlidir; zamanı durdurmak, geriye çevirmek ve yerini başka şeylerle doldurmak mümkün olmamaktadır. Geçen her gün insan ömründen giden bir parçadır. Dolayısıyla zamanı doğru kullanmak için bölümlere ayırmak gerekmektedir (Karaküçük, 1999).

Bölümlere ayrılan zaman şu şekilde sıralanmaktadır (Akt. Karaküçük, 1999, s. 14);

1) Çalışmaya ayrılan zaman,
2) Çalışmaya ayrılan zaman dışındaki zaman (*free time*),
    a) Var olmak için ayrılan zaman (*excitence time*),
    b) Serbest zaman (*leisure time*).

De Grazia (1962) ise bölümlere ayrılan zamanı şu şekilde sıralamaktadır (Akt. Bozgeyikli, 2016):

- Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler için ayrılan zaman,
- Çalışmaya ayrılan zaman,
- Çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman,
- Serbest zaman.

Zamanın bölümleri içerisinde yer alan "serbest zaman" kavramı bireyler için oldukça önem taşımaktadır. Ayrıca rekreasyon kavramını tam anlamıyla özümsemek için serbest zaman kavramını incelemek gerekmektedir.

2.2.2. Serbest Zaman

Serbest zaman etimolojik olarak değerlendirildiğinde Latince kökenli olduğu görülmektedir. Müsaade etmek ve izin vermek anlamlarına da gelen "*licer*" kelimesinden türetildiği dile getirilmektedir (Akt. Karaküçük ve Gürbüz, 2007, s. 19). Üzerine çeşitli tanımlamalar yapıldığı gözlemlenmektedir. Broadthurst' a göre; boş zaman "artık zaman" olarak değerlendirilmektedir (Broadhurst, 2001). Bir diğer araştırmada ise bireyin özgür zamanı olarak ifade edilmektedir (Parr ve Lashua, 2004, s. 1). Serbest zaman kavramı hakkında genel bir değerlendirme yapıldığında; yemek yeme, uyumak, çalışmak, okumak, aile içi sorumluluklar gibi zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan zaman dilimi olarak ifade edildiği görülmektedir (Kemp ve Pearson, 1997, s. 2; Hazar, 2003, s. 6). Çubuk'un (1984, s. 68) aktardığına göre; Dumazedier serbest zamanın temel fonksiyonlarını üç başlık altında ele almıştır. Bunlar;

- Gelişim (*development*): Bireyi günlük yaşamın monotonluğundan kurtarır ve kişisel gelişimine katkıda bulunan faaliyetlerdir. Bunlar; Bilgi edinme ve bilgi verme amaçlı yapılan etkinlikler, gönüllü sosyal faaliyetler olarak da görülmektedir.
- Dinlenme (*delessement*): Bu fonksiyon geçmişte, bir sonraki iş gününe bedenen hazırlanmak anlamına gelmektedir.
- Eğlenme (*divertissement*): Zamanı hoş bir şekilde geçirmek adına yapılan faaliyetlerin tümü olarak ele alınan eğlenme fonksiyonu can sıkıntısını giderip, bireyin rahatlamasını sağlar.

Ayrıca bunlara örnek olarak televizyon izlemek, kitap okumak, sinemaya gitmek, spor yapmak serbest zaman etkinlikleri olarak sayılabilmektedir (Tribe, 2011, s. 3). Serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının ilişkisine bakıldığında; rekreasyonun serbest zaman dilimi içerisinde yer aldığı görülmektedir.

2.2.3. Rekreasyon

Tarihsel süreç içerisinde insanlığın ve insanların yaşam alanlarında gerçekleşen değişimler sonucu, rekreasyon ihtiyacının doğduğu görülmektedir. Endüstriyel gelişmeler ve sonrasında yaşanan değişimler,rekreasyon kavramının önemi arttırırken; ruhsal ve bedensel olarak zindeliğin anahtarı olarak rekreasyon görülmüştür (Akt.Altunöz, vd., 2014). Rekreasyon kavramının kökenine bakıldığında; Fransızca recréation "eğlence, istirahat" sözcüğünden geldiği görülmektedir. Fransızca sözcük Latince kökenli olup recreatio "canlanma, tazelenme" sözcük kökeninden gelmektedir. Bu sözcük etimolojik olarak, Latince recreare "canlandırmak, taze hayat vermek" fiilinden +tion son ekiyle türetilmiştir. Latince fiil Latince creare, creat- "can vermek" fiilinden "re+" ön ekiyle türetilmiştir (Etimoloji, 2022). TDK (2022) rekreasyonu, "insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler" şeklinde tanımlamaktadır.

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında eğlence ve doyum amaçlı tamamen gönüllülük esası ile katıldıkları aktiviteler olup (Sağcan, 1986, s. 5), genellikle bireyin beden ve ruhsal açıdan yeniden doğuşunu sağlayan ve kendi arzusuyla seçebileceği etkinliklerdir (Arslan, 2013, s. 19). Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin hayata tutunmasını sağlayan eğlendirici, dinlendirici, oyalayıcı veya bireyin haz duyacağı eylemlerdir. Birey bu etkinliklere katılım sağlayarak ruhen ve bedenen yenilenmektedir (Bayer, 1992,s. 49). Rekreasyon boş zamanlarda gerçekleştirilir, para kazanmayı hedeflemez ve gönüllü katılımı gerektirerek doyum sağlar (Hazar, 2003, s. 21). Birçok farklı tanımı yapılan rekreasyonun tam olarak anlaşılması için, özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir.

Gulam (2016) rekreasyon kavramının temel özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Rekreasyon faaliyetleri serbest zamanlarda yapılmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri insanların sosyalleşmelerinde yararlıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri zevkli ve keyif vericidir.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerin doğrudan doyum elde etmesi beklenmektedir.

Karaküçük (1999, s. 59) rekreasyon kavramının genel özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Serbest zamanda yapılmaktadır.
- Özgürlük hissi vermektedir.
- Faaliyetlere devam zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Her yaş grubu ve cinsiyetteki bireylerin faaliyetlere katılımlarına olanak vermektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin tercihi bireyin kendi inisiyatifine bırakılmalıdır.
- Faaliyetler her mevsim ve iklim şartlarında, açık veya kapalı alanlarda uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir (el sanatları, güzel sanatlar, çeşitli spor branşları vb.) faaliyeti gerektirir.
- Haz ve neşe veren faaliyetlerdir.
- Evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Bireyin yaratıcı olmasına ve kendisini ifade edebilmesine imkân sağlayan faaliyetler içermelidir.
- Kişiye özel amaçları bulunmaktadır.
- Örf ve adetlere aykırı olmamalı, ahlaki, manevi ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin katılım sağlayan bireylere kişisel ve toplumsal açıdan özellikler kazandırması beklenmektedir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde bir faaliyete katılım sağlanırken, ikinci veya daha fazla faaliyete de ilgi duyma ve gerçekleştirme imkânı verilmektedir.
- Faaliyetler, rekreasyonistler tarafından gerçekleştirilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri beceri sahibi olan ve olmayan kişilerle, planlı veya plansız, organize olmuş ya da olmamış mekânlarda yapılabilmektedir.
- Rekreasyon kavramı, rekreatif etkinliklere katılım sonucu ortaya çıkan deneyimdir.

Sonuç olarak, verilen rekreasyon kavramı özelliklerinin temelinde aynı yapı taşları yer almaktadır. Bu bağlamda rekreasyon; boş zamanlarda, tek veya grup halinde, araçlı yada araçsız, açık alanlarda veya kapalı alanlarda, bir organizasyona bağlı ya da organizasyon dışında zorunluluk olmadan seçilen etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler esnasında dıştan gelen bir zorlama bulunmamakta, birey içten gelen

istekle etkinlikleri gerçekleştirmektedir. Bunların yanı sıra rekreasyon etkinliklerinin bireylere pek çok yararı bulunmaktadır. Bu yararlar aşağıda verilmektedir.

2.2.3.1. Fiziksel Yararlar

Bireylerin hareketsiz yaşam tarzına sahip olmaları; koroner kalp rahatsızlığı, inme, hipertansiyon, tip II diyabet, meme kanseri, kolon kanseri ve osteoporoz gibi pek çok hastalığa eğilimli olmalarına sebep olabilmektedir (Broadhurst, 2001). Dünya genelinde ölümlere en çok sebep olan hastalık türünün, kalp rahatsızlıkları olduğu görülmektedir. Kalp rahatsızlıklarına neden olan etkenlerden birisi de fiziksel aktivite yoksunluğudur. Düzenli yapılan egzersizler, kişilerde kardiyovasküler hastalık riskini azaltmakta ve fiziksel uygunluk düzeyinin de geliştirilmesine yol açmaktadır. Bunların yanı sıra akciğer fonksiyonlarında iyileşme sağlamakta ve KOAH gibi rahatsızlıkların gelişme riskini azaltmaktadır (Güven vd., 2018). Sportif rekreasyon etkinlikleri düzenli olarak yapıldığında kronik hastalıkların oluşmasında ve rehabilite edilmesinde önemli rol oynamaktadır (Açıkada, 2009, s. 42-43). Koşu, yürüyüş ve yüzme gibi rekreatif etkinlikler, kalp rahatsızlığının önlenmesinde en önemli aktiviteler biridir (CSP, 2005, s. 13-14). Örneğin; haftada beş kez 30 dakikalık orta dereceli egzersiz yapmanın mucizevî tedavisinin, kronik hastalıkların önlenmesi ve yönetimi için uygulanan birçok ilaçtan daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gulam, 2016).

Obezite, ciddi bir sağlık sorunu olduğu gibi hastalık riskini arttırır ve çeşitli hastalıkları da beraberinde getirebilir. Bunlar; kardiyovasküler, serebrovasküler ve tip II diyabet gibi hastalıklar olabilmektedir. Bu hastalıkların yanı sıra solunum bozuklukları, sindirim bozuklukları ve kanser gibi pek çok sağlık sorununa yol açarken; psiko-sosyal ve ekonomik olarak da bireyleri etkileyebilmektedir (Yılmaz ve Yavuz, 2020). Bu sebeple, obezitenin ve karın içerisindeki tehlikeli yağların azaltılması ve risklerin en aza indirilmesi için fiziksel aktivite gereklidir. Dolayısıyla rekreatif etkinlikler ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişkiye dikkat çekilerek, sportif rekreasyonun obezite riskini azalttığı belirtilmiştir (CSP, 2005, s. 11-13). Bununla birlikte, rekreatif etkinlikler bireyin diyabetle mücadele etmesine de yardımcı olmuştur (Gill, 2008; Winnick, 2008). Buna bağlı olarak rekreatif etkinlikler arttıkça, diyabet riski ciddi oranda azalmıştır (Akt. CSP, 2005, s. 15). Düzenli yapılan egzersizler tip II diyabet hastalığının %30 azalmasına katkı sağlamaktadır (Gulam,

2016). Egzersizin, diyabet hastalığının tedavisinde temel bir bileşen olduğu ifade edilmekte ve diyabetli bireylere yönelik uygun önlemler alınarak, rekreatif etkinliklere ve elit düzeyde spora güvenle katılabilmelerine olanak sağlanmalıdır (Shugard et al., 2009).

Ayrıca çeşitli kanser türlerinin rekreatif etkinlikler ile engellendiği ve ilerlemesinin önüne geçtiği görülmüştür (www.co.missoula). Akciğer, kolon ve göğüs kanseri olan bireyler arasında, egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireyler karşılaştırıldığında, aralarında ciddi bir fark tespit edilmiştir. Bu kanser türlerinin ortaya çıkışında ve çıktıktan sonra tedavi sürecinde hareketli yaşam büyük rol oynamıştır (Akt. CSP, 2005, s. 15-16). Dolayısıyla düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde, pasif yaşam tarzına sahip olan bireylere göre %19 daha düşük kolon kanseri riski olduğu sonucuna varılmıştır (Faraldi, 2020). Buna ek olarak, aktif yaşam tarzına sahip olan kadınların, diğer kadınlara göre meme kanseri riskinin daha düşük olduğu görülmekte ve fiziksel olarak aktif kadınların meme kanseri riskinin diğer kadınlara oranla %12-21 daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pizot, 2016).

Son zamanlarda osteoporoz önemli bir halk sağlığı sorunu olarak görülebilmekte ve kemik dokusunun bozulmasıyla birlikte kemik mineral yoğunluğunda düşüklük olarak ifade edilmektedir. Bu da kemik direncinde azalmaya, dolayısıyla iskelet kırığı riskinde artışa neden olmaktadır (Royal Australian College of General Practitioners and Osteoporosis Australia, 2017). Hareketsiz yaşam tarzı, iskelet sisteminin yükünü azaltarak kemik kütlesinin azalmasına sebep olabilmektedir. Tam tersi, fiziksel olarak aktif bireylerde ise; fiziksel aktivitenin kemik büyümesini artırdığı ve kemik kütlesini koruduğu düşünülmektedir (Caspersen, 1985). Düzenli olarak yapılan sportif rekreasyon etkinlikleri, bireylerde iskelet ve kas sistemini güçlendirmekte (Benedetti, 2018), ileriki yaşlarda daha güçlü kaslara ve iskelet sistemine sahip olmalarına yardımcı olmakta ve kadınlarda menopozla birlikte görülen kemik erimesi riskini azaltmaktadır (www.nysrps.org). Ayrıca, hastalık belirtilerinin ve sistematik iltihaplanmanın azalması dâhil olmak üzere birçok sağlık yararı olduğu ifade edilmektedir (Nieman, 2000). Rekreatif etkinlikler bireyin fiziksel olarak daha sağlıklı ve pozitif olmalarında önemli rol oynamış, bağışıklık sistemlerinin daha kuvvetli olmasına olanak sağlamıştır. Bu durum bireyin hastalıklara karşı vücut direncinin daha yüksek olmasına ve enfeksiyon hastalıkları gibi pek çok hastalık riskinin aza indirilmesine yardımcı olabilmektedir

(www.nysrps.org). Ek olarak, rekreatif etkinlikler çeşitli hastalıkları önlediği için bireyin yaşam kalitesini ve beklentisini yükseltebilmektedir. İleriki yaşlarda daha kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürmelerini desteklemektedir (www.nysrps.org;CSP, 2005, s. 16-17). Başka bir deyişle, fiziksel yönden aktif olan bireylerin, genellikle daha sağlıklı olduğu görülmektedir (Broadhurst, 2001).

2.2.3.2. Psikolojik Yararlar

Rekreasyon etkinliği yoluyla dinlenme ve rahatlama, günümüzün yoğun iş temposunda stresi yönetmek için etkilidir (Katzenmeyer, 1997). Rekreasyon, bireylerin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtararak, daha çok eğlenen ve oyalanan bireyler haline getirmektedir (Akt. Arslan, 2013, s. 31). Eğlenceli rekreasyon deneyimleri stres, kaygı ve psikolojik gerilimleri azaltmakta, bireylerin kendini gerçekleştirmelerine olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte rekreasyon, anksiyete ve depresyon semptomlarını azaltır, ruh halini iyileştirir ve genel bir iyilik hali kazandırır. Rekreasyon etkinliklerinin eğlenmek, daha az yalnız hissetmek, depresyonu azaltmak, daha az doktora gitmek, daha az ilaç kullanmak, ağrılarda azalma, daha fazla enerjiye sahip olmak, kaliteli uyku, sağlık harcamalarının aza indirilmesi, arkadaş edinme gibi pek çok alanda olumlu etkileri bulunmaktadır (Katzenmeyer, 1997).

Sportif rekreasyon etkinlikleri fiziksel aktivite içerikli olması sebebiyle, bireylerin hareketli yaşam sürmelerine yardımcı olmakta, aynı zamanda pozitif yönde düşünmelerini sağlayarak, yaşam kalitelerinin yükseltilmesi ve stresle mücadele edilmesinde olumlu etkiye sahip olmaktadır (Açıkada, 2009 s. 42-43). Ayrıca düzenli olarak yapılan rekreatif etkinlikler, endorfinin ortaya çıkmasına olanak sağlayarak, mutluluk seviyelerinin yükselmesini desteklemektedir (CSP, 2005, s. 20).

Sonuç olarak, fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin yaşam kalitelerinin arttığı görülmektedir (Vatansever vd., 2015). Bireylerin sportif rekreasyon aktivitelerine katılması, fiziksel ve bilişsel sağlıklarının korunmasına, çeşitli kronik rahatsızlıkların tedavi edilmesine ve sosyal bir yaşam sürmelerine olanak sağladığı ifade edilmektedir (Dinç vd., 2018). Başka bir ifadeyle, yaşlılar için önerilen düzeylerde fiziksel aktivitenin; kas gücünü ve aerobik kapasitelerini arttırdığı, yaşlıları düşme korkusu ve yaralanmalara karşı koruduğu, bununla birlikte özgürce hareket etmelerine olanak sağlayarak yaşam kalitesini artırdığı görülmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008).

2.2.3.3. Bilişsel Yararlar

Fiziksel aktiviteyi içeren rekreasyon faaliyetleri, yaşlı bireylerin bağımsız, hareketli, esnek kalmalarına ve bilişsel yeteneklerini korumalarına yardımcı olmakla birlikte, yaşam kalitelerini artırmaktadır (CSP, 2005, s. 29). Aktif ve pasif rekreasyon faaliyetleri, bireyin zihinsel sağlığını iyileştirmeye yardımcı olmaktadır. Egzersizin, fiziksel aktivitelerin ve açık alan rekreasyon faaliyetlerinin, zihinsel açıdan depresyona, strese ve özsaygıya olumlu yönde etki ettiğini; rekreatif etkinlik katılımcılarının yaşam mücadelelerinde daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Akt. Arslan, 2013, s. 36). Ayrıca bireylerin bilişsel fonksiyonlarını yerine getirebilmelerinin yanı sıra devam ettirmelerine yardımcı olmakta, bilişsel bozukluklardaki riskin en aza indirilmesini sağlamaktadır. Rekreasyon etkinlikleri sayesinde bilişsel performans geliştirilebilmekte; düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler demans ve alzheimera karşı yaşlı bireyleri koruyabilmektedir (Aydın, 2020; Keleş ve Özalevli, 2018).

