



T. C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YAŞLILARDA REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIMIN YAŞAM KALİTELERİ
VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Derya EVCİL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

DÜZCE, 2020



T. C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YAŞLILARDA REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIMIN YAŞAM
KALİTELERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Derya EVCİL
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

DÜZCE, 2020

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

14.05.2020

Derya EVCİL



TEŞEKKÜR

Yüksek lisansa başladığım günden tez çalışmasına başladığım sürece kadar ve tezimin yazımı süresince ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen değerli danışmanım Doç.Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ 'e çok teşekkür ederim. Çalışmam süresince hem dostluğu ile hem de bilgisi ile yanımda olan değerli Hocam Doç. Dr. Dündar YENER'e ve Ramazan Ziya YAMAÇ kardeşime teşekkür ederim.

Tez çalışmam süresince gösterdikleri sabır, özveri ve destekleri için öncelikle eşime, aileme ve arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
ÖZET	xii
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Yaşlılık	5
2.1.1. Yaşlılığın sınıflandırılması	6
2.1.1.1. Kronolojik olarak yaşlılık	7
2.1.1.2. Biyolojik olarak yaşlılık	7
2.1.1.3. Psikolojik olarak yaşlılık	8
2.1.1.4. Sosyolojik olarak yaşlılık	8
2.1.2. Toplumsal yaşlanmanın göstergeleri	9
2.1.2.1. Doğum oranında azalma	9
2.1.2.2. Ortanca yaş	9
2.1.2.3. Potansiyel destek oranı	10
2.1.3. Dünya’da ve Türkiye’de yaşlılık	10
2.2. Rekreasyon	12
2.2.1. Rekreasyonun özellikleri	13
2.2.2. Rekreasyona duyulan ihtiyacın sebepleri	13
2.2.3. Rekreasyonel etkinlik alanları	14
2.2.4. Rekreasyon çeşitleri	14
2.2.5. Yaşlılarda rekreasyonel aktivite	15
2.3. Alanda Yapılan Çalışmalar	15
2.3.1. Yurt dışında yapılan çalışmalar	15
2.3.2. Yurt içinde yapılan çalışmalar	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1. Araştırma Deseni	20
3.2. Araştırma Grubu	21
3.3. Verilerin Toplanması	22

3.3.1. Yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği (YYKÖ).....	22
3.3.2. Yaşlılar için yalnızlık ölçeği	23
3.4. Verilerin Analizi	24
4. BULGULAR	26
4.1. Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	26
4.2. İkinci Alt Probleme Ait Bulgular	51
4.3. Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular	56
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	64
5.1. Birinci Alt Probleme Ait Tartışma ve Sonuç	64
5.2. İkinci Alt Probleme Ait Tartışma ve Sonuç	67
5.3. Üçüncü Alt Probleme Ait Tartışma ve Sonuç	68
6. ÖNERİLER	70
7. KAYNAKLAR	71
8. EKLER	78
8.2. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği	79
8.3. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği	80
8.4. Bakanlık İzinleri	81
8.5. Etik Kurul Onayı.....	84
9. ÖZGEÇMİŞ	85

KISALTMALAR

WHO: World Health Organization

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

YYKÖ: Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği

YİYÖ: Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği

SHÇEK: Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu

SSCPA: Social Services and Child Protection Agency

S.O.: Sıra Ortalamaları

S.T.: Sıra Toplamları

Ort.: Ortalama

S.S.: Standart Sapma



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: 2000 ve 2050 yılına ait dünya nüfus piramidi.....	11
Şekil 2: Rekreatyonel etkinliklerin sınıflandırılması	15



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Dünya nüfusunun 100 yıl içindeki değişimi.....	11
Tablo 3.1. Kullanılan modelin tablo halinde gösterimi.....	20
Tablo 3.2. Çalışmaya katılan katılımcıların frekans dağılımı	21
Tablo 3.3. Çalışmada uygulanan rekreasyonel etkinlikler	22
Tablo 3.4. Yaşam kalitesi ve yaşam ölçeği ön test normallik değeri.....	24
Tablo 3.5. Yaşam kalitesi ve yaşam ölçeği son test normallik değeri	25
Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Kontrol Grubu- Ön Test)	26
Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Kontrol Grubu- Son Test)	27
Tablo 4.3. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Deney Grubu- Ön Test)	27
Tablo 4.4. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Deney Grubu- Son Test)	28
Tablo 4.5. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu	28
Tablo 4.6. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son test)	29
Tablo 4.7. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test).....	30
Tablo 4.8. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test).....	31
Tablo 4.9. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön test)	32
Tablo 4.10. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son Test).....	33
Tablo 4.11. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test)	34
Tablo 4.12. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test).....	35
Tablo 4.13. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Ön Test).....	36
Tablo 4.14. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Son test).....	36
Tablo 4.15. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Ön test).....	37
Tablo 4.16. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Son Test)	38
Tablo 4.17. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön Test)	38
Tablo 4.18. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis	

analizi (Kontrol Grubu- Son test)	39
Tablo 4.19. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test).....	40
Tablo 4.20. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test)	41
Tablo 4.21. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön test).....	42
Tablo 4.22. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son test)	42
Tablo 4.23. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test).....	43
Tablo 4.24. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test).....	44
Tablo 4.25. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Ön test)	45
Tablo 4.26. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Son Test)	46
Tablo 4.27. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Ön Test).....	46
Tablo 4.28. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Son Test)	47
Tablo 4.29. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön Test).....	48
Tablo 4.30. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son test).....	48
Tablo 4.31. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön Test).....	49
Tablo 4.32. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son test).....	50
Tablo 4.33. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testlerinin karşılaştırılması	51
Tablo 4.34. Deney grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testlerinin karşılaştırılması	52
Tablo 4.35. Deney ve kontrol grubunun ön testlerinin karşılaştırılması	53
Tablo 4.36. Deney ve kontrol grubunun son testlerinin karşılaştırılması	53
Tablo 4.37. Kontrol grubunun son test ve ön testlerinin karşılaştırılması	54
Tablo 4.38. Deney grubunun son test ve ön testlerinin karşılaştırılması	55
Tablo 4.39. Uygulama öncesi kontrol grubunun alt boyutlar korelasyonu.....	57
Tablo 4.40. Uygulama sonrası kontrol grubunun alt boyutlar korelasyonu.....	58
Tablo 4.41. Uygulama öncesinde deney grubunun alt boyutlar korelasyonu	59
Tablo 4.42. Uygulama sonrasında deney grubunun alt boyutlar korelasyonu.....	60

Tablo 4.43. Uygulama öncesinde toplam puanların korelasyonu	61
Tablo 4.44. Uygulama sonrasında toplam puanların korelasyonu	62



ÖZET

YAŞLILARDA REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIMIN YAŞAM KALİTESİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Derya EVCİL

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

Mayıs, 2020, Sayfa 85

Yaşlanma ile bireylerin günlük hayatlarındaki etkinliklerde azalmaların olduğu görülmektedir. Yaşlıların toplumda bağımsız bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için yapılması gerekli çalışmalardan birisi de onların ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri duruma gelmelerine yardımcı olmaktır. Bu bağlamda yaşlıların hareketliliğini artırıcı etmenlerden olan rekreasyonel etkinliklerden faydalanmak yararlı olacaktır. Bu sebeple araştırmada huzurevlerinde kalan bireylerin 8 haftalık rekreasyonel etkinliklere katılımlarının, onların yaşam kalitesi ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç ile Bolu ili merkezinde bulunan SHÇEK kurumuna bağlı huzurevlerinde kalan yaşlılar ile bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma desenlerinden ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desen bu çalışmanın yöntemini oluşturmaktadır. 25'i deney grubu, 25'i kontrol grubu olmak üzere toplam 50 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada verilerin toplanması amacıyla Türkoğlu ve Adıbelli tarafından uyarlanan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Akgül ve Yeşilyaprak tarafından uyarlanan Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. İngilizcede Türkçe'ye uyarlanan ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılan ölçekler ile toplanan verileri SPSS Statistic 24.0 programına girilmiştir. Deney ve kontrol gruplarında verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle iki grup içeren analizlerde Mann Whitney U, ikiden fazla grup içeren analiz içeren analizlerde Kruskal Wallis, alt boyutların ilişkisini incelemek amacıyla Spearman Korelasyonu kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda kontrol grubunda yer alan katılımcıların ön test ve son testlerinde demografik değişkenlerin gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Deney grubunda ise ön test ve son testleri arasında son testlerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle çalışma sonucunda rekreasyonel etkinliklerin SHÇEK bünyesinde bulunun huzurevlerinde kullanılması amacıyla bu kurumlarda çalışan bireylere hizmet içi eğitimlerin verilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyonel Etkinlikler, Yalnızlık Düzeyi, Yaşam Kalitesi, Yaşlı.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PARTICIPATION RECREATIONAL ACTIVITIES ON QUALITY OF LIFE AND LEVEL OF LONELINESS IN THE ELDERLY

Derya EVCİL

Master Thesis, Department of Physical Education and Sports

Assoc. Prof. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

May, 2020, Page 85

It is observed that there is a decrease in the activities of individuals in their daily lives with aging. One of the necessary studies for the elderly to survive independently in the society is to help them reach the situation where they can meet their needs. In this context, it will be beneficial to benefit from recreational activities, which are factors that increase the mobility of the elderly. For this reason, the aim of this study was to investigate the effect of 8-weeks recreational activities of nursing homes on their quality of life and level of loneliness. For this purpose, this study was carried out with the elderly who were staying in the nursing homes of SSCPA in Bolu. The pre-test, post-test and control group quasi-experimental design, which is one of the quantitative research designs, constitutes the method of this study. In the study, which was carried out with a total of 50 people, 25 of whom were the experimental group and 25 of which were the control group, the Quality of Life Scale for the Elderly adapted by Türkoğlu and Adıbelli and the Loneliness Scale for the Elderly adapted by Akgül and Yeşilyaprak were used. The SPSS Statistic 24.0 program, which was adapted to Turkish in English and collected from the scales with validity-reliability studies, was entered. It was determined that the data were not normally distributed in the experimental and control groups. For this reason, Mann Whitney U was used for two-group analysis and Kruskal Wallis was used for analyzes involving more than two groups, Spearman Correlation was used to examine the relationship of sub-dimensions. As a result of the analysis of the data, it was determined that the demographic variables did not make a significant difference between the groups in the pretest and posttests of the participants in the control group. In the experimental group, significant differences were found between the pretest and posttests in favor of the posttests. It has also been determined that recreational activities have positive effects on individuals' quality of life. For this reason, in order to use recreational activities in the nursing homes of SSCPA, it is recommended to provide in-service training to individuals working in these institutions.

Keywords: Free Time, Recreational Activities, Level of Loneliness, Quality of Life, Elderly.

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bireyler doğum ile başlayarak, bebeklik, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere bazı süreçlerden geçmektedir. Bu süreçlere yaşam döngüsü adı verilebilir. Bu yaşam döngüsünde içerisinde bireyler farklı evrelerden geçerler ve bu evreler farklı şekillerle özellikleri içerisinde barındırır. Bireyler toplum içerisindeki etkileşimleri ile yaşam döngülerinde diğer bireylerin yardımına ihtiyaç duyabilmekte ve bu ihtiyaç yaşlılık ile birlikte etkisini daha fazla göstermekte ve hissettirmektedir¹.

Bu yaşam döngüsünde yaraların iyileşmemesi, organların yıpranması gibi gözlemlenen fiziksel değişimler bireylerde yaşlılık evresinin ortaya çıktığı dönemdir. Bu durum tüm canlıların yaşam döngüleri boyunca gösterdiği doğal, kaçınılmaz ve bireylerin içerisinde bulunduğu bir durumdur^{2,3}. Süreç, bireyin genetiksel olarak özellikleri ile beslenme, çevre koşulları, çalışma ortamları gibi etkenler ile daha erken ya da geç meydana gelebilir⁴. Sosyal bağlamda bireylere yaşlı sınıfta görülmesi; bireylerin bazı rol veya sorumlulukları kaybetmesi olarak görülmektedir. Yaşlılığın toplumsal veya bireysel anlamda bir sorun olarak görülmesinin sebebi, bu bireylerin kendilerine yetememeleri ve yardıma ihtiyaç duymalarından kaynaklanmaktadır¹. Bu bağlamda yaşlı bireylere toplumların üretken bireyler olduğunu hatırlatabilmek, sakatlıkları ve rahatsızlıkları en düşük düzeye indirgeyebilmek, bireylerin yaşamlarını bağımsız olarak gübre büyümelerini sağlamak amacıyla fiziksel aktivitelerin önemi vurgulanmaya başlanmıştır. Düşme riskini azaltma, kuvvet, denge gibi çok programları merkezinden oluşturan Fiziksel aktiviteler, fizyolojik ve psikolojik olarak çalışabilmektedir².

Bireylerin yaşam kalitesini belirleyen öğelerden birisi sağlıkır. Sağlık bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak iyi olması durumudur. Bireyler boş vakitlerinde çeşitli aktivitelerde bulunarak fiziksel ve ruhsal açıdan daha iyi hissedebilirler. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında düzenli olarak fiziksel etkinliklere katılan, Yaşantılarını aktif bir şekilde Devam ettiren bireylerde yaşlanmanın geciktirilir değil ya da daha az görüldüğü ifade edilmektedir⁵. Egzersizler bütün bireylerde olduğu gibi yaşlılarda da fizyolojik ve psikolojik olarak iyi halin artmasını, bağımsızlığı devamını ve artmasını sağlar. Bireylerin yaşam kalitesini artıran bu etkinliklerin kişiye özgü olması, bireylerin yaşam tarzına içermesi, bir bireyler tarafından onaylanması gerekmektedir. Ayrıca kolay anlaşılabilir olması, takip edebilme adına yazılı ve görsel

materyallerle desteklenmesi, bireysel programların yanında grup programlarını da içermesi bireylerin alacağı verimi artıracaktır^{6,5,7}.

Şıpkın ve ark.⁸ Sağlıklı olarak yaşlanmanın göstergelerini yürüme, merdivenden çıkma, oturduğu yerden desteksiz bir şekilde kalkabilme gibi faaliyetleri yaşlı bireylerin bağımsız bir şekilde yapabilmesine bağlamaktadır. İlerleyen yaşlarla birlikte kalp ve damar sistemlerinde, kas ve iskelet yapılarında, sinir sistemlerinde meydana gelen olumsuzluklar belirtilen aktivitelerin yapılmasına engel oluşturmaktadır. Özellikle 60'lı yaşlardan kas gruplarında meydana gelen azalma bireylerin nöromusküler değişiklikleri sonrasında yaşlılığın işlevselliğinin de belirgin şekilde azalmalar meydana getirmektedir⁸.

Yapılan çalışmalara dikkat edildiğinde rekreasyonel etkinlikler ve egzersizlerin genel anlamda sağlıkla ve hafif düzeydeki anksiyete üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir⁵. Yaşlı bireylerin huzurevlerinde boş zamanlarını değerlendirebilmek amacıyla planlanmış bir etkinlikleri bulunmadığından dolayı buradaki bireyler genel olarak televizyon izlemeyi ve dinlenmeyi tercih etmektedirler. Bu nedenle de yaşlılar pasif bir yaşam sürmektedir. Yaşlıların daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri adına boş zamanlarını değerlendirmeleri için düzenli olarak fiziksel etkinliklere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürdeki çalışmalar, huzurevleri içerisinde ve dışında düzenli olarak yapılan yürüyüş, el becerileri gibi fiziksel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki oluşturduğunu göstermektedir^{5,9}.

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yaşam döngüsünün her evresinde yaratıcılığının ortaya çıkmasına ve bu özelliğinin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Günümüzde sağlıklı ve mutlu bireylerin topluma daha fazla fayda sağlayan bireyler olduğu ifade edilebilir. Çünkü bu bireyler tekdüze bir yaşam tarzından ziyade boş zamanlarında etkinlikler yaparak yaşantılarını canlandırmaktadırlar. Ayrıca rekreasyonel etkinlikler toplumda zararlı alışkanlıklar olarak ifade edilen sigara- alkol gibi alışkanlıklardan uzak durmayı, aile ve toplum ile uyum içinde olmayı kazandıran etkinliklerdir. Bu etkinlikler kendi içinde dinlenme, eğlenme herhangi bir spor ile uğraşma, sanatsal etkinliklerde bulunmak gibi alt etkinlikleri kapsayarak bir kültür olarak karşımıza çıkmaktadır¹⁰.

Huzurevlerinde kalan ve boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendiren bireylerde rekreasyonel etkinliklerin olumlu ya da olumsuz etkilerinin gözlemlenmesi gerekmektedir. İlgili literatür incelendiğinde yaşlıların rekreasyonel etkinliklere katılımının onların yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen

çalışmaların az sayıda kaldığı ifade edilebilir. Bu bağlamda bu eksiklik çalışmanın gerekçesini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, huzurevlerinde kalan yaşlı bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının, bireylerin yaşam kalitesi ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç ile şu sorulara cevap aranmıştır:

1. a. Bireylerin yaşam kalitesi ölçeğinde toplam puana ve alt boyutlara bakıldığında değişkenler açısından anlamlı bir fark var mıdır?
b. Bireylerin yalnızlık ölçeğinde toplam puana ve alt boyutlara bakıldığında değişkenler açısından anlamlı bir fark var mıdır?
2. Uygulama öncesinde ve sonrasında bireylerin ölçek puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Bireylerin yaşam kalitesi ölçeği ve yalnızlık ölçeklerinden almış oldukları toplam puan ve alt boyut puanlarının korelasyonu açısından herhangi bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

8 hafta boyunca uygulanan rekreasyon etkinlikleri ile huzurevlerinde kalan yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, bu etkinliklere katılan bireyler ile katılmayan bireylerin yaşam kalitelerinin karşılaştırılması; hem rekreasyon etkinlikleri yaşlılar üzerindeki etkisinin ortaya konulmasında hem de bundan sonra yapılacak çalışmalarda araştırmacılara yol göstermesi bu çalışmanın önemini oluşturmaktadır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışmada kullanılan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılan bireylerin gönüllü oldukları ve anket sorularına samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

3. Kullanılan ölçekleri ölçülmek istenen niteliği etkili bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma Bolu İli merkezinde bulunan huzurevlerinde ikamet eden ve rekreasyonel etkinliklere katılmak isteyen yaşlı bireyler ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu çalışma 2019 yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşlılık

Canlıların yaşamı doğum ile başlayıp ölümüyle sonuçlanan doğal bir süreçtir. bu süre içerisinde insanların yaşam döngüsü bebeklik, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak sınıflandırılabilir. Her dönem kendi içerisinde farklılaşmak ile birlikte yaşlılık kavramı, hayatın son evresi olarak görüldüğü için ayrı bir tanımlamayı ve anlamlandırmayı gerektirmektedir. Yaşam döngüsü içerisinde birbirlerinden farklı olan ancak kesin çizgilerle ayrılmayan çocukluk, ergenlik, gençlik gibi dönemlerden farklı olarak yaşlılık; bu döngünün ölüme yakın son evresini ifade etmek için kullanılmaktadır¹.

İlgili literatürde bu kavram ile ilgili pek çok taramalı olduğu görülmektedir. Yaşlılık Kişiden kişiye değişen bir kavram olmakla birlikte toplumlarda ve kültürlerde de aynı şekilde değişmektedir. Tarihsel süreç olarak bakıldığında toplumların sosyal, ekonomik, psikolojik, kültürel özellikler ve inanç sistemleri gibi değişkenlerden dolayı yaşlılık kavramına ve yaşlılara olan bakış açısı sürekli olarak değişmiştir¹.

Kutsal'a göre Yaşlılık bireylerin yaşam sürecinin doğal ve zorunlu bir evresidir. Bu tanıma göre yaşlılık kaçınılmaz bir süreçtir¹¹. Köknel ise yaşlılığın, bireylerin yaşamlarında çocukluk, gençlik, erişkinlik gibi bir dönem olduğunu ve yaşlılığın önceki dönemlerden etkilenen ve sonraki dönemleri ise etkileyen, değiştiren ya da durakta tam en son yaşam evresi olarak betimlemiştir¹². Yaşlılık döneminde meydana gelen bu gerilemeler bilimsel ve teknolojik gelişmelerden yararlanılarak yavaşlatılmaya çalışılsa bile hastalıkların ve fizyolojik etkilerin yaratmış olduğu gerilemeleri gözlenmesi yadsınamaz bir olaydır¹⁴.

Bireylerin yaşam döngüsündeki evrelerden farklı olarak yaşlılık evresi; genellikle fiziksel ve zihinsel bir gerileme, işlevsel açıdan kayıpların olduğu ya da tarihte bazı düşünürler tarafından hastalık olarak tanımlansa da bu tanımlamanın uygun olmadığı ifade edilebilir. Çünkü İnsanlık tarihine bakıldığında tarihe isimleri geçen ünlü düşünürler, yazarlar ve şairler bu kavramı farklı şekillerde tanımlamışlardır. Örneğin Aristoteles, Seneca ve Shakespeare, Yaşlılığı bir zayıflama kayıp ve gerileme gibi

negatif yönlerinin olduğu bir dönem olarak ifade ederlerken; Cicero, Eflatun, Goethe gibi düşünürler yaşlılığın pozitif yönlerine vurgu yapmışlardır¹.

