

**SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ
AÇISINDAN, EMEKLİLERİN
REKREATİF FAALİYETLERE
DUYDUKLARI İHTİYAÇ VE
REKREATİF FAALİYETLERİNİN
İNCELENMESİ: BATMAN İLİ ÖRNEĞİ**

**Özgür PİŞKİN
YÜKSEK LİSANS TEZİ**



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ AÇISINDAN, EMEKLİLERİN
REKREATİF FAALİYETLERE DUYDUKLARI İHTİYAÇ VE REKREATİF
FAALİYETLERİNİN İNCELENMESİ: BATMAN İLİ ÖRNEĞİ

ÖZGÜR PIŞKİN
YÜKSEK LİSANS TEZİ
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Mayıs-2018
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dr. Öğretim Üyesi M. Enes IŞIKGÖZ danışmanlığında, Özgür PİŞKİN tarafından hazırlanan “Serbest Zaman Yönetimi Açısından, Emeklilerin Rekreatif Faaliyetlere Duydukları İhtiyaç ve Rekreatif Faaliyetlerinin İncelenmesi: Batman İli Örneği” adlı tez çalışması 30/05/2018 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Başkan

Doç. Dr. Serdar GERİ

Danışman


Dr. Öğrt. Üyesi M. Enes IŞIKGÖZ

Üye

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

İmza

Yukarıdaki sonucu onaylarım.


Dr. Öğrt. Üyesi Ferhat KORKMAZ
SBE Müdür V.

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdaki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all materials and results that are not original to this work.

30/05/2018
Özgür PİŞKİN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERBEST ZAMAN YÖNETİMİ AÇISINDAN, EMEKLİLERİN REKREATİF FAALİYETLERE DUYDUKLARI İHTİYAÇ VE REKREATİF FAALİYETLERİNİN İNCELENMESİ: BATMAN İLİ ÖRNEĞİ

Özgür PİŞKİN

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa Enes IŞIKGÖZ

Yıl, 2018 Sayfa, 63

Jüri

Danışman: Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa Enes IŞIKGÖZ

Doç. Dr. Serdar GERİ

Doç. Dr. Cengiz TAŞKIN

Bu araştırmanın amacı; Batman ilinde ikamet eden emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin incelenmesidir. Araştırma betimsel nitelikte tarama modelinde desenlenmiş olup araştırmanın evrenini Batman il merkezinde ikamet eden ve emekli aylığı alan emekliler, araştırmanın örneklemini ise evrene ulaşılabilirlik, gönüllülük ve anketi cevaplayacak biçimde okuryazarlık dikkate alınarak kolayda örnekleme türü ile seçilen 500 emekli oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri "Emeklilerin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizi" ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 Paket programı kullanılmış, analizlerde betimsel istatistik teknikleri yanı sıra bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-Testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)' dan yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar boyutunda en yüksek, sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetler boyutunda ise en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Emeklilerin rekreatif faaliyetlerine ilişkin olarak devletten yüksek düzeyde beklenti içerisinde oldukları, rekreatif faaliyetlere katılma şartları, rekreatif faaliyetlere katılım amaçları, rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenler boyutunda ve rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar boyutlarında ise görüşlerinin olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Emeklilerin; cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir durumu ve Batman ilinde serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri yerlerin olup olmaması değişkelerine göre, rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif etkinliklere katılma düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Emekli, Serbest zaman yönetimi, Rekreasyon, Rekreatif faaliyetler.

ABSTRACT

MS THESIS

IN TERMS OF LEISURE TIME MANAGEMENT, THE NEED FOR
RECREATIONAL ACTIVITIES OF RETIREES AND THE REVIEW OF THE
RECREATIONAL ACTIVITIES:BATMAN PROVINCE SAMPLE

Özgür PİŞKİN

Batman University Social Sciences Institute
Recreation Management Department

Advisor: Dr. Lecturer Mustafa Enes IŞIKGÖZ

Year, 2018 Pages, 63

Jury

Advisor: Dr. Lecturer Mustafa Enes IŞIKGÖZ
Assoc. Prof. Dr.Serdar GERİ
Assoc. Prof. Cengiz TAŞKIN

The aim of this study is to investigate the recreational activities and need for recreational activities that retirees living in Batman are in need in terms of leisure time management. The study is designed in descriptive quality screening model and the population of the study is made up of retirees receiving their pensions and residing in Batman city centre; and research sample consists of 500 pensioners chosen via convenience sampling method by taking literacy into consideration with accessibility, willingness and ability to respond the survey.

The data of the study is gathered with the scale of "Analysis of Retirees Recreational Activities". In the statistical analysis of the data, SPSS 22 Package Program was used; and in analyses, descriptive statistics techniques; and in comparison of two groups, t-Test; and in comparison of more than two groups, one-way analysis of variance (ANOVA) were utilized.

As a result of the study, it was seen that the retirees had the highest average in terms of benefit dimension that recreational activities provided in leisure time management; and that they had the lowest average in terms of frequently done recreational activities. It was concluded that the retirees were in high level expectation from the government in relation with recreational activities; and that they had opinions at positive levels in terms of participation conditions in recreational activities, their aims to participate in these activities, the reasons hindering their participation in these activities and in respect to benefits which these activities provided. According to the variables of the genders, education statues, monthly wages and the availability of the places where they evaluate their leisure time in Batman province, it was observed that the retirees' need for recreational activities and the levels of their participation in recreational activities changed significantly.

Key Words: Leisure Time Management, Recreation, Recreational activities, Retiree,

ÖNSÖZ

İnsanoğlu dünyaya geldiği andan ölümüne kadar sürekli bir değişim içindedir. Bu değişim süreci, bir yandan insanın kendi bünyesi içerisinde sürerken, diğer yandan da insanlarla arasındaki ilişkilerde ve iletişimlerinde sürer. İnsan yaşlandıkça vücut ölçüleri, dış görünümü, zihin yeteneği, dış dünyaya olan algısı, güdüleri ve daha pek çok şeyi değişmektedir.

Yaşlılık, belli bir dönüm noktası olmayan, ancak özellikle emeklilik yıllarında belirtileri sıkça görülmeye başlanan biyolojik bir eskime dönemidir. Emekliliği anlamak için yaşlılık kavramının bilinmesi gerekmektedir. Emeklilik, yaşlılık döneminin başlarında olur. Emeklilik döneminde karşılaşılan ekonomik, psikolojik, fizyolojik ve serbest zamanını değerlendirememeye ait sorunlar, aktif çalışma hayatından kopmuş olan bireyin kişiliğini önemli ölçüde etkilemektedir.

Dünya genelinde artan yaşlı nüfus oranına paralel olarak ülkemizin, TÜİK verilerine göre 1990 nüfus sayımında yaşlı nüfus sayısı (65 ve daha yukarı yaş) 2.417.363 iken, 2013 yılında 5 milyon 891 bin 694 kişi olmuştur. Son beş yılda ise %17 artarak 2017 yılında 6 milyon 895 bin 385 kişi olduğu görülmektedir. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 1990 nüfus sayımında yaşlıların genel nüfusa oranı % 4,3 iken 2013 yılında %7,7 2017 yılında %8,5'e yükselmiş olup, ülkemizde yaşayan yaşlı nüfusun %44'ünü erkek nüfus, %56'sını kadın nüfus oluşturmaktadır.

TÜİK'e göre, yaşlı nüfus oranının 2023 yılında %10,2, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir. Ülkemizin hızla yaşlanan bir nüfus oranına gittiğini göstermektedir. 2023 yılı tahminlerine göre yaşlı nüfus oranının %10,2'ye yükselerek, ülkemizin yaşlı nüfus yapısına sahip ülkeler arasında yer alacağı tahmin edilmektedir. Yaşlı nüfusumuzun büyük bölümünü emeklilerimiz oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda emeklilerimize yönelik olarak ülkemizdeki bilimsel çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın amacı emeklilerin rekreatif etkinliklerle birlikte aktif çalışma hayatlarında değerlendiremedikleri serbest zamanlarını daha etkili ve eğlenceli geçirmelerini sağlamak, yaşamlarının son evrelerinde bilgi birikimleri ile rekreatif etkinlikler sayesinde etkileşime geçecekleri genç kuşaklara birikimlerini aktarmalarını sağlamak ve böylece yaşam ile olan bağlarını daha da kuvvetlendirmek ve kendilerini toplum içerisinde, yaşadıkları çevrede değersiz hissetmemelerini sağlamaktır.