2.2.3.4. Sosyal Yararlar

Rekreasyon; aktif yaşamın geliştirilmesine, hastalık ve yaşla ilgili oluşan rahatsızlıkların giderilmesine yardımcı olabilmektedir (CSP, 2005, s. 29). Rekreasyonel aktivitelere katılım, bireylerin akademik başarılarına katkı sağlayabilir, olumsuz davranışlardan ve kötü alışkanlıklardan caydırabilir (CSP, 2005, s. 17). Ayrıca, suç ve suçluluğun önlenmesi için bir emniyet subapı görevi yapmaktadır. Çünkü rekreasyon etkinlikleri çocuklar ve gençler için güçlü bir çekiciliğe sahiptir (Gulam, 2016). Bununla birlikte rekreatif etkinlikler, yöneticilerin toplum üzerinde gerçekleştirmek istedikleri hedefler için en etkili yoldur (CSP, 2005, s. 24-25). Büyük şehirlerdeki yerel yönetimler; bireylere serbest zamanlarını verimli hale getirme fırsatı veren rekreasyon kavramını öğreterek, yaşam kalitelerini artırmayı hedeflemektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Rekreatif etkinlikler, aile başta olmak üzere yaşlı ve engelli bireylerin sosyal olarak bağlarını güçlendirir (www.co.missoula). Bu bağlamda rekreatif etkinlikler aile bağlarını pekiştirmekte ve rekreatif etkinliklere katılan engelli bireyler daha kaliteli bir yaşam sürmektedir. Rekreatif etkinlikler, bireylerin ruhsal ve fiziksel yönden sağlıklı olmalarına yardımcı olarak, sosyal açıdan da faydalı ve olumlu etkiler sağlamaktadır (CSP, 2005, s. 27-28). Ek olarak, rekreasyonel etkinlikler yaşlıların hem fiziksel gelişimlerine katkı sağlamakta, hem de sosyal olmalarına

yardımcı olmakta ve bu sebeple yalnızlaşmayı da önlemektedir. Rekreasyon etkinlikleri, yaşlı bireylerin hayatlarını daha mutlu ve sağlıklı geçirmelerine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla yaşlılar sosyal, etkin, sağlıklı ve faydalı bireyler haline gelmektedir (CSP, 2005, s. 29).

2.3. Rekreasyon ve Yaşlılık

Yaşlılık genellikle "ikinci çocukluk" olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde yaşlı bireylerin çoğu; küçük bir çocuk gibi davranma, başkalarının sözünü dinlememe ve inat etme eğilimindedirler. Bunun sebebi, insanların çoğunda yaş ilerledikçe ortaya çıkan beyin küçülmesi sorunu olduğu düşünülmektedir (Singh ve Kiran, 2014). Yaşlılık, "genel anlamda bireyin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında bir gerileme, sağlığın, gelir düzeyinin, saygınlığın, rol ve statünün, bağımsızlığın, sosyal yaşantının ve sosyal desteklerin azalması ve kaybı gibi pek çok sorunun yaşandığı bir kayıplar dönemi" olarak tanımlanmaktadır (Yüksel vd., 2016). Dolayısıyla bu dönemde yaşlılara ayrıca bir ilgi ve özen göstererek, küçük çocuklara olduğu gibi hassas davranmak gerekmektedir (Singh ve Kiran, 2014). Bireylerin yaşlılık dönemine hazır olma durumları, ileride mutlu ve huzurlu bir yaşlılık dönemi ihtimalinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sebeple maddi ve manevi yatırımların yanı sıra yaşlı bireylerin kendilerini geliştirmelerinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Yüksel vd., 2016). Onları rekreasyonel faaliyetlerle meşgul etmek; emeklilik ve yaşlılıkla gelen boşluğu doldurmanın en iyi yolu olarak düşünülmektedir (Singh ve Kiran, 2014).

Rekreasyon aktif yaşamı geliştirerek, hastalıklara ve yaşla birlikte ortaya çıkan rahatsızlıklara karşı etkili olmaktadır. İçerisinde fiziksel hareketlilik barındıran rekreasyon etkinlikleri, yaşlı bireylerin bağımsız olmaları ve hayattan zevk almalarını sağlamaktadır. Ayrıca bilişsel işlevlerini yerine getirebilmelerini ve bu durumu sürdürmelerine yardımcı olurken, bilişsel rahatsızlık riskinin azalmasını da sağlamaktadır. Düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivite, demansa karşı yaşlı bireyleri koruyabilmektedir. Rekreasyon etkinliklerinin yaşlılar üzerinde fiziksel sağlığın yanı sıra farklı etkileri de bulunmaktadır. Yaşlı bireylerin sosyalleşmelerine olanak sağlamakta ve toplum içerisinde yaşlıları aktif kılmaktadır. Böylelikle sosyal

yalnızlaşmayı önlemektedir. Rekreasyon etkinlikleri, yaşlı bireylerin hayatlarını daha sağlıklı ve mutlu geçirmelerine yardımcı olmaktadır (CSP, 2005, s. 29).

Yaşlı bireylerin sağlık sorunlarının ortadan kaldırılması esnasında fiziksel aktivite etkinliklerinden de faydalanılabilmektedir. Fakat yaşlıların korkuları ve rahatsızlıkları sebebiyle rekreatif etkinliklerin onlar için daha uygun olduğu düşünülmektedir.

2.4. Fiziksel Aktivite ve Sportif Rekreasyon

Fiziksel aktivite, günlük hayat içerisinde kas ve eklemler kullanılarak enerji tüketimi yapılmasıyla gerçekleşen bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (https://hsgm.saglik.gov.tr; Bulut, 2013). Fiziksel aktivite, kalp ve solunum hızını artırmakta ve farklı şiddetlerde aktiviteleri içermektedir (Bulut, 2013). Bireylerin fizik ve ruh sağlıklarını geliştirmelerinde temel araçlardan birisi fiziksel aktivitedir. Halk sağlığı sorununu gidermesinin yanı sıra, toplum refahını ve çevrenin korunmasını teşvik etmektedir. Ayrıca gelecek nesillere yönelik yatırım oluşturmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, küresel ölümlerin %70'inin temel sebebinin bulaşıcı olmayan hastalıklar olduğunu belirtmektedir. Bulaşıcı olmayan hastalıklar sebebi ile gerçekleşen ölümlerin yılda 17.7 milyonunu kalp-damar hastalıkları, 8.8 milyonunu kanser türleri, 3.9 milyonunu solunum yolu hastalıkları ve 1.6 milyonunu diyabet hastalığı oluşturmaktadır (https://hsgm.saglik.gov.tr). Düzenli fiziksel aktivitenin; kalp-damar, tip II diyabet ve kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesinde etkili olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra belirli kanser türlerinin (meme, kolon) tedavi dönemlerine olumlu yönde katkı sağlarken, osteoporozla mücadele etmeye de yardımcı olduğu anlaşılmaktadır (Darren et al., 2006). Fiziksel aktivite, hareketsiz yaşam sonucu ortaya çıkan obezitenin kontrol altına alınmasına, kan basıncının azalmasına, HDL seviyesi artmasına ve vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca orta düzeyde gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin yaşam beklentisinin artışına katkıda bulunabileceği ve risk faktörlerinin etkisinin azalmasında etkili olacağı aktarılmıştır (Mechling ve Netz, 2009). Bütün bu faydalara rağmen, birçok yaşlı birey istenenden daha az aktiftir (Crombie et al., 2004). Dünya Sağlık Örgütü tahminlerine göre; dünya nüfusunun %60'ının, ilgili sağlık yararlarını sağlamak amacıyla önerilen fiziksel aktivite seviyelerini

karşılayamadığı tahmininde bulunmaktadır (WHO, 2009). Bu oran, aktif yaşam ve spora yönlendirmede daha fazla çaba sarf edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmacılar, fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörleri farklı şekillerde ifade etmektedirler.

Guthold (2008)'a göre:

- Genetik faktörler,
- Cinsiyet,
- Yaş,
- Psikolojik durum,
- Duygusal durum,
- Motivasyonel durum.

Kirtland (2003)'e göre:

- İmkânların yetersizliği,
- Fiziksel aktiviteler için yeterli zamanın olmaması,
- Fiziksel aktivitelerin uygulandığı alan mesafesinin uzaklığı.

Jackson (1993)'a göre:

- Zaman,
- Kişisel sebepler,
- Maliyet,
- Ulaşılabilirlik,
- Sosyal izolasyon,
- Tesis.

Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörlerle birlikte, birçok yaşlı birey fiziksel aktivitenin artık kendilerine uygun olmadığına inanmaktadır (https://www.betterhealth.vic.gov.au). Bu sebeple, yaşlı bireyler fiziksel aktiviteden uzak durmaktadır. Yaşlıların fiziksel aktiviteden uzak durma nedenleri arasında "fiziksel aktivite yapmak için çok yaşlı olduğunu düşünme", "etkinliğe inanmama", "fiziksel aktivitenin yorucu ve sıkıcı olması", "yaralanmaktan korkma" (Onat vd., 2013) "fiziksel aktiviteye ilgi eksikliği", "enerji eksikliği", "yalnız dışarı çıkmaktan hoşlanmama", "ulaşım" gibi sebepler ortaya çıkmaktadır (Crombie vd., 2004).

Görüldüğü üzere yaşlıların sportif etkinliklerden uzak durma sebepleri bellidir. Bu durumda onları bu sebepleri barındırmayan sportif etkinliklere yönlendirmek gerekmektedir. Bocce sporunun petank branşı, eğlenceli, fazla efor gerektirmemesi ve sakatlık riskinin düşük olmasının yanında, maliyetsiz ve her yerde uygulanabilir olması nedeniyle yaşlılar için uygun bir spor dalı olarak değerlendirilebilir (Tuncer ve Arslan, 2022).

Rekreasyon aktiviteleri temelinde fiziksel aktiviteyi barındıran veya değişik spor branşlarının rekreatif amaçlı yapılmasına dayanan ve rekreasyon faaliyetlerinin büyük bir bölümünü oluşturan kısma sportif rekreasyon tanımı yapılmaktadır (Atasever,2019). Sportif rekreasyonun temelinde fiziksel egzersizler yer almaktadır. Sportif rekreasyonu, rekreasyondan ayıran en önemli özellik fiziksel egzersiz esasına dayanmasıdır (Zorba ve Bakır, 2004).

Sportif rekreasyon türleri içerisinde yaşlılara en uygun branşın "Bocce" sporunun "Petank" branşı olduğu düşünülmektedir (Tuncer ve Arslan, 2022).

2.3. Bocce

Günümüz çocuklarının bilmediği ya da çok az bildiği, sadece orta yaş ve üzerinin çok iyi bildiği yöresel ve yöreye göre değişiklik gösteren misket, meşe, gülle oyunlarına benzeyen bir oyundur (Tükenmez, 2014,s. 11). Bocce farklı dillerde farklı kelimeler kullanılarak ifade edilse de, dört farklı oyun sistemi bulunmaktadır. Bunlar Petank, Volo, Raffa ve Çim Topu olarak adlandırılmaktadır. Ülkemizde ise bu dört oyun Bocce adı altında bilinmektedir. Literatürde; İtalyanca "*Bocce*", Fransızca "*Boules*", İngilizce ise "*Bowls*" olarak adlandırılmıştır. İtalyanlar tarafından geliştirilen Raffa sisteminin ülkemize girmesiyle birlikte, İtalyanca ismi olan Bocce ülkemizde kullanılmaya başlamıştır (Türkmen, 2011, s. 11).

Dört sistemde de amacın hedef topa yaklaşmak olduğu bocce sporunda hedef top isimleri de ülkelere göre değişiklik göstermektedir. İtalyanca da pallino, İngilizce de jack, Fransızca da but, le petit, bouchon veya cochonnet isimleri kullanırken ülkemizde Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonunun belirlediği bocce talimatlarına göre bu kelimelerin yerine misket adı kullanılmıştır (Türkmen, 2011, s.13).

2.3.1. Tarihsel Gelişimi

2.3.1.1. Antik Çağ'da Bocce

Antik sporlardan biri olan boccenin tarihi geçmişi kesin olarak bilinmemekle birlikte bugün ki oynama şekline benzer bazı oyunlar çok eski tarihlerde görülmüştür. Top ve benzeri materyallerle el ile atış yapılan, bir hedefi vurmak ya da hedefe yaklaşma amacıyla oynanan antik oyunların bocceye benzerliği bu durumu kanıtlamaktadır. Boccenin temelleri Anadolu'daki Çatal Höyük kazılarına göre MÖ 7000'li yıllara dayanırken, Mısır'da yapılan kazılarda ise MÖ 5000'li yılarak ait bulgulara rastlanmıştır (Türkmen, 2011, s. 17-18).

2.3.1.2. Eski Yunan ve Roma'da Bocce

Gülle atma sporu Eski Yunanlılar için güç gösterisini ifade etmekte ve çok sevdikleri bir spordur. Tıbbın babası olarak ifade edilen Hipokrat'ta gülle atma egzersizlerini Bocce oyunundaki hareketlere benzer şekilde sağlık için tavsiye etmiştir (Tükenmez, 2014, s. 12). Taştan kilden ve ağaçtan yapılan toplarla, sabit bir hedefe yaklaşma amaçlı oyunların ilk ortaya çıkması Romalılarda olmuştur (Türkmen, 2011: s18).

2.3.1.3. Orta Çağda Bocce

Orta Çağın ilk dönemlerinde neredeyse unutulmaya yüz tutmuş, Fransa ve İtalya savaşları döneminde Fransa da tekrar popüler olmuştur. 1319'da Fransa Kralı IV. Charles insanları savaşa hazırlanmalarından alıkoyduğu için soyluların dışındakilere yasaklamıştır. 1361 yılında benzer bir karar İngiltere Kralı VIII. Henry tarafından uygulanmıştır. İlginçtir ki yasağın en şiddetli olduğu bu dönemlerde Bowls kelimesi ilk olarak 1511 yılında dokümanlara geçmiştir (Türkmen, 2011, s. 19-20).

2.3.1.4. Yeni Çağda Bocce

Avrupa'da genç yaşlı ayırt edilmeksizin toplumun her kesiminin severek oynadığı bir oyun haline gelmiştir. Tıp insanları ilk sırada romatizmal hastalıklar olmak üzere pek çok fiziksel rahatsızlığa iyi gelmesinin yanı sıra çocukluktan yaşlılığa kadar her yaş gurubunun katılımına uygun olduğunu ifade etmişlerdir. 15. Yüzyılda taş toplar yerini ağaçtan yontulmuş ahşap toplara, onlarda zamanla çivilenerek metal toplara dönüştürülmüştür. 1923 yılında metal toplar imal edilmiş ve 1940'dan sonra eski toplar tamamıyla ortadan kalkmıştır. Bocce oyunu; Fransa, İtalya ve İngiltere'de

1500 ve 1600'lü yıllarda birçok kez yasaklanmıştır. Katolik Kilisesi halk arasında kumarı yaygınlaştırdığını düşündüğü için bu sporu lanetlemiştir. Yasaklara rağmen okçuluğun gözden düşmesinin ve boccenin popüler olmasının önüne geçilememiştir. Öyle ki İtalyan sokaklarında oynanan bocceden soylular yolda yürüyemez hale gelmişler, yasaklanmasını istemişlerdir. Zamanla onlarında dikkatini çekmiş hatta aristokratların oyunu olmuştur. Romalıların bu antik oyunu Yeni Çağ'da İtalyanca Bocce, Fransızca Boules ve İngilizce ise Lawn Bowls adını alarak farklı zemin ve ortamlarda oynanan çağdaş bir spor olmuştur (Türkmen, 2011, s. 20-23).

2.3.2. Çim Topu, Volo, Petank, Raffa'nın Çağdaş Örgütlenmesi

2.3.2.1. Çim Topu

Boccenin sistemlerinden biri olan Çim Topu diğerlerinden daha hızlı gelişim göstermiş, İngiltere ve kontrol ettiği ülkelerde yaygınlaşmıştır. Çim Topunun dönüm noktasını yazar William Wallace Mitchell'in 1864 yılında içinde oyun kurallarının bulunduğu "Çim Topunun El Kitabı" adlı eserle yapmıştır. 19. yy. sonlarında Ulusal Çim Topu Federasyonları kurulmaya başlamıştır. Daha sonra 1880 Avusturalya, 1892 İskoçya, 1903 İngiltere ve 1904 Güney Afrika gibi ülkelerde Ulusal Federasyonlar kurulmuştur. 1905'te ise Çim Topu Yönetimi kurulmuş ve uluslararası şampiyonalar başlamıştır. 1930 yılında ilki düzenlenen"İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları" (*Commonwealth Games*) içerisinde Çim Topu'da yer almıştır (Türkmen, 2011, s. 26-27).

2.3.2.2. Volo

Fransa'nın Lyon bölgesinde oynanan ve jeul yonnais ya daboul el yonnaise adını alan Volo disiplini zaman içinde değişim göstererek şimdiki halini almıştır. 1894 yılında "Le Lyon Republican" dergisi tarafından düzenlenen ve 1250 oyuncunun yarıştığı turnuva, Volo disiplinin ilk önemli yarışması olmuştur. Ayrıca Volo oyun kuralları, 31 Mart 1894'te bu turnuva öncesi 80 oyuncunun katılımıyla belirlenmiş ve yayımlanmıştır. Volo sistemi 20. yy başlarından itibaren Fransa'nın çoğu bölgesinde yaygınlaşmış ve Federasyonlar kurulmuştur. Bu Federasyonların bir araya gelmesiyle "Volo Oyuncuları Federasyonları Ulusal Birliği" (*Union Nationaledes Federations Boulistes*) adı altında ulusal örgütlenmeleri oluşturulmuştur. Sonrasında bu örgütlenmenin adı değiştirilerek önce "Ulusal Volo Federasyonu"(*Federation*

Nationale de Boules), daha sonra ise "Fransa Volo Sporu Federasyonu" (*Federation Françaisedu Sports Boules*) olarak son halini almıştır. 14 Nisan 1946 yılında İsviçre, Fransa, Monako ve İtalya Federasyonlarının birleşmesiyle "Uluslararası Volo Federasyonu" (Federation İnternationale de Boules) kurulmuştur. Cenevre'de düzenlenen ilk Dünya Şampiyonası 11-12 Ekim 1947 tarihlerinde yapılmış olup; müsabakalara Fransa, İtalya, Fas, Monako ve İsviçre katılım sağlamıştır (Türkmen, 2011, s. 27-29).