Hogstel (tarih) yaşlılık kavramını, biyolojik, fizyolojik ve duygusal olarak üç gruba ayırmıştır. Bu sınıflandırmada biyolojik yaşlılık, zamana bağlı olarak bireylerin vücutlarında ve bünyesinde meydana gelen yapısal ve fonksiyonel değişikliklerin ortaya çıktığı dönemi, fizyolojik yaşlılık biyolojik etkenlere bağlı olarak bireyde meydana gelen kişisel ve davranışsal değişiklikleri, duygusal yaşlılık ise bireylerin kendilerini yaşlı hissetmesine bağlı olarak yaşam görüşü ve yaşam şeklinin değişikliğe uğraması olarak tanımlanmıştır¹⁴. Başka bir tanımlamaya göre ise yaşlılık, bedenin doğumdan itibaren içeriden veya dışarıdan gelen faktörlerin etkisi sonucunda yapı ve işlevlerinde oluşan bozukluklar sonucu hareketlerin yavaşlaması dişlerin dökülmesi ve saçların ağarması ile ortaya çıkan durumdur¹⁵. 2028 sayılı Çocuk Esirgeme Kanunu'na göre ise yaşlılık, 60 yaşını dolduran bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır¹⁶.

Yaşlanma kalıtsal olarak belirlenen ve canlılara özgü yaşam süresine, çevresel faktörlere bağlı olarak kaçınılmaz bir süreçtir. Yaşlanma, bireylerde erişkinlik dönemini takiben başlar ve hayat boyu devam eder. Belirli bir başlangıcı ve bitiş zamanı olmayan bu dönemde vücut fizyolojik, biyolojik ve psikolojik olarak bazı değişimler geçirir. Yaşlanma zamana bağlı olarak herhangi bir hastalık durumu gözetmeksizin ortaya çıkan anatomik değişikliklerdir^{5,17,18}.

2.1.1. Yaşlılığın sınıflandırılması

Psikolojik, kronolojik, biyolojik ve sosyolojik boyutları ile tanımlanan yaşlılık kavramının toplumdan topluma, kültürden kültüre ve kişiden kişiye değişen algı sebebiyle başlangıç noktasına belirlemek oldukça güçtür. Bu noktada yapılan çalışmalarda Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization (WHO) [DSÖ]) kronolojik yaş sınırı temel alınmıştır^{1,19}. Şentürk çalışmasında yaşlılık kavramının yalnızca zamana bağlı olarak açıklanamayacak kadar çok yönlü bir olmasından dolayı farklı açılara ve farklı yaklaşımlarla değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır²⁰.

2.1.1.1. Kronolojik olarak yaşlılık

Bireylerin doğumundan itibaren yaşadığı zamana kadar geçen süreye kronolojik yaş denilmektedir. Bireyler içinde yaşadığı süre ile birlikte kronolojik olarak yaş almaktadırlar ve Tüm canlı ve cansız varlıklar için yaşlılık evresi doğal ve kaçınılmaz bir dönemdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşlılık evresini 65 yaş olarak belirlenmiş ve yapılan çalışmalarda bu yaş sınırı esas alınmıştır. Kronolojik yaş olarak 65 yaş sınırı belirlendikten sonra bireyler genç, orta ve ileri yaşlı olarak tanımlanmaktadır¹. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre;

- 0-10 yaş arası çocukluk,
- 10-24 yaş arası gençlik,
- 25- 64 yaş arası yetişkinlik,
- 65 74 yaş arası yaşlılık,
- 75-89 yaş arası ise İhtiyarlık evresi olarak tanımlanmaktadır^{21,5,1}.

Dünya Sağlık Örgütü yapmış olduğumuz sınıflandırmasına 1980'li yıllara geldiğinde gerontologlar ile birlikte değiştirerek yaşlılığın sınırlarını şu şekilde tanımlamıştır².

- 45- 59 yaş arası genç yaşlı,
- 60- 74 yaş arası orta yaşlı,
- 85 ve üzeri ise ileri yaşlı

Bununla birlikte Birleşmiş Milletler ise 60 yaş ve üzerini yaşlı olarak tanımlamaktadır. Ancak birçok ülke özellikle sosyal güvenlik sisteminden yararlanabilmek amacıyla 65 yaşını yaşlılık evresinin başlangıcı olarak kabul etmektedir¹. Bu bağlamda yaşlı tanıma dikkat edildiğinde ilk kaliteli kronoloji olduğu görülmektedir ve 65 yaşı geride bırakan her bireyin yaşlı sınıfında bulunması üzerine bir fikir birliği olduğu söylenebilir.

2.1.1.2. Biyolojik olarak yaşlılık

Her ne kadar gerontologlar 65 yaş ve üzeri yaşlı sınıf olarak kabul etse bile yaşlanma sürecinde önemli bireysel farklılıklar gözlemlenebilir. Bu farklılıklar yaşlılık kavramına bireysel ve biyolojik yaşlanma boyutunu da beraberinde getirmiştir⁵. Biyolojik yaşlanma da bireyleri dokularında ve hücrelerinde meydana gelen değişiklikler, organlarında meydana gelen fonksiyonel azalmalar söz konusudur¹³. Yaşlanmada bireysel farklılıkların olması yaşlılık kavramının farklı bir boyuta taşımıştır. Çünkü

bireylerin kronolojik olarak yaşları birbirleri ile aynıken; biyolojik olarak yaşlanmaları kişiden kişiye değişmektedir. Kronolojik yaşı değiştirmek olanaksızdır; ancak biyolojik yaşı genç tutmak veya daha sağlıklı yaşamak olasıdır¹².

Biyolojik yaşlanmada genetik olarak var olan etmenlerin etkisi gözlenmektedir. Bireyin dış görünüşü diğerleri tarafından nasıl algılandığını ilişkindir. Bazı bireylerde kronik yaşlanma bazı bireylerde ise biyolojik yaşlanma önde gider; ancak organizmadaki organların yaşlanması birlikte ilerlemez. Bunların bireyin yapmış olduğu çalışmalara ve sahip olduğu kalıtsal özelliklere göre ayrı ayrı yaşlanma ve yıpranma süreleri vardır²². Bununla birlikte insanların yaşadığı çevre yaşam koşulları yaşadığı dönem sosyal kültürel ekonomik koşullarda biyolojik yaşlanma üzerinde etkilidir. Yaşam standartlarına özen gösteren insan, sağlıklı beslenme yeterli bedensel etkinlik, bedensel ve ruhsal ve toplumsal olarak olumsuzluklardan uzak durarak gibi biyolojik yaşını belirleyebilir¹².

2.1.1.3. Psikolojik olarak yaşlılık

Yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireylerde algılama öğrenme problem çözmede güçlük, Hafıza gibi alanlarda uyum sağlama kapasitesindeki değişimleri kapsar. Psikolojik yaşlılık daha çok insanların kendilerini bu evreye hazırlamamasından meydana gelir¹³. Psikolojik yaşlanma, bireyleri kronolojik ve biyolojik olarak yaşlanmalarına direnç göstermesi süreci ile alakalıdır. “İnsan hissettiği yaştadır” şeklinde ifade edilen yaş psikolojik yaştır ve bireylerin hangi yaş diliminde hissettiği ile ilgilidir. Bu süreç yaşlılığın ayırt edici özelliği olan her türlü fizyolojik ve biyolojik sürecin dışında kendini gösteren zihinsel bir süreçtir²². Psikolojik olarak yaşlanma, bireyin, zekâ, hafıza, duygu gibi alanlarda fonksiyonların yitirilmesi ya da geleceğe ilişkin güvensizlik duygusu, geçmişte gerçekleştirilemeyen idealler ve başarısızlıklar için üzülmeye şeklinde ortaya çıkar^{13,1}.

2.1.1.4. Sosyolojik olarak yaşlılık

Bireyler içerisinde yaşadığı toplumla etkileşim halinde bulunarak yaşamlarını devam ettirmektedir. Yaşlılık durumu da bu sürece dahildir. Bireylerin doğduğu andan itibaren içerisinde bulunduğu toplum ve çevre koşullarının yaşlılık kavramına biçtiği yol ve bu

kavrama ilişkin tutumlar kendi içerisinde yeni bir yaşlılık formu oluştur. Bu süreç yaşlılığın toplumsal yönü olarak ifade edilebilir²⁰. Toplumda etkileşim halinde olan birey, sosyal çevre edinilir ve bu sosyal çevrenin normlarına bağlı kalarak kendi rollerini belirler. Yaşlılığın sosyolojik yönü, bireylerin içerisinde yaşadığı toplumla ve o toplumun yaşlılara yönelik olarak ortaya koyduğu değerler, normlar ve yaşlılardan Beklenen davranışlarla ilintilidir. Bireylerin toplum içerisindeki rollerinin belirli dönemlere ait olması yaşlanmayı ve yaşlılığı bu kategori içerisinde yer almaktadır¹³.

2.1.2. Toplumsal yaşlanmanın göstergeleri

Antikçağ dönemlerine bakıldığında 100 insandan sadece bir tanesinin 60'lı yaşlara kadar yaşadığı görülmektedir. 20. yüzyılın başlarına kadar dünya üzerinde insanların uzun bir yaşam sürdürebileceği bir ortam yoktu. Örneğin Avrupa'da ortalama yaşam süresi 50 yıl idi ve ölüm bireylere gençlik çağlarında meydana gelmektedir. Bu dönemde iyi koşullarda yaşayabilen bireyler devlet adamları, krallar, yüksek rütbeli askerler ve filozoflardır⁵⁵. Bu süreçler göz önüne alındığında toplumların yaşlanmasını gösteren bazı göstergeler şu şekilde ifade edilebilir.

2.1.2.1. Doğum oranında azalma

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de yaşlı nüfus oranı yükselmektedir. Yaşlı nüfus oranında meydana gelen bu artış toplumda doğum olayların azalmasına ve beklenen yaşam süresi artmasına bağlıdır. Türkiye İstatistik Kurumu 2010 yılındaki verilerine göre 65 yaş üzerindeki bireylerin oranının toplam nüfusa oranı %7,2 olarak ifade edilmektedir. 2018'in evlerden dikkat edildiğinde ise bu oranın %8,8 olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu beklenen yaşam süresini ise kadınlarda 81 yıl, erkeklerde 75,6 yıl, ortalama ise 78,3 yıl olarak belirtmiştir²⁴.

2.1.2.2. Ortanca yaş

Ortanca yaş, ülkede yaşayan bütün bireylerin yaşlara göre sıralandığında tam ortaya denk gelen bireyin yaşı olarak ifade edilir. Bu nedenle toplam nüfusun yarısı bu yaşta yerin altında diğer yarısı ise üstünde bulunur. Ortanca yaş düştükçe toplum nüfusunun

gençleştiği; yükseldikçe yaşlandığı anlaşılır²⁵. Türkiye İstatistik Kurumu 2018 yılı için ortanca yaşı 32 olarak belirtmiştir²⁴.

2.1.2.3. Potansiyel destek oranı

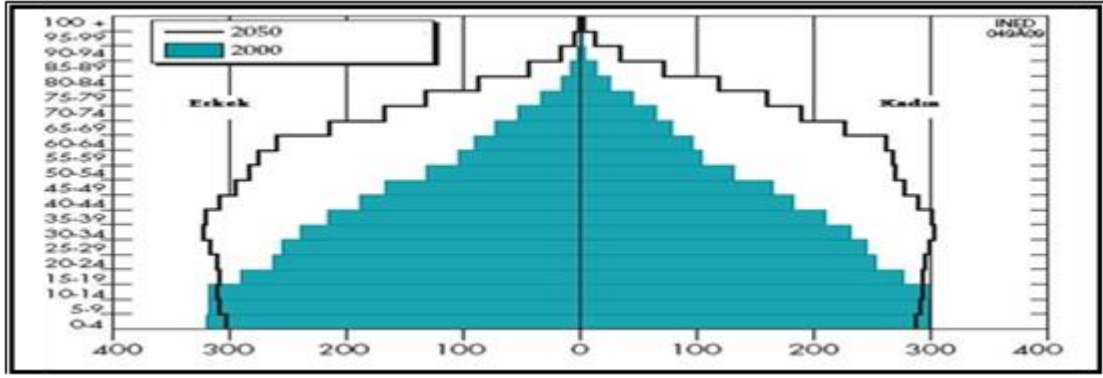
Potansiyel destek oranı, sosyal güvenlik sistemleri içerisinde her 65 yaş üstü birey başına düşen 15 ile 64 yaş arasındaki kişi sayısı olarak ifade edilir. Türkiye İstatistik Kurumu nüfusa dayalı olarak yayınlamış olduğu bilgilere göre 15 ile 64 yaş arasındaki bireylerin oranı yükselmektedir. Bu bağlamda yaşlıların bakımına ve maaşlarını sürdürebilmeleri için çalışan kişi sayısının yükselmekte olduğu söylenebilir²⁴.

2.1.3. Dünya’da ve Türkiye’de yaşlılık

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin sağlık sistemleri ve politikaları, yaşlı bireylerin toplumda bağımsız yaşayabilmelerine ve topluma uyum sağlayabilmelerine öncelik göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) “Yaşlı Uzmanlar Komitesi” raporuna göre 2000 yılında dünyadaki 60 yaş ve üzerinde olan bireylerin sayısının 600 milyon olduğu; bu sayının 2025’te 1,2 milyara, 2050’de ise 2 milyar insana ulaşması beklenmektedir^{5,26}. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşlanma ve Sağlık programının gerekçelerinden açıklarken şu ifadeyi kullanmaktadır:

“Yaşlı bireylerin sağlığı denildiğinde onların sadece hastalığa yakalanmaları ya da hastalığın yokluğu görülmemelidir. Toplumda yaşayan yaşlı bireyler hasta olmasalar bile kendilerini günlük hayatta etkileyen, ciddi problemler karşılaşmaktadırlar. Bu etmenler ortadan kaldırıldığında bireyler kendilerini bütünüyle sağlıklı hissedebilirler”²⁷.

Dünyada yaşlı nüfusun artış oranı; Genel nüfus artış oranı daha fazladır⁵. Nüfus artışı oranında meydana gelen azalma sonucunda Japonya, Rusya, Ukrayna gibi ülkelerin 2050 yılında nüfuslarına şimdiki nüfustan az olacağı tahmin edilmektedir²⁸. Bu tahminlere göre dünya nüfus piramidi aşağıdaki grafikte olduğu gibi tahmin edilmektedir:



Şekil 1: 2000 ve 2050 yılına ait dünya nüfus piramidi²⁸.

Yaşlılık ile ilgili olarak 100 yıllık süreçte dünya nüfusu ile ilgili yapılan çalışmalar ve tahminler şu şekilde tablo haline getirilebilir²⁹:

Tablo 2.1. Dünya nüfusunun 100 yıl içindeki değişimi.

1950	2000	2050
Her 100 kişiden 8'i 60+ (yaklaşık 200 milyon kişi)	Her 100 kişiden 10 kişi 60+ (Yaklaşık 600 milyon kişi)	Her 5 kişiden birisi 60 + (yaklaşık 1 milyar kişi)
Dünya nüfusunun yarısı 24 yaş ve üzerinde	Dünya nüfusunun yarısı 27 yaş ve üzeri	Dünya nüfusunun yarısı 36 yaş ve üzeri
Dünya nüfusunun %34'ü 0-14 yaş arası çocuklar	0-14 yaş arası çocukların oranı %30	0-14 yaş arası çocukların oranı %21
Sadece 14 milyon kişi 80 yaş ve üzerinde	61 milyon kişi 80 yaş ve üzerinde	314 milyon kişi 80 yaş ve üzerinde

Ülkemizde 1985 yılında yapılan nüfus sayımına göre nüfusun %4,2'si 65 yaş ve üzerindeki bireylerden oluşmaktadır. 1995 yılında bu oran %4,7, 2000 yılında ise %5,6'ya yükselmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından ortaya konulan nüfus projeksiyonlarında, 2000 yılında 65 yaş ve üzerindeki bireylerin oranı %6,7; 2019 yılında %9,1'dir. 2025 yılında ise bu oranın %11 olması beklenmektedir. Aynı verilere göre bireyleri yaşam süreleri 2000 yılı için kadınlarda 73,1; erkeklerde ise 69'tur. 2019 yılında ise kadınlarda yaşam süresi 81,1 iken erkeklerde 75,8'dir. 2025 yılında ise kadınlarda yaşam süresinin 82,2; erkeklerde ise 77 olacağı tahmin edilmektedir. Yapılan çalışmalar, etkili ve yerinde girişimlerle yaşlı bireylerde meydana gelecek fiziksel ve zihinsel yetersizliklerin önlenebileceğini veya geri dönüşümlü olabileceğini göstermiştir^{17,24}.

2.2. Rekreasyon

Sanayi devrimi ile beraber insan gücünün azalması ve bireylerin Boş zamanında meydana gelen artış, Rekreasyon etkinliklerinde karşı ilginin artmasına sebep olmuştur. Bireylerin zor şartlar altında çalışması, bireylerde monoton bir iş tarzına, çalıştıkları işlere uyum sağlayamamaya ya da çalışmış oldukları işlerde memnuniyetsizlik gibi toplumsal ya da bireysel olarak sıkıntıların oluşmasına sebep olmuştur. Bu neden ile insanların daha rahat bir yaşam sürebilmesi, boş zamanlarını eğlenceli etkinliklerle değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Bu bağlamda gezi sanat ya da spor gibi rekreatif etkinlikler önemli hale gelmiştir³⁰.

Rekreasyon kavramı, oyun ve boş zaman kavramları ile çoğunlukla karıştırılmaktadır. Fitzgerald boş zaman uğraşlarının sosyolojik psikolojik ve biyolojik bağlamda rekreasyon etkinlikleri ile örtüştüğünü; ancak çocuk suçları, kumar, sigara içme, alkol ve uyuşturucu kullanımı, silah taşıma gibi etkinlikleri rekreatif etkinlikler içerisinde yer almadığını belirtmiştir^{31,32}. Genel manada oyun kavramı çocuk faaliyeti olarak görülürken rekreasyon yetişkin faaliyetleri olarak ifade edilmektedir. Temelde iki kavramda pratik açıdan aynı olmasına rağmen farklı amaçlara yönelik olduğundan değişkenlik göstermektedir. Rekreasyon kavramı, yeniden oluşturma, rahatlatma, yenileme gibi özellikleri ile oyundan çok daha fazlasını içermektedir^{33,34}.

Rekreasyon kavramının tanımı yapılırken tatmin olma, rahatlama, dinlenme, eğlenme, gönüllü olma kendini ifade edebilme gibi noktalar vurgulanarak rekreasyon üzerinde farklı tanımlar geliştirilmiştir. Bu tanımlardan bazıları şu şekildedir:

- Slavson (1948) rekreasyonu bireylerin yaşamlarındaki boş zamanları doldurabilmek, saldırganlık durumlarını, benmerkezciliklerini dürtülerini ortadan kaldırabilmek amacıyla kullanılan bir araç olarak tanımlamıştır. Ve yazara göre bu kavram çok eski ve evrensel bir kavramdır³⁵.
- Fitzgerald (1951) aynı kavramı insanların temel gereksinimleri olan etkinliklerin içerisinde bulunduğu yaşam alanları olarak tanımlamıştır³⁶.
- Kaplan (1960)'a göre Rekreasyon, gerekli işlerin devamlılığını sağlayan yenileme ve hazırlık sürecidir³⁷.
- Hacıoğlu ve arkadaşları (2009) aynı kavram için, kişilerin mesleki toplumsal ve ailevi sorumluluklarını yerine getirdikten sonra dinlenebilmek

eğlenebilmek ve farklı yaşantılar elde edebilmek, Bununla birlikte heyecan duymak ünlü becerilerini arttırmak amaçlar ile Farklı alanlarda bireysel ya da grup olarak yapılan etkinlikler ifadesini kullanmışlardır³⁸.

- Tütüncü (2012) ise Bireylerin yaşam kalitelerini artırabilmek amacıyla iş zamanları dışında, doğaya zarar vermeden, kendi istemleri ile gönüllü olarak yaptıkları disiplinlerarası bir çalışma alanı olarak tanımlamıştır³⁹.

2.2.1. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyon kavramının temel nitelikleri, alanda yapılan çeşitli araştırmalar da yer alan tamam mı açıklamalar doğrultusunda şu şekilde sıralanabilir^{40, 41, 42, 31}.

- ✓ Rekreasyon bir faaliyettir.
- ✓ Rekreasyonun belirli bir şekli yoktur.
- ✓ Rekreasyon Boş zamanlarda gerçekleştirilmektedir.
- ✓ Rekreatif etkinlikler de gönüllülük esastır.
- ✓ Rekreasyon evrenseldir.
- ✓ Rekreasyonun belirli bir amacı vardır.
- ✓ Rekreatif faaliyetler esnektir.
- ✓ Rekreasyon bireysel olarak tatmin ve zevk alma noktasında belirlenen amaçlara ulaşabilmek için yani etkinlikler içermektedir.
- ✓ Rekreasyon toplumun gelenek ve göreneklerini, manevi ve sosyal değerlerine ters düşmemelidir.
- ✓ Rekreasyon etkinlikleri mi devam etme zorunluluğu yoktur.

2.2.2. Rekreasyona duyulan ihtiyacın sebepleri

Yapılan çalışmalarda rekreasyonel etkinlikler ile bireylerin fiziksel psikolojik ve toplumsal yönden birçok fayda sağlaması sonucunda ihtiyaç duyulmuştur. Bu bağlamda fiziksel sağlığın geliştirilmesi, ruhsal olarak bireylerin sağlığının kazandırılması, insanların sosyalleşmesi, mutlu olmaları, bireylerin çalışma ve iş verimlerini olan etkisi rekreasyonel etkinliklerin nedenlerini oluşturmaktadır⁴².