Emeklilerin rekreatif faaliyetlerinin çeşitli açılardan incelendiği bu çalışmamda bana rehberlik eden, katkı ve yardımlarını akademik ve insani açıdan esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğrt. Üyesi M. Enes İŞIKGÖZ'e, en zorlu anlarımda hep yanımda olan eşim, annem ve kızlarıma, program süresince gelişimimize katkıda bulunan Doç. Dr. H.Murat ŞAHİN, Prof. Dr. Şule AYDIN, Doç. Dr. Serhat HARMAN, Dr. Öğrt. Üyesi Meral DURSUN, Dr. Öğrt. Üyesi Nevzat DİNÇER hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Özgür PİŞKİN
Batman-2018

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.1.1. Araştırmanın alt problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3

II. BÖLÜM

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	4
2.1. Zaman Kavramı ve Boş Zamanı Değerlendirme	4
2.1.1. Zaman kavramı	4
2.1.2. Zaman yönetimi	4
2.1.3. Boş zaman kavramı.....	6
2.1.4. Boş zaman kavramının gelişim süreci	6
2.1.5. Boş zaman değerlendirme kavramı.....	7
2.1.6. Boş zamanı değerlendirmeyi etkileyen faktörler	8
2.1.6.1. Toplumsal faktörler.....	8
2.1.6.2. Kültürel faktörler	9
2.1.6.3. Sosyal sınıf faktörü	9
2.1.6.4. Etkileşim grupları faktörü.....	10
2.1.6.5. Aile veya bakım kurumu faktörü	11
2.1.6.6. Ekonomik faktörler	12
2.1.6.7. Meslek ve gelir faktörü	12
2.1.6.8. Demografik faktörler	13
2.1.6.8.1. Yaş ve cinsiyet faktörü	14
2.1.6.8.2. Yerleşim birimi ve yaşam faktörü	15
2.1.6.8.3. Eğitim faktörü	16
2.1.7. Boş zaman değerlendirme ve oyun kuramları	16
2.1.7.1. Telafi kuramı.....	17

2.1.7.2. Benzerlik kuramı.....	17
2.1.7.3. Çevre etkileşim kuramı.....	18
2.1.7.4. Fırsat kuramı.....	18
2.1.7.5. Oyun kuramları.....	19
2.2. Rekreasyon.....	19
2.2.1. Rekreasyonun tanımı.....	19
2.2.2. Rekreasyonun çeşitleri.....	20
2.2.3. Rekreasyonun özellikleri.....	20
2.2.4. Rekreasyonel egzersize katılım ve motivasyon.....	21
2.2.5. Yaşlı bireylerde rekreasyonel aktivite.....	21
2.3. Rekreasyon ve Rekreatif Faaliyetler.....	22
2.3.1. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri.....	23
2.3.2. Sanayileşme, kentleşme ve rekreasyon.....	23
2.3.3. Rekreasyonun yararları.....	25
2.4. Yaşlılık Kavramı.....	26
2.4.1. Yaşlılık nedir.....	26
2.4.2. Yaşlılık psikolojisi.....	28
2.4.3. Yaşlılığın toplumsal boyutu.....	29
2.5. Yaşlılık ve Rekreatif Faaliyetler.....	30
2.5.1. Yaşlı bireylerde egzersiz programların amacı.....	30
2.5.2. Yaşlı bireylerin egzersiz çalışmalarında uyulması gereken ilkeler.....	30
2.5.3. Yaşlı bireylerde egzersiz faaliyetlerin yararları.....	31
2.5.4. Yaşlı bireylerde egzersiz faaliyetlerin fiziksel ve psikolojik durum üzerine etkileri.....	31
2.5.5. Yaşlı bireylerde fiziksel egzersizin ruhsal ve sosyal sağlık üzerine etkileri.....	31
2.6. Genel Olarak Emeklilik Kavramı.....	32
2.6.1. Emeklilik kavramı.....	32
2.6.2. Emeklilikte sosyal ilişki.....	33
2.6.3. Emeklilikte evlilik ilişkisi.....	34
2.6.4. Emeklilikte dini anlayış.....	35
2.6.5. Emeklilikte fizyolojik durum.....	35
2.6.6. Emeklilikte boş zaman kavramı.....	36
2.7. Emekli Dernekleri.....	38
2.7.1. Emekli dernekleri.....	38
2.7.2. Türkiye emekliler derneğinin kuruluş amaçları.....	38
2.7.3. Sosyal güvenlik kurumu verilerine göre Türkiye de emekli sayısı.....	39
2.7.4. Türkiye de emeklilerin yaşadığı yerler.....	39

III. BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın modeli.....	40
3.2. Araştırmanın evren örnekleme.....	40
3.3. Veri toplama araçları.....	40
3.4. Verilerin analizi.....	42

IV. BÖLÜM

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA	43
--	----

V. BÖLÜM

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	51
5.1. Sonuçlar	51
5.2. Öneriler	52
KAYNAKLAR	54
EKLER	59
ÖZGEÇMİŞ	63

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 3.1.	Serbest zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutları.....	41
Çizelge 3.2.	Serbest zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach's Alpha değerleri.....	41
Çizelge 4.1.	Araştırmaya katılan emeklilere ait demografik bilgiler.....	43
Çizelge 4.2.	Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin alt boyutların betimsel istatistik sonuçları.....	43
Çizelge 4.3.	Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	44
Çizelge 4.4.	Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin eğitim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	45
Çizelge 4.5.	Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin aylık gelir durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	47
Çizelge 4.6.	Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin Batman ilinde yeterli düzeyde rekreatif alanların olup olmaması değişkenine göre t-testi sonuçları.....	49

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi
SGK	: Sosyal Güvenlik Kurumu
TUED	: Türkiye Emekliler Derneği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
TV	: Televizyon
YY	: Yüzyıl

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Günümüzde geleneksel aile yapısından çekirdek aile yapısına geçildiğinden, aile içinde fertlerin konumlarında değişiklikler meydana gelmiştir. Meydana gelen değişikliklerden bir tanesi de yaşlıların aile içindeki konumudur. Eskiden el üstünde tutulan bir sözü iki edilmeyen yaşlılarımızla yaşarken şimdilerde bir köşede yalnız vazo gibi duran ve sözüne itibar edilmeyen yaşlılarla yaşamaya başladığımız hatta ne kadar yazılması istenirse de yaşlılarımızın sağlık sorunlarından, bunamalarından bazen de aile ile birlikte kalmaları istenmemelerinden dolayı bakımevlerine, huzurevlerine ve kendi başlarına bırakıldıkları bir toplumsal yapıya dönüştüğümüz gözlenmektedir.

Çocuklar nasıl ki bir toplumun geleceğinin teminatı ise yaşlılarda toplumumuzun belleği, bilgi ve deneyim kaynağıdır. Yaşlı nüfusun artması çalışmaların bu konuda yoğunlaşmasına da yol açmıştır. Yaşlıların yılların birikimi ile olayları daha geniş bir bakış açısıyla yorumlama yeteneklerinden yararlanılarak, toplumsal yaşama katılmalarının ve kendileri ile ilgili alınan kararlarda aktif olarak yer almalarının sağlanması da gerekmektedir. Yaşlı nüfusun yoğun olduğu gelişmiş ülkelere bakıldığında, yaşlıların “tecrübeli ve kıdemli vatandaş olarak toplum içerisinde tanımlandığı görülmektedir. Nitekim kıdemli vatandaş olarak tabir edilebilecek olan yaşlıların yaşamlarını kolaylaştırmak, toplumla entegre içerisinde yaşamalarını sağlamak ve gereksinim duydukları her konuda yanlarında olmak bir toplumun ortak sorumluluğudur.

Yaşlılık yıpranma veya tedavülden kalkma değildir. Yaşlılığın tecrübe olarak görülmesi ve sanki bir madenin işlenip cevher haline gelmesidir. Bu noktada emekliliği anlamak için aynı zamanda yaşlılık kavramını da bilmek gerekir. Genel olarak emeklilik yaşlılık döneminin başlarında olmaktadır. Toplumumuzda ekonomik zorluklar ve artan serbest zamanlarını değerlendirememelerinden kaynaklanan emeklilik dönemlerine yönelik bir takım sorunlar baş göstermektedir.

Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, emeklilerin yaşadıkları sorunların neler olduğu, emeklilik sonrası artan serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri mekânların yaşadıkları şehirde mevcut olup olmadığı, kamunun emeklilerin serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik ne gibi

hizmetler sundukları, kamu kurum ve kuruluşlarının varsa emeklilerinin serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik hizmetlerinden ve ulaşılabilirliğinden ne kadar haberdar olduklarına ilişkin konulara yer verildiği, alanda yapılan çalışmaların daha çok emeklilerin ekonomik ve psikolojik sorunları üzerine yoğunlaştığı, emeklilerin serbest zaman etkinliklerine duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine yönelik görüşlerinin belirlendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Bu noktadan hareketle bu araştırmada; emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetleri incelenmeye çalışılmıştır. Araştırma alanda ilk olması nedeniyle önemli görülmüştür. Araştırma betimsel nitelikte tarama modelinde desenlenmiş, araştırmanın bulguları emeklilerin görüşleri doğrultusunda anket yolu ile elde edilmiş ve yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda çalışma hayatı sonrasında emeklilerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine yönelik görüş ve öneriler sunulmuştur.