2.3.2.3. Petank

Marsilya'nın, La Ciotat isimli bir balıkçı köyünde ortaya çıkmıştır. Romatizma hastası olan Jules Le Noir, hastalığı sebebiyle Volo oyununu (*Jeu Provencal*) değiştirip koşmak yerine durarak atış yapmıştır. Bu sayede "Pied-Tanque" bitişik ayaklar anlamına gelen oyun sistemi ortaya çıkmıştır. La Ciotat'da "Petank oyunu ilk kez 1910 yılında bu sahada oynanmıştır" yazılı tabela baz alınarak Petank'ın başlangıcı 1907 veya 1910 yılı kabul edilir. 1900 yılında Fransa'nın Akdeniz kıyısında bulunan Bandol bölgesinde başladığı da söylenmektedir. Petank kısa süre içerisinde yaygınlaşmıştır. 1935 yılına gelindiğinde Fransa'da oyuncu sayısı 135 bine ulaşmıştır. Hızlı bir gelişim göstermesine rağmen Fransa'da köklü bir gelenek haline gelen Volo disiplininin gölgesinde kalmıştır. Bu bağlamda Volo disiplini bünyesinde Petank'a yer verilmemiştir. Volo altında etkinlik gösteren Jeu Provençal, Volo Federasyonundan ayrılarak, Fransız Petank ve Jeu Provençal Federasyonu kurulmuştur. 1957 yılında Belçika'nın Spa kentinde gerçekleştirilen Uluslararası Petank Turnuvası'nda Fransa, Belçika, Monako, Fas, İsviçre ve Tunus gibi ülkelerin katılımıyla düzenlenen toplantıda "Uluslararası Petank Federasyonu" kurulmuştur. Bir yıl aradan sonra 8 Mart günü adı geçen ülkelere ek olarak İspanya'nın da katılımıyla "Uluslararası Petank ve Jeu Provençal Federasyonu" (FIPJP) kurulmuştur. İlk Dünya Şampiyonası 1959 yılında Belçika'nın Spa şehrinde yapılmıştır. 1970 yılından itibaren düzenli olarak her yıl Dünya Şampiyonası yapılmıştır (Türkmen, 2011, s. 30-31).

2.3.2.4. Raffa

Başlangıç noktası İtalya olan Raffa oyunu, Torino kentinde yaşayan şair ve Bocce oyuncusu Angelo Rizzetti tarafından 1893 yılında "II Gıuoco Delle Boccie – Bocce Oyunu" adı altında kitap olarak kaleme alınmıştır. 1895 Eylül'ünde kurulan Andrea

Doria Jimnastik Topluluğu Boccenin İtalya'da yayılmasında rol oynamıştır. 19. yy. sonlarında Amerika Kıtasına göç eden milyonlarca İtalyan Raffa'yı ABD ve Amerika'nın güneyindeki ülkelere taşımıştır.

21 Mart 1979 yılında, İtalyan Bocce Federasyonu tarafından kurulan ulusal komisyon; Raffa oyunları üzerinde çalışarak, Raffa kurallarının belirlenmesi ve Raffa yarışmaları düzenlenmesi kararı almıştır. Bu yarışmalara İsviçre, Avusturya, İtalya ve San Marino'nun katılımlarıyla uluslararası müsabakalar başlamıştır. İsviçre'li Giovanni Baggio'nun önderliğinde sentetik bocce toplarıyla oynanan Raffa müsabakalarına Uluslararası Volo Federasyonu dâhilinde Avrupa ve Güney Amerika ülkeleri de katılım sağlamıştır. Baggio, ilk Raffa Dünya Şampiyonası4-10 Eylül 1983 tarihleri arasında İsviçre'nin Chiasso kentinde düzenleneceğini duyurmuştur. Uluslararası Bocce -Raffa – Konfederasyonu (*La Confederazione Boccistica Internatizonale – CBI*), Chiasso'da toplanan 17 ülkenin delegelerinin ortak kararı ile 3 Eylül 1983 tarihinde kurulmuştur. Konfederasyonun ilk başkanı Giovanni Baggio olmuştur (Türkmen, 2011, s. 32-33).

2.3.3. Türkiye'de Bocce

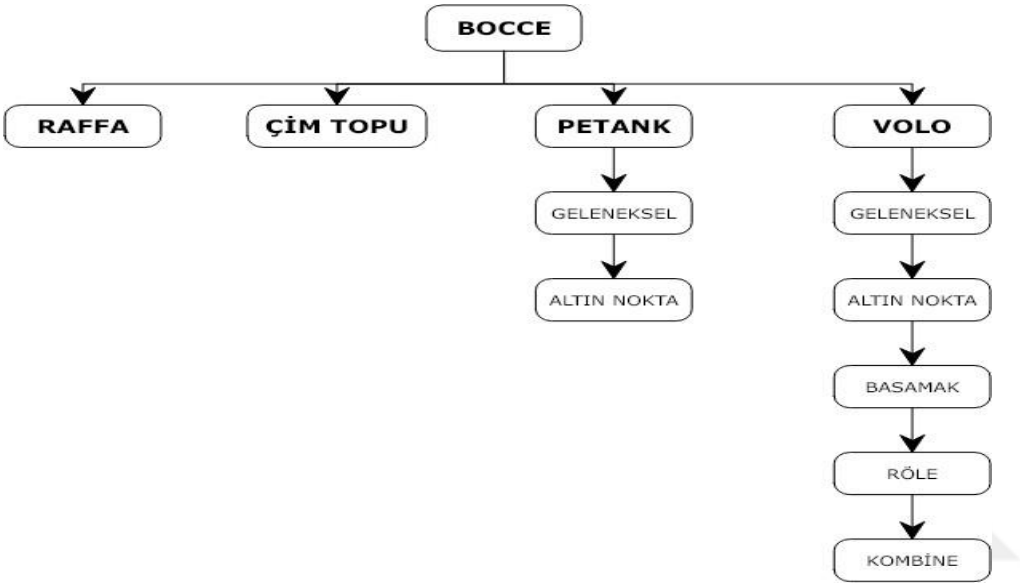
Türkiye'de ilk defa, Yılmaz Balaban'ın 1990 yılında yürüttüğü girişim ve mücadeleleri ile Uluslararası Bocce Konfederasyonu (CB) Başkanı Giovanni Baggiove beraberindeki Dünya Şampiyonu İtalyan sporcularla İstanbul'a gelmiştir. Bu ziyarette hedeflenen Bocceyi basına ve spor kamuoyuna tanıtmak olmuştur. Boccenin ülkemizde kabul görmesi için yoğun bir şekilde çalışan Yılmaz Balaban, İsviçre'de yapılan antrenörlük kursuna katılıp Türkiye'nin ilk bocce antrenörü olmuştur. Yılmaz Balaban önderliğinde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün özel izniyle 1991 yılında İsviçre Lugano'da yapılan 5. Dünya Bocce (Raffa) Şampiyonasına Türk milli takımı ilk kez katılmıştır. İlk Resmi Bocce kulübü 1992 yılında İstanbul Bocce Spor Kulübü adıyla kurulmuştur (Türkmen, 2011, s. 41-42).

Türkmen'e göre; Türkiye'de Boccenin tarihi gelişim süreci üç ana başlık altında incelenmektedir. Bunlar;

- Örgütlenme ve Federasyonlaşma dönemi (1990-1995).
- Herkes İçin Spor Federasyonu, Beyzbol ve Softbol Federasyonu altında etkinlik gösterdiği dönem (1995-2005).

- Kendi federasyonu olan Türkiye Bocce Bowling Dart Fedarasyonu (TBBDF) çatısı altında etkinlik gösterdiği dönem (2005 ve sonrası).

Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu kuruluncaya kadar olan süreçte diğer sistemlerle ilgili herhangi bir resmi faaliyet gerçekleşmemiştir. 2005 öncesi Boccenin tarihçesine bakıldığında Raffa sisteminin tarihçesi dışında bilgiler verilmemiştir (Türkmen, 2011, s. 41). Boccenin alt dalları aşağıdaki şekilde verilmiştir(Tükenmez, 2014, s. 12).



Şekil 2.1: Boccenin Alt Dalları

2.3.4. Petank

Her yaş grubunun severek oynayabileceği petank, ince kum ve çakıllı zeminlerde oynanmaktadır. Petank sahasının orijinal saha ölçüleri, 15 metre uzunluk ve 4 metre genişliktedir (Tükenmez, 2011, s. 21). Federasyon kararıyla bu saha ölçülerini 12x3 metre olarak değiştirilebilir. Kullanılan Petank topları metalden üretilmiş olup; çapları 7,05-8 cm arasındadır. Ağırlıkları ise 650-800 gram arasında değişmektedir. Top ağırlık ve boyutlarında değişiklikler yapılmamalıdır. Fakat toplar üzerine isimler, imzalar ve logolar yapılabilir (Türkmen, 2011, s. 181). Petank oyununda kullanılan misketler ise sadece tahtadan yapılmış olup; çapları en az 25mm en fazla 35mm arasında olmalıdır. Herhangi bir renk boya ile boyanarak kullanılabilir. Bir de 35-50 cm aralığında çember kullanılmaktadır (Türkmen, 2011, s. 183). Petank müsabakalarında 13 sayıya ulaşan takım müsabakayı kazanmış olur (Tükenmez, 2014).

Petank oyununda, sporcunun amacı; palino ya da misket denilen hedefe, rakibin topundan daha yakın top atabilmektedir. Eğer, rakipten daha yakın yaklaşma atışı yapılamıyorsa; rakibin topuna vuruş atışı yapılarak, sayıdan çıkarılmaya çalışılır. Dolayısıyla petank oyunu içerisinde iki farklı atış "yaklaşma ve vurma" bulunmaktadır (Tükenmez, 2014). Petank oyununda topların bitmesiyle o el bitmiş olur. El bittiğinde miskete hangi takımın topları daha yakın ise o takım sayı kazanır ve toplar toplanarak sahanın diğer tarafına geçilir. Ve aynı şekilde 13 sayıya ulaşana kadar oyuna devam edilir (Türkmen, 2011, s. 181-183).

Çizelge 2.1'de petank oyunu takım sayıları ve top sayılarına ait bilgiler verilmektedir.

Çizelge 2.1: Petank Oyunundaki Takım ve Top Sayıları

Takım Sayıları	**Kullandıkları Top Sayıları**
Tekli Maçlar (1)	3 Top
Çiftli Maçlar (1+1)	3+3 Top
Üçlü Maçlar (1+1+1)	2+2+2 Top

Yediden yetmişe herkesin severek oynayabileceği bu oyun; orta yaş ve üzeri bireylerin çok iyi bildikleri ve yörelere göre değişiklik gösteren gülle, misket ve meşe oyunlarına benzetilmektedir (Tükenmez, 2014,s. 11). Rekreasyon amaçlı yapılan petank için herhangi bir özel sahaya ihtiyaç bulunmamaktadır. Her yerde; toprak alanlarda, çim üzerinde, halı sahada, hatta sahilde kumda bile oynanabilmektedir. Rekreasyon amaçlı petank; maliyet gerektirmemesi ve özel bir alana ihtiyaç duymaması sebebiyle her yerde ve herkesin oynamasına olanak vermekte ve yoğun efor gerektirmeyen yapısıyla sakatlanma riski de barındırmamaktadır. Rekreatif etkinlik olarak petank; özellikle yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılama potansiyeline sahiptir.

Ayrıca petank, yaşlı bireylerin fiziksel hareket ihtiyacını giderirken, bunun yanı sıra farklı insanlarla tanışıp sosyalleşmelerine de katkı sağlayabilir. Üstelik petank oyunu içerisinde verilmesi gereken stratejik kararlar, sürekli olarak oyuncuların zihinlerinin çalışmasını desteklemektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı "yaşlı dostu" olarak nitelendirilebilecek petank, doğası gereği dinlendirici ve eğlendirici özellikleriyle

yaşlıların sağlık ve mutluluğuna katkı sağlayacak önemli bir araç potansiyeli taşımaktadır.



Şekil 2.2: Yaşlılarda Petank

2.4. Mutluluk

Mutluluk kavramının tanımı geçmişten günümüze kadar pek çok tartışma konusuna neden olmuştur. Bu tartışmalar sonucunda bazı sözlük tanımları ortaya çıkmıştır. Bunlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Türkçe sözlük tanımına bakıldığında (TDK 2019); "bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" şeklinde tanımlanmaktadır.

Psikoloji sözlüğü tanımına bakıldığında ise "genellikle gülümseme ya da gülmeyle ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir" şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Akt. Masaroğulları, 2011).

Oxford sözlüğünde; "happen" ve "happenstance" yani "tesadüf" olarak tanımlanmaktadır (Marar, 2004). Aynı zamanda mutluluk tanımları toplumlara göre de değişiklik göstermektedir. Bunlardan bazıları; Arap dilinde "saide" kökünden

türetilen ve "saadet" olarak bilinen; "mutlu, güçlü ve şanslı" anlamına gelen ifadelerle tanımlanmaktadır (Yıldız, 2015).

Bilim insanları mutluluk hakkında pek çok araştırma yapmış ve farklı tanımlamalarda bulunmuştur. Bunlardan bazıları; Aristoteles, insanların hayatında huzurlu ve zinde bir yaşam tarzı oluşturduğu için mutluluğun toplum için önemini vurgulamış ve serbest zamanla ilişkilendirmiştir (Doğaner, 2017). Bir başka mutluluk tanımında ise; huzursuzluk veren düşüncelerin aza indirilmesini, olumsuz duygu ve düşüncelerin önlenmesini sağlarken; aynı zaman da yenilenmeyi ve hedeflerin elde edilmesi konusunda mutluluğun yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Goleman, 1995).

Rath ve Harter (2010) ise mutluluğu etkileyen faktörleri beş ana başlık altında toplayarak incelemektedir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- **Kariyer iyilik hali**: Zamanın tüketildiği yeri ve şekli karşılar.
- **Sosyal iyilik hali**: Bireysel yaşamdaki iyilik durumunu karşılar.
- **Finansal iyilik hali**: Bireysel ekonomik durumu karşılar.
- **Fiziksel iyilik hali**: Genel sağlık durumunu karşılar.
- **Toplumsal iyilik hali:** Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini karşılar.

Farklı bir ifadeyle Lyumbomirsky ve arkadaşları (2005), mutlulukla ilgili yapılan çalışmaları inceleyerek; "genetik faktörler, demografik koşullar ve aktiviteler" şeklinde üç temel konu üzerinde durmuştur. Bu konuların mutluluk üzerindeki etkisini yüzdelik dilimlere ayırmış olup; %50'si genetik, %40'ı aktivite, %10'u ise demografik özellikler şeklinde ifade etmiştir.

Her zaman güncelliğini koruyan mutluluk insan doğasının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Güncelliğini koruma sebebi ise insanların nihai amacı oluşudur (Lama, 2000).

Çizelge 2.2'de mutluluk ile ilgili yaklaşımlar ve mutluluk tanımlarına yer verilmektedir (Rojas, 2007: 6).

Çizelge 2.2: Mutlulukla İlgili Yaklaşımlar ve Tanımlar

Yaklaşımlar	Mutluluk Tanımları
Stoacı Yaklaşım (İçsel)	Mutluluk, her şeyi olduğu gibi kabul etmektir.
Erdem Yaklaşımı (İçsel)	Mutluluk, başkaları ve kendin için doğru şekilde davranmaktır.
Eğlence Yaklaşımı (Dışsal)	Mutluluk, kişinin erişebildiği şeylerden keyif almasıdır.
Anı Yaşama Yaklaşımı (Kısmen Dışsal)	Mutluluk, kişinin yaşadığı her andan keyif almasıdır.
Memnuniyet Yaklaşımı (Dışsal)	Mutluluk, kişinin kendinden ve sahip olduğu şeylerden memnuniyet duymasıdır.
Ütopyacı Yaklaşım (İçsel)	Mutluluk, erişilmez bir olgudur ve biz ona sadece yaklaşmaya çalışırız.
Huzur Yaklaşımı (Kısmen İçsel)	Mutluluk, ulaşamayacağımız şeylerden vazgeçip, sakin ve huzurlu bir hayat sürmektedir.
Gerçekleştirme Yaklaşımı (Kısmen Dışsal)	Mutluluk, yeteneklerimizi tümüyle kullanabilmektir.
Dini Yaklaşımı (İçsel)	Mutluluk, Tanrı'yla derinleşen mükemmel bir ilişkinin sonucudur

2.5. Mutluluk, Yaşlılık ve Rekreasyon

Mutluluk, bireylerin yaşam tarzlarıyla ilgili öznel duygularını ifade etmektedir. Bireylerin refah seviyelerinin artmasıyla doğru orantılı olarak; sağlık ve yaşam memnuiyetleri artmakta ve bu durum beraberinde mutluluğu getirmektedir. Yaşlanan nüfusun mutluluk durumlarına bakıldığında; genellikle bireylerin başarılı yaşlanmaları mutluluk düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmada yaşlılarda mutluluğun; sağlık, sosyal ilişkiler, yaşam şartları ve diğer faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Zhang, 2020).Sonuç olarak; rekreasyon yaşlı bireylere sosyalleşme imkânı sunmakta ve toplumda aktif olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca yaşlıların yaşamlarını daha mutlu ve sağlıklı geçirmelerine yardımcı olmaktadır (CSP, 2005, s. 29).

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın modeli, evreni ve örneklemi, veri toplama aracı ve verilerin analizi gibi konular yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan ve rekreatif etkinlik yapmayan yaşlı bireylerin mutluluk düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlayan bu araştırmada tarama modelinde karma araştırma deseni kullanılmıştır. Tarama modelleri "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır" (Karasar, 2018).