2.2.3. Rekreatyonel etkinlik alanları

Bucher (1983) rekreatyon ve boş zaman etkinliklerinin çeşitli faaliyetler sunmayı amaçladığını ifade ederek etkinliklere şu şekilde sınıflandırmıştır⁴³:

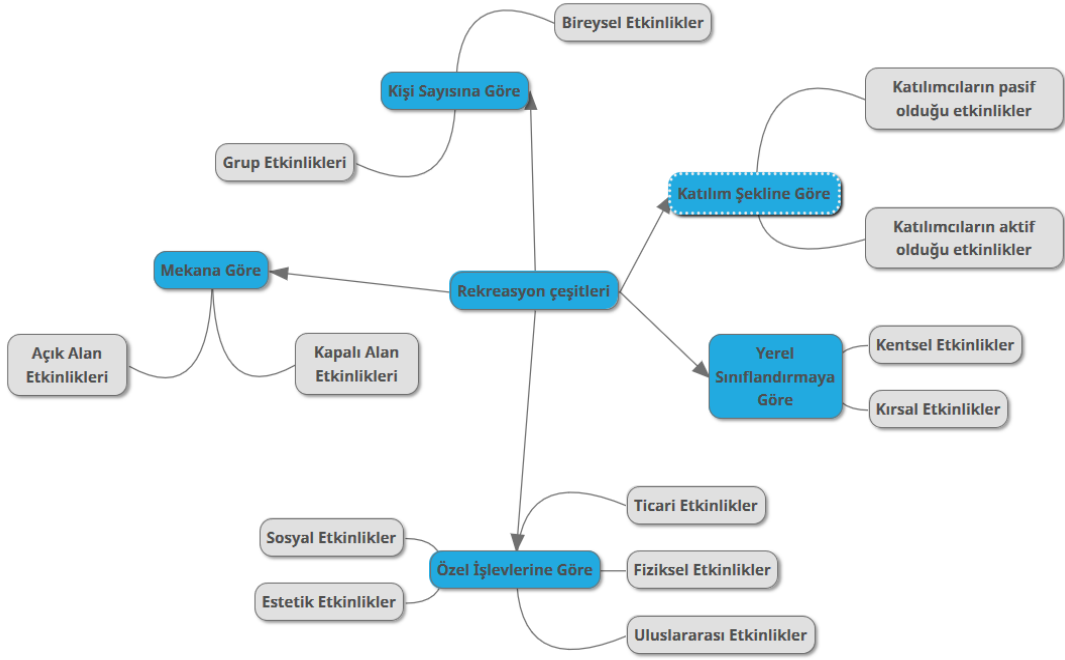
- ✓ Müzik etkinlikleri
- ✓ Halk oyunları, modern danslar gibi dans etkinlikleri
- ✓ Sanat etkinlikleri
- ✓ Bowling Okçuluk badminton vb. spor faaliyetleri
- ✓ Festivaller, kulüp etkinlikleri, oyunlar gibi sahne çalışmaları
- ✓ Kamp, piknik, oryantiring gibi açık alan etkinlikleri
- ✓ Kağıt oyunları, hobi kulüpleri, bahçecilik gibi diğer etkinlikler.

Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmacıları benzer etkinlikleri benzer şekilde sınıflandırıldığı görülmüştür. Rekreatyon etkinlikleri ve programları bireyler tarafından deneyin verebilmesi amacıyla şu faktörlere dikkat edilmesi gerekmektedir:

- ✓ Rekreatyon etkinlikler kişiye özel olması nedeniyle bireysel memnuniyetle uygun düzenlenmelidir.
- ✓ Özgürlükle ilgili olduğu için tatmin edici tercihler sunulmalıdır.
- ✓ Rekreatyonel etkinliklerin fiziksel sosyal ve ruhsal faaliyetleri içermesi sebebiyle bütün insanlara hitap edecek şekilde hazırlanmalıdır.
- ✓ Yaratıcı olma özelliği nedeni ile programların oluşturduğu faydaları dikkat çekilmelidir.
- ✓ En geniş rekreatyon deneyimlerinden birlik ve beraberliğe dayanması sebebiyle en üst düzeyde deneyimler için fırsat oluşturucu etkinlikler içermelidir.

2.2.4. Rekreatyon çeşitleri

Rekreatyonel etkinlikler yer zaman katılımcı sayısı gibi birçok değişkene göre sınıflandırılmaktadır. Ancak herhangi bir etkinliğin birden fazla sınıflandırma içerisinde yer alabileceğini dikkat etmek gerekmektedir. Örneğin bir futbol etkinliği, aktif olarak grupla yapılan, kapalı veya açık ortamlarda olabilecek, sosyal bir etkinlik içerisinde yer alabilir. İlgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde rekreatyonel etkinliklerin sınıflandırılması ile ilgili aşağıdaki gibi bir şema oluşturulabilir³¹.



Şekil 2: Rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılması

2.2.5. Yaşlılarda rekreasyonel aktivite

Yaşlıların yaşamlarından sağladıkları doyum sadece yaşlanmalarına bağlı değildir. Bireyin yaşamını ortam koşullarına göre düzenlemesi, aynı zamanda topluma yönelik ilişkiler kurabilmesi önemlidir⁴⁴. Toplumda bakıldığında bireyler yaşlandıkça daha fazla çalışması gerekliliğini kabul ederken; daha az hareket etmeye başlarlar. Bu nedenle her yaşta çocuk ve yaşlıların hayatın bütün içerisinde etkili bir şekilde yaşamını devam ettirebilmek için spor becerileri ve rekreasyon etkinlikleri yönelmesi gereklidir⁴⁶.

2.3. Alanda Yapılan Çalışmalar

2.3.1. Yurt dışında yapılan çalışmalar

Dustman ve ark. (1984) yaşlılarla gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında düzenli olarak egzersiz yapmanın ve aktif bir yaşam sürmenin yaşlanma ile beraber artış gösteren sistemik hastalıkların oranında azalmayı sağladığı belirtilmiştir. Ayrıca bireye

yönelik olarak uygun egzersiz programları uygulanan yaşlılarda günlük yaşam aktivitelerini ki bağımsızlık bireylerinin arttığı vurgulanmıştır⁴⁷.

Keysor ve Jette 1985 ile 2000 yılları arasında gerçekleştirilen çalışmaların analizine yönelik yapmış oldukları çalışmada, ileriki yaşlarda uygun egzersizlere başlayan yaşlıların esneklik, kuvvet, denge, vital kapasite gibi fiziksel parametrelerinde gelişmelerin olduğunu rapor etmişlerdir⁴⁷.

Spiers ve Walker (2008) kişilerin kökenleri ile boş zamanlarında yaptıkları aktivitelerinden oluşan memnuniyeti insanların mutluluğunu ve yaşam kalitesi nasıl etkilediğini incelemiştir. 518 kişi ile yapılan bu çalışmada boş zaman etkinliklerinden dolayı oluşan memnuniyetin bireylerin huzur, mutluluk ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir⁴⁸.

McCabe, Joldersma ve Li (2010) Birleşik Krallık'ta yaşayan düşük gelirli ailelerin refah ve yaşam kalitesi ile bu ailelerin tatil katılımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada düşük gelir seviyesine sahip ailelerin rekreasyonel bir etkinlik olan tatil faktörünün aileleri yaşam kalitesini algılarında olumlu bir etkisinin olduğu belirlenmiştir⁴⁹.

Lin, Wong ve Ho (2013) rekreasyonel etkinlikleri çalışan bireylerin yaşam kalitesini nasıl etkilediğini incelemiştir. Bu amaç ile otel, turistik ve havayolu endüstrisinde çalışan toplam 587 çalışanın çapraz işgücü araştırmasına dayalı olarak, rekreasyonel etkinliklere katılmanın yaşam kalitesi üzerindeki etkiye bakmışlardır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre bekle rasyonel etkinliklere katılan bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisinin olduğu ifade edilmiştir⁵⁰.

Viviane ve ark. (2016) anaokulu çocuklarında rekreasyonel etkinliklerin onların motor becerileri üzerindeki etkisi inlemiştir. İki anaokulundan toplam 156 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada kız ve erkek öğrencilerin arasında gelişim açısından fark olmadığı görülmüştür. Motor becerileri testi ile veriler toplandıktan sonra ki-kare ve Fisher analizleri ile verilerin incelenmesi yapılmıştır. Motor becerilerin gelişimi üzerinde kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark görülmesi bile rekreasyonel etkinliklerin bireylerin motor becerileri üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir⁶⁶.

Michéle ve ark. (2019) sosyal etkinliklerin ve boş zaman etkinliklerinin yaşlı bireylerin mutlulukları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu amaç ile boylamsal olarak yürütmüş oldukları çalışmalarında dört yıllık bir süreçte 178'si kadın 108'i erkek olmak üzere 286 birey ile çalışmışlardır. Çalışmada katılımcıların cinsiyetleri, medeni durumları, eğitimleri gibi demografik özellikleri detaylı bir şekilde tanımlanmış ve bunların etkilerine de bakılmıştır. Boya, yürüyüş, tahta oyunları, gönüllü olma, şans oyunları, bahçecilik gibi etkinliklerin yapıldığı çalışmada verilerin toplanması amacıyla Hayattan Tatmin Ölçeği (Satisfaction of Life Scale) ve Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde küme analizi yöntemi kullanılmıştır. Analizin ilk kısmında bireylerin yapmış oldukları etkinliklerin standart puanlaması yapılmış, daha sonra hiyerarşik k küme analizi yapılmış ve en son buradan belirlenen verilerin ANOVA testi uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda sosyal ve boş zaman etkinliklerinin bireyler üzerinde fiziksel ve zihinsel olarak olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Bireyler gönüllü olma, sosyal bir etkileşimde içinde olmaktan çok boş zaman etkinlikleri olarak ifade edilen etkinliklere daha fazla katılım göstermişlerdir⁶⁷.

Zhou ve Cao (2020) 60 yaş ve üzerindeki Çinlilerin kültürel ve rekreasyonel etkinliklere katılımının onların sosyal güvenleri ve sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Genel tarama modeli ile yürütülen çalışmada 2015 yılında itibaren Çin Ulusal Tarama ve Araştırma Merkezi'nin verilerinden yararlanarak toplam 4193 birey ile çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Verilerin analizi için yapılandırılmış eşitlik modeli kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda kültürel ve rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin sosyal güvenleri ve sağlıkları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin cinsiyeti, gelir durumu, yaşadığı bölge gibi değişkenlerinden sağlık puanları üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir⁶⁸.

2.3.2. Yurt içinde yapılan çalışmalar

Yaman ve ark (2002) çalışmalarında 9 haftalık kombine dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarının sağlıklı bireylerin beden birleşimleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda kombine çalışmaya katılan bireylerin vücut yağlarında azalma olacağı ve bu durumu belirgin bir şekilde görüldüğü ifade edilmiştir. Araştırmacılar

çalışma sonucunda yaşlı bireylerin uzun vadeli sportif etkinliklere katılmalarının bireylerde yaşa bağlı olarak sağlığa ilişkin risk etmenlerinin azalacağını belirtmişlerdir⁵.

Zorba ve Ark (2004) huzurevlerinde yaşayan yaşlılara yönelik egzersizlerin bireyler üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmada 65- 85 yaş arasındaki bireylerde uygulanan yürüyüş egzersizi ile bazı fiziksel uygunluk parametrelerinde olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir⁴⁷.

Bahar ve ark (2005) çalışmalarında huzurevinde yaşayan bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine yönelik bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada elde edilen verilerin sonucunda huzurevinde yaşayan bireylerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri planlı etkinlikleri ve egzersiz programları bulunmadığı için yaşlıların genellikle televizyon izlemeyi ve dinlenmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir⁵.

Demir (2006) yapmış olduğu çalışmasında yüksek gelire sahip bireylerin golf, tenis, dış turizm gibi yeni ve pahalı olarak nitelendirilen boş zaman etkinliklerine katılma eğilimini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda bireylerin gelir seviyesi arttıkça boş zaman etkinliklerine katılma da daha fazla insanların olduğu belirlenmiştir¹.

Ardahan ve Lapa (2011) çalışmadan doğa sporları yapan kişilerin bu etkinliklere katılma sebepleri ile bu etkinliklerden elde ettikleri yararları belirlemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen verilerin sonucunda çalışmaya katılan katılımcıların katılma sebepleri, doğa ile bütünleşmek, sağlık, stres ve monotonluktan uzaklaşmak gibi gerekçeler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu etkinliklere katılan bireylerin kendilerini daha sağlıklı, mutlu ve tazelenmiş hissettikleri belirlenmiştir⁵¹.

Taşkıran (2014) huzurevlerinde kalan yaşlı bireylerin 12 haftalık rekreasyonel faaliyetlerinin sonucunda meydana gelen fizyolojik özellikleri ve bu etkinlikler sonucunda kuvvet ve yağ yüzdelerini incelemişlerdir. Huzurevlerinde ikamet eden 62 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada rekreasyonel etkinliklerin, bireylerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir⁵.

Salihoğlu (2016) rekreasyonel etkinliklerin bireylere ve yaşam kalitelerine olan etkisini ortaya çıkarmak amacıyla yapmış olduğu çalışmada etkinliklere katılan bireylerin yaşam kalitelerini olan olumlu etkisi tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda kentlerde bu

ve benzeri aktiviteleri gerçekleştirildiği alanlarının artırılması ve yenilenmesinin önemi ifade edilmiştir⁵².

Güven (2018) yapmış olduğu çalışmasında rekreasyonun etkinliklere katılan bireylerin katılım sıklıklarını, mutluluklarını ve rekreasyon etkinlikleri bu bireylerin yaşam kalitelerini olan etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaç ile Eskişehir ili merkez ilçe belediyelerinde çalışan 412 katılımcıyla çalışmasını sürdürmüştür. Elde edilen verilerin analizi sonucunda rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı fazla olan bireylerde mutluluk ve yaşam kalitesi olarak pozitif yönde bir etkinin olduğu tespit edilmiştir⁵³.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kısımda çalışmada kullanılan yöntemler, çalışma grubu, verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçekler, verilerin analizi ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Deseni

Huzurevlerinde kalan yaşlı bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının, bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisine incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden öntest sontest kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Nicel araştırma desenleri tutum, davranış veya performans etkinlikleri gibi verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan kapalı uçlu soruları içerir. Elde edilen verilerin analizinde ise araştırma soruları cevaplamak ya da hipotezlerin istatistiksel olarak betimlenmesi gerçekleştirilir.

Ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desen, bağımlı değişken etkisine bağlı olarak Deney ve kontrol grubunun çalışma öncesinde ve sonrasında işleme tabi tutulduğu, değişkenlerin tam olarak kontrol altına alınamamasından kaynaklanan durumlarda kullanılan bir desendir⁵⁴.

Tablo 3.1. Kullanılan modelin tablo halinde gösterimi

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
D	O ₁	X _{RE}	O ₂
K	O ₁		O ₂

D: Deney Grubu

K: Kontrol Grubu

O₁: Gruplar için uygulanan öntest

X_{RE}: Deney grubuna uygulanan işlem

O₂: Gruplar için uygulanan son test

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın katılımcı grubunu Bolu ili merkezinde bulunan, huzurevinde ikamet ekmekte olan yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Bu katılımcılardan seçkisiz örneklem seçimi ile 25 kontrol grubu, 25 deney grubu olmak üzere toplam 50 bireyden oluşan çalışma grubu oluşturulmuştur. Demografik bilgiler ile ilgili olarak hazırlanan tablolarda yaş, cinsiyet gibi değişkenlerde gruplar arasında iki katından daha fazla farklılıklar olmasından dolayı bu gruplar yeniden düzenlenmiştir. İlgili literatürde yapılacak analizlerde veriler arasındaki ilişkiye dayanarak mantıklı birleştirmelerin yapılabileceği ifade edilmektedir⁵⁴. Bu bağlamda yaş ve cinsiyete ait düzenlemeler yapıldıktan sonra çalışmada kullanılan değişkenler tablosu aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.2. Çalışmaya katılan katılımcıların frekans dağılımı

Değişken	Alt Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	6	12
	Erkek	44	88
	Toplam	50	100
Yaş	18-65	5	10
	66-79	29	58
	80-99	16	32
	Toplam	50	100
Medeni Durum	Evli	6	12
	Boşanmış	23	46
	Eşi Vefat Etmiş	18	36
	Hiç Evlenmemiş	3	6
	Toplam	50	100
Çocuk Sahibi	Evet	43	86
	Hayır	7	14
	Toplam	50	100
Çocuğu ile görüşme durumu	Sık görüşüyor	24	48
	Seyrek görüşüyor	5	10
	Görüşmüyor	21	42
	Toplam	50	100
Herhangi bir yakın durumu	Yok	14	28
	Var ama görüşmüyor	6	12
	Var ve görüşüyor	30	60
	Toplam	50	100
Herhangi bir aktivite durumu	Yok	22	44
	Var	28	56
	Toplam	50	100
İletişim	Hiç iyi değil	5	10
	İyi sayılır	6	12
	İyi	24	48
	Çok iyi	15	30
	Toplam	50	100

Bu çalışmada deney grubuna uygulanan rekreasyonel etkinlikler aşağıdaki tabloda olduğu gibidir. Kontrol ve deney grubundaki katılımcılara anketler bu etkinliklerden önce ve sonra uygulanmıştır.

Tablo 3.3. Çalışmada uygulanan rekreasyonel etkinlikler

Hafta/ Gün	1. Gün	2. Gün	3. Gün
1. Hafta	Bocce Oynandı	Bocce Oynandı	Doğa Yürüyüşü
2. Hafta	Bocce Oynandı	Bahçe İşleri, Çöp Toplama	Tiyatroya Gidildi
3. Hafta	Doğa Yürüyüşü Yapıldı	Bocce Oynandı	Bocce Oynandı
4. Hafta	Gezi Düzenlendi	Vücut Esnekliğini Geliştirici Hareketler	Bocce Oynandı
5. Hafta	Dart Oynandı	Bocce Oynandı	Doğa Yürüyüşü Yapıldı
6. Hafta	Bocce Oynandı	Sinema Gösterimi Yapıldı	El Sanatları Etkinlikleri Yapıldı
7. Hafta	Bocce Oynandı	Dans (Halk Oyunları) Denemeleri Yapıldı	Vücut Esnekliğini Geliştirici Hareketler Yapıldı
8. Hafta	Türk Halk Müziği Konserine Gidildi	Bocce Oynandı	Piknik Yapıldı

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmada verilerin toplanması amacıyla Türkoğlu ve Adıbelli tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (YYKÖ)” ve Akgül ve Yeşilyaprak tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ)” kullanılmıştır^{64, 65}. Bu ölçekler rekreasyonel etkinliklere başlanmadan önce öntest olarak tamamlandıktan sonra da son test olarak uygulanmıştır. Ölçekler ile ilgili olarak faktör analizi, güvenirlik gibi bilgiler şu şekildedir^{64, 65}.

3.3.1. Yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği (YYKÖ)

Ölçek dil geçerliliği için araştırmacılar ve hem İngilizceyi hem de Türkçeyi iyi bilen bir İngiliz dilbilimci tarafından İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin hem İngilizce hem de Türkçe hali 10 uzman tarafından incelenmiş ve uygun, cümle biraz düzeltilirse

uygun, cümle düzeltilirse uygun, uygun değil şeklinde değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda uzmanların uygun bulduğu ifadeler aynen kabul edilirken; düzeltilmesi gereken ifadeler tekrardan düzenlenmiştir. Bu düzenlemeler sonucunda herhangi bir anlam değişikliği olup olmadığını belirlemek amacıyla çeviri Türk Dili uzmanı tarafından incelenmiş ve dil geçerliliği onaylanmıştır.

Ölçeğin faktör yapısı incelediğinde öz değeri 1'i aşan iki faktör olduğu belirlenmiştir. Faktör 1 için öz değer 6,47; faktör 2 için öz değer 1,70 olarak hesaplanmıştır ve faktör 1'de 10, faktör 2'de 3 madde toplanmıştır. Yapılan tekrarlı faktör analizleri sonucunda faktör değeri 0,35'in altında kalan maddeler çıkartılarak 13 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Tüm maddelerin faktör yükünün 0,59 ile 0,83 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçekteki olumlu anlam içeren 3, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18 ve 19. maddeler 1. faktörün içerisinde, olumsuz anlam içeren 1. 2. ve 8. maddeler ise 2. faktörün içerisinde yer almıştır. 1. faktör adı altında yer alan soruların yaşlıların özgürlük, geçmişte yaşanan mutluluk ve geleceğe umut ile bakmaları ile ilgili olduğu için bu sorular "özerklik ve memnuniyet"; kalan sorular ise yaşlıların yapmak istedikleri durumlara engel oluşturan durumlardan bahsettiği için "engel algısı" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin Kaiser Mayer Olkin (KMO) ile hesaplanan örneklem yeterliliği 0,91 olarak belirlenmiş, Barlett's testi sonucunda ise değer 1416,615 olarak hesaplanmıştır. Her iki analiz sonucunda örneklem büyüklüğünün ve ölçeğin faktör analizi için uygunluğu $p < .05$ anlamlılık düzeyinden anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .001$).

Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,91 olarak belirlenmiştir. Ölçekten ortalama olarak $22,73 \pm 9,57$ puan alınarak; ölçekteki en alt puanın 0, en yüksek puanın ise 39 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonunun ise 0,32-0,78 arasında olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda madde-toplam puan korelasyonu 0,25'in altında kalan maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak 13 maddeden oluşan ölçeğin güvenilirliğinin uygun düzeyde olduğu belirlenmiştir.