1.1. Araştırmanın Problemi

Serbest zaman yönetimi açısından, emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin incelenmesi bu araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır. Bu ana probleme bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

Serbest zaman yönetimi açısından, emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetleri;

- a) Cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
- b) Eğitim değişkenine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
- c) Aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
- d) Serbest zaman değerlendirme yerlerinin olup olmaması değişkenine göre anlamlı olarak değişmekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı serbest zaman yönetimi açısından, emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin çeşitli demografik değişkenlerine göre incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Aktif çalışma hayatını sonlandırmış bireylerin emeklilik dönemi denilen yaşam dönemlerinde serbest zamanlarını daha verimli kullanabilmeleri, emeklilik yaşamlarında sağlıklı ve mutlu olmaları, kendileri ile ve toplumla uyumlu yaşamaları hayata daha sıkı bağlanmaları açısından önemlidir. Bu kapsamda emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve hali hazırda rekreatif faaliyetlerinin tespit edilmesi, elde edilen bulgular ışığında çeşitli önerilerin geliştirilmesi araştırmayı önemli kılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a) Bu araştırma Batman İl Sosyal Güvenlik Kurumundan alınan bilgiler ışığında Batman il merkezinde ikamet eden emekliler ile sınırlıdır.
- b) Bu araştırma örneklemeye dâhil emeklilerin görüşleri ile sınırlıdır.
- c) Bu araştırma emekli derneklerine, öğretmenevi lokaline ve emeklilerin yoğunlukla tercih ettiği Batman'daki çay evleri giden emekliler ile araştırmacının görev yaptığı okulun emekli velileri ile sınırlıdır.
- d) Batman il merkezinde ikamet eden emeklilerin okuryazarlık oranının genel olarak düşük olması, araştırma anketini daha fazla emeklinin doldurmasını sınırlamıştır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan emeklilerin anketi doğru ve samimi olarak cevapladıkları varsayılmıştır.

II. BÖLÜM

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili literatür bilgisine yer verilerek konu ile ilgili kavramlar açıklanmıştır.

2.1. Zaman Kavramı ve Boş Zamanı Değerlendirme

2.1.1. Zaman kavramı

Zaman, soyut ve birçok anlama gelen bir kavramdır. Çoğunlukla ölçü birimi olarak, geçmiş, gelecek, uzaklık ve yakınlık anlamlarını da içerir. “Dün”, “bugün”, “yarın” sözcükleri kullanıldığında belirli bir süre anlatılmış olmaktadır (Abadan, 1961). Zaman bütün insanlığa adaletli olarak dağıtılmış, kıymetli eşsiz bir kaynaktır. Zaman para gibi nakit olarak toplanamadığı, madde gibi depolanamadığı, isteyerek ya da istemeyerek tüketilen bir kavram olup tekrar ele geçmeyen bir olgudur (Ekici, 1997).

İnsanlar zamanı psikolojik yönden farklı olarak algılamaktadırlar. Çünkü olayların birbiriyle zincirlemesi, geçmiş anıların etkisi ve geleceğe yönelik arzu ve istekler saatle ölçülen gerçek zamanın insan tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açmaktadır. İnsanoğlu zamana bağlı olarak yaşamını sürdürür; fakat herkes bu zaman sürelerini birbirinden farklı algılamaktadır. Zaman hayatın içinde kapladığı yere göre uzun ya da kısa, tekrar edilmesi imkânsız, başlangıcı ve sonu bilinen, saat ile ölçülebilen bir bölümü ifade etmek ile birlikte, farklı sınıflara ayrılmaktadır. Bu sınıflar var olmakla ilgili zaman, geçimle ilgili zaman ve boş zaman olarak tanımlanmaktadır (Abadan, 1961).

2.1.2. Zaman yönetimi

Zaman yönetimi, zamanın, amaçları, sorumlulukları, zevkleri ve sosyal yaşamın içinde barındırdığı etkinlikleri birlikte yürütebilecek biçimde planlanması anlamına gelmektedir (Özgen, 2000). Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Günümüzde zaman kullanımı ya da zaman yönetimi bireyler açısından üzerinde durulması gereken bir konudur. Zaman

yönetiminin önemi yalnızca zamanın kontrolü anlamına gelmemektedir, fakat zamanın kontrolü insanların yaşam standartlarını yükselten en önemli unsurlardan birisidir (Alay, 2000). Zaman yönetiminde önemli bir nokta da kişinin enerji düzeyi ile yapmış olduğu etkinlikleri arasında bir uyumun olmasıdır. Bu uyuma dikkat etmek kişinin zaman yönetimi açısından bazı olumsuzluklarla karşılaşmasını önler zamanı kullanma konusunda da verimi en üst noktaya taşır (Balci, 1990).

Zaman iyi kullanılmıyor ve doğru yönetilmiyorsa başarıdan da söz etmek mümkün değildir. Aslında zamanı planlayamayan ve doğru kullanamayan kişi düşünmeye ve dinlenmeye de zaman bulamamaktadır. Bu durum kişide kaygıya yol açar. Bireyin çok çalışması, çok verimli olacağı anlamına gelmemektedir. Çok çalışma ile olumlu sonuçlar arasında doğrudan bir ilişki bulunmamaktadır. Çünkü önemli olan bireyin zaman içinde kendisini en iyi biçimde yönetebilme sanatını kazanabilmesidir (Efil, 1999).

Genellikle birçok insan zamanlarını etkili biçimde nasıl yöneteceğini bilmemektedir. Bireysel olarak zamanını etkili olarak kullanamayanlar, profesyonel anlamda hayatlarını ve günlük yaşamlarını da kullanamamaktadırlar. Zaman yönetiminin en doğru yolu kişinin hayatını en etkili şekilde planlamasından ve yönetmesinden geçmektedir (Hendry, 2004).

Zaman yönetimi, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi analizlerden, planlamadan ve program yapmaktan yararlanmayı gerektirir. Doğru bir planlamanın yapılması önceliklerin belirlenmesi, bu doğrultuda hedeflerin ve amaçların eksiksiz düzenlenmesi ile gerçekleşir (Haynes, 1999). Zamanı etkin kullanabilme kişide kaygıyı azaltırken başarıyı da artırmaktadır. Zamanı etkili kullanabilmek zaman yönetimi teknikleriyle mümkündür. Bu teknikler şu adımları içerir (Balci, 1990);

- a) *Amaçların ve hedeflerin belirlenmesi, kısa ve uzun dönemli işlere ilişkin olan ve olmayan olmak üzere amaçları geliştirilmesi ve bunların öncelik sırasına koyulması,*
- b) *Bu amaçlara ulaşıldığını gösteren standartların ve ölçütlerin geliştirilmesi,*
- c) *Bu amaçlara ulaşılmasına yardımcı olan bireysel güçlü yönlerin ortaya çıkarılmasına kişisel zayıflıkların ise geliştirilmesine dönük stratejilerin belirlenmesi,*
- d) *Amaçlara ulaşma olanağı sağlayacak olan gerekli adımların atılması, büyük amaçların küçük amaçlara bölünmesi, daha gerçekçi ulaşılabilir amaçların geliştirilmesi, bu doğrultuda planlamanın yapılması,*
- e) *Şu anda zamanı nasıl en iyi kullanabilirim? Sorusunun sorulması ve bu soruya amaçlar öncelik olacak şekilde yanıt verilmesi.*

2.1.3. Boş zaman kavramı

Zaman, sadece bir fiziksel gerçeklik olmaktan öte bireylerin deneyimlerinin ve eylemlerinin bir görünümüdür. Teknoloji daha fazla ve daha hızlı bir şekilde insan yaşamı için gerekli olan tüketim malları sağlamakla birlikte çalışma zamanından farklı "boş zaman" kavramını meydana getirmektedir (Abadan, 1961).

Boş zaman etkinlikleri bireyin yapmakla yükümlü olduğu aktivitelerin dışında kalan ve kendi bireysel ilgisi, ihtiyacı ve zevki için yaptığı faaliyetlerdir. Diğer bir ifadeyle rutin faaliyetlerinin dışında bireyi dinlendirip zihnen ve bedenen canlanmasını sağlayan etkinliklerdir. Boş zamanlar genel olarak şu şekilde sınıflandırılabilir (Tezcan, 1993);

- a) *Fizyolojik gereksinimler: Fizyolojik ihtiyaçlarımız olan uyumak, su içmek, yemek yemek gibi etkinlikler için ayrılan zamandır. Ancak bu ihtiyaçlar için gerekli olan zamandan daha fazlasını ayırdığınızda, harcanan bu süre fizyolojik gereksinimler için değil boş zaman olur. Örneğin toplantı veya davete giderken hazırlanmak için gereğinden fazla zaman ayırma boş zamanı içerir.*
- b) *Çalışma dışı zorunluluklar: Zorunluluk ile boş zaman arasında kesin ve açık bir ayrım yoktur. İlgili etkinliğe katılan kişinin göstermiş olduğu tutum veya hislerine bakmak gerekmektedir. Örneğin bir babanın çocukları ile oynaması aile içi bir görev olabileceği gibi zevk ya da boş zaman etkinliği de olabilir.*
- c) *Boş zaman: Fertlerin kendisi ve başkaları için bütün zorunluluklardan ya da yükümlülüklerinden kurtulduğu ve kendi rızasıyla tercih ettiği bir etkinlikle uğraştığı zamandır. Bir başka ifade ile bireyin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu iş yaşamının dışında kalan zamanı ifade eder.*

Boş zamanının nasıl değerlendirilebileceği kararı kişiseldir. Boş zamanlarda yapılması düşünülen etkinlikler öyle seçilmelidir ki bu faaliyetler, bireyi gelecekte seçeceği mesleğe yönlendirebilmesine yardımcı olmalı ya da para kazanabileceği bir uğraşı olmalıdır. Dinlenmenin, eğlenmenin, güzel vakit geçirmenin yanında bu iki husus mutlaka düşünülmelidir (Tezcan, 1994).