Nicel veriler anket tekniği ile nitel veriler ise görüşme yöntemiyle elde edilmiş ve her iki uygulama da bizzat araştırmacı tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini, Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF) verilerine göre, bocce sporunun petank branşında en fazla lisanslı sporcusu bulunan iller sıralamasında ilk 10'da yer alan illerden Ankara, Bursa, Mersin ve Kırıkkale'de (https://www.tbbdf.gov.tr) yaşayan; rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan ve hiçbir rekreatif etkinlik yapmayan 65 yaş ve üzeri yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Ancak 65 yaş üzeri lisanslı petank sporcusu sayısına yönelik herhangi bir veriye ulaşılamamıştır.

Araştırmanın örnekleminde nicel verilerin elde edildiği 127 (petank sporu yapan 60, rekreatif etkinlik yapmayan 67 kişi); nitel verilerin elde edildiği 10 kişi olmak üzere, 65 yaş üzeri toplam 137 birey yer almıştır. Örnekleme, kartopu örnekleme tekniği kullanılarak ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme tekniği, evreni oluşturan birimlere erişmenin zor olduğu veya evren hakkındaki bilgilerin (büyüklük ve bilgi derinliği

vb.) eksik olduğu durumlarda kullanılmaktadır. Kartopu örnekleme, zengin veri elde edilebilecek kişi ve kritik durumlara odaklanmakta ve evrene, bu kişi ve kritik durumları takip ederek ulaşmaktadır (Baltacı, 2018: 253).

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada, verilerin toplanması için dört farklı soru tipi kullanılmıştır. İlk bölümde yaşlı bireylerle ilgili kişisel bilgiler içeren sorular; ikinci bölümde serbest zaman etkinliklerine yönelik sorular; üçüncü bölümde Oxford Mutluluk Ölçeği'nin uzun formu kullanılmaktadır. Son olarak ise açık uçlu sorular sorularak nitel verilerle araştırmanın bulguları desteklenmeye çalışılmıştır. Araştırma öncesi Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınan izinden sonra, 19.11.2021-15.02.2022 tarihleri arasında yüz yüze uygulama yapılmıştır.

***Oxford Mutluluk Ölçeği*:**

Araştırmada Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği uzun formu kullanılmıştır. Ölçekte değerlendirmeler "(1)-hiç katılmıyorum, (2)-çoğunlukla katılmıyorum, (3)-biraz katılıyorum, (4)-katılıyorum, (5)-çoğunlukla katılıyorum, (6)-tamamen katılıyorum" şeklindedir. Ölçek 29 soru ve bu sorular 6'lı Likert tipindedir. Hills ve Argyle, ölçeğin cronbach alpha değerini "0.91" şeklinde saptamıştır.

Açık Uçlu Sorular:

Sorular alandaki uzmanlara danışılarak, rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan ve rekreatif etkinlik yapmayan bireyler için ayrı ayrı hazırlanmıştır. Rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan bireyler için hazırlanan sorular şu şekildedir:

- Kişisel bilgiler
- Neden spor yapıyorsunuz?
- Petank oynamaya nasıl başladınız?
- Petank oynamaktaki amacınız nedir?
- Neden başka bir spor değil de petank?
- Petank oynamanın size ne tür yararları var?
- Petank oynamak için ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

- Petank oynamak için ayırdığınız süreyi yeterli buluyor musunuz?
- Petank oynamanın sizi olumsuz etkilediği durumlar var mı?
- Petank oynamanın aile hayatınıza etkisi oldu mu?
- Petank oynamanın fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal hayatınıza etkisi oldu mu?
- Spor yaparken karşılaştığınız sorunlar var mı?
- Petankla ilgili gözlemlediğiniz aksaklıklar nelerdir?
- Hayatta yapmaktan en çok keyif aldığınız/mutlu olduğunuz şey nedir?
- Sizin için mutluluk nedir?
- Petank ve mutluluk arasında bir bağ olduğunu düşünüyor musunuz?

Rekreatif etkinlik yapmayan bireyler için hazırlanan sorular şu şekildedir:

- Kişisel bilgiler
- Neden herhangi bir etkinliğe katılmıyorsunuz?
- Katılmak isteseniz tercihiniz hangi etkinlik olurdu?
- Sportif bir etkinliğe katılsanız, size ne gibi faydaları olacağını düşünürsünüz?
- Rekreatif etkinliklere katılımı teşvik eden kurum veya kuruluşlar var mı?
- Sosyal hayatınızı/arkadaşlık ilişkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendiriliyorsunuz?
- Hayatta yapmaktan en çok keyif aldığınız/mutlu olduğunuz şey nedir?
- Sizin için mutluluk nedir?
- Spor ve rekreatif etkinliklere katılım ile mutluluk arasında bir bağ olduğunu düşünüyor musunuz?

3.4. Verilerin Çözümlenmesi

Araştırmada elde edilen nicel veriler, bilgisayara kodlanarak yüklenmiş ve SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 24 statistik programı kullanılarak çözümlemesi yapılmıştır. Betimsel istatistiklerde yüzde (%), frekans (f) ve aritmetik ortalama ($\overline{X}$) değerlerinden yararlanılmıştır. Yapılan Kolmogorow-Smirnov normallik testi sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin - 3 ve + 3 değerleri

arasında olduğu görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilerek (Kalaycı, 2016); iki ayrı kümenin verdiği cevapların analizinde Independent Sample t-test, çoklu grup karşılaştırmalarında One-Way ANOVA; ANOVA testlerinde farklılık yaratan grupları belirlemek için Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır.

Nitel veriler ise yüz yüze yapılan görüşmeler sırasında, katılımcıların onayıyla sesli olarak kayıt altına alınmış ve daha sonra olduğu gibi yazıya dökülmüştür.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde çalışmayla ilgili olarak nicel ve nitel bulgular yer almaktadır.

✓ **Araştırmanın Nicel Verileri**

Çizelge 4.1'de katılımcıların kişisel bilgilerine yer verilmektedir.

Çizelge 4.1: Kişisel Bilgiler

		F	%
Cinsiyet	Kadın	54	42,5
	Erkek	73	57,5
Eğitim durumu	Okumaz/yazmaz	5	3,9
	İlkokul	16	12,6
	Ortaokul	37	29,1
	Lise	48	37,8
	Lisans	21	16,5
Medeni hal	Evli	46	36,2
	Bekâr/dul/boşanmış	81	63,8
Yaşadığı yer	Kırıkkale	32	25,2
	Ankara	66	52,0
	Mersin	11	8,7
	Bursa	17	14,1
Kiminle yaşadığı	Kendi evinde eşiyle	41	32,3
	Kendi evinde yalnız	17	13,4
	Çocuklarıyla	14	11,0
	Akrabalarıyla	6	4,7
	Huzur evi	49	38,6
Ekonomik durum	Çok kötü	4	3,1
	Kötü	11	8,7
	Orta	39	30,7
	İyi	59	46,5
	Çok iyi	14	11,0
Kronik rahatsızlık	Evet	76	59,8
	Hayır	51	40,2
Hastalık	Sağlıklı	51	40,2
	Kalp-damar	22	17,3/28,9
	Tansiyon	10	7,9/13,2
	Diyabet	13	10,2/17,11
	Diğer	31	24,4/40,79

Çizelge 4.1'de görüldüğü üzere katılımcıların %57,5'i erkeklerden %42,5'i kadınlardan oluşmaktadır. %47,2'si petank sporu yaparken, %52,8'i petank sporu yapmamaktadır. Çoğunluğu lise (%37,8) ve ortaokul (%29,1) mezunu, bekâr/dul/boşanmış (%63,8), iyi (%36,5) ve orta (%30,7) ekonomik düzeydedir ve %38,6'sı huzurevinde yaşamaktadır.

Çizelge 4.2'de katılımcıların geçmişte spor yapma durumları ve petank sporuna katılım süreleri yer almaktadır.

Çizelge 4.2: Geçmişte Spor Yapma Durumu ve Petank Sporuna Katılım Süreleri

		F	%
Geçmişte spor yapma durumu	Hiç yapmadım	80	63,0
	1-2 yıl	15	11,8
	3-4 yıl	14	11,0
	5 ve daha fazla	18	14,2
Petank oynama durumu	Petank oynayan	60	47,2
	Petank oynamayan	67	52,8
Petank oynama süresi	Hiç yapmadım	67	52,8
	1-2 yıl	30	23,6/50
	3-4 yıl	22	17,3/36,7
	5 ve daha fazla	8	6,3/13,3
Petank oynamak için ayrılan süre	1-2 gün	39	30,7/65
	3-4 gün	18	14,2/30
	5 ve üzeri	3	2,4/5
	Petank oynamıyor	67	52,8

4.2. tablonun sonucuna göre katılımcıların %63'ü geçmişte hiç spor yapmamış, halen petank yapanların %50'si 3 yıl ve daha fazla süredir bu sporla uğraşmakta olduğu ve çoğunlukla (%65) haftada 1-2 gün petank oynadıkları görülmektedir. Katılımcıların yaklaşık %60'ının kronik bir rahatsızlığı bulunmakta ve bu rahatsızlıklar içinde yaklaşık %29 ile kalp damar rahatsızlıkları ilk sırada gelmektedir.

Bireylerin fiziksel aktiviteye katıldıkça kalp hastası olma riski arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, ABD fiziksel aktivite kılavuzuna göre istenilen seviyede fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayan bireylerin kalp hastası olma riskinin daha düşük olduğu, bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri azaldıkça kalp hastası olma riskinin arttığı saptanmıştır (Sattelmair et al., 2011).

Son zamanlarda kalp hastalıkları, önde gelen ölüm sebeplerinden biri olarak değerlendirilebilir. DSÖ tarafından 2019 yılında yayınlanan veriye göre, her yıl 17,9 milyon insanın kalp hastalığı sebebiyle hayatını kaybettiği ve küresel anlamda ölümlerin %32'ini oluşturduğu var sayılmaktadır (DSÖ, 2021). TÜİK'in 2019 yılında yayınlanan verisine bakıldığında ise, ölümlerin %39,1'inin kalp hastalığından kaynaklandığı görülmektedir (TÜİK, 2020).

Çizelge 4.3'de katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıklarına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

Çizelge 4.3: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklık Durumları

Serbest Zaman Etkinlikleri/Katılım Süreleri	Hiçbir zaman	Yılda 1-2 gün	Ayda 1-2 gün	Haftada 1-2 gün	Haftada 3-4 gün	Her gün
Hiçbir şey yapmam	56,7	15,7	10,2	7,9	7,1	2,4
TV izlerim	3,1	1,6	7,9	10,2	20,5	56,7
Bilgisayar-internetle vakit geçiririm	55,1	3,1	8,7	14,2	10,2	8,7
Parkta zaman geçiririm	11,8	8,7	20,5	22,0	18,1	18,9
Sosyal medya hesaplarımla uğraşırım	52,0	5,5	9,4	13,4	7,1	12,6
Müzik dinlerim	8.7	2,4	16,5	16,5	18,9	37,0
Kitap okurum	28,3	15,7	8,7	18,1	8,7	20,5
Sinema-tiyatroya giderim	56,7	29,1	8,7	3,1	1,6	,8
Hobi kurslarına katılırım	51,2	12,6	13,4	11,0	4,7	7,1
Sportif etkinlikleri izlemeye giderim	50,4	21,3	12,6	7,1	5,5	3,1
Egzersiz/spor yaparım	29,1	7,9	14,2	24,4	19,7	4,7
Eğitimsel kurslara katılırım	73,2	12,6	6,3	4,7	2,4	,8
Gönüllü etkinliklere katılırım	44,1	25,2	14,2	8,7	3,9	3,9
Dışarıda/AVM lerde amaçsızca dolaşırım	62,2	11,0	15,7	5,5	3,9	1,6
Kahvehane- kafede zaman geçiririm	54,3	13,4	13,4	7,9	7,1	3,9
Evde kendi kendime vakit geçiririm	13,4	,8	14,2	24,4	11,8	35,4
Evde arkadaşlarımla vakit geçiririm	16,5	7,1	21,3	24,4	10,2	20,5
Ev dışında arkadaşlarımla vakit geçiririm	18,1	5,5	17,3	22,8	23,6	12,6
Evde el işi/ el sanatları yaparım	44,1	11,8	3,9	6,3	11,8	22,0
Dini etkinliklere katılırım	28,3	20,5	14,2	18,1	7,9	11,0
Bahçe işleriyle uğraşırım	39,4	4,7	7,9	11,0	8,7	28,3

Çizelge 4.3'de görüldüğü üzere katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sürelerinde %56,7'sinin"hiçbir şey yapmam" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %56.7'sinin "TV izlerim" ifadesini "her gün" olarak işaretlediği, %55,1'nin "bilgisayar-internetle vakit geçiririm" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %22,0 "parkta zaman geçiririm" ifadesini "haftada 1-2 gün" olarak işaretlediği, %52,0'si "sosyal medya hesaplarımla uğraşırım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %37,0'sinin " müzik dinlerim" ifadesini "her gün" olarak işaretlediği, %28,3'ünün "kitap okurum" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %56,7'sinin "sinema-tiyatroya giderim" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %51,2'sinin "hobi kurslarına katılırım" ifadesini "hiçbir zaman" şeklinde işaretlediği, %50,4'ünün "sportif etkinlikleri izlemeye giderim" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği,%29,1'inin "egzersiz/spor yaparım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %73,2'sinin "eğitimsel kurslara katılırım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %44,1'inin "gönüllü etkinliklere katılırım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği,%62,2'sinin "dışarıda AVMlerde amaçsızca dolaşırım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %54,3'nün "kahvehane-kafede zaman geçiririm" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %35,4'nün "evde kendi kendime vakit geçiririm" ifadesini " her gün" olarak işaretlediği, %24,4'ünün "evde arkadaşlarımla vakit geçiririm" ifadesini "haftada 1-2 gün" olarak işaretlediği, %23,6'sını "ev dışında arkadaşlarımla vakit geçiririm" ifadesini "haftada 3-4 gün" olarak işaretlediği, %44,1'inin "evde el işi- el sanatları yaparım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği, %28,3'ünün "dini etkinliklere katılırım" ifadesini " hiçbir zaman" olarak işaretlediği ve %39,4'ünün "bahçe işleriyle uğraşırım" ifadesini "hiçbir zaman" olarak işaretlediği görülmektedir.

Esentaş ve arkadaşları (2018),bireylerin zorunlu ihtiyaçlarının karşılandığı ve iş hayatının gerçekleştiği zaman dilimi dışında kalan serbest zamanlarını doğru şekilde geçirmenin, sağlıklı yaşlanmaya katkıda bulunabileceğini ifade etmektedirler. Yapılan bir diğer araştırma serbest zaman etkinliklerine katılımla aktif yaşam tarzına öncülük etmenin, başarılı yaşlanmayı desteklediğini ifade etmektedir (Sala et al., 2019).

Çizelge 4.4'de çalışmada elde edilen veriler kapsamında katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının cinsiyete göre dağılımı sunulmaktadır.

Çizelge 4.4: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Cinsiyete Göre Dağılımı

	Cinsiyet	N	X	ss	t	P
Hiçbir şey yapmam	K	54	2,0000	1,27383	,000	1,000
	E	73	2,0000	1,52753	,000	1,000
TV izlerim	K	54	5,4259	,90286	2,257	,026
	E	73	4,9178	1,46015	2,414	,017
Bilgisayar-internetle vakit geçiririm	K	54	2,5370	1,86034	,343	,732
	E	73	2,4247	1,80214	,341	,734
Parkta zaman geçiririm	K	54	3,6852	1,52741	-,860	,391
	E	73	3,9315	1,64426	-,870	,386
Sosyal medya hesaplarımla uğraşırım	K	54	2,9259	2,01739	1,916	,058
	E	73	2,2877	1,72787	1,872	,064
Müzik dinlerim	K	54	4,7407	1,40330	1,748	,083
	E	73	4,2466	1,68968	1,798	,075
Kitap okurum	K	54	3,0926	1,93545	-,769	,443
	E	73	3,3562	1,88834	-,767	,445
Sinema-tiyatroya giderim	K	54	1,5926	1,00035	-,687	,494
	E	73	1,7123	,94985	-,681	,497
Hobi kurslarına katılırım	K	54	2,6111	1,80583	2,094	,038
	E	73	2,0137	1,40923	2,019	,046
Sportif etkinlikleri izlemeye giderim	K	54	1,5370	,81757	-3,808	,000
	E	73	2,4384	1,58978	-4,157	,000
Egzersiz/spor yaparım	K	54	2,5556	1,68978	-3,454	,001
	E	73	3,5342	1,49148	-3,390	,001
Eğitimsel kurslara katılırım	K	54	1,5185	1,11153	-,083	,934
	E	73	1,5342	1,01492	-,082	,935
Gönüllü etkinliklere katılırım	K	54	2,1667	1,46339	,119	,905
	E	73	2,1370	1,32618	,118	,907
Dışarıda/avm lerde amaçsızca dolaşırım	K	54	1,8519	1,25002	,192	,848
	E	73	1,8082	1,27647	,193	,848
Kahvehane- kafede zaman geçiririm	K	54	1,8333	1,31393	-1,852	,066
	E	73	2,3288	1,60775	-1,909	,059
Evde kendi kendime vakit geçiririm	K	54	4,3519	1,82392	,480	,632
	E	73	4,2055	1,59825	,471	,639
Evde arkadaşlarımla vakit geçiririm	K	54	3,7593	1,69277	,564	,574
	E	73	3,5890	1,67362	,563	,575
Ev dışında arkadaşlarımla vakit geçiririm	K	54	3,3889	1,73114	-1,627	,106
	E	73	3,8630	1,53944	-1,599	,113
Evde el işi/ el sanatları yaparım	K	54	4,0926	2,13920	5,858	,000
	E	73	2,1233	1,64945	5,638	,000
Dini etkinliklere katılırım	K	54	3,5000	1,77775	3,629	,000
	E	73	2,4521	1,47235	3,528	,001
Bahçe işleriyle uğraşırım	K	54	4,0926	2,04910	3,779	,000
	E	73	2,7123	2,02402	3,772	,000

Çizelge 4.4'de görüldüğü üzere 65 yaş üstü bireylerin "TV izleme ve hobi kurslarına katılım" sıklıkları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Kadın ve erkeklerin katılım sıklıklarının aritmetik

ortalamaları arasındaki farklılığı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan t-testine göre; kadınların bu etkinliklere daha fazla ilgi gösterdikleri görülmektedir.