3.3.2. Yaşlılar için yalnızlık ölçeği

Yaşlılar için Yalnızlık Ölçeği De Jong Gierveld ve Kamphuis tarafından geliştirilmiştir⁶⁴. 1999 ve 2006 yıllarında tekrar revize edilen ölçeğin Türkçe'ye

uyarlaması Akgül ve Yeşilyaprak yılında yapılmıştır⁶⁴. Toplam 11 maddeden oluşan ölçeğin beş maddesi (1,4,7,8,11) sosyal yalnızlığı ölçen olumlu ifadelerin olduğu maddeler iken; altısı (2,3,5,6,9,10) duygusal yalnızlığı ifade eden olumsuz maddelerden oluşmaktadır. Bu maddelerde “yalnızlık” ifadesi geçmediğinden dolayı toplam yalnızlık puanını hesaplayabilmek için duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık puanını toplamak gerekmektedir. Yapılan geçerlilik çalışmaları sonucunda ölçek ilgili alan araştırmalarında sıklıkla kullanılmıştır⁶⁴. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini sağlamak amacı ile ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile YİYÖ arasındaki puanlar arasında .66 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde gerçekleştirilen ölçek geçerliliği çalışmalarında YİYÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile aralarındaki korelasyon incelenmiştir. Bu incelemede korelasyon katsayıları sırası ile $r=.82$, $r=-.56$, $r=.46$ olarak hesaplanmıştır. Üçlü ve beşli likert tipli ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda iki ayrı güvenlik çalışması yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda iç tutarlık katsayısı üçlü likert tipli çalışma için .97; beşli likert tipli çalışma için .87 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

8 haftalık rekreasyonel etkinliklerin yaşlıların bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada “Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği” ile ön test ve son test olarak toplanan veriler SPSS Statistic 24.0 programına girilmiştir. Çalışma da hangi analizlerin kullanılacağına belirlenmesi amacı ile yapılan normallik testlerine ilişkin tablolar aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.4. Yaşam kalitesi ve yaşam ölçeği ön test normallik değeri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Özerklik algısı	,155	50	,004	,904	50	,001
Engel algısı	,187	50	,000	,896	50	,000
Yaşam kalitesi toplam puan	,130	50	,035	,958	50	,077
Sosyal yalnızlık	,267	50	,000	,813	50	,000
Duygusal yalnızlık	,120	50	,068	,960	50	,090
Yalnızlık toplam puan	,094	50	,200*	,978	50	,462

Tablo 3.5. Yaşam kalitesi ve yaşam ölçeği son test normallik değeri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Özerklik algısı	,266	50	,000	,824	50	,000
Engel algısı	,203	50	,000	,910	50	,001
Yaşam kalitesi toplam puan	,235	50	,000	,841	50	,000
Sosyal yalnızlık	,171	50	,001	,901	50	,001
Duygusal yalnızlık	,174	50	,001	,947	50	,027
Yalnızlık toplam puan	,128	50	,040	,951	50	,039

Yukarıda yer alan tablolara bakıldığında ön test ve son testlerde verilerin normal dağılmadığı görülmektedir. Bu sebeple iki değişkenli verilerin analizinde Mann Whitney U, ikiden fazla değişkene sahip olan verilerin analizlerinde Kruskal Wallis, katılımcıların ön test ile son test puanlarının karşılaştırılmasında ise Wilcoxon İşaretili Sıralar analizleri, alt boyutların ilişkisini incelemek için Spearman Korelasyonu uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Yaşlılarda 8 haftalık rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğumuz çalışmada ulaşılan bulgular şu şekildedir.

4.1. Birinci Alt Probleme Ait Bulgular

Bireylerin yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinde toplam puan ve alt boyutlarda demografik değişkenlere göre anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için, tablo 3.2’de belirtilen değişkenlere göre ön test ve son testlerinin analizleri aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Kontrol Grubu- Ön Test)

Boyutlar	Cinsiyet	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Kadın	4	11,50	36,000	46,000	-,465	,642
	Erkek	21	13,29				
Engel Algısı	Kadın	4	16,63	27,500	258,500	-1,111	,267
	Erkek	21	12,31				
YK Toplam Puan	Kadın	4	15,88	30,500	261,500	-,879	,379
	Erkek	21	12,45				
Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	17,50	24,000	255,000	-1,404	,160
	Erkek	21	12,14				
Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	14,38	36,500	267,500	-,410	,682
	Erkek	21	12,74				
Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	15,63	31,500	262,500	-,782	,434
	Erkek	21	12,50				

Yukarıda yer alan tabloya göre kontrol grubunda yer alan yaşlıların cinsiyetlerinin, yaşlıların özerklik algıları, engel algıları, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve bu ölçeklerden alınan toplam puanları arasında $p<.05$ olduğu için anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Kontrol Grubu- Son Test)

Boyutlar	Cinsiyet	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Kadın	4	6,88	17,500	27,500	-1,826	,068
	Erkek	21	14,17				
Engel Algısı	Kadın	4	15,88	30,500	261,500	-,893	,372
	Erkek	21	12,45				
YK Toplam Puan	Kadın	4	7,00	18,000	28,000	-1,798	,072
	Erkek	21	14,14				
Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	13,75	39,000	270,000	-,225	,822
	Erkek	21	12,86				
Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	13,00	42,000	273,000	,000	1,000
	Erkek	21	13,00				
Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	13,38	40,500	271,500	-,112	,911
	Erkek	21	12,93				

Aynı şekilde kontrol grubunun son testlerinden alınan puanların analizine bakıldığında anlamlılık değeri (p) .05'ten büyük olduğu için cinsiyet değişkeninin gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Deney Grubu- Ön Test)

Boyutlar	Cinsiyet	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Kadın	4	21,38	8,500	239,500	-2,513	,012*
	Erkek	21	11,40				
Engel Algısı	Kadın	4	16,25	29,000	260,000	-,985	,325
	Erkek	21	12,38				
YK Toplam Puan	Kadın	4	21,50	8,000	239,000	-2,532	,011*
	Erkek	21	11,38				
Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	6,50	16,000	26,000	-2,047	,041*
	Erkek	21	14,24				
Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	8,75	25,000	35,000	-1,269	,204
	Erkek	21	13,81				
Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	18,000	28,000	-1,786	,074
	Erkek	21	14,14				

*p<.05

Tablo 4.3'e bakıldığında çalışmaya katılan deney grubunda cinsiyet faktörünün gruplar arasında özerklik algısı (p=.012), yaşam kalitesi toplam puanı (p=.011) ve sosyal

yalnızlık puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi grup lehine olduğuna bakıldığında özerlik algısı ve yaşam kalitesi toplam puanında kadınların lehine (S.O.= 21.38; 21.50); sosyal yalnızlık puanında ise erkeklerin lehine (S.O.= 14.24) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların cinsiyetleri göre gruplar arası fark (Deney Grubu- Son Test)

Boyutlar	Cinsiyet	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p																																																		
Özerklik Algısı	Kadın	4	21,38	36,000	46,000	-,465	,642																																																		
	Erkek	21	11,40					Engel Algısı	Kadın	4	16,25	27,500	258,500	-1,111	,267	Erkek	21	12,38	YK Toplam Puan	Kadın	4	21,50	30,500	261,500	-,879	,379	Erkek	21	11,38	Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	6,50	24,000	255,000	-1,404	,160	Erkek	21	14,24	Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	8,75	36,500	267,500	-,410	,682	Erkek	21	13,81	Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	31,500	262,500
Engel Algısı	Kadın	4	16,25	27,500	258,500	-1,111	,267																																																		
	Erkek	21	12,38					YK Toplam Puan	Kadın	4	21,50	30,500	261,500	-,879	,379	Erkek	21	11,38	Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	6,50	24,000	255,000	-1,404	,160	Erkek	21	14,24	Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	8,75	36,500	267,500	-,410	,682	Erkek	21	13,81	Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	31,500	262,500	-,782	,434	Erkek	21	14,14						
YK Toplam Puan	Kadın	4	21,50	30,500	261,500	-,879	,379																																																		
	Erkek	21	11,38					Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	6,50	24,000	255,000	-1,404	,160	Erkek	21	14,24	Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	8,75	36,500	267,500	-,410	,682	Erkek	21	13,81	Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	31,500	262,500	-,782	,434	Erkek	21	14,14																	
Sosyal Yalnızlık	Kadın	4	6,50	24,000	255,000	-1,404	,160																																																		
	Erkek	21	14,24					Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	8,75	36,500	267,500	-,410	,682	Erkek	21	13,81	Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	31,500	262,500	-,782	,434	Erkek	21	14,14																												
Duygusal Yalnızlık	Kadın	4	8,75	36,500	267,500	-,410	,682																																																		
	Erkek	21	13,81					Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	31,500	262,500	-,782	,434	Erkek	21	14,14																																							
Yalnızlık Toplam Puan	Kadın	4	7,00	31,500	262,500	-,782	,434																																																		
	Erkek	21	14,14																																																						

Ancak tablo 4.4'te yer alan verilere bakıldığında rekreasyonel etkinliklere katılan yaşlıların son testlerinden alınan puanların analizine bakıldığında, katılımcıların cinsiyetlerinin $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine yapılan Kruskal Wallis analizleri kontrol ve deney grupları için aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.5. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön test)

Boyutlar	Yaş	N	S.O.	χ^2	df	p									
Özerklik Algısı	18-65	3	15,50	1,057	2	,589									
	66-79	19	13,13												
	80-99	3	9,67				Engel Algısı	18-65	3	14,00	,251	2	,882	66-79	19
Engel Algısı	18-65	3	14,00	,251	2	,882									
	66-79	19	12,61												
	80-99	3	14,50												

	18-65	3	14,67			
YK Toplam Puan	66-79	19	13,11	,488	2	,783
	80-99	3	10,67			
	18-65	3	19,00			
Sosyal Yalnızlık	66-79	19	12,63	3,085	2	,214
	80-99	3	9,33			
	18-65	3	18,17			
Duygusal Yalnızlık	66-79	19	13,39	4,852	2	,088
	80-99	3	5,33			
	18-65	3	19,00			
Yalnızlık Toplam Puan	66-79	19	13,08	4,375	2	,112
	80-99	3	6,50			

Tablo 4.5'te yer alan değerlere bakıldığında kontrol grubunda katılımcıların yaş değişkeninin $p < .05$ anlamlılık değerine göre ölçeklerden alınan puanlarda gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu-Son test)

Boyutlar	Yaş	N	S.O.	χ^2	df	p
	18-65	3	19,00			
Özerklik Algısı	66-79	19	12,58	2,702	2	,259
	80-99	3	9,67			
	18-65	3	10,67			
Engel Algısı	66-79	19	13,24	,394	2	,821
	80-99	3	13,83			
	18-65	3	18,17			
YK Toplam Puan	66-79	19	12,74	2,227	2	,328
	80-99	3	9,50			
	18-65	3	6,17			
Sosyal Yalnızlık	66-79	19	13,58	3,324	2	,190
	80-99	3	16,17			
	18-65	3	8,67			
Duygusal Yalnızlık	66-79	19	13,84	1,426	2	,490
	80-99	3	12,00			
	18-65	3	6,17			
Yalnızlık Toplam Puan	66-79	19	13,97	3,002	2	,223
	80-99	3	13,67			

Tablo 4.6’da yer alan verilere göre kontrol grubunda yer alan yaşlıların yaş değişkeninin, yapılan son testlerde anlamlılık değeri $p > .05$ olduğu için özerklik algısı, engel algısı alt boyutları ve YK toplam puanında; sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık alt boyutları ve yalnızlık toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.7. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu-Ön test)

Boyutlar	Yaş	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	18-65	3	15,33	,502	2	,778
	66-79	19	12,92			
	80-99	3	11,17			
Engel Algısı	18-65	3	9,67	,967	2	,617
	66-79	19	13,16			
	80-99	3	15,33			
YK Toplam Puan	18-65	3	13,00	,088	2	,957
	66-79	19	13,18			
	80-99	3	11,83			
Sosyal Yalnızlık	18-65	3	12,67	,311	2	,856
	66-79	19	13,37			
	80-99	3	11,00			
Duygusal Yalnızlık	18-65	3	12,33	2,840	2	,242
	66-79	19	12,05			
	80-99	3	19,67			
Yalnızlık Toplam Puan	18-65	3	11,67	,824	2	,662
	66-79	19	12,66			
	80-99	3	16,50			

Deney grubunda yer alan katılımcıların yaş değişkenine göre ön test puanlarına bakıldığında, ölçeklerden alınan toplam puanlar ve alt boyut puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farkın oluşmadığı görülmektedir ($p > .05$)

Tablo 4.8. Katılımcıların yaş değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu-Son Test)

Boyutlar	Yaş	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	18-65	3	15,50	1,057	2	,589
	66-79	19	13,13			
	80-99	3	9,67			
Engel Algısı	18-65	3	14,00	,251	2	,882
	66-79	19	12,61			
	80-99	3	14,50			
YK Toplam Puan	18-65	3	14,67	,488	2	,783
	66-79	19	13,11			
	80-99	3	10,67			
Sosyal Yalnızlık	18-65	3	19,00	3,085	2	,214
	66-79	19	12,63			
	80-99	3	9,33			
Duygusal Yalnızlık	18-65	3	18,17	4,852	2	,088
	66-79	19	13,39			
	80-99	3	5,33			
Yalnızlık Toplam Puan	18-65	3	19,00	4,375	2	,112
	66-79	19	13,08			
	80-99	3	6,50			

Deney grubunda yer alan yaşlılardan alınan son test puanlarının analizine göre katılımcıların yaşlarının uygulamadan sonra gruplar arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.8).

Çalışmaya katılan yaşlıların medeni durumları ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve yalnızlık ölçeği alt boyutlarında gruplar arasında farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis analizi sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.9. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön test)

Boyutlar	Medeni Durum	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Evli	2	13,25	2,090	3	,554
	Boşanmış	13	11,81			
	Eşi Vefat Etmiş	8	15,75			
	Hiç Evlenmemiş	2	9,50			
Engel Algısı	Evli	2	13,75	2,032	3	,566
	Boşanmış	13	11,77			
	Eşi Vefat Etmiş	8	15,69			
	Hiç Evlenmemiş	2	9,50			
YK Toplam Puan	Evli	2	14,50	5,258	3	,154
	Boşanmış	13	10,85			
	Eşi Vefat Etmiş	8	17,38			
	Hiç Evlenmemiş	2	8,00			
Sosyal Yalnızlık	Evli	2	6,00	4,162	3	,245
	Boşanmış	13	11,92			
	Eşi Vefat Etmiş	8	15,25			
	Hiç Evlenmemiş	2	18,00			
Duygusal Yalnızlık	Evli	2	7,25	1,520	3	,678
	Boşanmış	13	13,04			
	Eşi Vefat Etmiş	8	14,38			
	Hiç Evlenmemiş	2	13,00			
Yalnızlık Toplam Puan	Evli	2	6,50	2,304	3	,512
	Boşanmış	13	12,54			
	Eşi Vefat Etmiş	8	14,81			
	Hiç Evlenmemiş	2	15,25			

Tablo 4.9’da yer alan verilere göre uygulama öncesinde, kontrol grubunda medeni durum değişkeninin $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir.

Tablo 4.10. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son Test)

Boyutlar	Medeni Durum	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Evli	2	2,50	10,344	3	,016*
	Boşanmış	13	15,92			
	Eşi Vefat Etmiş	8	13,50			
	Hiç Evlenmemiş	2	2,50			
Engel Algısı	Evli	2	14,00	,129	3	,988
	Boşanmış	13	12,54			
	Eşi Vefat Etmiş	8	13,38			
	Hiç Evlenmemiş	2	13,50			
YK Toplam Puan	Evli	2	3,50	9,664	3	,022*
	Boşanmış	13	15,92			
	Eşi Vefat Etmiş	8	13,25			
	Hiç Evlenmemiş	2	2,50			
Sosyal Yalnızlık	Evli	2	20,25	3,697	3	,296
	Boşanmış	13	12,96			
	Eşi Vefat Etmiş	8	12,94			
	Hiç Evlenmemiş	2	6,25			
Duygusal Yalnızlık	Evli	2	23,25	5,610	3	,132
	Boşanmış	13	13,42			
	Eşi Vefat Etmiş	8	10,00			
	Hiç Evlenmemiş	2	12,00			
Yalnızlık Toplam Puan	Evli	2	23,25	5,578	3	,134
	Boşanmış	13	13,15			
	Eşi Vefat Etmiş	8	11,69			
	Hiç Evlenmemiş	2	7,00			

*p<.05

Buna karşın aynı değişken için kontrol grubun son testlerinden alınan puanları incelendiğinde özerklik algısı (p=.016) ve yaşam kalitesi toplam puanında (p=.022) gruplar arasında p<.05 anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında her iki alt boyutta da boşanmış bireylerin lehine olduğu görülmektedir (S.O.=15,92; S.O.=15,92; Tablo 4.10).

Tablo 4.11. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test)

Boyutlar	Medeni Durum	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Evli	2	8,75	6,498	3	,090
	Boşanmış	13	10,19			
	Eşi Vefat Etmiş	8	17,75			
	Hiç Evlenmemiş	2	16,50			
Engel Algısı	Evli	2	15,00	1,013	3	,798
	Boşanmış	13	13,81			
	Eşi Vefat Etmiş	8	10,94			
	Hiç Evlenmemiş	2	14,00			
YK Toplam Puan	Evli	2	13,25	4,119	3	,249
	Boşanmış	13	10,27			
	Eşi Vefat Etmiş	8	16,69			
	Hiç Evlenmemiş	2	15,75			
Sosyal Yalnızlık	Evli	2	20,50	2,791	3	,425
	Boşanmış	13	12,92			
	Eşi Vefat Etmiş	8	11,81			
	Hiç Evlenmemiş	2	10,75			
Duygusal Yalnızlık	Evli	2	16,50	1,703	3	,636
	Boşanmış	13	14,15			
	Eşi Vefat Etmiş	8	10,94			
	Hiç Evlenmemiş	2	10,25			
Yalnızlık Toplam Puan	Evli	2	20,00	2,471	3	,481
	Boşanmış	13	13,31			
	Eşi Vefat Etmiş	8	11,38			
	Hiç Evlenmemiş	2	10,50			

Uygulama öncesinde bireylerin medeni durumlarının bireylerin yalnızlıkları ve yaşam kalitesi ölçeklerinden alınan puanlar üzerindeki farka bakıldığında gruplar arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.12. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test)

Boyutlar	Medeni Durum	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Evli	2	17,25	2,843	3	,416
	Boşanmış	13	14,46			
	Eşi Vefat Etmiş	8	10,44			
	Hiç Evlenmemiş	2	9,50			
Engel Algısı	Evli	2	9,50	2,914	3	,405
	Boşanmış	13	11,85			
	Eşi Vefat Etmiş	8	14,00			
	Hiç Evlenmemiş	2	20,00			
YK Toplam Puan	Evli	2	11,50	,792	3	,851
	Boşanmış	13	13,23			
	Eşi Vefat Etmiş	8	12,06			
	Hiç Evlenmemiş	2	16,75			
Sosyal Yalnızlık	Evli	2	15,00	2,883	3	,410
	Boşanmış	13	11,38			
	Eşi Vefat Etmiş	8	13,38			
	Hiç Evlenmemiş	2	20,00			
Duygusal Yalnızlık	Evli	2	19,00	1,716	3	,633
	Boşanmış	13	11,81			
	Eşi Vefat Etmiş	8	13,38			
	Hiç Evlenmemiş	2	13,25			
Yalnızlık Toplam Puan	Evli	2	17,00	1,433	3	,698
	Boşanmış	13	11,62			
	Eşi Vefat Etmiş	8	13,50			
	Hiç Evlenmemiş	2	16,00			

Uygulama sonrasında toparlanan verilerin analizinde, medeni durumun çalışmaya katılan deney grubu bireylerinin, yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlarda gruplar arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Çalışmaya katılan yaşlıların çocuk sahibi olmalarının yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlarına göre grupların arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ön testlerin Mann Whitney U analizinin sonucu aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.13. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Ön Test)

Boyutlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Evet	23	13,30	16,000	19,000	-,733	,464
	Hayır	2	9,50				
Engel Algısı	Evet	23	13,30	16,000	19,000	-,725	,469
	Hayır	2	9,50				
YK Toplam Puan	Evet	23	13,43	13,000	16,000	-1,033	,302
	Hayır	2	8,00				
Sosyal Yalnızlık	Evet	23	12,57	13,000	289,000	-1,054	,292
	Hayır	2	18,00				
Duygusal Yalnızlık	Evet	23	13,00	23,000	26,000	,000	1,000
	Hayır	2	13,00				
Yalnızlık Toplam Puan	Evet	23	12,80	18,500	294,500	-,453	,651
	Hayır	2	15,25				

Tablo 4.13'te yer alan verilere bakıldığında kontrol grubunda yer alan verilere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin yaşam kalitesi ölçeği ve yalnızlık ölçeğinde alınan puanlar ve alt boyutlarda gruplar arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.14. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Son test)

Boyutlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Evet	23	13,91	2,000	5,000	-2,115	,034*
	Hayır	2	2,50				
Engel Algısı	Evet	23	12,96	22,000	298,000	-,105	,916
	Hayır	2	13,50				
YK Toplam Puan	Evet	23	13,91	2,000	5,000	-2,126	,034*
	Hayır	2	2,50				
Sosyal Yalnızlık	Evet	23	13,59	9,500	12,500	-1,366	,172
	Hayır	2	6,25				
Duygusal Yalnızlık	Evet	23	13,09	21,000	24,000	-,206	,837
	Hayır	2	12,00				

Yalnızlık	Evet	23	13,52				
Toplam Puan	Hayır	2	7,00	11,000	14,000	-1,214	,225

*p<.05

Ancak tablo 4.14'te yer alan verilere bakıldığında özerklik algısı (p=.034) ve yaşam kalitesi (p=.034) toplam puanında gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek için sıra ortalamalarına bakıldığında hem özerklik algısı hem de yaşam kalitesi toplam puanında çocuk sahibi olan bireylerin lehine olduğu görülmüştür (özerklik algısı S.O.=13,91; YK toplam puan S.O.= 13,91).