2.1.4. Boş zaman kavramının gelişim süreci

İnsanlık taş devri ve orta çağlardan başlayarak her çağda yaşama biçimlerini ve yaşam standartlarını değiştirerek gelişim süreçlerini devam ettirmiştir. Tarihte insanların, yerleşik hayata geçmesinden sonra, mesleki ve sanatsal uğraşılara yönelip,

kendi işlerini kurarak üretime başladığı görülmektedir. Devam eden gelişmeler ile yeni icatlar bulunmakta, toplumlar gelişmekte, üstünlüğün ifadesi olarak da sportif oyunlar ağırlıklı olmak üzere, şenlikler, festivaller, olimpiyatlar düzenlenmektedir. Düzenlenen olimpiyat oyunlarının seyri ve katılımını, bir boş zaman anlayışı olarak değerlendirmek mümkündür (Ekici, 1997).

18.yy.ın başlarında sanayi devrimi ve endüstriyel gelişmeyle birlikte giderek artan boş zaman olgusunun önemli bir karakteristik kabul edildiği ekonomik ve sosyal devrimin yanında demografik, siyasi, teknolojik ve bilimsel devrimler de meydana gelmiştir. Bu gelişme, çalışmayı ilke edinen klasik görüşün tersi anlamındadır. 20.yy.ın başlarında 1920 yılında çalışan kesimin dinlenme zamanları ile ilgili ilk uluslararası toplantı uluslararası çalışma bürosunda yapılmıştır. Çalışma saatleri tekrardan ayarlanmış günün 24 saatini üç eşit parçaya bölerek 8 saat iş, 8 saat uyku, 8 saat ise boş zaman etkinliklerine ayrılmıştır (Ekici, 1997).

Günümüz dünyasında boş zamanın gelişmiş ülkelerde kısmen de olsa Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, medeniyetin ve gelişmişliğin bir hizmeti olarak değerlendirilmesi şeklinde devam ettiği görülmektedir. Medeniyet ve gelişmişlik düzeyinin artışına paralel olarak insanların boş zamanlarında da artış olacağı bir gerçektir (Karaküçük, 1999).

2.1.5. Boş zaman değerlendirme kavramı

Bireyin boş zamanında yaptığı etkinlikler olarak ifade edilebilir, bu etkinlikler bireysel veya grup ile yapılabilir. Boş zaman aktiviteleri sadece dinlenme veya güzel vakit geçirmek amacı ile değil aynı zamanda kişisel gelişime ve yaşam standartlarını yükseltmeye yönelik aktivitelerdir. Boş zaman değerlendirme kavramı birbirine hiç benzemeyen etkinlikleri kapsamakta, bu da belli ölçüde belirsiz bir tanıma yol açmaktadır. İş ve çalışma hayatıyla, ev işleriyle, fizyolojik ihtiyaçlarla (yemek, uyku vb.) ilişkisi olmayan etkinlikler, “boş zaman” la ilişkilidir. Bu etkinlikler iki gruba ayrılacak olursa grupların ilkinin; başta salon oyunları olmak üzere çeşitli oyunlar, spor etkinlikleri, kitlesel gösterileri (maçlar, yarışmalar vb.) kapsar. Bütün toplumsal çevrelerde bu tarz etkinlikler yer alır. İkincisini ise, daha çok entelektüel diye adlandırılan ve kültürlü bir azınlığı ilgilendiren etkinliklerden oluşur. Bunlara örnek olarak, okumak tiyatroya ve konsere gitmek, müze gezmek gösterilir (Tezcan, 1994).

2.1.6. Boş zamanı değerlendirmeyi etkileyen faktörler

Boş zamanların kullanımını etkileyen birçok faktör vardır. Örneğin Sanayi toplumlarında fiziki güce dayanan çalışmanın yavaş yavaş ortadan kalkması, erkeklerin ve kadınların boş zamanlarının artmasına ve boş zamanda bedenlerini kullanmaya yönelmiştir. Dolayısıyla boş zamanı değerlendirmeye yönelik aktiviteler daha önce görülmedik biçimde yaygınlaşmıştır. Bunun gibi boş zaman etkinliklerini arttıran ve değerlendirme biçimlerini etkileyen birçok etken oluşmuştur. Bireyin boş zamanını değerlendirmesini etkileyen birtakım faktörler vardır (Millen, 1983).

2.1.6.1. Toplumsal faktörler

Toplum, insanın doğayla ve kendisiyle etkileşimi doğrultusunda oluşur ve biçimlenir. Sosyo-kültürel bir olay olarak ele alındığında belli bir anlam, değer ve kurala sahip; belli bir çevrede, bu anlam değer ve kuralları birbiri ile yaptıkları etkileşimde kullanan bilinçli kişi ve gruplardan meydana gelir. Genel olarak ifade edilecek olursa toplumu manevi kültür (anımlar, değerler, kurallar), maddi kültür (biyofiziksel araçlar) ve toplumsal ilişkiler bütünü olarak açıklamak mümkündür (Kongar, 1979).

Bireyin yaşamı, kitle kültürünün, tüketiminin ve boş zaman değerlendirme şekillerinin etkisi ile biçimlenir ve birey, dışa yönelmiş insan olarak ifade edilebilir. Toplumsal yaşam zamanla birçok değişime uğramıştır ve bu değişimler öncelikle aileyi etkilemiştir. Bunun sonucu olarak daha az baskılı, daha çok hoşgörülü aile ortamları meydana gelmiştir. Toplum içerisinde ki bireyin boş zaman davranışını etkileyen temel sosyal faktörler bireyin içinde yaşadığı, kültür, sosyal sınıfı, etkileşim grupları ve ailedir (Kaya, 2003).

Günümüzde boş zamanı değerlendirme devletin sorumluluğundan ya da toplumsal bir kurum olmaktan çıkarak, eylemden çok katılanların duygusal ve fiziksel oluşumlarına yardımcı olan bir unsur olmuştur. Boş zaman değerlendirme toplumsal bağların, kişisel ilgilerin ve deneyimlerin açıklandığı bir yol, temel bir durum olarak görülmüştür (Millen, 1983).

2.1.6.2. Kültürel faktörler

Kültür kavramı; aynı amaca yönelmiş insanlar arasında paylaşılan, devredilen ve bir değişim süreci içinde bulunan, öğrenilmiş davranış kalıpları ile bu kalıpların ürünlerinin oluşturduğu bir yaşam biçimidir (Soysal, 2005). Toplumda, birey ile toplum yapısı, kültürün maddi ve manevi üyeleri arasında sıkı bir bağlantı bulunmaktadır. Bireyin değişik davranış biçimleri ve tutumları kazanmasında öncelikle içinde bulunduğu doğal çevre daha sonrada anne babanın tutumu, eğitim kuruluşu ya da yaşanan yerin özellikleri, kırsal bölge, küçük ya da büyük kent yaşamı etkilidir. Birey içinde yaşadığı kültürel ortamdan, doğrudan doğruya veya dolaylı olarak etkilenip, kişiliğini kazanmaktadır (Köknel, 1970).

Kültürel öğeler kuşaklar arası ilişkilerin devamlılığı için eğitim yoluyla transfer edilir. Toplumsallaşma süreci kuşakların öğrenme yoluyla toplumla bütünleşmesini sağlar. Toplumsallaşma genel anlamda, yeni doğmuş insanın, toplumun bir üyesi olarak, toplumun bir parçası haline geldiği bir süreçtir. Topluma katılım yoluyla başlayan bu süreç, yaşam boyu devam etmekle birlikte çocukluğun ilk yıllarında en kritik ve en yoğun biçimde yaşanır (Nock, 1987).

Toplumsallaşma aynı zamanda sosyal çevrenin değerler ve rolleri özümseme ve kabullenme süreci olarak önümüze çıkar. Bu süreç de, sosyal sistemin beklenti ve davranış standartları, bireyin eylemi için etkin motifler ve kabul edilmiş amaçlar haline gelerek, kişilik gelişiminin yapılanmasında öncelikle gerekli olan kültürel kalıpların anlamlarını kazanır. Dolayısıyla, kişilik sistemi ve sosyal sistemin aynı unsurlardan oluştuğu düşünülmektedir (Hurrelmann, 1988).