Katılımcıların serbest zamanlarında "hiçbir şey yapmama, bilgisayar-internetle vakit geçirme, parkta zaman geçirme, sosyal medya takibi, müzik dinleme, kitap okuma, sinema-tiyatroya gitme, sportif etkinlikleri izlemeye gitme, egzersiz/spor yapma, eğitimsel kurslara katılma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM'lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde kendi kendine vakit geçirme, evde arkadaşlarıyla vakit geçirme, ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma ve bahçe işleriyle uğraşma" etkinliklerine katılım sıklıklarının cinsiyete göre dağılımları arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yıldız (2015) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin spor yapma sıklık ve durumları üzerinde etkisi olduğunu saptamıştır.

Sala ve arkadaşları (2019) yaşlılar üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların cinsiyetlerinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarını etkilediği sonucuna ulaşmaktadır. Ayrıca ortak değişkenlerin erkeklerde kadınlardan daha fazla faktör yüklemesi ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Çizelge 4.5'de çalışmada elde edilen veriler dâhilinde katılımcıların cinsiyete göre mutluluk düzeylerinin dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.5: Cinsiyete Göre Mutluluk Düzeyi

	Cinsiyet	N	X	ss	t	P
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	K	54	3,1884	,71385	3,328	0,001
	E	73	3,5536	,52355		

Çizelge 4.5'de ki verilere göre 65 yaş üstü bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği ortalama puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Kadın ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin aritmetik ortalamaları incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan daha mutlu oldukları görülmektedir.

Doğaner (2017) düzenli fiziksel egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, "cinsiyet" açısından "mutluluk" algılarında istatiksel olarak anlamlılık olmadığını saptamıştır.

Çizelge 4.6'da araştırmada elde edilen veriler kapsamında katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının geçmişte spor yapma durumuna göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.6: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Geçmişte Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı

ANOVA							Tukey
Kitap okurum	BetweenGroups	61,496	6	10,249	3,106	,007	HSY**<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	395,938	120	3,299			
	Total	457,433	126				1-2 yıl<5+
Sinema-tiyatroya giderim	BetweenGroups	19,846	6	3,308	4,026	,001	5+>HSY
	WithinGroups	98,595	120	,822			
	Total	118,441	126				
Hobi kurslarına katılırım	BetweenGroups	5,833	6	,972	,363	,901	5+>HSY/1-2 yıl
	WithinGroups	321,064	120	2,676			
	Total	326,898	126				
Sportif etkinlikleri izlemeye giderim	BetweenGroups	52,936	6	8,823	5,582	,000	5+>HSY
	WithinGroups	189,679	120	1,581			
	Total	242,614	126				
Egzersiz/spor yaparım	BetweenGroups	71,783	6	11,964	5,328	,000	HSY<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	269,445	120	2,245			
	Total	341,228	126				
Evde el işi/ el sanatları yaparım	BetweenGroups	44,251	6	7,375	1,720	,122	HSY**<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	514,552	120	4,288			
	Total	558,803	126				1-2 yıl<5+
Eğitimsel kurslara katılırım	BetweenGroups	16,671	6	2,778	2,711	,017	HSY>1-2 yıl/5+
	WithinGroups	122,983	120	1,025			
	Total	139,654	126				
Gönüllü etkinliklere katılırım	BetweenGroups	3,412	6	,569	,288	,942	HSY**<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	236,745	120	1,973			
	Total	240,157	126				1-2 yıl<5+

Çizelge 4.6: (Devamı) Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Geçmişte Spor Yapma Durumuna Göre Dağılımı

ANOVA							Tukey
Etkinlik Türü		Sum of Squares	df	MeanSquare	*F*	p	
Hiçbir şey yapmam	BetweenGroups	13,538	6	2,256	1,126	,351	HSY**<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	240,462	120	2,004			
	Total	254,000	126				1-2 yıl<5+
TV izlerim	BetweenGroups	44,770	6	7,462	5,598	,000	5+>HSY
	WithinGroups	159,954	120	1,333			
	Total	204,724	126				
Bilgisayar-internetle vakit geçiririm	BetweenGroups	38,646	6	6,441	2,039	,066	5+>HSY/1-2 yıl
	WithinGroups	379,007	120	3,158			
	Total	417,654	126				
Parkta zaman geçiririm	BetweenGroups	18,256	6	3,043	1,209	,306	5+>HSY
	WithinGroups	301,933	120	2,516			
	Total	320,189	126				
Sosyal medya hesaplarımla uğraşırım	BetweenGroups	40,255	6	6,709	1,998	,071	HSY<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	403,052	120	3,359			
	Total	443,307	126				
Müzik dinlerim	BetweenGroups	13,384	6	2,231	,880	,512	HSY>1-2 yıl/5+
	WithinGroups	304,128	120	2,534			
	Total	317,512	126				
	WithinGroups	269,445	120	2,245			
	Total	341,228	126				
Dışarıda/avm lerde amaçsızca dolaşırım	BetweenGroups	11,156	6	1,859	1,180	,321	5+>HSY
	WithinGroups	189,033	120	1,575			
	Total	200,189	126				
Kahvehane-kafede zaman geçiririm	BetweenGroups	14,177	6	2,363	1,046	,399	5+>HSY/1-2 yıl
	WithinGroups	271,052	120	2,259			
	Total	285,228	126				
Evde kendi kendime vakit geçiririm	BetweenGroups	41,477	6	6,913	2,597	,021	5+>HSY
	WithinGroups	319,421	120	2,662			
	Total	360,898	126				
Evde arkadaşlarımla vakit geçiririm	BetweenGroups	18,384	6	3,064	1,094	,370	HSY<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	336,057	120	2,800			
	Total	354,441	126				
Ev dışında arkadaşlarımla vakit geçiririm	BetweenGroups	12,760	6	2,127	,788	,581	HSY>1-2 yıl/5+
	WithinGroups	323,681	120	2,697			
	Total	336,441	126				
Dini etkinliklere katılırım	BetweenGroups	28,501	6	4,750	1,732	,119	5+>HSY
	WithinGroups	329,168	120	2,743			
	Total	357,669	126				
Bahçe işleriyle uğraşırım	BetweenGroups	45,947	6	7,658	1,732	,119	5+>HSY/1-2 yıl
	WithinGroups	530,683	120	4,422			
	Total	576,630	126				

*p<0.05
**Hiç Spor Yapmamış

Çizelge 4.6'da görüldüğü üzere katılımcıların "TV izleme, kitap okuma, sinema-tiyatroya gitme, sportif etkinlikleri izlemeye gitme, egzersiz/spor yapma ve evde kendi kendine vakit geçirme" etkinliklerini yapma sıklıklarının geçmişte düzenli spor yapma durumuna göre dağılımları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre;

Hiç spor yapmayanlar, 3-4 yıl spor yapanlar ile 5 yıl ve üzeri spor yapanlardan daha fazla; 1-2 yıl spor yapanlar ise 5 yıl ve daha fazla süre spor yapanlardan daha fazla TV izlediklerini belirtmektedirler. Hiç spor yapmamış olanların evde kendi kendine vakit geçirme oranları, 1-2 yıl ve 5 yıl ve daha fazla spor yapanlara göre daha yüksektir. Hiç spor yapmamış olanlar, 3-4 yıl ve 5 yıl ve daha fazla spor yapanlardan daha az spor/egzersiz yapmaktadırlar.

5 yıl ve daha fazla spor yapanlar, hiç spor yapmamış olanlara göre daha fazla kitap okumakta ve daha çok sportif etkinlikleri izlemeye gitmektedirler. 5 yıl ve daha fazla spor yapanlar, hiç spor yapmayan ve 1-2 yıl spor yapanlardan daha fazla sinema ve tiyatroya gitmektedirler.

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıklarının, geçmişte düzenli spor yapmış olma durumuna göre dağılımları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına ilişkin ANOVA testi sonuçlarına göre "hiçbir şey yapmama, bilgisayar-internetle vakit geçirme, parkta zaman geçirme, sosyal medyada zaman geçirme, müzik dinleme, hobi kurslarına katılma, eğitimsel kurslara katılma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM'lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde arkadaşlarıyla vakit geçirme, ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma ve bahçe işleriyle uğraşma" ile geçmişte spor yapma durumu arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Çizelge 4.7'de çalışmada elde edilen veriler dâhilinde katılımcıların geçmişte düzenli spor yapma durumlarına göre mutluluk düzeyleri verilmektedir.

Çizelge 4.7: Katılımcıların Geçmişte Düzenli Spor Yapma Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri

ANOVA							Tukey
		Sum of Squares	df	MeanSquare	*F*	p	
Oxford Mutluluk Ölçeği Ortalama Puanı	BetweenGroups	6,251	3	2,084	5,742	,001	HSY<3-4 yıl/5+
	WithinGroups	44,633	123	,363			
	Total	50,884	126				

Çizelge 4.7'de görüldüğü üzere 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeylerinin, geçmişte düzenli spor yapma durumuna göre dağılımları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testine göre; geçmişte hiç spor yapmamış olanların mutluluk düzeyleri, 3 yıl ve daha fazla süre spor yapan bireylerden daha düşüktür. Bu bağlamda geçmişte spor yapan bireylerin uzun süreli mutlu olmalarının mümkün olduğu görülmektedir.

Egzersiz veya spor gibi fiziksel aktivitelere katılımlar bireylerin sosyalleşmesi için fırsatlar sağlamaktadır. Ayrıca daha verimli bir hayat sürdürülmesi için önemli olan işbirliği ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Böylece, fiziksel aktiviteye katılımın sadece o an için değil, aynı zamanda uzun süreli olarak mutluluk vermesinin mümkün olduğu ifade edilmektedir(Huang ve Humphreys, 2012).

Çizelge 4.8'de araştırmada elde edilen veriler kapsamında katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının petank oynama durumuna göre dağılımları verilmektedir.

Çizelge 4.8: Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığının Petank Oynama Durumuna Göre Dağılımı

ETKİNLİK TÜRÜ	Petank Oynama Durumu	N	X	ss	t	P
Hiçbir şey yapmam	Evet	60	1,5667	1,04746	-3,387	,001
	Hayır	67	2,3881	1,59502		
TV izlerim	Evet	60	4,7667	1,52234	-3,181	,002
	Hayır	67	5,4627	,89321		
Bilgisayar-internetle vakit geçiririm	Evet	60	2,2167	1,72805	-1,506	,135
	Hayır	67	2,7015	1,88306		
Parkta zaman geçiririm	Evet	60	4,0833	1,53260	1,730	,086
	Hayır	67	3,5970	1,62425		
Sosyal medya hesaplarımla uğraşırım	Evet	60	2,2333	1,76948	-1,870	,064
	Hayır	67	2,8507	1,93260		
Müzik dinlerim	Evet	60	4,4000	1,71928	-,380	,705
	Hayır	67	4,5075	1,47065		
Kitap okurum	Evet	60	3,7000	1,91603	2,610	,010
	Hayır	67	2,8358	1,81406		
Sinema-tiyatroya giderim	Evet	60	1,6500	,87962	-,125	,901
	Hayır	67	1,6716	1,05008		
Hobi kurslarına katılırım	Evet	60	1,9000	1,27159	-2,484	,014
	Hayır	67	2,5970	1,80957		
Sportif etkinlikleri izlemeye giderim	Evet	60	2,1833	1,35911	,985	,326
	Hayır	67	1,9403	1,41293		
Egzersiz/spor yaparım	Evet	60	4,2000	1,16153	8,942	,000
	Hayır	67	2,1493	1,39538		
Eğitimsel kurslara katılırım	Evet	60	1,3667	,75838	-1,641	,103
	Hayır	67	1,6716	1,24788		
Gönüllü etkinliklere katılırım	Evet	60	1,7667	,98060	-3,054	,003
	Hayır	67	2,4925	1,58948		
Dışarıda/avm lerde amaçsızca dolaşırım	Evet	60	1,4167	,92593	-3,634	,000
	Hayır	67	2,1940	1,40603		
Kahvehane- kafede zaman geçiririm	Evet	60	1,6667	1,08404	-3,325	,001
	Hayır	67	2,5224	1,70878		
Evde kendi kendime vakit geçiririm	Evet	60	4,0167	1,79917	-1,592	,114
	Hayır	67	4,4925	1,57030		
Evde arkadaşlarımla vakit geçiririm	Evet	60	3,8667	1,75119	1,309	,193
	Hayır	67	3,4776	1,59885		
Ev dışında arkadaşlarımla vakit geçiririm	Evet	60	3,8667	1,61000	1,344	,181
	Hayır	67	3,4776	1,64555		
Evde el işi/ el sanatları yaparım	Evet	60	2,4167	1,89819	-2,830	,005
	Hayır	67	3,4478	2,17620		
Dini etkinliklere katılırım	Evet	60	2,3333	1,45750	-3,753	,000
	Hayır	67	3,4030	1,72381		
Bahçe işleriyle uğraşırım	Evet	60	2,2833	1,83277	-5,652	,000
	Hayır	67	4,2090	1,98889		

Çizelge 4.8 verilerine göre 65 yaş üstü bireylerin serbest zaman etkinliklerinden "hiçbir şey yapmama, TV izleme, kitap okuma, hobi kurslarına katılma, egzersiz/spor yapma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM'lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma, bahçe işleriyle uğraşma" etkinliklerine katılım sıklıkları ile petank oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Düzenli olarak petank oynayan ve oynamayan yaşlıların etkinliklere katılım sıklıklarının aritmetik ortalamaları arasındaki farklılığı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan t-testine göre; petank oynayan yaşlı bireyler "kitap okuma ve egzersiz/spor yapma" etkinliklerine, petank oynamayanlardan daha fazla katılım göstermektedirler. Petank oynayan yaşlıların "hiçbir şey yapmama, TV izleme, hobi kurslarına katılma, gönüllü etkinliklere katılma, dışarıda/AVM'lerde amaçsızca dolaşma, kahvehane- kafede zaman geçirme, evde el işi/ el sanatları yapma, dini etkinliklere katılma, bahçe işleriyle uğraşma" etkinlikleri ile petank oynamayanlara oranla daha az ilgilendikleri görülmektedir.

Katılımcıların serbest zamanlarında "bilgisayar-internetle vakit geçirme, parkta zaman geçirme, sosyal medya takibi, müzik dinleme, eğitimsel kurslara katılma, evde kendi kendine vakit geçirme, evde arkadaşlarıyla vakit geçirme ve ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme" etkinliklerine katılım sıklıklarının, petank oynama durumuna göre dağılımları arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ayrıca sıra ortalamaları dikkate alındığında, petank yapmayan 65 yaş üstü bireylerin "bilgisayar-internetle vakit geçirme ve sosyal medyada zaman harcama ve evde kendi kendine vakit geçirme" oranının daha yüksek olduğu; "evde ve ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirme" oranının ise petank oynayanlardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.9'da araştırma kapsamında katılımcıların medeni hal durumlarına göre mutluluk düzeylerine yer verilmektedir.

Çizelge 4.9: Medeni Hal Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

	Medeni Hal	N	X	ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	Evli	46	3,3516	,64296	-,623	,534
	Bekar/Boşanmış/Dul	81	3,4249	,63367	-,621	,536

Çizelge 4.9'da görüldüğü üzere katılımcıların 46'sı evli, 81'i bekar/boşanmış/dul'dur. 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyleri ile medeni hal durumları arasından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların medeni hal durumlarına göre, mutluluk düzeylerine bakıldığında; "evli" veya "bekar/boşanmış/dul" olmalarının mutluluk seviyelerini etkilemediği görülmektedir.

Çizelge 4.10'da araştırma kapsamında katılımcıların kronik rahatsızlık durumlarına göre mutluluk düzeyleri yer almaktadır.

Çizelge 4.10: Kronik Rahatsızlık Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

	Kronik Rahatsızlık Durumu	N	X	ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	Evet	76	3,3571	,56587	-,892	,374
	Hayır	51	3,4598	,72864	-,849	,398

Çizelge 4.10'nun veri sonuçlarına göre 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyleri ile kronik rahatsızlık durumları arasından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. T testi sonuçlarına göre katılımcıların "kronik rahatsızlık durumları" mutluluk seviyelerini etkilememektedir.

Çizelge 4.11'de araştırmaya dâhil olan katılımcıların sosyal güvencelerine göre mutluluk düzeylerine yer verilmektedir.

Çizelge 4.11: Sosyal Güvence Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyi

	Sosyal Güvence	N	X	ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	Var	109	3,4998	,52513	4,803	,000
	Yok	18	2,7835	,88032	3,355	,003

Çizelge 4.11 verilerine göre 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyleri ile sosyal güvence durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. T

testi sonuçlarına göre sosyal güvencesi olan bireylerin olmayanlardan daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Çizelge 4.12'de çalışma kapsamında katılımcıların yaşamış olduğu yer durumuna göre mutluluk düzeylerini yer almaktadır.

Çizelge 4.12: Yaşamış Olduğu Yer Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

	Yaşamış Olduğu Yer	N	X	ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	Kırsal	18	3,2625	,72911	-,979	,330
	Kentsel	109	3,4208	,61959	-,871	,394

Çizelge 4.12 verilerine göre 65 yaş üstü bireylerin "mutluluk düzeyleri" ile katılımcıların "yaşamış olduğu yer" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. T testi sonuçlarına göre "kentsel" ve "kırsal" bölgelerde yaşayan insanların mutluluk düzeyleri arasında fark bulunmamaktadır.

Çizelge 4.13'de çalışmaya dahil olan katılımcıların petank oynama durumlarına göre mutluluk düzeylerine yer verilmektedir.

Çizelge 4.13: Petank Oynama Durumuna Göre Mutluluk Düzeyi

		N	X	ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Puanı	Petank oynayan	60	3,7132	,38751	5,966	0,000
	Petank oynamayan	67	3,1163	,68253	6,138	

Çizelge 4.13 de görüldüğü üzere 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyleri ile petank oynama durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). T testi sonuçlarına göre petank oynayan 65 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeyi, petank oynamayanlardan daha yüksektir.