Deney grubunda yer alan bireylerin çocuk sahibi olma durumları değişkenine göre ön test ve son test analizlerine bakıldığında aşağıdaki tablolar oluşturulmuştur.

Tablo 4.15. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Ön test)

Boyutlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Evet	23	12,70	16,000	292,000	-,710	,478
	Hayır	2	16,50				
Engel Algısı	Evet	23	12,91	21,000	297,000	-,205	,838
	Hayır	2	14,00				
YK Toplam Puan	Evet	23	12,76	17,500	293,500	-,554	,580
	Hayır	2	15,75				
Sosyal Yalnızlık	Evet	23	13,20	18,500	21,500	-,479	,632
	Hayır	2	10,75				
Duygusal Yalnızlık	Evet	23	13,24	17,500	20,500	-,555	,579
	Hayır	2	10,25				
Yalnızlık Toplam Puan	Evet	23	13,22	18,000	21,000	-,503	,615
	Hayır	2	10,50				

Tablo 4.15'te yer alan verilere göre çocuk sahibi olma durumlarının katılımcıların yaşam kaliteleri ve yalnızlık ölçeklerinde almış oldukları puanların karşılaştırılmasına bakıldığında p>.05 olduğu için gruplar arasında anlamlı bir farkın oluşmadığı görülmektedir.

Tablo 4.16. Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarının değişkenine göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Son Test)

Boyutlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Evet	23	13,30	16,000	19,000	-,733	,464
	Hayır	2	9,50				
Engel Algısı	Evet	23	12,39	9,000	285,000	-1,449	,147
	Hayır	2	20,00				
YK Toplam Puan	Evet	23	12,67	15,500	291,500	-,775	,439
	Hayır	2	16,75				
Sosyal Yalnızlık	Evet	23	12,39	9,000	285,000	-1,476	,140
	Hayır	2	20,00				
Duygusal Yalnızlık	Evet	23	12,98	22,500	298,500	-,050	,960
	Hayır	2	13,25				
Yalnızlık Toplam Puan	Evet	23	12,74	17,000	293,000	-,604	,546
	Hayır	2	16,00				

Tablo 4.16’da yer alan verilere göre çocuk sahibi olma durumunun $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre deney grubunda son testlerde gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan yaşlıların çocukları ile görüşme durumlarının onların özerklik algısı, engel algısı alt boyutları ve yaşam kalitesi toplam puanı ile sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık alt boyutları ve yalnızlık toplam puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla toplanan ön testlere ait Kruskal Wallis analizi tabloları aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.17. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön Test)

Boyutlar	Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Sık Görüşüyor	11	12,64	2,457	2	,293
	Seyrek Görüşüyor	5	17,20			
	Görüşmüyor	9	11,11			
Engel Algısı	Sık Görüşüyor	11	16,05	3,645	2	,162
	Seyrek Görüşüyor	5	11,20			
	Görüşmüyor	9	10,28			

YK Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	15,00	3,175	2	,204
	Seyrek Görüşüyor	5	14,70			
	Görüşmüyor	9	9,61			
Sosyal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	13,91	,334	2	,846
	Seyrek Görüşüyor	5	12,40			
	Görüşmüyor	9	12,22			
Duygusal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	15,00	2,432	2	,296
	Seyrek Görüşüyor	5	14,00			
	Görüşmüyor	9	10,00			
Yalnızlık Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	14,73	1,399	2	,497
	Seyrek Görüşüyor	5	13,10			
	Görüşmüyor	9	10,83			

Kontrol grubunda yer alan bireylerin çocukları ile görüşme durumlarının onların yalnızlık algıları ve yaşam kaliteleri ölçeklerinden almış olduğu puanlar üzerindeki etkisine bakıldığında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.18. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son test)

Boyutlar	Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Sık Görüşüyor	11	15,91	5,296	2	,071
	Seyrek Görüşüyor	5	14,60			
	Görüşmüyor	9	8,56			
Engel Algısı	Sık Görüşüyor	11	13,23	1,022	2	,600
	Seyrek Görüşüyor	5	10,30			
	Görüşmüyor	9	14,22			
YK Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	15,64	3,265	2	,195
	Seyrek Görüşüyor	5	13,10			
	Görüşmüyor	9	9,72			
Sosyal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	11,86	,728	2	,695
	Seyrek Görüşüyor	5	15,20			
	Görüşmüyor	9	13,17			
Duygusal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	11,14	1,369	2	,504
	Seyrek Görüşüyor	5	14,00			
	Görüşmüyor	9	14,72			

Yalnızlık Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	10,82	2,338	2	,311
	Seyrek Görüşüyor	5	16,70			
	Görüşmüyor	9	13,61			

Kontrol grubunda yer alan katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarının gruplar arasında farkına bakıldığında; tablo 4.18’de yer alan verilere göre uygulama sonrasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Deney grubunda yer alan katılımcıların verilerine bakıldığında ise şu şekilde tablolar oluşturulmuştur.

Tablo 4.19. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test)

Boyutlar	Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Sık Görüşüyor	11	15,82	2,965	2	,227
	Seyrek Görüşüyor	5	11,10			
	Görüşmüyor	9	10,61			
Engel Algısı	Sık Görüşüyor	11	12,59	2,206	2	,332
	Seyrek Görüşüyor	5	17,10			
	Görüşmüyor	9	11,22			
YK Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	16,05	3,512	2	,173
	Seyrek Görüşüyor	5	11,50			
	Görüşmüyor	9	10,11			
Sosyal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	11,27	1,242	2	,538
	Seyrek Görüşüyor	5	14,00			
	Görüşmüyor	9	14,56			
Duygusal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	13,41	,087	2	,957
	Seyrek Görüşüyor	5	13,10			
	Görüşmüyor	9	12,44			
Yalnızlık Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	12,45	,119	2	,942
	Seyrek Görüşüyor	5	13,70			
	Görüşmüyor	9	13,28			

Deney grubunda yer alan katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarının gruplar arasında farkına bakıldığında; tablo 4.19’da yer alan verilere göre uygulama öncesinde yaşam kalitesi ölçeği ve yalnızlık ölçeğinde alınan puanların $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > .05$).

Tablo 4.20. Katılımcıların çocukları ile görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test)

Boyutlar	Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Sık Görüşüyor	11	11,27	3,265	2	,195
	Seyrek Görüşüyor	5	18,00			
	Görüşmüyor	9	12,33			
Engel Algısı	Sık Görüşüyor	11	14,55	1,414	2	,493
	Seyrek Görüşüyor	5	10,00			
	Görüşmüyor	9	12,78			
YK Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	13,00	,441	2	,802
	Seyrek Görüşüyor	5	14,70			
	Görüşmüyor	9	12,06			
Sosyal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	12,09	,465	2	,793
	Seyrek Görüşüyor	5	12,80			
	Görüşmüyor	9	14,22			
Duyusal Yalnızlık	Sık Görüşüyor	11	12,05	,396	2	,820
	Seyrek Görüşüyor	5	13,10			
	Görüşmüyor	9	14,11			
Yalnızlık Toplam Puan	Sık Görüşüyor	11	11,86	,542	2	,763
	Seyrek Görüşüyor	5	13,20			
	Görüşmüyor	9	14,28			

Tablo 4.20’de yer alan verilere göre uygulama sonrasında deney grubunda yer alan bireylerin çocukları ile görüşme durumlarının yaşam kalitesi ölçeği ve yalnızlık ölçeğinde alınan puanların $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.

Huzurevlerinde kalan yaşlıların herhangi bir yakınlarının olması ve bu yakınlar ile görüşme durumlarının onların yaşam kalitesi ile yalnızlık ölçekleri ve alt boyutlarında alınan puanlar arasında bir fark oluşturup oluşturmadığını belirleyebilmek amacıyla ön testlerden alınan verilere yapılan Kruskal Wallis analizine ait tablolar aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.21. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön test)

Boyutlar	Olma/ Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Yok	9	11,67	1,246	2	,536
	Var/ Görüşmüyor	4	11,13			
	Var/ Görüşmüyor	12	14,63			
Engel Algısı	Yok	9	14,28	2,732	2	,255
	Var/ Görüşmüyor	4	7,63			
	Var/ Görüşmüyor	12	13,83			
YK Toplam Puan	Yok	9	13,78	2,346	2	,309
	Var/ Görüşmüyor	4	8,00			
	Var/ Görüşmüyor	12	14,08			
Sosyal Yalnızlık	Yok	9	14,56	1,447	2	,485
	Var/ Görüşmüyor	4	9,50			
	Var/ Görüşmüyor	12	13,00			
Duyusal Yalnızlık	Yok	9	14,44	,559	2	,756
	Var/ Görüşmüyor	4	12,50			
	Var/ Görüşmüyor	12	12,08			
Yalnızlık Toplam Puan	Yok	9	14,61	,799	2	,671
	Var/ Görüşmüyor	4	11,00			
	Var/ Görüşmüyor	12	12,46			

Katılımcıların herhangi bir yakınları ile görüşme durumlarının onların yaşam kaliteleri ve yalnızlık algıları puanları üzerindeki etkiye bakıldığında tablo 4.21’de yer alan verilere göre $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre uygulama öncesinde gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 4.22. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son test)

Boyutlar	Olma/ Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Yok	9	10,83	5,296	2	,071
	Var/ Görüşmüyor	4	16,25			
	Var/ Görüşmüyor	12	13,54			
Engel Algısı	Yok	9	12,44	1,022	2	,600
	Var/ Görüşmüyor	4	10,63			
	Var/ Görüşmüyor	12	14,21			

	Yok	9	10,50			
YK Toplam Puan	Var/ Görüşmüyor	4	14,50	3,265	2	,195
	Var/ Görüşmüyor	12	14,38			
	Yok	9	12,67			
Sosyal Yalnızlık	Var/ Görüşmüyor	4	11,00	,728	2	,695
	Var/ Görüşmüyor	12	13,92			
	Yok	9	14,56			
Duygusal Yalnızlık	Var/ Görüşmüyor	4	10,75	1,369	2	,504
	Var/ Görüşmüyor	12	12,58			
	Yok	9	13,33			
Yalnızlık Toplam Puan	Var/ Görüşmüyor	4	11,63	2,338	2	,311
	Var/ Görüşmüyor	12	13,21			

Kontrol grubunda yer alan bireylerin herhangi bir yakınları ile görüşme durumlarının gruplar üzerindeki karşılaştırmasına bakıldığında uygulama sonrasında gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Deney grubunun analizlerine ait tablolar aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.23. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön test)

Boyutlar	Olma/ Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
	Yok	8	15,75			
Özerklik Algısı	Var/ Görüşmüyor	4	2,63	9,840	2	,007*
	Var/ Görüşmüyor	13	14,50			
	Yok	8	15,13			
Engel Algısı	Var/ Görüşmüyor	4	18,25	4,967	2	,083
	Var/ Görüşmüyor	13	10,08			
	Yok	8	17,13			
YK Toplam Puan	Var/ Görüşmüyor	4	3,25	9,677	2	,008*
	Var/ Görüşmüyor	13	13,46			
	Yok	8	13,31			
Sosyal Yalnızlık	Var/ Görüşmüyor	4	17,63	2,506	2	,286
	Var/ Görüşmüyor	13	11,38			
	Yok	8	13,50			
Duygusal Yalnızlık	Var/ Görüşmüyor	4	18,38	3,137	2	,208
	Var/ Görüşmüyor	13	11,04			

Yalnızlık Toplam Puan	Yok	8	13,63	2,812	2	,245
	Var/ Görüşmüyor	4	18,00			
	Var/ Görüşmüyor	13	11,08			

*p<.05

Tablo 4.23'te yer alan verilere bakıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların herhangi bir yakınları ile görüşme durumlarının, özerklik algısı (p=.007) ve yaşam kalitesi toplam puanında (p=.008) gruplar arasında p<.05 anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Bu farkın hangi grubun lehine olduğuna bakıldığında herhangi bir akrabası olmayan bireylerin lehine olduğu görülmektedir (Özerklik algısı S.O.= 15,75; Yaşam kalitesi toplam puan S.O.= 17,13; Tablo 4.23).

Tablo 4.24. Katılımcıların herhangi bir yakınlarının olma ve görüşme durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son Test)

Boyutlar	Olma/ Görüşme Durumu	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Yok	8	15,75	3,121	2	,210
	Var/ Görüşmüyor	4	15,25			
	Var/ Görüşmüyor	13	10,62			
Engel Algısı	Yok	8	12,88	,119	2	,942
	Var/ Görüşmüyor	4	12,00			
	Var/ Görüşmüyor	13	13,38			
YK Toplam Puan	Yok	8	14,44	,724	2	,696
	Var/ Görüşmüyor	4	13,88			
	Var/ Görüşmüyor	13	11,85			
Sosyal Yalnızlık	Yok	8	15,75	2,266	2	,322
	Var/ Görüşmüyor	4	13,75			
	Var/ Görüşmüyor	13	11,08			
Duygusal Yalnızlık	Yok	8	17,13	3,754	2	,153
	Var/ Görüşmüyor	4	11,38			
	Var/ Görüşmüyor	13	10,96			
Yalnızlık Toplam Puan	Yok	8	16,63	2,993	2	,224
	Var/ Görüşmüyor	4	12,38			
	Var/ Görüşmüyor	13	10,96			

Ancak uygulanma sonrasında toplanan verilerin analizine bakıldığında, bu değişkenin gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.24; p>.05).

Çalışmaya katılan yaşlıların gelir düzeylerinin onların özerklik algısı, engel algısı, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık alt boyutlarından alınan puanlarda gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi sonucu şu şekildedir.

Kontrol ve deney gruplarında yer alan bireylerin yapmış oldukları herhangi bir etkinliğin onların özerklik algısı, sosyal yalnızlık gibi algıları üzerinde bir farklılık oluşturması durumunu kontrol etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testine ait tablolar şu şekilde oluşturulabilir.

Tablo 4.25. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Ön test)

Boyutlar	Etkinliğe Katılım	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Yok	2	5,50	8,000	11,000	-1,571	,116
	Var	23	13,65				
Engel Algısı	Yok	2	5,75	8,500	11,500	-1,501	,133
	Var	23	13,63				
YK Toplam Puan	Yok	2	3,50	4,000	7,000	-1,962	,050
	Var	23	13,83				
Sosyal Yalnızlık	Yok	2	9,50	16,000	19,000	-,738	,461
	Var	23	13,30				
Duygusal Yalnızlık	Yok	2	9,25	15,500	18,500	-,756	,450
	Var	23	13,33				
Yalnızlık Toplam Puan	Yok	2	8,25	13,500	16,500	-,956	,339
	Var	23	13,41				

Kontrol grubunda yer alan katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılma durumlarının onların yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinden almış oldukları puanlar üzerindeki etkisine ait analizlere bakıldığında, tablo 4.25'te yer alan verilere bu değişkenin gruplar arasında, uygulama öncesinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.26. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Kontrol Grubu- Son Test)

Boyutlar	Etkinliğe Katılım	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Yok	2	19,50	10,000	286,000	-1,309	,190
	Var	23	12,43				
Engel Algısı	Yok	2	10,50	18,000	21,000	-,524	,600
	Var	23	13,22				
YK Toplam Puan	Yok	2	18,00	13,000	289,000	-1,012	,311
	Var	23	12,57				
Sosyal Yalnızlık	Yok	2	14,50	20,000	296,000	-,303	,762
	Var	23	12,87				
Duygusal Yalnızlık	Yok	2	14,75	19,500	295,500	-,361	,718
	Var	23	12,85				
Yalnızlık Toplam Puan	Yok	2	14,00	21,000	297,000	-,202	,840
	Var	23	12,91				

Aynı şekilde kontrol grubunda yer alan katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılma durumlarının onların yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinden almış oldukları puanlar üzerindeki etkisine ait analizlere bakıldığında, yukarıda yer alan tablodaki verilere göre bu değişkenin gruplar arasında, uygulama sonrasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Deney grubunda yer alan bireylerden alınan verilerin analizine ait tablo ise şu şekildedir.

Tablo 4.27. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Ön Test)

Boyutlar	Etkinliğe Katılım	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Yok	1	6,50	5,500	6,500	-,912	,362
	Var	24	13,27				
Engel Algısı	Yok	1	5,00	4,000	5,000	-1,134	,257
	Var	24	13,33				
YK Toplam Puan	Yok	1	6,00	5,000	6,000	-,975	,329
	Var	24	13,29				
Sosyal Yalnızlık	Yok	1	17,00	8,000	308,000	-,589	,556
	Var	24	12,83				
Duygusal Yalnızlık	Yok	1	21,00	4,000	304,000	-1,117	,264
	Var	24	12,67				

Yalnızlık	Yok	1	20,00				
Toplam Puan	Var	24	12,71	5,000	305,000	-,974	,330

Tablo 4.27’de yer alan verilere göre deney grubunda yer alan katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılma durumlarının gruplar arasında $p<.05$ anlamlılık düzeyine göre hem yaşam kalitesi hem de anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 4.28. Katılımcıların herhangi bir etkinliğe katılım durumlarına göre Mann Whitney U analizi (Deney Grubu- Son Test)

Boyutlar	Etkinliğe Katılım	N	S.O.	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Özerklik Algısı	Yok	1	21,00				
	Var	24	12,67	4,000	304,000	-1,160	,246
Engel Algısı	Yok	1	2,00				
	Var	24	13,46	1,000	2,000	-1,576	,115
YK Toplam Puan	Yok	1	5,00				
	Var	24	13,33	4,000	5,000	-1,144	,253
Sosyal Yalnızlık	Yok	1	24,00				
	Var	24	12,54	1,000	301,000	-1,605	,108
Duygusal Yalnızlık	Yok	1	16,50				
	Var	24	12,85	8,500	308,500	-,489	,625
Yalnızlık Toplam Puan	Yok	1	19,50				
	Var	24	12,73	5,500	305,500	-,905	,365

Uygulama sonrasında huzurevinde kalan yaşlı bireylerin herhangi bir etkinliğe katılım durumlarının onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları ile alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde $p<.05$ anlamlılık düzeyine göre bu değişkenin gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>.05$; Tablo 4.28).

Çalışmaya katılan yaşlıların iletişimlerinin onların yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinden almış oldukları puanlar üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ön testler aracılığı ile toplanan verilerin analizine ait tablolar şu şekildedir.

Tablo 4.29. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Ön Test)

Boyutlar	İletişim Düzeyi	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	İyi sayılır	2	13,50	,159	2	,924
	İyi	10	13,60			
	Çok iyi	13	12,46			
Engel Algısı	İyi sayılır	2	20,00	2,652	2	,265
	İyi	10	13,65			
	Çok iyi	13	11,42			
YK Toplam Puan	İyi sayılır	2	20,25	2,953	2	,228
	İyi	10	13,80			
	Çok iyi	13	11,27			
Sosyal Yalnızlık	İyi sayılır	2	6,00	2,271	2	,321
	İyi	10	13,10			
	Çok iyi	13	14,00			
Duygusal Yalnızlık	İyi sayılır	2	15,75	,412	2	,814
	İyi	10	12,20			
	Çok iyi	13	13,19			
Yalnızlık Toplam Puan	İyi sayılır	2	11,50	,222	2	,895
	İyi	10	12,50			
	Çok iyi	13	13,62			

Tablo 4.29’da yer alan verilere bakıldığında kontrol grubunda yer alan katılımcıların gelir durumlarının yaşam kalitesi ve yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde, uygulama öncesinde $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir.

Tablo 4.30. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Kontrol Grubu- Son test)

Boyutlar	İletişim Düzeyi	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	İyi sayılır	2	11,00	1,036	2	,596
	İyi	10	14,80			
	Çok iyi	13	11,92			
Engel Algısı	İyi sayılır	2	24,00	5,835	2	,054
	İyi	10	10,85			
	Çok iyi	13	12,96			
YK Toplam Puan	İyi sayılır	2	19,25	2,117	2	,347
	İyi	10	13,70			
	Çok iyi	13	11,50			

Sosyal Yalnızlık	İyi sayılır	2	10,25	,332	2	,847
	İyi	10	13,50			
	Çok iyi	13	13,04			
Duygusal Yalnızlık	İyi sayılır	2	15,50	,470	2	,791
	İyi	10	13,55			
	Çok iyi	13	12,19			
Yalnızlık Toplam Puan	İyi sayılır	2	11,75	,461	2	,794
	İyi	10	14,20			
	Çok iyi	13	12,27			

Tablo 4.30’da yer alan verilere göre çalışmaya katılan kontrol grubu bireylerinin iletişim durumlarının onların algıları üzerinde gruplar arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmadığını görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 4.31. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Ön Test)

Boyutlar	İletişim Düzeyi	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Hiç iyi değil	3	4,50	5,165	3	,160
	İyi sayılır	3	11,67			
	İyi	10	15,05			
	Çok iyi	9	14,00			
Engel Algısı	Hiç iyi değil	3	15,33	3,557	3	,313
	İyi sayılır	3	19,00			
	İyi	10	10,55			
	Çok iyi	9	12,94			
YK Toplam Puan	Hiç iyi değil	3	5,50	3,587	3	,310
	İyi sayılır	3	14,00			
	İyi	10	13,85			
	Çok iyi	9	14,22			
Sosyal Yalnızlık	Hiç iyi değil	3	20,00	7,609	3	,055
	İyi sayılır	3	19,33			
	İyi	10	11,70			
	Çok iyi	9	10,00			
Duygusal Yalnızlık	Hiç iyi değil	3	18,83	2,809	3	,422
	İyi sayılır	3	14,33			
	İyi	10	12,80			
	Çok iyi	9	10,83			

Yalnızlık Toplam Puan	Hiç iyi değil	3	21,00	6,774	3	,079
	İyi sayılır	3	18,00			
	İyi	10	11,85			
	Çok iyi	9	9,94			

Deney grubunda yer alan bireylerden uygulama öncesinde toplanan verilerin analizine göre bireylerin iletişim durumlarının onların yalnızlık algısı ve yaşam kaliteleri üzerinde $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p > .05$; Tablo 4.31).