2.1.6.3. Sosyal sınıf faktörü

Sosyal sınıf bireyin sosyalleşme sürecinde sahip olduğu değerler, onun ait olduğu alt kültürüdür. Diğer bir ifade ile ürünü olduğu grubun ve bireyin, sosyal sınıfı ile sosyalleşmesi arasında aynı doğrultuda gelişen bir ilgi vardır. Çünkü çocukluk döneminde sosyal öğrenme, sıklıkla onun çevresinde var olan sosyal ilişkilerinin ve sosyal sınıfın bir yansımasıdır. Yaşamın çeşitli alanlarında, sınıflar arasında, meslek ve gelirden, konutta, tüketim eğiliminde ve boş zamanları değerlendirme şekillerinde farklılıklar olduğu dikkati çekmektedir. Sosyal sınıf, yalnızca ücret, maaş veya gelir

miktarındaki sayısal farklılıkları değil, aynı zamanda gelirlerin dağılışı ve harcanış şeklindeki niteliksel farkları da içerir (Kaya, 2003).

Toplumun demografik özellikleri incelendiğinde, belli nüfus dilimleri arasında ekonomik ve sosyal kurumlarının kullanımları açısından farklılıklar görülmektedir. Ayrıca, boş zaman değerlendirme şekillerinde görülen bu farklılık, aslında özgürce seçme sorunudur. Fakat kısmen de olsa belirli zorunluluklardan da kaynaklanmaktadır. Bu seçim veya zorunluluklar arasındaki farkı bireyin sosyal sınıfının motifleri oluşturur (Ülkü, 1978).

Her sosyal sınıfı karakterize eden yaşam biçimi, boş zaman etkinliklerine belli zorunlu şekiller getirmektedir. Bu olgu, bazı araştırmalarda, bireyi sınıfının beklentilerine uymaya zorlayan sosyal baskı olabileceği yani bireyin sosyal sınıfı için tipik özellik taşıyan etkinliklere katılma durumunda ise, kendisini kötü hissedebileceği ileri sürülmektedir (Mills, 1984). Belli bir sınıfın üyeliği düşünüldüğünde boş zaman etkinliklerini seçme eğiliminin, ergenlikte başladığı ve olgunluk döneminde daha da arttığı belirtilmektedir. Buna göre, insanlar yaşlandıkça, ait oldukları sınıfın yaşam biçimlerini benimsedikçe, sınıflara özgü boş zaman etkinliklerini seçme eğilimi göstermektedir (Kaya, 2003).

2.1.6.4. Etkileşim grupları faktörü

Bireyin çocukluk ve gençlik dönemlerinde en yakın sosyal çevresi olarak aile, akran grubu ve önemli diğer kişiler kabul edilir. Buna yetişkinlik döneminde iş arkadaşları ve meslektaşlar da katılır (Mills, 1984). Toplumsallaşma süreci önceleri aile ile başlar ve bu süreç akran grubunda artarak devam eder. Kişilik gelişimi büyük ölçüde, çocuğun başkalarıyla ilişkilerine, onlarla etkileşimine bağlıdır. Çocuğun kendini tanıması ve tanımlaması bu etkileşim içinde şekillenir. Çocuk böylelikle toplum içerisinde birey olarak kendine özgü kişilik özelliklerini kazanır (Ülkü, 1978).

Akran grubu direkt ilişkilerin en yoğun olduğu, zaman, mekân ve amaç sınırlaması olmayan, sosyal duygusal ilişkilerin yer aldığı en önemli sosyal gruptur. Bu grup özellikleri itibari ile aile, eğitim, mesleki veya politik gruplardan farklılıklar gösterir. Üyeler aralarındaki bağ, kan bağı veya iş ortaklığından daha güçlüdür, ancak tüm gruplar gibi, sosyal sınıf ile koşullanmıştır (Kaya, 2003). Mahalle arkadaşlığının, giderek okul arkadaşlığına ve gençlik döneminde ise mekânsal özelliklerden ziyade, benzer duygu, düşünce ve görüş paylaşımına dönüşmekte olduğu görülür (Ünver, 1986).

Boş zaman ilgi alanları ve eğilimi, bu gruplara egemen olan düşünceye, yaşa ve cinsiyete göre, ortaya çıkmakta ve geleneklerle yerleşmiş alışkanlıklar yerine, günün koşullarına göre biçimlenmektedir. Fertlerin boş zaman aktivitelerine katılım nedenlerinin merkezinde sosyal etkileşim gereksinimi ve arkadaşlık kurma isteği yer almaktadır (Cılga, 1997). Özellikle bir grubun parçası olarak gerçekleştirilen etkinliklerde, bireylerin motivasyonunun daha yüksek olduğu ve boş zamanları değerlendirme açısından informâl etkileşimin en yoğun yaşandığı sosyal çevrelerin, akran grupları ve çevresi olduğu görülmektedir (Hull, 1990).

2.1.6.5. Aile veya bakım kurumu faktörü

Aile, bireylerin boş zaman etkinliklerini meydana getiren ve yönlendiren en önemli sosyal çevredir. Boş zaman davranış modellerinin oluşmasındaki temellerden birisi kişinin kendi sosyal sınıf değerlerini öğrendiği en küçük sosyal birim olan ailedir (Kaya, 2003). Toplum evrensellik, başarı ve bireysel değerlere yönelirken aile yaygın, özel ve ortak değerler ve ilişkilere önem verir. Toplumsal değişimin hızlı olduğu dönemlerde aile, bireye gerekli rehberliği yapmakta ve rol modelleri sağlamakta yetersiz kalmaktadır. Bu durum, bireyi belirsiz ve güç durumlara soktuğu için kuşkusuz, birey kendi yolunu kendisi bulmakta zorlanır (Tezcan, 1991).

Birçok insan boş zamanlarının büyük kısmını aile üyeleri ile birlikte geçirmekte ve bunu da isteyerek yaptığı ve birlikte geçirilen zamanların daha fazla olmasının istendiğini ifade etmektedir. Bireylerin evli veya çocuk sahibi olmaları, çoğu etkinliklerin ev merkezli olabileceği anlamına gelir. Bu aktiviteler, pikniğe gitme, yürüyüşe çıkmanın yanı sıra, TV izleme, akraba, komşu ve dost ziyaretleri olarak sayılabilir (Kaya, 2003). Çocukların boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılmalarında en önemli payı olan anne, çocukların biçimsel veya örgütlü boş zaman değerlendirme kurumlarından yararlanmalarında teşvik edicidir (Howard, 1990).

Eşlerin iş durumu bireylerin boş zamanlarının değerlendirilmesini etkileyen diğer bir faktör olarak görülmektedir. Erkeğin iş uğraşları, ailenin boş zaman faaliyetlerini organize etmeyi olumsuz etkilediği; kadının çalışıyor olması ise, kendisinin kullanacağı çok az boş zamanı kalmasına neden olmakta ve katıldığı aktivite türünü etkileyebilmektedir. Küçük çocuklu, çalışan annenin kadın arkadaş toplantıları gibi sosyal ilişkileri kapsayan etkinliklere katılmalarının az olmasına neden olmaktadır. Buna karşın, sinema, tiyatro, konser gibi ticari rekreasyon etkinliklerine sınırlı da olsa

katılabildikleri belirlenmiştir. Klasik aileler, boş zaman etkinliklerine daha çok “ev merkezli” ve çocuklarıyla daha fazla oyun oynarken, her iki eşin çalıştığı aileler daha çok “dış merkezli” olabilmektedir (Akesen, 1983).

2.1.6.6. Ekonomik faktörler

Gelişmiş toplumlarda, ulusal gelirdeki hızlı artış ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan yüksek yaşama standardı, maddi yönden boş zamanı etkilemiştir. Böylece bu toplumları, bireysel ve kolektif hakların ve fırsatların yaygın biçimde merkezileştiği ve boş zaman değerlendirme fırsatlarının temel gereksinimler içinde yer aldığı tüketici toplumları haline gelmiştir (Tezcan, 1994). Bu da, bireyleri, ekonomik refah düzeylerini ve yaşam niteliklerini geliştirme konusunda çok daha fazla ilgilenmeye yöneltmiş ve tamamen bireysel tercihler doğrultusunda kullanılacak zaman ve parayı yönlendirme düşüncesi, günümüzde bireye sınırsız boş zaman değerlendirme deneyimleri sunabilen büyük bir endüstri haline gelmiştir. Bir tüketici konumundaki insanın boş zamanı değerlendirme ile ilgili seçiminde, sosyo-kültürel faktörlerin yanı sıra sosyo-ekonomik faktörlerin de çok önemli etkisi olduğu görülmektedir (Kaya, 2003).