Katılımcı 7: Petank ve mutluluk arasında kesinlikle bir bağ olduğunu düşünüyorum. Petank oynarken mutlu ve deşarj oluyorum.

Katılımcı 10: Petank oynadığında kendini yenilenmiş ve yeniden doğmuş gibi hissettiğini ifade etmektedir. Bu oyun da aldığı derecelerle kendini kanıtlamış hissettiğini bununla beraber çok mutlu olduğunu dile getirmektedir.

Deniz (2020) düzenli olarak egzersize katılım sağlayan bireylerin, katılmayan bireylere göre daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Başar (2018) düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik olarak iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca düzenli egzersiz yapanların, yapmayanlara göre daha az depresyona girdikleri ve daha mutlu oldukları sonucuna rastlanmıştır.

İlaç kullanmayan depresif hastaların, sadece antidepresan alanlara kıyasla, egzersiz yapmaya başladıklarında nüksetme olasılığının daha düşük olduğu görülmektedir (Gorman, 2002, s. 82).

Ampirik araştırmalar, serbest zaman yaşamlarını ve deneyimlerini kontrol altında tutan ve rekreasyon aktivitelerine bağlı olan ve bağlı hisseden bireylerin kontrolde olmayan, kendini kopuk ve bağımsız hisseden bireylere göre psikolojik açıdan daha sağlıklı ve mutlu olduklarını göstermektedir (Iso-Ahola, 1984, s. 40-44).

- ✓ **Araştırmanın Nitel Verileri**

Çizelge 4.14'de açık uçlu sorular dâhilinde rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan bireylere ilişkin kişisel bilgiler yer almaktadır.

Çizelge 4.14: Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporuna Katılım Sağlayanların Kişisel Bilgileri

Katılımcılar	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Medeni Hal	Sosyal Güvence	Yaşamış Olduğu Yer	Nerede ve Kiminle Yaşadığı	Ekonomik Durum	Geçmişte Düzenli Spor Yapma Durumu	Kronik Hastalık Durumu
Katılımcı 1	E	İlkokul	Dul	Yok	Ankara	Huzurevi/Yalnız	Orta	Hayır	Sindirim Rahatsızlığı
Katılımcı 2	E	İlkokul	Evli	Var	Ankara	Huzurevi/Yalnız	İyi	Hayır	Uykusuzluk
Katılımcı 3	E	İlkokul	Dul	Yok	Ankara	Huzurevi/Yalnız	Orta	Hayır	Tansiyon/Koah
Katılımcı 4	E	İlkokul	Dul	Var	Ankara	Huzurevi/Yalnız	Orta	Evet	Yok
Katılımcı 5	E	Lise	Evli	Var	Ankara	Kendi Evi/ailesiyle	Orta	Hayır	Tansiyon
Katılımcı 6	E	Lise	Evli	Var	Bursa	Kendi Evi/ailesiyle	İyi	Hayır	Tansiyon
Katılımcı 7	E	Lise	Evli	Var	Bursa	Kendi Evi/ailesiyle	Orta	Evet	Yok
Katılımcı 8	E	Lisans	Evli	Var	Mersin	Kendi Evi/ailesiyle	Orta	Evet	Yok
Katılımcı 9	K	Lise	Bekâr	Yok	Mersin	Kendi Evi/Yalnız	Kötü	Hayır	Tansiyon
Katılımcı 10	K	Lise	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/ailesiyle	Orta	Hayır	Yok

Çizelge 4.14'e bakılığında katılımcıların verdiği cevaplara göre rekreatif etkinlik olarak petank sporuna katılan 10 kişiden sekizi erkek, ikisi kadındır. Katılım

sağlayanların eğitim durumlarına göre dördünün ilkokul, beşinin lise, birinin lisans olduğu, medeni durumları altısının evli, üçünün dul, birinin bekâr olduğu görülmektedir. Ekonomik durumları ise birinin kötü, yedisinin orta, ikisinin iyi olduğu görülmektedir. Ayrıca rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapanlardan üçünün tansiyon birinin uykusuzluk, birinin bağırsak rahatsızlığı olduğu elde edilen bulgular arasında olup, beşinin sağlık sorunu bulunmamaktadır.

Neden spor yapıyorsunuz?

Katılımcı 1: Çok hareketsiz bir yaşamım vardı. Biraz hareket etmek istedim. Sonra sevmeye başladım ve devam ettim.
Katılımcı 2: Huzurevindeki motivasyonumu daha iyi bir hale getirmek ve burada güzel zaman geçirmek için yapıyorum.
Katılımcı 3: Huzurevinde zaman geçmiyor. İnsan yalnız kalınca birilerine ihtiyaç duyuyor. Bende hem sağlıklı olmak hem de başka insanlarla bir araya gelmek için spor yapıyorum.
Katılımcı 4: Sağlıklı ve mutlu olmak için spor yapıyorum.
Katılımcı 5: Farklı arkadaşlıklar edinmek ve bedenimi aktif tutmak için spor yapıyorum.
Katılımcı 6: Sağlıklı olmak için spor yapıyorum.
Katılımcı 7: Sağlıklı olmak için spor yapıyorum. Belirli bir yaştan sonra daha çok gerekli olduğunu düşünüyorum.
Katılımcı 8: Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için spor yapıyorum.
Katılımcı 9: Spor yaparken kendimi iyi ve mutlu hissediyorum. Vücudum içinde faydalı olduğunu düşünüyorum
Katılımcı 10: Spor yapmak bana kendimi özgür hissettiriyor. Kötü olan bütün düşüncelerden uzaklaşıyorum. Bu nedenle spor yapıyorum.

Petank oynamaya nasıl başladınız?

Katılımcı 1: Huzurevinde yaşıyorum. Ben çok odamdan çıkmıyordum. Bir gün arkadaşlarımın bir yere toplandığını gördüm. Yanlarına gittiğimde petank oynuyorlardı. Bende onlardan görüp denedim. Burada zaman geçirmek biraz zor oluyor. Bocce benim sıkılmadan ve güzel bir şekilde zaman geçirmemi sağladı.
Katılımcı 2: Huzurevi yönetimi aktivite amaçlı başlattı. Bende denemek istedim ve keyif almaya başladım.

Katılımcı 3: Huzurevi yönetimi aktivite amaçlı başlattı. Daha sonra maçlara gidileceğini söyledi bende katılmak istedim.

Katılımcı 4: Burada yapılabilecek pek fazla uğraşımız yok. Huzurevi yönetimi bu sporu tanıttı bizlere. Denedim ve düzenli olarak yapmaya başladım.

Katılımcı 5: Emekli olduğum için kendime bir hobi uğraş arıyordum. Bocce sahasını dışarıdan gördüm ve merak edip sordum. Hocamız gerekli bilgileri verdi bende yapabileceğime inanarak başladım.

Katılımcı 6: İnternette denk geldim ve videolarını izlemeye başladım. Sonrasında dışarıda oynayan kişileri gördüm. Bende ara sıra onlara katıldım. Bir süre sonra bende düzenli oynamaya başladım. Profesyonel olmasam da artık iyi oynuyorum.

Katılımcı 7: Torunum oynuyordu bende çok heveslendim. Onunla birlikte zaman geçirmek ve onu mutlu etmek için oynamaya başladım.

Katılımcı 8: Tesadüfen ilimizde yapılan Akdeniz Oyunlarına denk geldim. Eğlenceli ve rahatlatıcı buldum. Böylelikle başladım.

Katılımcı 9: Arkadaşlarım oynuyordu onların oynadığını görünce bende oynamaya başladım. Arkadaş tavsiyesi üzerine başlamış oldum.

Katılımcı 10: Kızım Bocce oynamaya başlamıştı. Onu getirip götürürken bende ara sıra atışlar yapmaya başladım. Antrenörümüz benim de iyi oynadığımı hatta müsabakalara bile katılabileceğimi söyledi. Bende kızımla birlikte düzenli antrenmana ve müsabakalara katılmaya başladım.

Petank oynamaktaki amacınız nedir?

Katılımcı 1: Huzurevi maçlarında derece yapmak.

Katılımcı 2: Huzurevleri arasında yapılacak olan turnuvaları kazanmak.

Katılımcı 3: Huzurevleri arasındaki turnuvada derece yaparak, kendi huzurevimizin adını başka yerlerde de duyurmak.

Katılımcı 4: Spor yapmak ve müsabakalarda derece elde etmek.

Katılımcı 5: Hobi amaçlı başlamıştım ama hedefim milli takım formasını giymek.

Katılımcı 6: Hobi, sağlık ve zihinsel olarak aktif olmak amaçlı oynuyorum.

Katılımcı 7: Zinde kalmak, kendimi genç hissetmek ve boş zamanlarımı değerlendirmek için oynuyorum.

Katılımcı 8: Daha önce boks sporu yapmıştım. Bu sporla kıyaslayınca şiddet içermeyen, eğlenceli, rahatlatıcı ve dostça rekabetli olduğu için tercih ettim.

Katılımcı 9: Arkadaşlarımla aynı ortamda olmak istedim ve o sebeple başladım. Daha sonra antrenörümüzün bizlere olan ilgisi alakası ve yürekten davranışları sonucu bırakmadım. Keyifle oynamaya devam ediyorum.
Katılımcı 10: Psikolojik ilaç tedavisi görüyordum. Birkaç maça gittikten sonra özgüvenimin yerine geldiğini ve bu sporun beni rahatlattığını hissetmeye başladım. Ruhuma çok iyi geldiği için oynamaya devam ettim.

Neden başka bir spor değil de petank oynamayı tercih ettiniz?

Katılımcı 1: Yaşıma daha uygun olduğu, beni fazla yormadığı için petank sporunu tercih ediyorum. Oynamak için toprak zeminin ve toplarımızın olması yeterli. Fazla ekipman gerektirmemesi her yerde oynamamızı sağlıyor.
Katılımcı 2: Başka spor branşları için alan yok. Aynı zamanda bu sporu yaparken kendimi çok yormuyorum.
Katılımcı 3: Yaşımıza en uygun olan spor branşı diye düşünüyorum. Zaten başka branşlar için uygun alan yok.
Katılımcı 4: Koşmamı ya da fazla enerji harcamamı gerektirmiyor. Sakin bir spor oluşu hoşuma gidiyor.
Katılımcı 5: Çocukken oynadığım misket oyununa benziyor ve bana çocukluğumu hatırlatıyor. Yaşım itibariyle de bana çok uygun bir spor ve daha az efor sarf edilen bir branş olduğu için tercih ediyorum.
Katılımcı 6: Özel bir sahaya veya özel bir kıyafete ihtiyacımız yok. Herhangi bir zahmeti olmadığı için tercih ediyorum.
Katılımcı 7: Yaşıma uygun olduğunu düşünüyorum. Koşmamı gerektirmiyor ve çok fazla enerji harcamadan rahat bir şekilde oynayabiliyorum.
Katılımcı 8: Bana ve rakiplerime zarar vermeden yapılan, dostane bir spor olduğu için tercih ettim. Yaşıma çok uygun olduğunu düşünüyorum.
Katılımcı 9: Fiziki özelliklerime uygun ve hocamızı çok seviyorum o sebeple başka bir branşa yönelmedim.
Katılımcı 10: Sanki benim için özel bulunmuş bir spor branşı gibi hissediyorum. Hem hareket ediyorum hem de vücudumu zorlamıyorum. Bu nedenle diğer branşları tercih etmiyorum.

Petank oynamanın size ne tür yararları var?

Katılımcı 1: Arkadaşlarımla birlikte daha fazla zaman geçirmeye başladım. Ruhen güzel vakit geçirmek iyi geldi.

Katılımcı 2: Sağlığım iyiye gitti. Çok hareketsizdim bacak ağrılarım vardı. Hareket etmeye başladım ve ağrılarım hareket etmemle geçti.

Katılımcı 3: Akciğer hastasıyım. Normal zamanda düzenli olarak yürüyüş bile yapmıyorum. Ama bu sporu düzenli olarak yapmaya başladığımdan beri daha rahat nefes aldığımı hissettim.

Katılımcı 4: Biz hepimiz burada kalıyoruz ama sürekli birbirimizi görmüyoruz. Bu spor sayesinde hiç görmediğim tanımadığım arkadaşlarımı gördüm ve onlarla sohbet etme birlikte mücadele etme fırsatım oldu. Birlikte aynı amaca yönelik çalışmalar yapmaya başladık.

Katılımcı 5: Yeni bir sosyal çevrem oldu ve yeni insanlar tanıdım.

Katılımcı 6: Beyin olarak çok iyi geliyor. Stratejik durumlar var ve bu durumlarda doğru karar nasıl alabilirim diye beynim sürekli çalışıyor.

Katılımcı 7: Fizik ve ruhsal olarak kendimi rahat hissediyorum. Arkadaş ortamım değişti. Farklı insanlar tanıdım sosyal çevremi olumlu etkiledi.

Katılımcı 8: Başladığım dönemde plansız bir hayatım vardı. Bu spor sayesinde daha planlı ve sistemli bir hayatım oldu. Düzenli bir şekilde uyanmaya ve antrenmanlara gitmeye başladım. Uyku saatlerim bile düzene girdi. Sorumluluklarımı yapmam gereken işleri bocce antrenmanına gitmek için ertelemeden yaptım.

Katılımcı 9: Keyifli anlar ve arkadaşlarımla hoş vakit geçiriyorum. Sosyal çevrem tamamen değişti ve başarmanın zevkini yaşadım.

Katılımcı 10: Bu sporla birlikte kendime güvenim geldi. Daha önce evden çıkmıyor ve farklı ortamlara girerken rahatsızlık duyuyordum. Bu sporla birlikte farklı insanlar tanıdım ve farklı ortamlara girdim. Bu durum bana çok keyif verdi.

Petank ve mutluluk arasında bir bağ olduğunu düşünüyor musunuz?

Katılımcı 1: Yalnız kalmadığım ve sosyalleştiğim için tabi ki düşünüyorum.

Katılımcı 2: Huzurevindeki arkadaşlarım benim ailem. Onlarla birlikte petank oynamak beni mutlu ediyor.

Katılımcı 3: Arkadaşlarımla olduğum için evet petank mutluluktur.

Katılımcı 4: Petank beni mutlu ediyor ve sinirlerimi gevşetiyor.

Katılımcı 5: Petank oynarken çok mutlu oluyorum. Mutlu olmasam zaten oynamam. Bocce için gönüllü çalışmalara bile katılmak isterim. Bocce ile ilgili bütün etkinlikler beni mutlu ediyor. Bu sporun yaygınlaşması için elimden geldiği kadar uğraşırım.

Katılımcı 6: Petank oynamak çok hoşuma gidiyor. Hoşuma giden şeyler beni mutlu eder.

Katılımcı 7: Petank oynarken mutlu ve deşarj oluyorum. Petank ve mutluluk arasında kesinlikle bir bağ olduğunu düşünüyorum.

Katılımcı 8: Bir bağ olduğunu düşünüyorum. Bu sporu yapan herkes pozitif, insancıl ve anlayışlı insanlar.

Katılımcı 9: Petank ve mutluluk arasında kesinlikle bir bağ var. Ben arkadaşlarımla petank oynamaya gittiğimde çok mutlu oluyorum.

Katılımcı 10: Kesinlikle düşünüyorum. Petankla birlikte ben hayata başka pencerelerden baktım. Ve petank oynarken küçük bir çocuk gibi seviniyorum.

Çizelge 4.15'de açık uçlu sorular kapsamında rekreatif etkinlik yapmayan bireylerin kişisel bilgilerine yer verilmektedir.

Çizelge 4.15: Rekreatif Etkinliklere Katılım Sağlamayanların Kişisel Bilgileri

Katılımcılar	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Medeni Hal	Sosyal Güvence	Yaşamış Olduğu Yer	Nerede ve Kiminle Yaşadığı	Ekonomik Durum	Geçmişte Düzenli Spor Yapma Durumu	Kronik Hastalık Durumu
Katılımcı 1	K	İlkokul	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Hayır	Yok
Katılımcı 2	K	Ortaokul	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Hayır	Bel Fıtığı/Karaciğer R.
Katılımcı 3	K	Ön Lisans	Evli	Yok	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	İyi	Evet	Astım/Bacak Ağrısı
Katılımcı 4	K	İlkokul	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Hayır	Migren
Katılımcı 5	K	Okur-Yazar	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Evet	Yok
Katılımcı 6	K	İlkokul	Evli	Var	Ankara	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Hayır	Kalça Çıkıklığı/Bacak Ağrısı
Katılımcı 7	K	İlkokul	Evli	Yok	Bursa	Kendi Evi/Ailesiyle	Kötü	Hayır	Tansiyon/Diyabet/Astım
Katılımcı 8	K	İlkokul	Evli	Var	Mersin	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Hayır	Yok
Katılımcı 9	K	İlkokul	Dul	Var	Kırıkkale	Çocuklarının Evi/Çocuklarıyla	Kötü	Hayır	Kalp/Diyabet/Astım-Koah/Bacak Ağrısı
Katılımcı 10	E	Ön Lisans	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Evet	Yok
Katılımcı 11	E	İlkokul	Evli	Var	Kırıkkale	Kendi Evi/Ailesiyle	Orta	Evet	Bacak Ağrısı

Çizelge 4.15 incelendiğinde, rekreatif etkinliklere katılım sağlamayan bireylerde 11 kişiden dokuzu kadın, ikisi erkektir. Eğitim durumlarına göre biri okur-yazar, yedisi ilkokul, biri ortaokul, ikisinin ön lisans mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Ekonomik durumları değerlendirildiğinde ikisinin kötü, sekizinin orta, birinin iyi olduğu görülmekte ve 10'unun evli birinin dul olduğu elde edilen bulgular arasında yer almaktadır. Ayrıca 11 kişiden dördünün sağlık sorunu yokken, yedisinin solunum yolu hastalığı, tansiyon, diyabet, bacak ağrısı, fıtık, kalp-damar gibi çeşitli rahatsızlıkları olduğu görülmektedir.

Neden herhangi bir etkinliğe katılmıyorsunuz?