Tablo 4.32. Katılımcıların iletişim durumlarına göre Kruskal Wallis analizi (Deney Grubu- Son test)

Boyutlar	İletişim Düzeyi	N	S.O.	χ^2	df	p
Özerklik Algısı	Hiç iyi değil	3	16,00	,898	3	,826
	İyi sayılır	3	10,83			
	İyi	10	13,25			
	Çok iyi	9	12,44			
Engel Algısı	Hiç iyi değil	3	16,50	1,272	3	,736
	İyi sayılır	3	14,50			
	İyi	10	11,55			
	Çok iyi	9	12,94			
YK Toplam Puan	Hiç iyi değil	3	18,67	2,258	3	,521
	İyi sayılır	3	13,33			
	İyi	10	11,80			
	Çok iyi	9	12,33			
Sosyal Yalnızlık	Hiç iyi değil	3	11,67	,412	3	,938
	İyi sayılır	3	14,00			
	İyi	10	13,80			
	Çok iyi	9	12,22			
Duygusal Yalnızlık	Hiç iyi değil	3	7,17	7,288	3	,063
	İyi sayılır	3	22,67			
	İyi	10	12,50			
	Çok iyi	9	12,28			
Yalnızlık Toplam Puan	Hiç iyi değil	3	8,33	4,238	3	,237
	İyi sayılır	3	20,17			
	İyi	10	13,10			
	Çok iyi	9	12,06			

Aynı şekilde deney grubunda yer alan katılımcıların iletişim düzeylerinin onların yaşam kalitesi ve yalnızlıkları üzerinde gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı incelendiğinde; iletişim düzeyinin uygulama sonrasında gruplar arasında $p < .05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p > .05$; Tablo 4.32)

4.2. İkinci Alt Probleme Ait Bulgular

Kontrol ve deney grubunda yer alan bireylerin ön testlerden ile son testlerden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere yönelik aşağıdaki tablolar oluşturulmuştur.

Kontrol grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testleri arasındaki ilişkiye bakıldığında aşağıda yer alan tablo oluşturulmuştur.

Tablo 4.33. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testlerinin karşılaştırılması

Boyutlar	N	Ort.	S.S.	p
Özerklik algısı ve memnuniyet Ön Test	25	33,3600	5,10621	.000*
Özerklik algısı ve memnuniyet Son Test	25	20,0400	3,11555	
Engel Algısı Ön Test	25	8,3600	2,32522	.046*
Engel Algısı Son Test	25	7,2000	1,44338	
Yaşam Kalitesi Ön Test	25	41,7200	6,25513	.000*
Yaşam Kalitesi Son Test	25	27,2400	2,98998	
Sosyal Yalnızlık Ön test	25	7,5200	2,84488	.518
Sosyal Yalnızlık Son Test	25	8,0000	2,34521	
Duygusal Yalnızlık Ön Test	25	14,4800	2,32952	.011*
Duygusal Yalnızlık Son Test	25	13,0000	1,80278	
Yalnızlık Ön Test	25	22,0000	3,82971	.209
Yalnızlık Son Test	25	21,0000	3,21455	

$p < .05$

Tablo 4.33'te yer alan bulgulara bakıldığında kontrol grubunda yer alan bireylerin özerklik algısı ve memnuniyet algısı ($p=.00$; Ort.= 33,3600), engel algısı ($p=.046$; Ort.= 8,3600), yaşam kalitesi ($p=.00$; Ort.= 41,7200) ve duygusal yalnızlık ($p=.011$; Ort.= 14,4800) alt boyutlarında ön testler ve son testler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi testin lehine olduğunu belirlemek için ortalamaların karşılaştırılmasına bakıldığında farkın ön testlerin lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.34. Deney grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testlerinin karşılaştırılması

Boyutlar	N	Ort.	S.S.	p
Özerklik algısı ve memnuniyet Ön Test	25	35,0000	3,68556	.045*
Özerklik algısı ve memnuniyet Son Test	25	36,7600	1,61452	
Engel Algısı Ön Test	25	7,4800	1,63605	.707
Engel Algısı Son Test	25	7,3600	1,25433	
Yaşam Kalitesi Ön Test	25	42,4800	3,78726	.071
Yaşam Kalitesi Son Test	25	44,1200	1,92180	
Sosyal Yalnızlık Ön test	25	6,9200	2,27156	.878
Sosyal Yalnızlık Son Test	25	7,0000	1,97906	
Duygusal Yalnızlık Ön Test	25	12,3200	3,17175	.072
Duygusal Yalnızlık Son Test	25	10,4800	3,07029	
Yalnızlık Ön Test	25	19,2400	4,92680	.215
Yalnızlık Son Test	25	17,4800	4,61988	

$p<.05$

Deney grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testleri karşılaştırıldığında özerklik algısı ($p=.045$; Ort.= 36,7600) alt boyutunda testler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi testin lehine olduğunu belirlemek için ortalamaların karşılaştırılmasına bakıldığında son testin lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.35. Deney ve kontrol grubunun ön testlerinin karşılaştırılması

Boyutlar	N	Ort.	S.S.	p
Deney Özerklik ve memnuniyet	25	35,0000	3,68556	.197
Kontrol Özerklik ve memnuniyet	25	33,3600	5,10621	
Deney Engel Algısı	25	7,4800	1,63605	.216
Kontrol Engel Algısı	25	8,3600	2,32522	
Deney Yaşam Kalitesi	25	42,4800	3,78726	.832
Kontrol Yaşam Kalitesi	25	41,7200	6,25513	
Deney Sosyal Yalnızlık	25	6,9200	2,27156	.406
Kontrol Sosyal Yalnızlık	25	7,5200	2,84488	
Deney Duygusal Yalnızlık	25	12,3200	3,17175	.007*
Kontrol Duygusal Yalnızlık	25	14,4800	2,32952	
Deney Yalnızlık Toplam puanı	25	19,2400	4,92680	.023*
Kontrol Yalnızlık Toplam puanı	25	22,0000	3,82971	

p<.05

Kontrol ve deney grubunda yer alan bireylerin ön testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında duygusal yalnızlık (p=.007; Ort.= 14,4800) ve yalnızlık toplam (p=.025; Ort.= 22,0000) puanı alt boyutlarında testler arasında p<.05 anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi grubun lehine olduğuna bakıldığında ön testler boyutunda kontrol grubunun lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.36. Deney ve kontrol grubunun son testlerinin karşılaştırılması

Boyutlar	N	Ort.	S.S.	p
Deney Özerklik ve memnuniyet	25	36,7600	1,61452	.000*
Kontrol Özerklik ve memnuniyet	25	20,0400	3,11555	
Deney Engel Algısı	25	7,3600	1,25433	.541
Kontrol Engel Algısı	25	7,2000	1,44338	
Deney Yaşam Kalitesi	25	44,1200	1,92180	.000*
Kontrol Yaşam Kalitesi	25	27,2400	2,98998	
Deney Sosyal Yalnızlık	25	7,0000	1,97906	.151
Kontrol Sosyal Yalnızlık	25	8,0000	2,34521	

Deney Duygusal Yalnızlık	25	10,4800	3,07029	.003*
Kontrol Duygusal Yalnızlık	25	13,0000	1,80278	
Deney Yalnızlık Toplam puanı	25	17,4800	4,61988	.021*
Kontrol Yalnızlık Toplam puanı	25	21,0000	3,21455	

p<.05

Tablo 4.36’da yer alan verilere bakıldığında kontrol ve deney gruplarının son testlerinde özerklik ve memnuniyet algısı (p=.000; Ort.= 36,7600), yaşam kalitesi toplam puanı (p=.000; Ort.= 44,1200), duygusal yalnızlık (p=.003; Ort.= 13,0000) ve yalnızlık toplam puanı (p=.021; Ort.= 21,0000) alt boyutlarında gruplar arasında p<.05 anlamlılık düzeyine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu anlamlı farklara bakıldığında özerklik ve memnuniyet algısı ile yaşam kalitesi toplam puanı lehine iken; duygusal yalnızlık ve yalnızlık toplam puanı alt boyutlarında ise kontrol grubu lehine olduğu görülmektedir.

Kontrol ve deney gruplarından toplanan ön test ve son testlerin arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar analizine ait tablolar ise aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.37. Kontrol grubunun son test ve ön testlerinin karşılaştırılması

Boyutlar	İletişim Düzeyi	N	S.O.	S.T.	Z	p
Özerklik Algısı son test-ön test	Negatif sonuçlar	24 ^a	12,50	300,00	-4,290 ^b	,000*
	Pozitif sonuçlar	0 ^b	,00	,00		
	Eşit sonuçlar	1 ^c				
	Toplam	25				
Engel Algısı son test-ön test	Negatif sonuçlar	12 ^d	14,38	172,50	-1,993 ^b	,046*
	Pozitif sonuçlar	9 ^e	6,50	58,50		
	Eşit sonuçlar	4 ^f				
	Toplam	25				
YK Toplam Puan son test- ön test	Negatif sonuçlar	24 ^g	13,48	323,50	-4,336 ^b	,000*
	Pozitif sonuçlar	1 ^h	1,50	1,50		
	Eşit sonuçlar	0 ⁱ				
	Toplam	25				
Sosyal Yalnızlık son test-ön test	Negatif sonuçlar	9 ^j	10,78	97,00	-,646 ^c	,518
	Pozitif sonuçlar	12 ^k	11,17	134,00		
	Eşit sonuçlar	4 ^l				
	Toplam	25				

Duygusal Yalnızlık son test-ön test	Negatif sonuçlar	17 ^m	13,00	221,00	-2,547 ^b	,011*
	Pozitif sonuçlar	6 ⁿ	9,17	55,00		
	Eşit sonuçlar	2 ^o				
	Toplam	25				
Yalnızlık Toplam Puan son test- ön test	Negatif sonuçlar	13 ^p	12,69	165,00	-1,256 ^b	,209
	Pozitif sonuçlar	9 ^q	9,78	88,00		
	Eşit sonuçlar	3 ^r				
	Toplam	25				

*p<.05

Tablo 4.37'ye bakıldığında rekreasyonel etkinliklerin yaşlıların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada kontrol grubunda, özerklik algısı alt boyutunda (p=.000), engel algısı alt boyutu (p=.046), yaşam kalitesi toplam puanı (p=.000) ve duygusal yalnızlık alt boyutunda (p=.011) p<.05 anlamlılık düzeyine göre ön testler ile son testler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları ve sıra toplamları değerlerinde ise son testten ön test çıkarıldığında özerklik algısı alt boyutunda pozitif sonucun 0, negatif sonucun 24, engel algısı alt boyutunda pozitif sonucun 9, negatif sonucun 12, yaşam kalitesi toplam puanında pozitif sonucun 1, negatif sonucun 24, duygusal yalnızlık alt boyutunda pozitif sonucun 6, negatif sonucun 17 olduğu görülmektedir. Negatif sonuçların pozitif sonuçlardan yüksek olması çalışmada katılımcılar için ön test puanlarının son test puanlarından yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.38. Deney grubunun son test ve ön testlerinin karşılaştırılması

Boyutlar	İletişim Düzeyi	N	S.O.	S.T.	Z	p
Özerklik Algısı son test-ön test	Negatif sonuçlar	9 ^a	8,06	72,50	-2,002 ^b	,045*
	Pozitif sonuçlar	14 ^b	14,54	203,50		
	Eşit sonuçlar	2 ^c				
	Toplam	25				
Engel Algısı son test-ön test	Negatif sonuçlar	14 ^d	10,71	150,00	-,376 ^c	,707
	Pozitif sonuçlar	9 ^e	14,00	126,00		
	Eşit sonuçlar	2 ^f				
	Toplam	25				
YK Toplam Puan son test- ön test	Negatif sonuçlar	8 ^g	8,88	71,00	-1,808 ^b	,071
	Pozitif sonuçlar	14 ^h	13,00	182,00		
	Eşit sonuçlar	3 ⁱ				
	Toplam	25				

Sosyal Yalnızlık son test-ön test	Negatif sonuçlar	8 ^j	10,25	82,00	-,153 ^b	,878
	Pozitif sonuçlar	10 ^k	8,90	89,00		
	Eşit sonuçlar	7 ^l				
	Toplam	25				
Duygusal Yalnızlık son test-ön test	Negatif sonuçlar	15 ^m	13,13	197,00	-1,798 ^c	,072
	Pozitif sonuçlar	8 ⁿ	9,88	79,00		
	Eşit sonuçlar	2 ^o				
	Toplam	25				
Yalnızlık Toplam Puan son test- ön test	Negatif sonuçlar	14 ^p	14,89	208,50	-1,240 ^c	,215
	Pozitif sonuçlar	11 ^q	10,59	116,50		
	Eşit sonuçlar	0 ^f				
	Toplam	25				

*p<.05

Tablo 4.38'e bakıldığında rekreasyonel etkinliklerin yaşlıların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada, özerklik algısı alt boyutunda ($p=.045$) $p<.05$ anlamlılık düzeyine göre ön testler ile son testler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Son testten ön test çıkarıldığında pozitif sonucun 14, negatif sonucun 9 olduğu görülmektedir. Sonuçlarının çoğunun pozitif çıkması, son testlerin çoğunun ön testlerden yüksek olduğunu göstermektedir.

4.3. Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Uygulama öncesinde ve sonrasında toplanan verilerde alt boyutların birbirleri ve toplam puanlarla ilişkisini incelemek amacıyla yapılan Spearman Rho korelasyonlarına ait tablolar şu şekildedir.

Tablo 4.39. Uygulama öncesi kontrol grubunun alt boyutlar korelasyonu

			YK				Yalnızlık	
			Özerklik	Engel	Toplam	Sosyal	Duygusal	Toplam
			Algısı	Algısı	Puan	Yalnızlık	Yalnızlık	Puan
Spearman's rho	Özerklik	r	1,000	-,182	,499*	-,008	,073	,037
	Algısı	p	.	,383	,011	,970	,727	,859
		N	25	25	25	25	25	25
	Engel	r	-,182	1,000	,713**	,064	,088	,076
	Algısı	p	,383	.	,000	,763	,676	,719
		N	25	25	25	25	25	25
	YK	r	,499*	,713**	1,000	-,031	,106	,046
	Toplam	p	,011	,000	.	,882	,615	,828
	Puan	N	25	25	25	25	25	25
	Sosyal	r	-,008	,064	-,031	1,000	,654**	,846**
	Yalnızlık	p	,970	,763	,882	.	,000	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Duygusal	r	,073	,088	,106	,654**	1,000	,949**
	Yalnızlık	p	,727	,676	,615	,000	.	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Yalnızlık	r	,037	,076	,046	,846**	,949**	1,000
	Toplam	p	,859	,719	,828	,000	,000	.
	Puan	N	25	25	25	25	25	25

*. p<.05

**. p<.01

Tablo 4.39'da yer alan verilere göre özerklik algısı ($p=.011$, $r_s=.499$) ve engel algısı ($p=.000$, $r_s=.713$) ile yaşam kalitesi toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı şekilde sosyal yalnızlık alt boyutu ile duygusal yalnızlık ve yalnızlık toplam puanı arasında ve duygusal yalnızlık alt boyutunun yalnızlık puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisini olduğu görülmektedir ($p=.000$, $r_s=.654$ $p=.000$, $r_s=.846$).

Tablo 4.40. Uygulama sonrası kontrol grubunun alt boyutlar korelasyonu

			YK				Yalnızlık	
			Özerklik	Engel	Toplam	Sosyal	Duygusal	Toplam
			Algısı	Algısı	Puan	Yalnızlık	Yalnızlık	Puan
Spearman's rho	Özerklik	r	1,000	-,412*	,869**	-,111	-,168	-,193
	Algısı	p	.	,041	,000	,599	,421	,356
		N	25	25	25	25	25	25
	Engel	r	-,412*	1,000	,017	,101	,240	,140
	Algısı	p	,041	.	,936	,629	,247	,504
		N	25	25	25	25	25	25
	YK	r	,869**	,017	1,000	-,052	,007	-,105
	Toplam	p	,000	,936	.	,806	,973	,617
	Puan	N	25	25	25	25	25	25
	Sosyal	r	-,111	,101	-,052	1,000	,287	,884**
	Yalnızlık	p	,599	,629	,806	.	,164	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Duygusal	r	-,168	,240	,007	,287	1,000	,660**
	Yalnızlık	p	,421	,247	,973	,164	.	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Yalnızlık	r	-,193	,140	-,105	,884**	,660**	1,000
	Toplam	p	,356	,504	,617	,000	,000	.
	Puan	N	25	25	25	25	25	25

*. p<.05

**. p<.01

Uygulama sonrasında kontrol grubunun alt boyutlara göre korelasyonunda özerklik algısı alt boyutunun engel algısı ve yaşam kalitesi toplam puanında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.40, $p=.041$, $r_s=.412$; $p=.000$, $r_s=.869$). Yalnızlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyal yalnızlık ($p=.000$, $r_s=.884$) ve duygusal yalnızlık alt boyutlarının ($p=.000$, $r_s=.660$) yalnızlık toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.41. Uygulama öncesinde deney grubunun alt boyutlar korelasyonu

			YK				Yalnızlık	
			Özerklik	Engel	Toplam	Sosyal	Duygusal	Toplam
			Algısı	Algısı	Puan	Yalnızlık	Yalnızlık	Puan
Spearman's rho	Özerklik	r	1,000	-,038	,879**	-,298	-,279	-,323
	Algısı	p	.	,857	,000	,148	,177	,116
		N	25	25	25	25	25	25
	Engel	r	-,038	1,000	,350	-,142	,011	-,043
	Algısı	p	,857	.	,086	,499	,957	,839
		N	25	25	25	25	25	25
	YK	r	,879**	,350	1,000	-,352	-,291	-,327
	Toplam	p	,000	,086	.	,085	,159	,111
	Puan	N	25	25	25	25	25	25
	Sosyal	r	-,298	-,142	-,352	1,000	,583**	,863**
	Yalnızlık	p	,148	,499	,085	.	,002	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Duygusal	r	-,279	,011	-,291	,583**	1,000	,898**
	Yalnızlık	p	,177	,957	,159	,002	.	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Yalnızlık	r	-,323	-,043	-,327	,863**	,898**	1,000
	Toplam	p	,116	,839	,111	,000	,000	.
	Puan	N	25	25	25	25	25	25

*. p<.05

**. p<.01

Tablo 4.41’de yer alan verilere göre özerklik algısının ($p=.000$, $r_s=.879$) yaşam kalitesi toplam puanı ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı şekilde yalnızlık ölçeğinden alınan verilerin alt boyutlarına yönelik korelasyonuna bakıldığında; sosyal yalnızlık alt boyutunun duygusal yalnızlık alt boyutu ve yalnızlık toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p=.002$, $r_s=.583$; $p=.000$, $r_s=.898$). Ayrıca duygusal yalnızlık alt boyutu ile yalnızlık toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p=.000$, $r_s=.898$).

Tablo 4.42. Uygulama sonrasında deney grubunun alt boyutlar korelasyonu

			YK				Yalnızlık	
			Özerklik	Engel	Toplam	Sosyal	Duygusal	Toplam
			Algısı	Algısı	Puan	Yalnızlık	Yalnızlık	Puan
Spearman's rho	Özerklik	r	1,000	-,182	,499**	-,008	,073	,037
	Algısı	p	.	,383	,011	,970	,727	,859
		N	25	25	25	25	25	25
	Engel	r	-,182	1,000	,713**	,064	,088	,076
	Algısı	p	,383	.	,000	,763	,676	,719
		N	25	25	25	25	25	25
	YK	r	,499**	,713**	1,000	-,031	,106	,046
	Toplam	p	,011	,000	.	,882	,615	,828
	Puan	N	25	25	25	25	25	25
	Sosyal	r	-,008	,064	-,031	1,000	,654**	,846**
	Yalnızlık	p	,970	,763	,882	.	,000	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Duygusal	r	,073	,088	,106	,654**	1,000	,949**
	Yalnızlık	p	,727	,676	,615	,000	.	,000
		N	25	25	25	25	25	25
	Yalnızlık	r	,037	,076	,046	,846**	,949**	1,000
	Toplam	p	,859	,719	,828	,000	,000	.
	Puan	N	25	25	25	25	25	25

*. p<.05

**. p<.01

Uygulama sonrasında deney grubunda yer alan bireylerden toplanan verilere göre özerlik algısı alt boyutunda uygulama öncesinde olduğu gibi yaşam kalitesi toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p=.011$, $r_s=.499$). Ancak uygulama sonrasında engel algısı alt boyutu ile yaşam kalitesi alt boyutunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki daha belirlenmiştir ($p=.000$, $r_s=.713$). Yalnızlık ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyona bakıldığında uygulama öncesinde olduğu gibi sosyal yalnızlık alt boyutu ve duygusal yalnızlık alt boyutunun yalnızlık toplam puanı ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p=.000$, $r_s=.846$; $p=.000$, $r_s=.949$). Buna ek olarak sosyal yalnızlık alt boyutu ile duygusal yalnızlık alt boyutu ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($p=.000$, $r_s=.654$).