Bireysel faktörler olarak bireyin demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerini oluşturan kültürel ve ekonomik çevresi, tutumlar, ilgiler ve düşüncelerin oluşturduğu değerler sistemi, yaşadığı ve yaşamakta olduğu deneyimler ile sahip olduğu bilgi birikimidir. Eğer birey, istediği boş zaman etkinliğine ulaşabilir veya gerçekleştirebilirse bu, davranışa dönüşebilmektedir. Aksi halde birey, başka bir seçime yönelme durumunda kalmaktadır. Fiziki çevrede boş zaman değerlendirme kaynaklarının taşıdığı özelliklerin yanı sıra, boş zaman değerlendirme eğiliminin davranışa dönüşmemesi, bireysel faktörler içinde yer alan meslek ve gelir ile doğrudan bağlantılı olan zaman ve para kaynaklarının durumu ile açıklanmaktadır (Kaya, 2003).

2.1.6.7. Meslek ve gelir faktörü

Boş zaman değerlendirme davranışı, çeşitli saygınlık basamaklarında bireylerin yaşam biçimlerinin bir parçasını oluşturmaktadır. Fertlerin eğitim düzeyleri ve buna bağlı olarak itibarı yüksek konumlara ulaştıkça, boş zaman meydana getirme ve bu zamanı bireysel gelişmeler için kullanma isteminde de artış görülmektedir. Özellikle

sanatsal ve kültürel yoğunluk taşıyan etkinlikler en yüksek prestije sahip boş zaman değerlendirme şekilleri olarak düşünülmektedir. Üst prestij grupları için TV izleme son derece düşük statülü bir aktivite olarak görülmektedir (Kaya, 2003).

Saygınlık kazandıran meslek gruplarında fiziksel aktivitelerin daha fazla, toplumsal etkinliklere katılımın da sık olduğu görülmektedir. Profesyonel ve üst düzey yönetsel meslek grubuna girenlerin, maliyeti yüksek etkinliklerden, yatçılık, deniz sporları, havacılık, golf ve tenis gibi aktiviteleri tercih ettikleri görülmektedir. Genel bir değerlendirme yapıldığında, etkinliklerin çeşidi veya düzeyi üzerinde, mesleğin tek başına belirleyici olmadığı; eğitim, gelir, yaş ve cinsiyet değişkenleri ile anlam taşıdığı ileri sürülmektedir. Örneğin el becerileri gerektiren hobiler, evde ve bahçe işlerinde çalışma, bowling, dans veya pikniğe gitme, avcılık ve balıkçılık da yine bu prestij grupları için düşük statülü boş zaman değerlendirme şekilleridir (Wilson, 1980).

Etkinliğin bireye maliyeti ve fiziki olarak elde edilebilirliği, özellikle düşük gelir grupları için aktiviteye katılımı belirleyici olabilmektedir. Bireyin boş zaman davranışını etkileyen faktörlerden mesleğin yanı sıra, gelir düzeyinin, bireyin yapmak istediği pek çok etkinlik türünde ve sayısında önemli rol oynadığı söylenebilir. Boş zaman değerlendirme olanakları sunan kaynakların düşük gelir ve eğitim düzeyine sahip gruplara yakın olması halinde ise, eğitim ve gelir farklılığının ortadan kalktığı ve nüfus dilimlerinin, aktivitelere katılımı benzerlik gösterdiği görülmektedir (Kaya, 2003).

2.1.6.8. Demografik faktörler

Günümüz toplumlarında değişik etkenler bireyleri birbirinden ayırmaktadır. Köken, din, sosyal statü, eğitim ve sosyo ekonomik etkenler gibi farklılıklar bu ayrımı oluşturmaktadır. Bireyin boş zaman değerlendirme eğiliminde, sosyal sınıf, kültür, etkileşim grupları, aile veya bakım kurumu önemli rol oynamasının yanı sıra bireyin yaşı, cinsiyeti, yaşadığı yerleşim birimi ve eğitim düzeyinin de etkili olduğu söylenebilir (Wilson, 1980).

Rekreasyon faaliyetleri toplumu oluşturan gruplar arasında meydana gelen veya gelebilecek çatışmaların azalmasında önemli rol oynamaktadır. Rekreatif aktivitelere sosyal, ekonomik ve eğitim farklılıkları ortadan kalkar ya da önemsizleşir. Her kesimden insan ortak zevkleri doğrultusundaki aktivitelere bir araya gelirler ve ortak uğraşılarda bulunurlar. Faaliyetler, her kesimden olan bu insanların birbirlerini

tanımlarına dostluklar kurmalarına ortak amaçlar etrafında çalışmalarına imkân hazırlar (Kaya, 2003).

2.1.6.8.1. Yaş ve cinsiyet faktörü

Bireylerin aynı kültür içinde bile boş zaman değerlendirme eğiliminde farklılıkları ortaya çıkabilir, bu durum sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik özelliklerin yanı sıra, yaş ve demografik faktörlerle de bağlantılıdır (Çelebi, 1991). Bireyin yaş basamaklarına göre boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının seçimi değerlendirildiğinde, 12-18 yaş arasındakilerin sportif etkinlikler gerçekleştirdiği, 18-24 yaşları arasında daha çok sosyal ve kültürel içerikli aktivitelerle ilgilendiği; yani yaş ile spor yapma arasında ters yönlü bir ilişki olduğu; buna karşın, sporla izleyici olarak ilgilenme arasında dolgun bir ilişki olduğu görülmektedir (Ünver, 1986).

Bireyin otuzlu yaşın altındaki yıllarda boş zaman etkinliklerine daha yüksek katılım göstermesi, genellikle henüz evlenmemiş olmasına, çocuğunun bulunmayışına ve hepsinden önemlisi, yaş olarak enerjisinin en yüksek olduğu gençlik dönemini yaşamakta oluşuna bağlanabilir. Bireyi toplumsal olgunluğa hazırlayan bir geçiş dönemi olarak tanımlanan gençlik dönemi biyolojik, psikolojik ve toplumsal olarak bir gelişme ve olgunlaşma çağıdır (Köknel, 1970).

Çocukluk döneminde başlayan toplumsallaşma sürecinin en yoğun biçimde yaşandığı bu dönemde birey olarak genç, içinde bulunduğu toplumun değer ve normlarını özümseyerek kişilik yapısıyla bütünleşmektedir. Gençlik, toplumu oluşturan bireylerin paylaştığı hedefler, değerler, ilgiler, semboller, standartlar ve normların oluşturduğu bütünlük açısından değerlendirildiğinde; içinde çok farklı alt grupları barındıran bir sosyal kategoridir (Çelebi, 1991). Fertler cinsiyetine göre de, sosyal bir statüye sahip olmaktadır. Başka bir deyişle bireyin boş zaman davranışını etkileyen bir diğer önemli faktör cinsiyettir. Örneğin erkek çocukların statüsü geleneksel kır toplumlarında genellikle kadın çocuğununkinden yüksektir (Karasar, 1996).

Geleneksel toplumlarda toplumun kadın ve erkeklere yüklediği roller çok kesin çizgilerle belirtilmiş örf ve adetlerle sınırlandırılmıştır. Modern kentsel ortamlarda, cinsiyet farklılığının hızla değişen toplumsal yapı içinde bireylerin tutum ve davranışlarına daha az yansıdığı dikkati çekmektedir. Bireyin tercih ettiği boş zaman etkinliklerinin çeşitlerinde ve katılım düzeylerinde belirginleşen cinsiyet farklılığı bazında erkekler, kitle iletişim araçlarına daha çok zaman ayırır ve fiziksel katılım

gerektiren açık alan etkinliklerinde daha fazla yer alırken kadınlarında boş zamanlarında daha çok ev merkezli ve göreceli olarak pasif oluşu dikkati çekmektedir (Aslan, 1994).

Aktivitelere katılımda erkekler örgütsel ve tesis gerektiren spor dallarını tercih etmektedir. Kadınlarsa erkeklere göre benzer görüşteki arkadaşlarıyla birlikte olmaya daha fazla özen gösterirken okullaşma düzeyinin yükselmesi ile karşı cinsten arkadaşlarla bu zamanı değerlendirme eğilimi artmaktadır. Boş zaman etkinliklerinde cinsiyete dayalı farklılığın incelendiği bir araştırma verilerine göre evde aile yaşam çemberinde erkek ve kadında aynı katılım oranlarının saptandığı aktivitelerden TV izleme ve müzik dinlemenin yanı sıra dost ve akrabaları evlerinde ziyaret etmek gelmektedir. Cinsiyetlere göre boş zaman değerlendirme aktivitelerinin birey için taşıdığı anlam da değişiklik gösterebilmektedir. Erkek için boş zaman uğraşısı olabilen bir aktivite, kadın için bir zorunluluk olabilmektedir (Ünver, 1986).