Katılımcı 1: Torunlarıma baktığım ve ev işleri yaptığım için katılamıyorum.
Katılımcı 2: Rahatsızlıklarım sebebiyle ve pandemiden korktuğum için hiçbir etkinliğe katılmıyor ve evden çıkmıyorum.
Katılımcı 3: Astım hastalığım sebebiyle virüsten çok korkuyorum. Bu sebeple etkinliklere katılmıyorum.
Katılımcı 4: Torunlarıma baktığım için hiçbir yere çıkamıyorum.
Katılımcı 5: Yaşlılığım sebebiyle çevredeki insanlar baskı yapıyor. Çevre baskısı yüzünden evden çıkmıyorum.
Katılımcı 6: Doğuştan kalça çıkıklığım var. Kendimi yetersiz hissediyorum bu sebeple hiçbir etkinliğe katılmıyorum.
Katılımcı 7: Yaşım ve rahatsızlıklarım sebebiyle hiçbir etkinliğe katılmıyorum.
Katılımcı 8: Torunlarıma bakıyorum ve bu sebeple hiçbir etkinliğe katılamıyorum.
Katılımcı 9: Oğlum temizlik hastası ve onunla yaşıyorum. Oğlumun rahatsızlığı ve kendi rahatsızlıklarım sebebiyle etkinliklere katılamıyorum.
Katılımcı 10: Zorunlu ihtiyaçlarıma harcadığım zaman sonrasında etkinliklere fırsat ve olanak bulamıyorum.
Katılımcı 11: Yaşım ve bacaklarımdaki kronik ağrı sebebiyle herhangi bir etkinliğe katılım sağlayamıyorum.

Spor ve rekreatif etkinliklere katılım ile mutluluk arasında bir bağ olduğunu düşünüyor musunuz?
Katılımcı 1: Gezmek, spor yapmak, hareket etmek daha sağlıklı ve mutlu olmamızı sağlar.

Katılımcı 2: Spor yaparak sağlıklı olursak evde ve dışarıda herkese karşı daha iyi ve mutlu biri olurum.
Katılımcı 3: Vücut ve beyin olarak hafiflememi ve mutlu olmamı sağlar. Halk Eğitimi Merkezi kurslarıyla çevremde dertleşeceğim arkadaşlarım olur.
Katılımcı 4: Sağlıklı olursam, mutlu olurum.
Katılımcı 5: Spor ve diğer etkinlikler mutlu eder. Kimseyle münakaşa etmeden kendi halinde uğraşırsın.
Katılımcı 6: Vücudumdaki hastalıklara iyi geldiği için spor beni mutlu ederdi. Aynı zamanda Kur'an kursuna gitmekte beni çok mutlu eder.
Katılımcı 7: Bütün etkinliklere katılmak beni mutlu ediyor.
Katılımcı 8: Beni Halk Eğitimi Merkezi'ndeki etkinliklere katılmak çok mutlu ediyor. Katılmadığım dönemlerde mutsuz oluyorum. Pandemi ile birlikte bunu yaşamış ve görmüş oldum.
Katılımcı 9: Eskiden dikiş nakış kurslarına giderken çok mutluydum. Pandemi döneminde gidemedim bu etkinliklerin mutlu olmamı sağladığını anladım.
Katılımcı 10: Spor sağlıktır. Sağlıkta mutluluğu getirir.
Katılımcı 11: Kişi etkinliklere katılmayı seviyorsa onu her zaman mutlu eder. Sevmiyorsa mutsuz eder. Sevdiğim etkinliklere katılırsam mutlu olurum.

Cihan ve diğerleri (2021) rekreasyonun bireylere mutluluk sağladığını, çok yönlü haz duygularını ön plana çıkardığını, hayatı daha yaşanabilir kılmak için gerekli olduğunu ve enerji verici olarak ifade etmektedirler.
Karataş ve Karataş (2022) rekreatif etkinliklerin yaşlıların problem çözme yeteneklerini geliştirdiğini, streslerini azalttığını, odaklanmaya yardımcı olduğunu, sakinleştirdiğini ve yaşlıların psikolojik açıdan rahatlamasına katkı sağladığını ifade etmektedirler. Ayrıca rekreatif olarak yapılan sportif aktivitelerin yaşlıların fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumlu etkilerinin bulunduğunu vurgulamaktadırlar.

Yapılan bütün bu çalışmaların, araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

5. SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın sonucu yer almaktadır.

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında;

- 127 katılımcıdan 54'ü kadın, 73'ü erkektir.
- Eğitim durumları beşi okumaz/yazmaz, 16'sı ilkokul, 37'si ortaokul, 48'i lise, 21'i lisanstır.
- Medeni hal durumları 46'sı evli, 81'i bekar/boşanmış/dul'dur.
- 32'si Kırıkkale, 66'sı Ankara, 11'i Mersin ve 17'si Bursa illerinde yaşamaktadır.
- Ekonomik durumları dördünün çok kötü, 11'inin kötü, 39'unun orta, 59'unun iyi ve 14'ünün çok iyidir.
- 76'sının kronik rahatsızlığı bulunmakta ve 51'inin bulunmamaktadır.
- Ayrıca katılımcılardan 49'u huzurevinde yaşamaktadır.
- Katılımcıların 60'ı petank oynarken, 67'si petank oynamamaktadır.
- Petank sporu yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin yapmayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra petank sporu yapan bireylerin diğer serbest zaman etkinlikleri içerisinde daha faydalı olduğu sayılabilecek "egzersiz yapma ve kitap okuma" etkinliklerine katılırken, petank sporu yapmayan bireylerin bu etkinliklere daha az katılım sağladığı görülmektedir. Bu durum, petank sporunun yaşlı bireylere farklı kazanımlar sağladığı ve bununla beraber yaşamda aktif olarak rol almalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, mutluluk düzeylerinde önemli bir fark olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Petank sporu yapan bireyler aktif etkinliklere katılırken, yapmayan yaşlı bireylerin daha pasif etkinliklere katıldığı görülmüştür. "Kahvehane-kafede zaman geçirmek, AVM gezmek, TV izlemek" gibi amaçsız etkinliklere katılım oranları; petank oynamayan yaşlı bireylerde yüksekken, oynayan

yaşlılarda daha düşüktür. Sonuç olarak; petank oynayanların serbest zamanlarını daha verimli etkinliklerle değerlendirdiği görülmektedir.

- "Hobi kursları ve TV izleme" etkinliklerine kadınların erkeklerden daha fazla katılım sağladığı görülmektedir. Ayrıca erkeklerin kadınlardan daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.
- Geçmişte üç yıl ve daha fazla süre düzenli spor yapan yaşlıların, hiç spor yapmamış olanlardan daha mutlu oldukları da görülmektedir. Bu durumda sporun sadece yapıldığı dönemde değil, kişilerin gelecek yaşamlarındaki mutluluklarına da zemin hazırladığı söylenebilir.
- Açık uçlu soruların cevaplarına bakıldığında rekreatif etkinlik olarak petank sporunun yaşlıların fiziksel durumlarına oldukça uygun olduğu ifadelerine rastlanmaktadır. Bunun yanı sıra yaşlı bireylerin rekreatif etkinlik olarak petank sporunu tercih etme sebepleri arasında sosyalleşmek, sağlıklı ve mutlu olmak yer almaktadır.
- Katılımcıların petank oynamanın psikolojilerine ve mutluluk düzeylerine etkisine ilişkin açık uçlu sorulara verdiği cevaplar aşağıda verilmektedir;
- Katılımcı 1, 2, 3 ve 4 huzur evinde yaşamaları sebebiyle oradaki arkadaşlarıyla beraber petank oynamanın onların psikolojilerine iyi geldiğini, rahatlattığını, yalnızlık duygusundan uzaklaştıklarını ve bunların yanı sıra mutluluk verdiğini ifade etmektedirler.
- Katılımcı 10 ve 3'ün verdiği cevaplara göre; psikolojik olarak kötü düşüncelerden arınmak, yalnızlık duygusundan uzaklaşmak ve sosyalleşmek amaçlı spor yapmaktadırlar.
- 10 Katılımcının 10'u petank branşının yaşlarına uygun ve fazla efor gerektirmeden yapıldığı için tercih ettiğini ifade etmektedir.
- Rekreatif etkinliklere katılım sağlamayan bireyler, sağlık durumları ve ailevi sorunlar nedeniyle katılmadıklarını ifade etmektedirler.

6. ÖNERİLER

- Devlet ve yerel yönetimler düşük maliyetli spor branşlarından biri olan petank; kazanım olarak yaşlıların yaşamlarının iyileştirilmesini, sağlıklı, mutlu ve toplumsal açıdan aktif bireyler olmalarını sağlamaktadır. Bu durum yaşlıları devlete külfet olmaktan çıkartarak; sağlık harcamalarının, hasta ve yaşlı bakım masraflarının en aza inmesine katkı sağlayacağından, petank ve yaşlılar için uygun diğer branşların yaygınlaştırılması teşvik edilmelidir.
- Parklara ve okul bahçelerine petank sahaları yapılarak, yaşlıların petank oyununa ulaşımı kolaylaştırılmalıdır.
- Yaşlıların parklarda ve okullarda petank oynamalarına yardımcı olmak amacıyla antrenörler bulunmalıdır.
- Bireylerin sağlıklı yaşlanma süreçlerinde ve yaşlılık dönemlerinde daha sağlıklı bir yaşam sürmelerinde rekreasyonun katkısını öğrenebilecekleri bilgilendirme ve eğitim çalışmaları yapılmalıdır.
- Yaşlıların rekreasyon etkinliklerine katılımlarını artırmak amacıyla, bu konuda katkı sağlama potansiyeli bulunan tüm paydaşlar (GSB, MEB, Sağlık Bakanlığı, Halk Eğitimi Merkezleri, Yerel Yönetimler, Huzurevleri vb.) işbirliği halinde çalışmalıdır.
- Bireylerin rekreasyon etkinlikleri hakkında bilgi alabilecekleri ve kendileri için en doğru etkinlik türlerini seçmelerinde onlara rehberlik edecek danışma birimleri oluşturulmalıdır.
- Yaşlılar için kolay ulaşılabilir; sağlık, ekonomik ve sosyal yeterlilik durumlarına uygun rekreasyon hizmetleri artırılmalıdır.
- Aktif olarak dinlenme sağlayan ve sakatlanma riski içermeyen Petank sporunun yaşlı bireylere tanıtılmasını, onların bu sporu sevmelerini ve içinde yer almalarını sağlayacak etkinlikler planlanmalıdır.

- Dikkat çekici sloganlar ve kamu spotları yoluyla yaşlıların aktif yaşama davet edilmesi, spor ve faydaları konusunda farkındalık yaratılması sağlanabilir. Gerekiyorsa, tıpkı bir hastalığın tedavisi için kullanılan ilaçlar gibi, yaşlılarımızın daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri adına "***SAĞLIKLI ve MUTLU YAŞAM REÇETELERİ***" hazırlanmalı;
- Bu reçetelerde mutlaka ama mutlaka petank gibi, rekreatif yönü baskın, basit, maliyetsiz, kolay ulaşılabilir ancak eğlenceli sportif etkinlikler yer almalıdır.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. (2009). Bırakın çocuklar oynasın. *Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara, 42*, 43.

Addington, O. E. (1993). 100 Düşünce Gücü (Çev: B. Çetinkaya). *İstanbul: Akaşa Yayınları*.

Ağar, A. (2020). Yaşlılarda Ortaya Çıkan Psikolojik Sürümler. Geriatrik Bilimler Dergisi, 3 (2), 75-80.

Aktaş, D., Şahin, E., & Terzioğlu, F. (2013). Kadın sağlığı açısından yaşlılık ve yaşam kalitesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 16*(1), 65-71.

Aktif Olmanın Faydaları, (2020). Erişim: (https://www.qld.gov.au/recreation/health/get-active/benefits#:~:text=encourage%20social%20interaction,feelings%20of%20depression%20and%20anxiety) Erişim tarihi: 06.06.2022

Altunöz, Ö. (2014). HamisilosTabitat Parkı'nın Rekreasyon Potansiyelini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research, 1*(1), 20-38.

Arpacı, F. (2005).*Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık*. Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları, Ankara.

Arıkan, G. (2020). Yaşlı Bireylerin Ekonomik Ve Sosyal Sorunlarına İlişkin Politikalar Belirleme. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, *6*(2), 260-274.

Aslan, M.,& Hocaoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma Ve Yaşlanma Dönemiyle İlişkili Psikiyatrik Sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *7*(1), 53-62.

Arslan, S. (2013).*Serbest Zaman- Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi.*Nobel Kitap, İstanbul.

Atasever, T., Çolak, E. (2019). Kocaeli Üniversitesi Akademik Personelinin Sportif Alışkanlık ve Rekreasyon Hakkında Görüşleri ve Beklentileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 1*(1), 21-34.

Avcı, F.,& Avcı, Ş. Yaşlılık Döneminde Görülen Değişiklikler, Fiziksel İnaktivite, Kinezyofobi Ve Düşmeler. Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi, 1(2), 51-62.

AYDIN, A. C. Alzheimer Hastalığı ve Demans. Dergiyi yaz.

Bakanlığı, S. (2018). Erişkin İçin Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara.

Bayer, M. Z. (1992). *Turizme Giriş*. İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.

Benedetti, M. G., Furlini, G., Zati, A., &LetiziaMauro, G. (2018). The effectiveness of physical exercise on bone density in osteoporotic patients. *BioMed research international*, *2018*.

Bilginer, B., Tuncer, A., Apani E. (1996). "Adana Huzurevi ve Yenibaraj Sağlık Ocağı Bölgesindeki 65 Yaş ve Üzeri Yaşlıların Demografik Özellikleri", *V. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı*. İstanbul, 168- 171.

Broadhurst, R. (2002). *Managingenvironments for leisure and recreation*. Routledge.

Bozgeyikli, H.,& Kesici, Ş. (2016). Üniversiteli gençlerin serbest zaman faaliyetlerinin sıralama yargılarına göre ölçeklenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 39-72.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, *70*(4), 205-214.

California StateParks (CSP) (2005, March). TheHealthandSocialBenefits of Recreation, An Element of the California OutdoorRecreation Planning Program, Sacramento, California, www.parks.ca.gov

Cangöz, B. (2009). Yaşlılıkta bilişsel ve psikolojik değişim. *Geriatri: Yaşlı Sağlığına Multidisipliner Yaklaşım*, 99-104.

Carlson, R. E., Deppe, T. R., &MacLean, J. R. (1972). Recreation in American life.

Caspersen, CJ, Powell, KE ve Christenson, GM (1985). Fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluk: sağlıkla ilgili araştırmalar için tanımlar ve ayrımlar. *Halk sağlığı raporları*, *100* (2), 126.

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.

Çubuk, M. (1984). *Turizmin Dinlenme, Eğlenme ve BZD ile Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizmin Planlanmasında Sistemli Bir Yaklaşım*. MSÜ Yayınları, İstanbul.

Demir, R. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Demirel, M. N. (2017). *Yaşlılarda psiko-sosyal güçlükler ve sosyal hizmet ihtiyacı* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Deniz, M, A,. (2020). Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Bireylerde Esenlik, Mutluluk ve Comt rs4680 Polimorfizm İlişkisinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi.

Diener, E., Suh, E. M., &Lucas, R. i Smith, HL (1999.): Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 26-302.

Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5(4), 181-186.

Diyabet Nedir (2019). Erişim: (https://kosuyolueah.saglik.gov.tr/TR,395126/diyabet-nedir.html#:~:text=Diyabet%2C%20pankreas%20isimli%20organ%C4%B1n

%20yeterince,%2C%20kronik%2C%20ilerleyici%20bir%20hastal%C4%B1kt%C4%B1r.), Erişim tarihi: 15.09.2021.

Doğaner, S. (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duray, M. (2013). *Farklı Fiziksel Aktivite Düzeyine Sahip Olan Yaşlılarda Fiziksel Uygunluk, Düşme Riski Ve Düşme Korkusu İlişkisinin İncelenmesi* (Doctoral Dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Duyan, V. (2000). Yaşlılık ve gerontolojik sosyal hizmet. *Antropoloji ve Yaşlılık: Prof. Dr. Vedia Emiroğluna Armağan*, 77-90.

Dünya Sağlık İçin Hareket Et (2017). Erişim: (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-haberler/d%C3%BCnya-sa%C4%9Fl%C4%B1k-i%C3%A7in-hareket-et-g%C3%BCn%C3%BC.html#:~:text=Fiziksel%20aktivite%2C%20g%C3%BCnl%C3%BCk%20ya%C5%9Fam%20i%C3%A7erisinde,sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%C4%B1n%20geli%C5%9Ftirilmesinde%20temel%20ara%C3%A7lardan%20biridir) Erişim tarihi: 11.05.2022.

Emiroğlu, V. (1995).*Yaşlılık ve Yaşlının Sosyal Uyumu*. Şafak Matbaacılık, Ankara.

Er, D. (2009). Psiko-sosyal Açıdan Yaşlılık.*Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11),131-144.

Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve Egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, *48*(4), 131-138.

Ergün, U, Alzheimer hastalığı nedir? Ne değildir? Erişim: (https://www.geriatri.org.tr/halksagligi?id=5#:~:text=Alzheimer%20Hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1%3B%20beynin%2C%20%C3%B6ncelikle%20haf%C4%B1za,protein%20depolanmas%C4%B1yla%20karakterize%20bir%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1d%C4%B1r). Erişim tarihi: 12.05.2022.

Esmer, S., Uçar, M., K., Çil, İ.,Bozkurt, M., R., (2020). Parkinson Hastalığı Teşhisi İçin Makine Öğrenmesi Tabanlı Yeni Bir Yöntem.8(3),1877- 1893.

Faraldi, M., Gerosa, L., Gomarasca, M., Sansoni, V., Perego, S., Ziemann, E.,... &Lombardi, G. (2021). Fiziksel olarak aktif bir durum, kanserle ilişkili miRNA'ların dolaşımdaki profilini etkiler. *Teşhis*, *11* (5), 820.

Foulquie, P.,& Karakaya, C. (1994). *Pedagoji sözlüğü*. Sosyal Yayınlar.

Gill, J. M.,& Cooper, A. R. (2008). Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus. *Sports Medicine*, *38*(10), 807-824.

Goleman, D. (1995). *Duygusal Zekâ*. Varlık Yayınları, İstanbul.

Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, *1*(2), 157-160.

Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., &Morabia, A. (2008). Worldwidevariability in physical inactivity: a 51-country survey. *American journal of preventive medicine*, *34*(6), 486-494.

Görgün-Baran, A. (2011). Yaşlılığın Sosyal Boyutu. Yaşamak Ayrıcalıktır İç, 23-32.

Gürbüz, S.,& Karaküçük, B. (2007). Rekreasyon ve kentlileşme. *Ankara: Gazi Kitabevi*.

Hamada, K.,& Raut, L. K. (2007). Ageing and elderly care in an openeconomy. *Ageing and the Labor Market in Japan (Problems and Policies)*, 75-90.

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon, Detay Yayıncılık, Genişletilmiş 2. *Baskı, Ankara*.

IFA: Declaration of RightsandResponsibilities of OlderPersons, (1990). Retrievedfrom: (https://www.ifa-fiv.org/wp content/uploads/2016/03/TheRightsOfOlderPersons_CollectionOfInternalDoc uments.pdf). Erişim tarihi: 04.04.2022.

Jackson, E.L. (1993). Recognizingpatterns of leisure constraints: Results from alternativeanalyses. Journal of Leisure Research, 25(2), 129-149.

Jensen, C. R.,&Guthrie, S. (2006). *Outdoor recreation in America*. Human Kinetics.

Junior, R. C. F., Fernandes, T. G., Borges, G. F., Guerra, R. O., & de Abreu, D. C. C. (2018). Factors associated with low levels of physical activity among elderlyresidents in a small urban area in the interior of the Brazilian Amazon. *Archives of gerontology and geriatrics*, *75*, 37-43.

Kaptanoğlu Yıldırım, A. (2011). Yaşlı sağlığı. Erişim: (https://www.aile.gov.tr/media/92223/05_05_yasli-sagligi.pdf), Erişim tarihi: 07.04. 2022.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara.

Karasar, Niyazi (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler (33. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Katzenmeyer, C. (1997). ChoicesforSeniors. *Parks&Recreation Magazine*, 32(10), 62-66.

Keleş, E.,& Özalevli, S. (2018). Alzheimer hastalığı ve tedavi yaklaşımları. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(2), 39-42.

Kemp, K. &Pearson, S. (1997). *LeisureandTourism*. LongmanPress, Great Britain.

Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A.,... & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American journal of preventive medicine*, *24*(4), 323-331.

Klibanski, A., Adams-Campbell, L., Bassford, T., Blair, S. N., Boden, S. D., Dickersin, K.,... &Russell, W. E. (2001). Osteoporosis prevention, diagnosis, and therapy. *Journal of the American Medical Association*, *285*(6), 785-795.

Koçak, F., Özkan, F. (2010). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (23-25 Ekim 2008), Türkiye Klinikleri J Sports Sci, Bolu.

Koçer, H. A. (1980). Eğitim tarihi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları*, (89).

Koçyiğit, M.,& YILDIZ, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, *2*(2), 211-223.

Koşar, N. (1996). *Sosyal Hizmetlerde Yaşlı Refahı Alanı*. Şafak Matbaacılık, Ankara.

KUTSAL Yeşim Gökçe (2006), Yaşlanan Dünya, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi (GEBAM), Ankara.

Lama, D., Howard, C., &Cutler, M. D. (2000). Mutluluk sanatı. *Çev. Güneş Tokcan). İstanbul: Klan Yayınları*.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., &Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, *9*(2), 111-131.

Marar, Z. (2004). *Mutluluk Paradoksu*. İstanbul, Kitap Yayınevi.

Masaroğulları, G., Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Mieczkowski, Z. (1990). World Trends in TourismandRecreation. New York.

Mechling, H.,& Netz, Y. (2009). Aging and inactivity—capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review of Aging and Physical Activity*, *6*(2), 89-97.

Murray, CJ, Salomon, JA ve Mathers, C. (2000). Nüfus sağlığının özet önlemlerinin eleştirel bir incelemesi. *Dünya Sağlık Örgütü Bülteni*, *78*, 981-994.

Mustafa, S. (1986). Rekreasyon ve Turizm. *Cumhuriyet Basımevi, İzmir*.

Myers, D. G.,&Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, *6*(1), 10-19.

Nieman, DC (2000). Enfeksiyon riski egzersiz iş yüküyle bağlantılı mı? *Spor ve egzersizde tıp ve bilim*, *32* (7 Ek), S406-11.

Onaran, N., Öztürk, H., &Yafllanmayla Birlikte, S. (2004). k Görülen ve Yaflam Kalitesini Etkileyen Vulva Problemleri. *Turk J Geriatrics*, *7*(4), 237.

Onat, Ü. (2000). "Yaşlılık ve Sağlıklı Yaşlanma", Antropoloji ve Yaşlılık, Ed: Gönül Erkan, Vedat Işıkhan, H.Ü. Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayın No: 006, Ankara.

Öz, F. (2002). Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık Psikososyal Açıdan Gözden Geçirme, *Kriz Dergisi*, 10(2), 17-28.

Parlak, Alan D.; Barro, Susan C. (2000). Açık hava rekreasyon katılımı ve çevre yanlısı davranış arasındaki ilişkide değerlerin aracı etkileri, Arizona Eyalet Üniversitesi: 39-42

Parr, M. G.,& Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, *26*(1), 1-17.

Pekcan, H. (2000). "Yaşlılık", "Antropoloji ve Yaşlılık", Ed: Gönül Erkan ve Vedat Işıkhan, HÜ Sosyal Hizmetler Yüksekokulu, Yayın No: 006, Ankara.

Physcial activity for seniors (2014). Erişim: (https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-for-seniors). Erişim tarihi: 07.03. 2022.

Pizot, C., Boniol, M., Mullie, P., Koechlin, A., Boniol, M., Boyle, P., &Autier, P. (2016). Fiziksel aktivite, hormon replasman tedavisi ve meme kanseri riski: Prospektif çalışmaların meta analizi. *Avrupa Kanser Dergisi*, *52*, 138-154.

Prostatın "ABC"si (2015). Erişim: https://www.anadolusaglik.org/blog/prostatin-abcsiErişim tarihi: 12.05.2022.

Rath, T., Harter, J. K., &Harter, J. (2010). *Wellbeing: The fiveessentialelements*. Simon and Schuster.

Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness: A conceptual-referent-theory explanation. *Journal of economic psychology*, *28*(1), 1-14.

Royal Australian College of General Practitioners and Osteoporosis Australia. (2017). Osteoporosis prevention, diagnosis and management in postmenopausal women and men over 50 years of age.

Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y.,... & Gondo, Y. (2019). Boş zaman etkinliklerinin yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevi, fiziksel işlevi ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkisi. *PloS bir*, *14* (11), e0225006.

Sağcan, M. (1986). *Rekresyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

Singh, B.,& Kiran, U. V. (2014). Recreational activities for seniorcitizens. *IOSR J Human Soc Sci*, *19*(4), 24-30.

Shugart, C., Jackson, J. ve Fields, KB (2010). Sporda diyabet. *Spor Sağlığı*, *2* (1), 29-38.

Soyuer, F.,& Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, *15*(3), 219-224.

Şeker, A.,& Kurt, G., (2018). Bir Sosyal Politika Alanı Olarak Yaşlılık Ve Sosyal Hizmet Uygulamaları. *Nüfus bilim Dergisi*, *40*, 7-30.

Taşçı, F. (2010). Yaşlılara yönelik sosyal politikalar: İsveç, Almanya, İngiltere ve İtalya örnekleri. *Çalışma ve Toplum*, *1*, 175-202.

T.C. Başbakanlık (2005).*Kamu Yönetiminde Yeniden Yapılanma 9- Sosyal Güvenlik Reformu: Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. Başbakanlık Basımevi, Ankara.

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (2015). Hasta ve Yaşlı Hizmetleri Temel Ruh Sağlığı. Erişim: (http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Temel%20Ruh%20Sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1.pdf), Erişim tarihi: 05.05. 2022.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2017). Kalp Damar Hastalıkları Kalp Krizi,Erişim: (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kalp-damar-hastaliklari/liste/kalp-damar-hastal%C4%B1klar%C4%B1-kalp-krizi.html), Erişim tarihi: 12.05.2022.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2017). Titremenizin Sebebi Parkinson Olabilir! Erişim: (https://www.saglik.gov.tr/TR,19933/titremenizin-sebebi-parkinson-olabilir.html#:~:text=Parkinson%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20Alzheimer%20Hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1ndan%20sonra,molek%C3%BCl%C3%BC%20%C3%BCreten%20n%C3%B6ronlar%C4%B1n%20kayb%C4%B1%20izlenmektedir.), Erişim tarihi: 12.05.2022.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2017). Yaşlı Sağlığı Alzheimer, Erişim: (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/yasli-sagligi/liste1/ya%C5%9Fl%C4%B1-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-alzheimer.html), Erişim tarihi: 12.05.2022.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2017). Yaşlı Sağlığı Demans, Erişim: (https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/yasli-sagligi/liste1/ya%C5%9Fl%C4%B1-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-demans.html), Erişim tarihi: 12.05.2022.

TDK (2022). Rekreasyon (https://sozluk.gov.tr/) Erişim Tarihi: 09.06.2022.

Tribe, J. (2011). Recreation, leisure and tourismorganizations. *The Economics of Recreation, Leisure and Tourism*, 27.

Türkiye İstatistik Kurumu (2021). İstatistiklerle Yaşlılar, 2021.(https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636) Erişim tarihi: 10.04.2022

Tükenmez, H. (2014). Petank ve Antrenman Teknikleri. *Arvo Yayıncılık, İzmir*.

Türkan, M.,& Sezer, S. (2017). Yaşlı yoksulluğunun yarattığı sosyal ve psikolojik sorunlar: Muğla örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(4), 35-57.

Türkmen, Mutlu (2011).*Çim Topu, Petank, Raffa ve Volo oyun sistemleriyle; Bocce: Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları*. Neyir Yayınları, Ankara.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 23*(2), 248-252.

Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., & Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, (2), 63-73.

Yahyaoğlu, R. (2013). Yaşlanma ve Zaman Algısı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Yavuz, A. Y., Baytar, A., & Çakır, B. (2020). Türk Basınında Obezite Yaklaşımı. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(1), 59-66.

Yertutan, C. (1991). Yaşlılıkta ortaya çıkan fiziksel değişiklikler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2*(2).

Yeşiltepe, S., (2021).Yaşlılıkta Sosyal DışlanmaYayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Adıyaman.

Yıldız, Y. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, MSKÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Yolcu, İ. (1996). Örnek Sözlük (Arapça-Türkçe), Eğit San. *Yay., Ankara*.

Yüksel, M. Y., Dinçer, F., Büyükköse, H. T. ve Lale, Z. H. (2014). Yaşlıların boş zaman değerlendirmesi üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 107-114.

Zhang, X., Huang, S., Jing, L., Liu, Z., Wang, X., & Li, L. (2020). Anderson modeline göre yaşlılarda mutluluğu etkileyen faktörler.

Zorba, E., Bakır, M. (2004). *Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1.*(Ed: Ramazanoğlu F.), Bıçaklar Kitabevi, Ankara, 106-108.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, *174*(6), 801-809.

Weston, S. A. (1996). *Commercial recreation &tourism: An introduction to business oriented recreation*. Brown &Benchmark Publishers.

Winnick, JJ, Sherman, WM, Habash, DL, Stout, MB, Failla, ML, Belury, MA ve Schuster, DP (2008). Tip 2 diyabetli obez insanlarda kısa süreli aerobik egzersiz eğitimi, hepatik değil periferik insülin duyarlılığındaki kazanımlar yoluyla tüm vücut insülin duyarlılığını geliştirir. *Klinik endokrinoloji ve metabolizma dergisi*, *93* (3), 771-778.

WHO. (1998). Life in the 21st century: A visionforall. Retrievedfrom: (https://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf). Erişim tarihi: 04.04.2022.

WHO. Ageing and health September 2015. Available at: (http://www.who.int/mediacentre/f actsheets/fs404/en/.) Accessed: January 20, 2017.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 18/11/2021
OTURUM NO : 11
TOPLANTI SAATİ : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZEN başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

GÜNDEM 19-Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sibel ARSLAN'ın Danışmanı olduğu Vildan TUNCER tarafından yürütülen "Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporu Yapan ve Yapmayan Yaşlıların Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması" konulu proje başvurusunun görüşülmesi.

KARAR 19- Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sibel ARSLAN'ın Danışmanı olduğu Vildan TUNCER tarafından yürütülen "Rekreatif Etkinlik Olarak Petank Sporu Yapan ve Yapmayan Yaşlıların Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması" konulu proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelere uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN
Prof. Dr. Mustafa ÖZEN

ÜYE
Prof. Dr. Hacı Bayram IŞIK

ÜYE
Prof. Dr. Ahmet KARADOĞAN

ÜYE
Prof. Dr. Ali TAŞ

ÜYE
Prof. Dr. Mevlüt ERTEN

ÜYE
Prof. Dr. Oktay AKBAŞ

ÜYE
Prof. Dr. Sevgi Yurt ÖNCEL

ÜYE
Prof. Dr. İbrahim MAZMAN

ÜYE
Doç. Dr. Şahin AHMETOĞLU

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Yürütülen bu araştırmanın amacı "Petank Sporu Yapan ve Hiçbir Etkinlik Yapmayan Yaşlı Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması"dır. Verilen cevaplar yalnızca bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle isim belirtmenize gerek yoktur. Sorulara vereceğiniz içten cevaplar için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Sibel ARSLAN **Vildan TUNCER**

(Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bil. Fk)(Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bil. Enstitüsü, YL)

1. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek

2. Yaşınız? () 60-64 () 65 ve üzeri

3. Eğitim durumu:() Okumaz/Yazmaz () İlkokul () Ortaokul () Lise() Lisans () Lisansüstü

4. Medeni haliniz: () Evli () Bekâr () Boşanmış/Dul

5. Sosyal Güvence: () Var () Yok

6. Yaşamış olduğunuz yer: () kırsal () kentsel

7. Yaşamış olduğunuz yeri(il/ilçe/köy) yazınız…….

8. Nerede yaşıyorsunuz?() Kendi evinde eşiyle () Kendi evinde yalnız () Çocuklarıyla

() Akrabalarıyla () Huzur evi () Diğer……..

9. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

() Çok kötü (zorunlu ihtiyaçlarımı karşılamakta güçlük çekiyorum)

() Kötü (ihtiyaçlarımı tam karşılayamıyorum)

() Orta (ancak zorunlu ihtiyaçlarımı karşılayabiliyorum)

() İyi (ihtiyaçlarımı karşılamada güçlük çekmiyorum)

() Çok iyi (istediğim gibi para harcayabiliyorum)

10. Geçmişte düzenli olarak spor yaptınız mı?

() Hiç yapmadım () 1-2 yıl () 3-4 yıl () 5-6 yıl ()7-8 yıl () 9-10 yıl () 11 yıl ve üzeri

11. Düzenli olarak spor/egzersiz yapıyorsanız hangi sporu yaptığını belirtiniz……

12. Ne kadar süredir Petank sporu yapıyorsunuz?

() Hiç yapmadım()1-2 yıl ()3-4 yıl ()5-6 yıl ()7-8 yıl () 9-10 yıl () 11 yıl ve üzeri

13. Petank oynuyorsanız ayırdığınız süre (haftada kaç gün/ günde kaç saat)?.....

14. Kronik hastalığınız (Kalp, Astım-Koah, Alzheimer, Demans vb.) var mı? () Evet () Hayır

15. Kronik rahatsızlığınız varsa ne olduğunu belirtiniz……..

Ek 3: Katılımcıların Serbest Zamanlarında Gerçekleştirdikleri Etkinlikler

Serbest zamanlarınızda aşağıdaki etkinlikleri hangi sıklıkla yapıyorsunuz? (Lütfen tüm ifadeleri işaretleyiniz.)	**Hiçbir zaman**	**Yılda 1-2 gün**	**Ayda 1-2 gün**	**Haftada 1-2 gün**	**Haftada 3-4 gün**	**Her gün**
Hiçbir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
TV izlerim.	1	2	3	4	5	6
Bilgisayar-internetle vakit geçiririm.	1	2	3	4	5	6
Parkta zaman geçiririm.	1	2	3	4	5	6
Sosyal medya hesaplarımla uğraşırım.	1	2	3	4	5	6
Müzik dinlerim.	1	2	3	4	5	6
Kitap okurum.	1	2	3	4	5	6
Sinema-tiyatroya giderim.	1	2	3	4	5	6
Hobi kurslarına katılırım(Halk eğitimi merkezi kursları, resim, enstrüman çalma, koro vb).	1	2	3	4	5	6
Sportif etkinlikleri izlemeye giderim.	1	2	3	4	5	6
Egzersiz/ spor yaparım.	1	2	3	4	5	6
Eğitimsel kurslara katılırım (dil öğretimi, diksiyon vb).	1	2	3	4	5	6
Gönüllü etkinliklere katılırım (kermes, ağaç dikme, engellilere yardım vb için).	1	2	3	4	5	6
Dışarıda/AVM'lerde amaçsızca dolaşırım.	1	2	3	4	5	6
Kahvehane-Kafede zaman geçiririm.	1	2	3	4	5	6
Evde kendi kendime vakit geçiririm.	1	2	3	4	5	6
Evde arkadaşlarımla vakit geçiririm.	1	2	3	4	5	6
Ev dışında arkadaşlarımla vakit geçiririm.	1	2	3	4	5	6
Evde el işi/ el sanatları yaparım.	1	2	3	4	5	6
Dini etkinliklere(sohbet, mevlit, hatim toplantıları vb.) katılırım.	1	2	3	4	5	6
Bahçe işleri(çiçek, sebze) yetiştiririm.	1	2	3	4	5	6

Ek 4: Oxford Mutluluk Ölçeği

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
Dünyanın iyi bir yer olduğunu **düşünmüyorum.**	1	2	3	4	5	6
Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
Çekici birisi olduğumu **düşünmüyorum.**	1	2	3	4	5	6
Yaptıklarımla yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6

Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif **almıyorum.**	1	2	3	4	5	6
Kendimi çok sağlıklı **hissetmiyorum.**	1	2	3	4	5	6
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6