Yaşam kalitesi ölçeği ile yalnızlık ölçeklerin alınan toplam puanların uygulama öncesinde ve sonrasında korelasyonuna bakıldığında aşağıda yer alan tablolar oluşturulmuştur.

Tablo 4.43. Uygulama öncesinde toplam puanların korelasyonu

			YK				Yalnızlık	
			Özerklik	Engel	Toplam	Sosyal	Duygusal	Toplam
			Algısı	Algısı	Puan	Yalnızlık	Yalnızlık	Puan
Spearman's rho	Özerklik	r	1,000	,183	,906**	-,404**	-,020	-,227
	Algısı	p	.	,203	,000	,004	,891	,113
		N	50	50	50	50	50	50
	Engel	r	,183	1,000	,548**	-,272	,082	-,049
	Algısı	p	,203	.	,000	,056	,573	,736
		N	50	50	50	50	50	50
	YK	r	,906**	,548**	1,000	-,430**	-,012	-,212
	Toplam	p	,000	,000	.	,002	,935	,140
	Puan	N	50	50	50	50	50	50
	Sosyal	r	-,404**	-,272	-,430**	1,000	,365**	,775**
	Yalnızlık	p	,004	,056	,002	.	,009	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Duygusal	r	-,020	,082	-,012	,365**	1,000	,853**
	Yalnızlık	p	,891	,573	,935	,009	.	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Yalnızlık	r	-,227	-,049	-,212	,775**	,853**	1,000
	Toplam	p	,113	,736	,140	,000	,000	.
	Puan	N	50	50	50	50	50	50

*. p<.05

**. p<.01

Uygulama öncesinde toplam korelasyona bakıldığında tablo 4.43'e göre özerklik algısı ($p=.000$, $r_s=.906$) yaşam kalitesi toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; sosyal yalnızlık alt boyutu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilebilir ($p=.004$, $r_s=.404$). Engel algısı alt boyutunun ($p=.000$, $r_s=.548$) yaşam kalitesi toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu söylenebilir. Buna ek olarak yaşam kalitesi toplam puanı ile sosyal yalnızlık alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p=.002$, $r_s=-.430$).

Yalnızlık ölçeği alt boyutlarının korelasyonun da ise sosyal yalnızlık alt boyutunun duygusal yalnızlık ve yalnızlık toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir ($p=.009$, $r_s=.365$; $p=.000$, $r_s=.775$). Aynı şekilde duygusal yalnızlık alt boyutu ile yalnızlık toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.44. Uygulama sonrasında toplam puanların korelasyonu

			YK				Yalnızlık	
			Özerklik	Engel	Toplam	Sosyal	Duygusal	Toplam
			Algısı	Algısı	Puan	Yalnızlık	Yalnızlık	Puan
Spearman's rho	Özerklik	r	1,000	-,024	,925**	-,212	-,378**	-,361*
	Algısı	p	.	,868	,000	,140	,007	,010
		N	50	50	50	50	50	50
	Engel	R	-,024	1,000	,305*	,080	,117	,077
	Algısı	p	,868	.	,031	,580	,418	,595
		N	50	50	50	50	50	50
	YK	r	,925**	,305*	1,000	-,202	-,336*	-,342*
	Toplam	p	,000	,031	.	,159	,017	,015
	Puan	N	50	50	50	50	50	50
	Sosyal	r	-,212	,080	-,202	1,000	,506**	,857**
	Yalnızlık	p	,140	,580	,159	.	,000	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Duygusal	r	-,378**	,117	-,336*	,506**	1,000	,855**
	Yalnızlık	p	,007	,418	,017	,000	.	,000
		N	50	50	50	50	50	50
	Yalnızlık	r	-,361*	,077	-,342*	,857**	,855**	1,000
	Toplam	p	,010	,595	,015	,000	,000	.
	Puan	N	50	50	50	50	50	50

*. p<.05

**. p<.01

Uygulama sonrasında toplanan verilere göre korelasyon incelendiğinde özerklik algısının uygulama öncesinde olduğu gibi yaşam kalitesi toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir ($p=.000$, $r_s=.925$). Ancak bu alt boyutun yalnızlık ölçeği alt boyutları ile karşılaştırılmasına bakıldığında uygulama öncesinde olduğu gibi sosyal yalnızlık alt boyutu ile değil, duygusal yalnızlık ve yalnızlık toplam puanı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p=.007$, $r_s=-.378$ $p=.010$, $r_s=-.361$). Engel algısı alt boyutunun uygulama öncesinde olduğu gibi yaşam kalitesi toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu göstermektedir ($p=.031$, $r_s=.305$). Yaşam kalitesi toplam puanının korelasyonuna bakıldığında uygulama öncesinde sosyal yalnızlık alt boyutu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki gösterirken; uygulama sonrasında hem duygusal yalnızlık alt boyutunda hem de yalnızlık ölçeği toplam puanı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki göstermektedir ($p=.017$, $r_s=-.336$; $p=.015$, $r_s=-.342$).

Yalnızlık ölçeğinden alınan veriler karşılaştırıldığında sosyal yalnızlık alt boyutunun duygusal yalnızlık ve yalnızlık toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir ($p=.000$, $r_s=.506$; $p=.000$, $r_s=.857$). Aynı şekilde duygusal yalnızlık alt boyutu ile yalnızlık ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p=.000$, $r_s=.855$).



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Huzurevlerinde kalan yaşlıların 8 haftalık rekreasyonel etkinliklere katılımının, bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada, uygulama öncesi ve sonrasında toplanan verilere göre şu sonuçlara ulaşılmıştır.

5.1. Birinci Alt Probleme Ait Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların cinsiyetinin onların yaşam kaliteleri ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki ilişkiye bakıldığında, kontrol grubunda yer alan bireylerin ön test ve son testlerinde anlamlı bir farklılığı olmadığı görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan bireyler herhangi bir rekreasyonel etkinliklere katılmadıkları için böyle bir durumun oluşması beklenebilir. Ancak deney grubuna bakıldığında uygulama öncesinde özerklik algısı ($p=.012$), yaşam kalitesi toplam puanı ($p=.011$) ve sosyal yalnızlık alt boyutunda ($p=.041$) anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu farkın hangi grup lehine olduğuna bakıldığında özerklik algısı ve yaşama kalitesi toplam puanında kadınların, sosyal yalnızlık algısından ise erkeklerin lehine olduğu görülmektedir (Tablo 4.3). Uygulama sonrasında ise cinsiyet faktörünün gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.4).

İlgili literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyet faktörünün erkeklerde anlamlı bir fark oluşturduğunu ifade eden ve anlamlı bir fark oluşturmadığını ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara göre yaşam kalitesi ile cinsiyet arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir^{55,56,57,68}. Özellikle ikinci ve üçüncü dünya ülkeleri olarak ifade edilen ülkelerde kadınların çalışma hayatına katılmaları toplum tarafından hoş karşılanmamakta ve kadınların yaşam kalitesinin erkeklerin çalışma koşullarına bağlı olduğu söylenebilir⁵⁸. Aynı şekilde yaşam kalitesinin yaşlılarda erkek bireylerin lehine anlamlı farklılığın olduğunu ifade eden çalışmalarda bulunmaktadır^{59,60}.

Bu çalışmada elde edilen verilere bakıldığında deney gurubunda uygulama öncesinde kadınların lehine anlamlı bir fark oluşurken; uygulama sonrasında cinsiyet faktörünün

gruplar arasında bir fark oluşturmaması, rekreasyonel etkinliklerin erkek bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki oluşturduğu, bu nedenle de gruplar arasında bir farkın oluşmamasına sebep olduğu söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde etkili olduğunu ifade eden çalışmalar bulunmaktadır^{47,48,49,51,66,67,68}.

Yaş değişkeninin gruplar üzerindeki etkisi incelendiğinde kontrol grubunda yer alan bireylerin ön testlerinde ve son testlerinde gruplar üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir (Tablo 4.5; Tablo 4.6). Aynı şekilde tablo 4.7 ve 4.8 incelendiğinde rekreasyonel etkinliklerin bireylerde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Yaş faktörü yaşam kalitesi ve yalnızlık açısından önem arz etmektedir. Çünkü bireylerde yaşı ilerlemesi ile işinden emekli olmakta, bulunduğu konumu kaybedebilmekte ve ailesini kaybedebilmektedir. Tüm bu faktörlerde bireylerin yaşam kalitesini etkileyebilmektedir⁵⁵. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında yaş değişkeninin bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde etkili olmadığını ifade eden çalışmalar görülmektedir^{55,61,62,63}. Ancak literatürde rekreasyonel etkinliklerin yaşlı bireylerin üzerinde sağlık yönünden olumlu etkilerinin olduğunu ifade eden çalışmalar mevcuttur^{5,47,67,68}. Bu bağlamda rekreasyonel etkinliklerin yaşlıların yaşam kaliteleri algılarında yaş değişkenine bağlı olmadığı ifade edilebilir.

Katılımcıların medeni durumlarının gruplar arasındaki farkı incelendiğinde kontrol grubunda ön testlerde gruplar arasında bir fark görülmezken; son testlerde özerklik algısı ve yaşam kalitesi puanında gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (Tablo 4.9. ve 4.10.). Kontrol grubunda meydana gelen bu farklılığın bireylerin kendi içerisindeki etkileşiminden kaynaklandığı ifade edilebilir. Ancak deney grubunda yer alan bireylere bakıldığında; ön testlerde ve son testlerde medeni durumun bireylerin yalnızlık ve yaşam kalitelerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.11. ve 4.12.). Literatürde yaşlıların medeni durumlarının onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde anlamlı farklılıkların oluşturmadığı çalışmalar mevcuttur^{55,56}. Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin medeni durumlarının onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

Çocuk sahibi olmanın bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerindeki etkileri incelendiğinde tablo 4.13'te kontrol grubu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmazken; uygulama sonrasında kontrol grubunda özerklik algısı ve yaşam kalitesi puanında anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir (Tablo 4.14). Uygulamaya katılmayan

kontrol grubunda gözlenen bu farklılığın çocuk sahibi olan bireylerin lehine olduğu, bu farklılığın çocuklarının kendilerini ziyaretinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Çünkü literatürdeki çalışmalarda çocuk sahibi olan bireylerde yalnızlık puanının düşük olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur^{55,63}. Ancak deney grubunda yer alan bireylerin uygulama öncesinde ve sonrasında çocuk sahibi olma durumlarının gruplar arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir (Tablo 4.15 ve Tablo 4.16). Bu bağlamda rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin çocuk sahibi olmalarının bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde bir farklılık oluşturmadığı ifade edilebilir. Aynı şekilde çalışmaya katılan kontrol ve deney gruplarının çocukları ile görüşme durumlarının bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde bir farklılık oluşturmadığı ifade edilebilir (Tablo 4.17; Tablo 4.18; Tablo 4.19; Tablo 4.20).

Çalışmaya katılan katılımcıların herhangi bir yakınları ile görüşme durumlarının onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerindeki farka bakıldığında, kontrol grubunda gruplar arasında uygulama öncesinde ve sonrasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmektedir. Ancak deney grubunda yer alan bireyler dikkate alındığında uygulama öncesinde özerklik algısı alt boyutu ve yaşam kalitesi toplam puanında gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir (Tablo 4.23). Deney grubunda yer alan bireylerin uygulama sonrasındaki verileri incelendiğinde grupların arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 4.24). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında herhangi bir yakını ile görüşme değişkeninin, huzurevlerinde kalan yaşlıların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde etkisinin olmadığını ifade eden çalışmaların olduğu görülmektedir^{55,56,59}. Literatürde rekreasyonel etkinlikler üzerine yapılan çalışmalar dikkate alındığında, bu etkinliklerin yaşlılar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ifade edilmektedir^{5, 52, 53}. Bu bağlamda deney grubunda yer alan bireylerin ön testleri ile son testleri arasındaki farklılığa rekreasyonel etkinliklerin olumlu şekilde neden olduğu ifade edilebilir.

Herhangi bir etkinliğe katılma durumunun bireylerin yaşam kalitesi ve yalnızlıkları üzerindeki etkisine bakıldığında, kontrol grubunda; gruplar arasında uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Tablo 4.25 ve Tablo 4.26). Deney grubunda yer alan bireylerin herhangi bir etkinliğe katılma durumlarının uygulama öncesinde ve sonrasında onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde bir fark oluşturmadığı görülmektedir (Tablo 4.27 ve Tablo 4.28). İlgili literatürde rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerinde olumlu

etkinlerin olduğunu ifade eden çalışmalar görülmektedir^{3,52,51,5,47}. Uygulama öncesinde olmasa bile uygulama sonrasında böyle bir sonucun ortaya çıkması, çalışmanın diğer çalışmalardan farkını ortaya koymaktadır. Bu durumun çalışmaya katılan bireylerin herhangi bir etkinliğe katılma ile ifade edilen durumdan günlük olarak yaptıkları etkinlikleri anlaması şeklinde yorumlanabilir. Literatürde huzur evlerinde kalan yaşlıların yapabilecekleri planlı farklı etkinlikler olmadığına günlük yaşamın rutine döndüğünü ifade eden çalışmalar görülmektedir⁵.

Katılımcıların iletişim düzeylerinin onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları üzerindeki etki incelendiğinde; iletişim düzeyinin kontrol grubunda gruplar arasında uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.29 ve Tablo 4.30). Aynı şekilde çalışmaya katılan grubundaki bireylerin iletişim düzeylerinin onların yaşam kaliteleri ve yalnızlıkları arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir (Tablo 4.31 ve Tablo 4.32).

5.2. İkinci Alt Probleme Ait Tartışma ve Sonuç

Kontrol grubunun ön testleri ile son testleri arasındaki farka bakıldığında yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasında ön testler lehine anlamlı farklılıkların, yalnızlık ölçeği alt boyutlarından ise sadece duygusal yalnızlık alt boyutunda testler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (Tablo 4.33). Deney grubunun ön testleri ile son testleri arasındaki ilişkiye bakıldığında özerklik ve memnuniyet algısı alt boyutunda son testin lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir (Tablo 4.34). Deney ve kontrol grubunun ön testleri karşılaştırıldığında kontrol grubu lehine; son testleri karşılaştırıldığında ise deney grubu lehine anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir (Tablo 4. 35; Tablo 4.36). Görülen bu farklılıkların ön testler ve son testler bazında ilişkisine bakıldığında ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yapılmıştır.

Kontrol grubunun ön test ve son testleri arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi analizine göre özerklik algısı, engel algısı, yaşam kalitesi toplam puanı ile duygusal yalnızlık alt boyutlarında ön test ve son testler arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Sıra ortalamaları açısından her üç alt boyutta ve yaşam kalitesi toplam puanında ön testlerin lehine farkın olduğu görülmektedir (Tablo 4.37). Deney grubunun ön test ve son testleri arasındaki farkı incelemek amacıyla yapılan

Wilcoxon İşaretli Sıralar testine bakıldığında özerlik algısı alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sıra ortalaması tablosuna bakıldığında bu farkın son testler lehine olduğu görülmektedir (Tablo 4.38). Rekreatif etkinlikler ile ilgili yapılan çalışmalarda bu etkinliklerin bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ifade gösteren çalışmalar bulunmaktadır^{53,52,51,5,47}. Bu bağlamda rekreatif etkinliklerin, çalışmaya katılan yaşlı bireylerin özerlik ve memnuniyet algısı üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

5.3. Üçüncü Alt Probleme Ait Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmaya katılan bireylerin ölçeklere vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda tablo 4.39'da yer alan verilere göre özerklik algısı ve engel algısı ile yaşam kalitesi toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yalnızlık ölçeğinden alınan verilere göre sosyal yalnızlık alt boyutu ile duygusal yalnızlık ve yalnızlık toplam puanı arasında ve duygusal yalnızlık ile yalnızlık puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Uygulama sonrasında ise özerklik algısı alt boyutunun engel algısı ve yaşam kalitesi toplam puanında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yalnızlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık alt boyutlarının yalnızlık toplam puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.40). Kontrol grubunda yer alan bireyler açısından özerklik ve memnuniyet algısı yüksek olan bireylerin yaşam kalitesi toplam puanlarından aldığı puanlar da aynı şekilde yükselmektedir. Yaşam kalitesi toplam puanı bireylerin bireysellik puanlarını oluşturduğu dikkate alınır; özerklik ve memnuniyet algısı yüksek bireylerin, bireysellikleri ve yaşam kalitesi anlayışlarının da yüksek olduğu ifade edilebilir.

Deney grubunda yer alan bireylerin vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda alt boyutların korelasyonuna bakıldığında, bireylerin uygulama öncesinde kontrol grubu korelasyonuna benzer bir korelasyonun olduğu görülmektedir (Tablo 4.41). Ancak uygulama sonrasında özerklik ve memnuniyet algısı yanında engel algısının yaşam kalitesi puanı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu ifade edilebilir. Yalnızlık ölçeği alt boyutlarında ise uygulama öncesine göre duygusal yalnızlık alt boyutu ile

sosyal yalnızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 4.42).

Uygulama öncesinde toplam puanların korelasyonu incelendiğinde önceki korelasyonlardan farklı olarak özerklik ve memnuniyet algısının sosyal yalnızlık puanı ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde yaşam kalitesi toplam puanı ile sosyal yalnızlık puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür (Tablo 4.43). Bu negatif ilişkiler dikkate alındığında bireylerin yaşam kalitelerindeki artışın bireylerin yalnızlıklarını azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Uygulama sonrasındaki korelasyon incelendiğinde daha önceki korelasyonlardan farklı olarak özerklik ve memnuniyet algısı ile duygusal yalnızlık ve yalnızlık puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum yaşam kalitesi yüksek bireylerin duygusal yalnızlıklarının daha az olduğu şeklinde ifade edilebilir. Literatürdeki çalışmalarda rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam kaliteleri, mutluluklarını, bağımsızlıklarını olumlu şekilde etkilediğini ifade eden çalışmalar görülmektedir^{47,48,5,50,51}.

Bu bağlamda çalışma da elde edilen verilere göre genel olarak huzurevlerinde kalan bireylerin, rekreasyonel etkinliklere katılmalarının onların yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi puanı ile yalnızlık puanları arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişki dikkate alındığında; bireylerin yaşam kalitelerindeki artışın onların yalnızlık algılarını azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Bu sebeple rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yalnızlıklarını azalttığı ifade edilebilir.

6. ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında alana ve yeni yapılacak çalışmalara yönelik şu önerilerde bulunabilir.

- Aile Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde yer alan huzurevlerinde ikamet etmekte olan yaşlıların toplumda bireysel olarak daha etkili olabilmeleri amacıyla rekreasyonel etkinliklerin uygulanması ve artırılması için huzurevlerinde çalışan personele bu konu ile ilgili olarak hizmet içi eğitimler verilebilir.
- Çalışmada etkinliklere katılan kadın katılımcıların sayısı dengelendikten sonra çalışma bölgelerde ve şehirlerdeki huzurevlerinde tekrarlanabilir.
- Aile Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile iletişime geçilerek bu çalışma bir tarama çalışması haline dönüştürülebilir ve ülkemizdeki durum ortaya konulabilir.
- Aile Çalışma ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde rekreasyonel etkinlikler ile ilgili planlamalar yapılarak bu etkinliklerin kurumlarda uygulanılmasına teşvik sağlanabilir.
- Yapılacak çalışmalarda etkinliklerin sayısı artırılarak bireylerin hangi etkinliklere daha çok katıldıkları belirlenebilir. Bu etkinlikler aracılığı ile bireylerin sahip oldukları becerilerin ortaya çıkarılması desteklenebilir.

7. KAYNAKLAR

1. Gök H. Türkiye’de Yaşlılık Olgusu ve Yaşlılara İlişkin Tutumların Kültürel Temelleri Üzerine Bir Alan Araştırması (Van Muğla Örneği). 2019. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 208 Sayfa, Van, (Doç. Dr. M. Zeki Duman).
2. Şener A. Yaşlılık Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri. H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Aile ve Tüketici Bilimleri Bölümü. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf>. Erişim: 10.11.2019
3. Şenol V, Elmalı F, Soyuer F. Huzurevinde Kalan 65 Yaş Ve Üstündeki Bireylerin, Fiziksel Aktivite, Denge Ve Mobilite Fonksiyonları. Van Tıp Dergisi, 2012, 19 (3): 116-121.
4. Yılmaz S, Tortumluoğlu G, Hacıhasanoğlu R, Yazıcı M. Yaşlılara Verilen Planlı Egzersiz Eğitiminin BKİ, Arteriyel Kan Basıncı Ve Egzersiz Davranışlarına Etkisi. Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2005, 8 (1), 1-9.
5. Taşkıran A. Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi. 2014. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 113 Sayfa, Kütahya, (Yrd. Doç. Dr. İsmail Kaya).
6. Lale B, Müniroğlu S, Çoruh E, Sunay, H. Türk Erkek Voleybol Milli Takımının Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003, 1(1), 53-56.
7. Büker N, Altuğ F, Kavlak E, Kitiş A. Huzurevi Ve Ev Ortamında Yasayan Yaşlılarda Moral Ve Depresyon Düzeyinin Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 2010, (1), 44-53.
8. Şıpkın S, Keskin G, Gümüş A. Fonksiyonel Sağlık Örüntüleri Modeli İle Bir Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Bakım Gereksinimlerinin Belirlenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 2012, 3(1):13-21.
9. Saygun M, Eser E. Yaşlılık Döneminde Algılanan Sağlık Ve Yaşamın Niteliği. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği, Ankara, Palme Yayıncılık 2012.