2.1.6.8.2. Yerleşim birimi ve yaşam ortamı faktörü

Bireyin çocukluk dönemindeki toplumsallaşma sürecini geçirdiği yerleşim biriminin kırsal, kentsel veya büyük kent özelliği taşıması, bireyde kırsal veya kentsel toplum değerleri ve normları ile oluşan davranış biçiminin gelişmesine neden olmaktadır. Bireyin içinde yaşadığı yerleşim birimi onun boş zaman etkinliklerine katılımında, aktivite şekilleri ve tercihlerinde önemli faktördür. Bireyin çocukluk dönemini geçirdiği yerleşim biriminin özellikleri, gençlik ve yetişkinlik dönemindeki aktivite düzeyi üzerinde tek başına etkili olamamaktadır. Bununla beraber, yerleşim birimi özellikleri ve referans grubu birlikte, bu dönemde bireyin aktivite eğiliminde ve katılım düzeyini belirleyici rol oynamaktadır. Bireyin çeşitli nedenlerle yerleşim birimini ve ortamını değiştirmesi ve değiştirmek zorunda kalışı durumunda ise söz konusu yeni çevrede, boş zaman değerlendirme ile ilgili benzer koşulları bulamaması mümkündür (Kaya, 2003).

Zaman içinde araya giren, bireyin çalışma ve yaşam koşulları, gelir durumu, zaman azlığı, boş zaman kaynaklarının yetersizliği veya bulunmayışı gibi nedenlerin ortaya çıkması, bireyin aktiviteye katılım düzeyini etkileyebildiği gibi aktivitenin tamamen ortadan kalkmasına da neden olabilmektedir (Aslan, 1994). Bireyin boş zaman aktivitelerinin pek çoğu, çevredeki kaynak ve koşulların hazır oluşu ile başlamaktadır. Uygun ortamın oluşu ve kaynağın elde edilebilirliği, bireyi motive etmekte ve tercihini o yönde yapmaya neden olabilmektedir (Kaya, 2003). Büyük kentte yaşayan bireyin

boş zaman değerlendirme konusundaki tercihleri ve eğilimi, kırsal yerleşim biriminde yaşayan bireyinkinden oldukça farklıdır. Genel bir ifade ile çeşitli boş zaman deneyimlerine katılma ve gerçekleştirme fırsatları, o yerleşim birimindeki kaynakların fiziki, sosyal ve yönetsel konumu ile etkilenmektedir (Whittaker, 1988).

2.1.6.8.3. Eğitim faktörü

Toplumsallaşma sürecini ifade eden, öğrenme yoluyla tutum ve davranışların şekillenmesinde etkin olan eğitim, toplumun yaşam felsefesine göre bireyleri hazırlar. Dolayısıyla, toplumsallaşma, bireyin eğitimine uygun sosyal grup standartlarının bir yansıması olmaktadır (Karasar, 1996). Toplumsallaşmanın yaşam boyu sürdüğü düşünüldüğünde, eğitimin birey için sürekliliği yadsınamaz. Öğrenme çağındaki bireylerin her tür bilgi donanımıyla yetişkinlik yıllarına hazırlandığı okullar, aynı zamanda bireyde boş zaman değerlendirme tutum ve davranışlarını geliştirme işlevini de üstlenmiştir. Günümüzde okullar hem öğrencinin hem de çevre halkının boş zaman değerlendirme eğitimini de üzerlerine almışlardır. Hem müfredat, hem de müfredat dışı programlar düzenleyerek bu konuda işlev sahibi olmuşlardır. Böylece okul çevre ilişkileri gerçekleştirilmiş olmaktadır (Tezcan, 1994).

Yaşam biçimi, tutumları, ilgileri ve düşünceleri arasında güçlü bir bağ bulunduğu bireyin boş zaman eğilimi incelendiğinde anlaşılmaktadır. Endüstriyel gelişimini tamamlamış toplumlarda ekonomik refah düzeyinin yükselmesiyle, insanların daha nitelikli bir yaşam biçimi sürdürmeleri konusundaki eğilimi artmaktadır (Karasar, 1996). Denilebilir ki eğitimin önemi belirginleşirken, insanların yaşam standartlarını yükseltme konusundaki beklentileri; yapmak istedikleri işi, satın aldıkları ürünleri, yaşamak istedikleri yeri, aile büyüklüğünü ve boş zamanlarında yapmak istediklerini belirlemektedir. Bireyin eğitim düzeyi arttıkça, boş zaman etkinliklerine katılımlarının da arttığı, etkinliklerinin seçimi ve tercihi konusundaki eğiliminin ve aktiflik düzeyinin eğitimle bağlantılı olduğu görülmektedir (Karaküçük, 1999).

2.1.7. Boş zaman değerlendirme ve oyun kuramları

Endüstriyel üretim ilişkisinin toplum yaşamı üzerindeki etkileri yalnız çalışma yaşamını etkilemekle kalmayıp aynı zamanda bireyin kendine ayırdığı, özgürce kullanabileceği zaman dilimini de biçimlendirmektedir (Aslan, 1994). Boş zaman

değerlendirme konusunda, bireysel davranış farklılıklarının nedenleri üzerinde pek çok araştırma yapılmış ve standart değişkenler olarak gelir ve cinsiyet faktörü ele alınmıştır. Ancak bu değişkenlerin boş zaman değerlendirmede görülen farklı davranışları açıklamada yetersiz kaldığı görülmüştür. Bu konulardaki eksikliği gidermek amacıyla telafi ve benzerlik kuramları oluşturulmuştur (Kongar, 1979).

Bireyin boş zaman değerlendirme davranışlarını açıklamada kullanılan yaklaşımlar, birbirinden farklı bakış açıları getirerek, farklı açılardan ve ölçütlerden hareket ettikleri görülmektedir. Bu yaklaşımlar telafi, benzerlik, çevre etkileşim, fırsat ve oyun kuramları olarak değerlendirilmiştir (Aslan, 1994).

2.1.7.1. Telafi kuramı

Bireyin, boş zaman değerlendirme eğilimini, iş ve boş zaman ilişkisi boyutu ile açıklayan yaklaşımdır. Bireyin, saklayıp koruyamayacağı bir enerji ile dolu olduğu görüşünden hareket eder. Enerji, belli bir noktaya kadar birikince korunamaz. Türlerin hayatta kalmak, yaşamak için gerekli olmayan enerjileri vardır. Buna fazla veya artık enerji denilebilir ki bu, oyun yoluyla dışarı atılır. Böylece bireydeki gerginlik azalır. Bu açıdan spor etkinlikleri değerlendirilecek olursa, spor bireyin biyolojik ve psikolojik (bedensel ve ruhsal) gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Serbest zaman değerlendirmede sıkça başvurulan yollardan birisidir. Bununla beraber bireyin sahip olduğu fazla enerjiyi kullanma imkânı vermesi nedeni ile de oldukça önemli bir role sahiptir (Aslan, 1994).

2.1.7.2. Benzerlik kuramı

Bireyin daha önceden bildiği ve geçmiş yaşamında olumlu izler bırakan aktivitelerin aynısını veya benzerini, sonraki yıllarda gerçekleştirmesi söz konusudur. Aktivite türünün değişmesi, bireyde eski aktivitenin çağrıştırdığı anıların sona ermesi ve güven duygusunu yitirmek anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, yeni aktivitelere katılma konusunda duyulan bu belirsizlik ve endişe ile birey, eski, bildiği aktivitelere yönelmektedir. Bireyin çocukluk döneminde katılmış olduğu aktivitelerin çok renkliliği ileriki dönemlerde isteyerek ve yaptığında mutlu olacağı, kendini güvende hissedeceği etkinlikleri de çeşitlendirir. Bu kuram özellikle boş zaman aktivitelerini düzenlemede göz önünde bulundurulmalı, yapılan etkinlikler bireyin ya da grubun önceden bildiği ve

geçmiş yaşamında olumlu izleri olan aktivitelerden seçilmeye dikkat edilmelidir (Aslan, 1994).

2.1.7.3. Çevre etkileşim kuramı

Bireyin en yakın sosyal çevresi olan ailesi, arkadaşları ve iş arkadaşları ile etkileşimi sonucunda oluşan toplumsallaşma düzeyi, onun boş zaman davranışını yapılandıracağı ifade edilmektedir. Ailede, aile üyeleri ile başlayan toplumsallaşma, bireyin boş zaman aktivitelerine katılımı için aranan beceri, deyim, beğeni duygusu; değer ve tutumların kazanılması ve alışkanlıkların yerleşip geliştirilmesi için son derece önemlidir. Yine bu kurama göre, bireyin boş zaman davranış eğiliminin ortaya çıkmasında rol oynayan aile çevresinden sonra, bireye en yakın sosyal çevre olarak arkadaş grubu gelmektedir. Küçük informâl grup niteliğinde olan gruplar, bireyi belli bir boş zaman kalıbını gerçekleştirme, onu sürdürme konusunda teşvik edici ve yönlendirici etkiye sahiptir. Aynı zamanda birey, yetişkinlik yıllarında, geçmiş yaşamında alışkanlık kazandığı, aktivitelere benzer aktivitelere katılan grupları seçme eğilimi gösterebilmektedir (Kaya, 2003).