10. Şaşmaz MF. Özel Okullar ile Devlet Okullarında Öğrenim Gören 9-12 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin, Rekreatif Faaliyetlerinden Beklentileri ve Katılımlarının Değerlendirilmesi, 2019. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 86 Sayfa, Hatay, (Dr. Öğr. Üyesi Burhan Çumralıgil).
11. Kutsal G. Yaşlanan Dünya, Yaşlanan Toplum ve Yaşlanan İnsan, Sağlıklı Yaşlanma. Ankara: Geriatri Derneği Yayını, 2003.
12. Köknel Ö. Yaşlanmayan Yaşlılar. (Birinci Baskı). İstanbul: Okyanus Yayınevi, 2015.
13. Kalıncara V. Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi. (Üçüncü Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi, 2016.
14. Silahşör Y. Yaşlılıkta Fiziksel Aktivite ve Egzersiz. Erzincan Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksek Okulu, 2011, Ankara.
15. Özdemir G, Ersoy G. Yaşlanma Sürecinde Egzersiz Ve Sağlıklı Beslenmenin Kazandırdıkları. Ankara, İksan Yayınevi, 2009.
16. Çevik Sökmen D. Huzurevinde Kalan Yaşlıların Huzurevindeki Yaşamlarına İlişkin Alguları, 2008. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 111 Sayfa, İstanbul (Yrd. Doç. Dr. Levent Deniz).
17. Erel S, Uygur F. Toplumda Ve Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Fiziksel Performans Ve Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması. Fizyoterapi Rehabilitasyon. 2010, 21(1), 35-42.
18. Aksoydan E. Yaşlılık Ve Beslenme. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008.
19. Ceylan H. Yaşlılık Ve Refah Devleti. (Birinci Baskı). İstanbul: Açılım Kitap Yayınevi, 2015.
20. Şentürk Ü. Yaşlılık Sosyolojisi: Yaşlılığın Toplumsal yörüngeleri. (Birinci Baskı). Bursa: Dora Yayınevi, 2018.
21. Kundak Ç. Hücrel Yaşlanma Ve Yaşlılık Parametreleri. Düzen Laboratuvarlar Grubu, <http://www.duzen.com.tr/workshop> 2008. Erişim Tarihi 02.02.2020.

22. Akçay C. Yaşlılık ve Emeklilik: Kavramlar, Kuramlar, Sorunlar. 2015, Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
23. Gökçe-Kutsal Y. Yaşlanan Kadının Sağlık Sorunları. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (Gebam)<http://www.gebam.hacettepe.edu.tr> adresinden 02.01.2020 tarihinde alınmıştır.
24. TÜİK. http://www.tuik.gov.tr/pretablo.do?alt_id=1027, Adresinden 02.01.2020 Tarihinde Alınmıştır.
25. Gökmen H, Açıklan A, Soydar Z. Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri, Ankara, M. E. G.S. B. Yayını, 1985, 14.
26. Erel S., Uygur F. Toplumda Ve Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Fiziksel Performans Ve Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması. Fizyoterapi Rehabilitasyon. 2010, 21(1), 35-42.
27. Eser S, Saatli G, Eser E, Baydur H, Fidaner C. Yaşlılar İçin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü WHOQOL-OLD: Türkiye Alan Çalışması Türkçe Sürüm Geçerlilik Ve Güvenilirlik Sonuçları. Türk Psikiyatri Dergisi, 2010, 21(1): 37-48.
28. Mandiracıoğlu A. Türkiye’de Ve Dünyada Yaşlıların Demografik Özellikleri. Ege Tıp Dergisi Ege Journal Of Medicine 49(3) Ek/ Supplement, 2010, 39-45.
29. Demirsoy A. Ölümün Evrimsel Öyküsü. “Temel Geriatri” İçinde. (Ed) Kutsal Gy. Ankara, Güneş Tıp Kitabevleri, 2007;11-32.
30. Tunçkol HM. Selçuk Üniversitesindeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. 2001. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 71 Sayfa, Konya (Yrd. Doç. Dr. Burhan Çumralıgil).
31. Şen K. Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Yaşam Mutluluğu Ve İş Performansına Etkisi Üzerine Bir İnceleme. 2019. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 120 Sayfa, Ankara (Dr. Öğr. Üyesi H. Dilek Sevin).

32. Yaman M, Arslan S. Çocuk Ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009, 6(1), 445-459.
33. Miller NP, Robinson DM. The Leisure Age: Its Challenge To Recreation. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company, 1963, 5-6,8.
34. Torkildsen G. Leisure And Recreation Management. (Third Edition). New York: Routledge, 1993, 64.
35. Slavson SR. Recreation And The Total Personality (First Edition). New York: Association Press, 1948.
36. Fitzgerald GB. Leadership İn Recreation. (First Edition). New York: A.S. Barnes And Company, 1951, 3.
37. Kaplan M. Leisure İn America: A Social İnquiry. (First Edition). New York: John Wiley And & Sons Inc., 1960, 19.
38. Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi (2. Baskı). İstanbul: Detay Yayıncılık, 2009, 30.
39. Tütüncü Ö. Rekreasyon Ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. Turizm Araştırmaları Dergisi, 2012, 23(2), 248-252.
40. Langton CV. Duncan RO And Brightbill CK. Principles Of Health, Physical Education And Recreation. (Third Edition). New York: Ronald Press Company, 1962, 194-201.
41. Dinç Y. Sayfiye Otel İşletmelerinde Boş Zaman ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Hizmet Satışlarını Arttırmaya Yönelik Etkisi (Örnek Bir Çalışma). 1999. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 114 Sayfa, Balıkesir (Yrd. Doç. Dr. Ayhan Gökdeniz).
42. Karaküçük S. Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 2005, 71,75,86-100.
43. Bucher CA. Foundations Of Physical Education And Sport. (Ninth Edition). St. Louis: Mosby, 1983, 13,524.
44. Şahin G. Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Değerlendirme Yöntemleri. Turkish Journal Of Geriatrics, 2010, 14 (2): 172-178.

45. Zülâl A. Uzun Yaşamının Sırları. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 2001, 400, 58-61.
46. Kılavuz MA. Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma Ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dini Etkinliklerin Önemi. *Uludağ Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2005, 4(2), 25-39.
47. Zorba E, Babayiğit İG, Saygın Ö, İrez G, Karacabey K. 65–85 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2004, 18(4), 229-234.
48. Spiers A, Walker GJ. The Effects Of Ethnicity And Leisure Satisfaction On Happiness, Peacefulness, And Quality Of Life. *Leisure Sciences An Interdisciplinary Journal*, 2008, 31(1), 84-99.
49. McCabe S, Joldersma T, Li C. Understanding The Benefits Of Social Tourism: Linking Participation To Subjective Well-Being And Quality Of Life. *International Journal Of Tourism Research*, 2010, 12, 761-773.
50. Lin J, Wong J, Ho C. Promoting Frontline Employees' Quality Of Life: Leisure Benefit Systems And Work-To-Leisure Conflicts. *Tourism Management*, 2013, 36, 178-187.
51. Ardahan F, Lapa TY. Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları Ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri Ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2011, 8(1), 1327-1341.
52. Salihoğlu T. Kentsel Yaşam Kalitesinin Yükseltilmesinde Boş Zaman Aktivitelerinin Rolü: İstanbul Örneği, 2016. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 282 Sayfa, İstanbul (Prof. Dr. Handan Türkoğlu).
53. Güven Y. Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. 2018. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 118 Sayfa, Ankara (Dr. Öğr. Üyesi Ercan Yavuz).
54. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları Ve Yorum. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. 2017.
55. Korkmaz T. Huzurevlerinde Kalan Yaşlılarda Yalnızlık Algısının ve Yaşam Kalitesinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. 2012. T.C. Maltepe Üniversitesi,

- Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 69 Sayfa, İstanbul (Doç. Dr. Durmuş Ümmet).
56. Hazer O, Aydın Boylu A. The Examination Of The Factors Affecting The Feeling Of Loneliness Of The Elderly. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 9: 2083-2089.
57. Akgün E. Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Algıladıkları Yalnızlık Duyguları ve Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkileri. 2003. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 61 Sayfa, İstanbul (Doç. Dr. Nesrin Aşti).
58. Torlak SE, Yavuzçehre PS. Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 2008, 17 (2), 23-44.
59. Baş ŞA. Evde Yaşayan Yaşlıların Aktif Yaşlanma ve Yaşam Kalitesi Yönünden Değerlendirilmesi: Nazilli Örneği. 2019. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 150 Sayfa, Aydın (Doç. Dr. Sema Oğlak).
60. Güngör Tavşanlı N, Özçelik H, Karadakovan H. Ağrısı Olan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *Ağrı*, 2013, 25(3), 93-100.
61. Jakobsson U, Hallberg IR. Loneliness, Fear, And Quality Of Life Among Elderly In Sweden: A Gender Perspective. *Aging Clinical and Experimental Research* 2005;17(6):494-501.
62. Ceyhan S. Kayseri Nuh Naci Yazgan Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 65 Yaş ve Üstü Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. 2005. Erciyes Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 54 Sayfa, Kayseri (Yrd. Doç. Dr. Mürüvvet Başer).
63. Erol S, Sezer A, Şişman FN, Öztürk S. Yaşlılarda Yalnızlık Algısı Ve Yaşam Doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016;5(3):60-69.
64. Akgül H, Yeşilyaprak B. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2015(1):34-45.
65. Türkoğlu N, Adıbelli D. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeğinin (CASP-19) Türk Toplumuna Adaptasyonu. *Akad Geriatri*, 2014; 6: 98-105.
66. Viviene AT, Jeff RC, Amy B, Buffy-Lynne W, Rick IB. Recreational Activities And Motor Skills Of Children In Kindergarten. *Physical Education And Sport*

Pedagogy, 2016, 21:3, 268-280, DOI:
<https://doi.org/10.1080/17408989.2014.924494>

67. Joulain M, Martinent G, Taliercio A, Bailly N, Ferrand C, Gana K. Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 2019, 23 (1), 77-83, DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>
68. Zhou J, Cao Q. Social Trust And Health Of China's Older Adults: Cultural And Recreational Participation As Mediator. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 2020, 48(5), e9198. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.9198>



8. EKLER

8.1. Demografik Bilgiler

Lütfen aşağıda ki maddelerden size uygun olan bilgileri işaretleyerek veya yazarak doldurunuz.

TESEKKÜRLER

1. Yaş						
2. Cinsiyet	Kadın			Erkek		
3. Medeni durum	Evli	Boşanmış		Eşi vefat etmiş		
4. Çocuk sahibi misiniz?	Evet			Hayır		
5. Çocuklarınız ile görüşüyor musunuz?	Sık görüşüyor	Seyrek görüşüyor		Görüşmüyor		
6. Başka yakınınız var mı?	Yok	Var ama görüşmüyorum		Var görüşüyorum		
7. Maaş türünüz?	Emekli maaşı			65 yaş aylığı		
8. Gelir durumunuz?	0-1500	1501-3000		3001-5000	5001 ve üstü	
9. Huzurevinde vakit geçirecek aktiviteleriniz var mı?	Yok	1-2 aktivite		3 ve fazlası		
10. Aktivitelere katılmaya istekli misiniz?	İstekli			İsteksiz		
11. Rekreasyonel etkinliklere katılırmısınız ?	Evet			Hayır		
12. Ne sıklıkla rekreasyonel etkinliklere katılıyorsunuz?	Hergün	Haftada 1-3kez	Haftada 4-6kez	Ayda birkaç kez	Yılda birkaçkez	Hiç
13. Hangi rekreatif etkinliklere katılıyorsunuz?						

14. Huzurevinde konaklayan yaşlılar ile iletişiminiz nasıl?	Hiç iyi değil	İyi sayılır	İyi	Çok iyi
15. Huzurevi çalışanları ile iletişiminiz nasıl?	Hiç iyi değil	İyi sayılır	İyi	Çok iyi

8.2. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği

YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

(CASP-19)

Aşağıdaki ifadelerde sizlerin yaşam kaliteniz ile ilgili sorular yer almaktadır. (Daire içerisine alarak, çarpı atarak, karalayarak, vb.) işaretleyiniz.

Bu araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya isteyerek katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir etkiye sahiptir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten Derya Evcil'e (Tel: 05** ***) ** ** e-posta: *****e*c*1@*.com) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yolu ile veya telefon ile sorabilirsiniz.

Anketi cevaplama süreniz yaklaşık olarak 10-20 dakika olabilir.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Her zaman
1.	Yaşım yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor.				
2.	Bana olan şeylerin kontrolüm dışında olduklarını hissediyorum.				
3.	Gelecek için plan yapmada kendimi özgür hissediyorum.				
4.	Sağlığım yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor.				
5.	Her günü dört gözle bekliyorum.				
6.	Hayatımın bir anlamı olduğunu hissediyorum.				
7.	Yaptığım şeylerden zevk alıyorum.				

8.	Başkalarının gruplarına katılmaktan zevk alıyorum.				
9.	Geride kalan hayata mutlulukla bakıyorum.				
10.	Bugünlerde kendimi enerji dolu hissediyorum.				
11.	Hayatımın gidiş hattının beni mutlu ettiğini hissediyorum.				
12.	Hayatımın fırsatlarla dolu olduğunu hissediyorum.				
13.	Geleceğin benim açımdan iyi olacağını hissediyorum.				

**Test bitti
Teşekkür ederim**

8.3. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği

YAŞLILAR İÇİN YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (YİYÖ)

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 11 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak şu anda ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Şu an hissettiğiniz duruma uygun olan cevabın karşısındaki parantezin içine çarpı işareti koyunuz.

	Evet	Olabilir	Hayır
1- Her zaman günlük sorunlarımı konuşabileceğim birisi var.	()	()	()
2- Gerçekten yakın bir arkadaşına sahip olmayı özledim.	()	()	()
3- Hayatımda genel bir boşluk duygusu hissediyorum.	()	()	()
4- Bir problemim olduğunda destek alabileceğim birçok kişi var.	()	()	()
5- Başkalarıyla birlikte hoş vakit geçirmeyi özledim.	()	()	()
6- Çevremdeki tanıdık ve dostlarımda çok az sayıda olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
7- Tam anlamıyla güvenebileceğim birçok kişi var.	()	()	()
8- Kendimi yakın hissettiğim yeterince kişi var.	()	()	()
9- Etrafımda çok sayıda insan olduğu durumları özledim.	()	()	()
10- Sık sık reddedildiğimi hissediyorum.	()	()	()
11-Ne zaman ihtiyaç hissetsem arkadaşlarımı arayabilir ve görüşebilirim	()	()	()

**TEST BİTTİ
TEŞEKKÜR EDERİM**

8.4. Bakanlık İzinleri

İzinler



T.C.
AİLE, ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı

26/09/2019

Sayı : 73595336-605.01[605.01] ~6
Konu : Bilimsel Araştırma Talepleri

BAKANLIK MAKAMINA

Ekli çizelgede detaylı bilgileri bulunan ve ilgili Genel Müdürlükler tarafından uygun görülen bilimsel araştırma taleplerinin, ilgili Birim koordinesinde, gözetim ve denetiminde, günlük işleyişi aksatmadan, araştırmaya katılanların kişilik hakları ve güvenlikleri gözetilerek, ses-görüntü kaydı alınmaksızın, iş akışını aksatmayacak şekilde gönüllülük ve gizlilik esasları çerçevesinde, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce Bakanlığımızdan izin alınması ve araştırma bitiminde bir örneğinin Başkanlığımıza gönderilmesi koşulları ile gerçekleştirilmesi hususunu;
Olurlarınıza arz ederim.

Uygun görüşle arz ederim.

Ahmet ERDEM
Bakan Yardımcısı

ÖLUR

Zehra Zümrüt SELÇUK
Bakan



Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sok. No: 10/ A Kat: 27
Posta Kodu: 06510 Çankaya/ Ankara
(312)705 57 00
(312)705 57 57

Bilgi için: Cemalettin ULUFER
Sosyal Çalışmacı

Derya EVCİL	Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi	"Yaşlılarda 12 Hatalık Rekreasyonel Etkinliklere Katılımı Psikolojik ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi"	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Ali ÖZTOSUN- Ceyda TAŞÇIOĞLU	Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Doktora öğrencisi Ali ÖZTOSUN ile aynı üniversitede Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Doktora öğrencisi	"Sosyal Hizmet Merkezi Çalışanlarında İkincil Travmatik Stres Düzeyinin Merhamet Yorgunluğu, İş Tatmini ve Tükennişlik Üzerine Etkisi"	Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Merve Şakarcan	İstanbul Üniv. Cerrahpaşa Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Odryoloji Dil ve Konuşma Bozuklukları	İşitsel İşleme Bozukluğu Olan Geratrik Popülasyonda İşitsel Eğitimin Etkisi"	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Emel DOĞAN	Selçuk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda Öğr. Gör.	Yaşlılarda Ayak Sağlığı Sorunları, Ayak Bakımı Bilgi ve Davranışlarının Belirlenmesi	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Cansu TÜRKSEVER	Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve aynı zamanda Merzifon Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü personeli	Sosyal Destek Hizmeti Alan Ailelerin Aile Yılmazlık Algılarının ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi	Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Zeynep Birce ERTUĞ	Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi	Bakım Hizmeti Alan Yaşlıların Algılanmış Yaş Ayırmalarının Karşılaşılmalı Analizi	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Ali Emre ARSLAN	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığı yüksek lisans öğrencisi	Hizurevi Yaşlılarının Psikososyal ve Manevi Sorunlarına Müdahalede Alternatif Bir Yöntem Olarak Manevi Bakım Modelinin İncelenmesi (Kahramanmaraş ve Gaziantep İli Örneği)	Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü



T.C
AİLE, ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
EĞİTİM VE YAYIN DAİRESİ BAŞKANLIĞI
Eğitim Planlama ve Uygulama Birimi

Sayı : 94952863-605.01-E.2427576
Konu : Veri Toplama(Derya EVCİL)

01.10.2019

DAĞITIM YERLERİNE

Bolu Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nün 22.05.2019 tarihli ve E.1320084 sayılı yazısı ile Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Yüksek Lisans öğrencilerinden Derya EVCİL'in, "Yaşlılarda 12 Haftalık Rekreatif Etkinliklere Katılımı Psikolojik ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Bolu Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Bolu İzzet Baysal Huzurevi'nde yapma talebi bildirilmiş olup ilgili talep Bakanlık Makamının 26.09.2019 tarihli ve (605.01)-006 sayılı Oluru ile uygun görülmüştür.

Talebin uygun görüldüğüne dair Bakanlık Makam Oluru Ek'te sunulmuştur.
Bilgilerinizi arz, gereğini rica ederim.



e-imzalıdır

Yavuz YAMAN
Daire Başkan V.

Ek : Bakanlık Makamının 26.09.2019 tarihli ve (605.01)-006 sayılı Oluru.

Dağıtım:

Gereği:

BOLU VALİLİĞİNE
(Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl
Müdürlüğü)
Düzce Üniversitesi Rektörlüğüne
(Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri
Bölümü)

Bilgi:

Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel
Müdürlüğüne

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu çerçevesinde güvenli elektronik imzalı aslı ile aynıdır.




T.C. AİLE, ÇALIŞMA VE
SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI

Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sok. No: 10/ A Kat: 27
Posta Kodu: 06510 Çankaya/ Ankara
(312)705 57 00
(312)705 57 57

Bilgi için: Leyla Zeynep ÇAMLI
Sosyolog


8.5. Etik Kurul Onayı

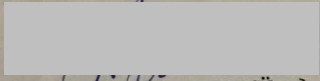

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

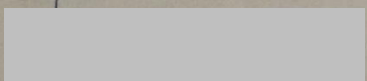
Derya EVCİL
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümü

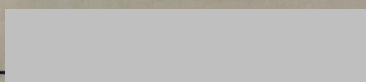
Sayın Derya EVCİL,

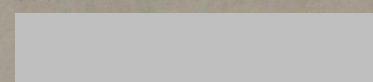
“Yaşlılarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinliklere Katılımın Bireylerin Yaşam Kaliteleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2020/93) kurulumuzun 25.05.2020 tarihli ve 2020/04 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

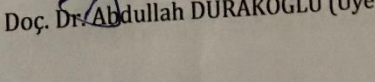

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


Prof. Dr. Altay EREN (Üye)


Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)


Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zühal Demirci (Üye)

9. ÖZGEÇMİŞ

19 Temmuz 1990 yılında Düzce de doğdum. İlkokul eğitimimi üçüncü sınıfın ilk dönemini Düzce İsmet Paşa İlköğretim Okulunda ikinci dönemini 1999 depremi nedeni ile Marmaris'in Armutalan İlçesinde ki Ahu Hetman İlköğretim Okulu'nda tamamladım. Ortaokul ve liseye Düzce İlinde devam ettim. 2010 yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü'nü Kazandım 2015 yılı Şubat ayında üniversite eğitimimi tamamladım. Çalışma hayatımın büyük bir kısmını Engelli çocuklar ile geçirdim. 2017 yılında Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans eğitimime başladım. Eğitimime tez aşamasında devam etmekteyim. Evli ve bir çocuk annesiyim.

Derya EVCİL