2.1.7.4. Fırsat kuramı

Çevre etkileşim kuramının aksine, bireyi makro boyutta bir fiziki çevre içinde ele almaktadır. Buna göre, bireyin içinde yaşadığı yerleşim yerlerinin fiziki ve sosyal yapı özellikleri ile bu çevrede mevcut boş zaman değerlendirme kaynaklarının taşıdığı özellikler açısından elde edilebilirliği, boş zaman davranış eğiliminin yönlenmesinde önemli belirleyici faktörlerdir. Bu kuram çerçevesinde bireyin boş zaman aktivitelerine katılımının, gelir, eğitim ve sınıf farklılıkları kullanıldığında, bireyin eğitim, meslek ve gelir düzeyinin yükselmesi ile o çevrede yer alan boş zaman fırsatlarından yararlanma düzeyinin de arttığı saptanmıştır (Kaya, 2003).

Bu kurama göre ayrıca bulunulan fiziki çevrede boş zaman değerlendirme olanaklarından faydalanma ve aktiviteye katılım düzeyi, boş zaman kaynaklarının fiziki elde edilebilirliğine, maliyet özelliklerine göre de değişiklik gösterebilmektedir. Uygun koşulların mevcudiyeti ve kaynağın elde edilebilirliği, bireyin motivasyonunu artırarak, boş zaman değerlendirme tercihini yönlendirmektedir. Bunun aksi bir durumda, yani

kaynakların yetersizliğinden ortaya çıkabilen sınırlılıklar ise bireyin boş zaman aktivitesine katılımında engelleyici olabilmektedir (Aslan, 1994).

2.1.7.5. Oyun kuramları

Oyun, özgürce yapılan, tamamen emredici kurallara uygun olarak, belirli zaman ve mekân sınırları içerisinde bizatihi bir amaca sahip olan bir gerilim ve sevincin duygusuyla alışılmış bir hayattan başka türlü olmak bilincinin eşlik ettiği iradi bir eylem veya faaliyettir. Oyun hemen herkes tarafından yaratılabilecek bir eğlence kaynağı ve boş zamanları değerlendirme unsuru olarak ele alınmaktadır. Bu bakımdan ‐Oyun emeğin yavrusudur‐ denilebilir. Birey doğumdan aktif iş yaşantısına kadar oyunlar aracılığı ile fiziksel ve ruhsal olarak gelişimini sürdürür ve birçok olayı yaşayarak kendi düşüncesini de geliştirir (Çamlıyer, 1997).

2.2. Rekreasyon

2.2.1. Rekreasyonun tanımı

Rekreasyon; spor, fiziksel egzersiz, sanat ve oyun formlarını kullanarak kişiliğin yaratıcı bir şekilde ifade edilmesini anlamına gelen bir kavramdır. Hareketten daha çok duyguları konu edinen rekreasyon, serbest zamanda bireysel doyum beklentisi ile yer alınan aktivitelerdir. Bireysel bir karşılıktır, psikolojik bir reaksiyondur, bir tutumdur, bir yaklaşımdır, bir yaşamdır biçimidir (Tezcan, 1982). Bir başka tanımlamada ise, rekreasyon bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılması olarak açıklanmaktadır (Gökdeniz, 2009).

Rekreasyon kavramının daha kapsamlı bir açıklaması şu şekilde yapılabilir: İnsanın yoğun çalışma ya da rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek tanımak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Mutlu, 2011).

Karaküçük'e göre rekreasyon yenilenme yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince "recreation" kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanı değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise, bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Akt:Ceyhun, 2008).

2.2.2. Rekreasyonun çeşitleri

Rekreasyon öğeleri etkinlikler bakımından oldukça geniş bir alanda ele alınmaktadır. Dolayısıyla rekreasyon çeşitleri, net bir biçimde sınıflandırılmamakla birlikte belli kategorilere göre sınıflandırılma yapılmıştır (Metin, 2013). Rekreasyon etkinlik alanları serbest zaman şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim, ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir (Zorba, 2007). Bunlar;

- a) Müzik faaliyetleri (Enstrümanlı, solo, koro vb.).
- b) Oyunlar (Her yaş kesimi için eğitici oyunlar).
- c) Dans (Halkoyunları, modern ve ritmik danslar).
- d) Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler (Plastik, deri, seramik, ahşap, resim gibi).
- e) Bilimsel ve kültürel faaliyetler (Edebiyat, tiyatro çalışmaları gibi) (Oktik, 2004).
- f) Spor faaliyetleri (Kaya turmanışı, trekking, dağ bisikleti gibi).
- g) Mekân dışı faaliyetler (Piknik gezileri, kabul günleri, kır, park gezileri gibi).

2.2.3. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyon; anlam, içerik, kapsam yönünden değişik özellikler meydana getirmektedir. Ancak, rekreasyonun birçok araştırmacı tarafında kabul edilen bazı temel özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bunlar rekreasyonu, diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özelliklerdir. Buna göre rekreasyonun temel özelliklerini şunlar oluşturmaktadır (Bozatay, 1998) ;

1. Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
2. Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
3. Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
4. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
5. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.

6. *Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekanlarda yapılabilir.*

7. *Rekreasyon faaliyetleri, her türlü açık ve kapalı alanlarda, her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.*

8. *Rekreasyon faaliyeti yapılırken, bir başka faaliyete ilgi duyma ve gerçekleştirme imkânını sağlar. Bu faaliyetlere katılma sonucu deneyim sahibi olunur.*

9. *Rekreasyon, bir faaliyet gerektirir. Bu faaliyetler fiziksel, zihinsel, toplumsal ya da duygusal olabilir. Katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.*

Toplumun geleneklerine, törelerine ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir. Kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetleri içermelidir (Gökdeniz, 2009).

2.2.4. Rekreasyonel egzersize katılım ve motivasyon

Bireylerin rekreatif spor etkinliklerine neden katıldığı uzun zamandır bilim adamlarının ilgisini çeken bir konudur. Bireyleri bu tür etkinliklere motive eden gerekçelerin bilinmesi ve tespit edilmesi için spor, egzersiz ve rekreasyon bilimlerinde birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar daha çok bireylerin rekreatif spor etkinliklerine katılımlarının nedenlerini açıklamaya dönüktür (Ardahan, 2013). Carroll ve Alexandris'e (1997) göre, motivasyona içsel ve dışsal uyarıcılar neden olur ve kişinin uyarıcılar veya güdüler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin serbest zaman aktivitesine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli rol oynar (Akt: Yerlisu, 2012).

2.2.5. Yaşlı bireylerde rekreasyonel aktivite

Yaşlı insanların yaşamdan sağladıkları doyum düzeyi yalnızca yaşlanmalarına bağlı değildir. Daha çok dış koşullara bağlıdır. Önemli olan bireyin yaşamını günlük yaşam koşullarına göre düzenlemesi, aynı zamanda geleceğe yönelik toplumsal ilişkiler kurması ve yaşamını zevk veren faaliyetlerle renklendirmesidir (Şahin, 2010). İnsanlar yaş ilerledikçe daha fazla çalışma gerekliliğini kabullenirken, sonuçta daha az hareket etmeye başlarlar. Her gruptaki çocuk ve yaşlılar hayatın bütünlüğü içerisinde devam edebilen spor becerileri ve boş zaman aktivitelerine yönelmelidir (Zülal, 2001).

2.3. Rekreasyon ve Rekreatif Faaliyetler

Rekreasyon; yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreation kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanı değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise, bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Karaküçük, 1999). Rekreasyon; bireyin serbest zamanında gönüllü olarak seçtiği zevk verici aktivitelere katılma eylemi olarak tanımlanabilir. Katılma eylemi içinde basitçe yer almaktan ziyade, giderek katılma sırasında uğraşılan heyecan verici deneme görüşü ağırlık kazanmaktadır. Rekreasyon toplumda oldukça büyük bir ekonomik güç, hükümetin önemli bir sorumluluk alanı ve milyonlarca kadın ve erkek için bir istihdam kaynağı olan sosyal bir kurum olarak kabul edilmelidir (Çakıroğlu, 1998).

Rekreasyon; insanların sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar dışında kalan diliminde (zamanda) gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir (Hazar, 2003). Kavramın daha geniş açıklanabilmesi şu tanımlayıcı temel ifadelerden kullanılmaktadır (Çakıroğlu, 1998);

- a) *Rekreasyon, boş zamanda yapılır. İş değildir. Kâr gayesi taşımaz.*
- b) *Rekreasyonda kişi, gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile katıldığı etkinliklerde bulunur.*
- c) *Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk veren mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.*
- d) *Rekreasyon faaliyetleri, toplumsal fayda sağlar.*
- e) *Toplumsal değerlere aykırı değildir. Yemek yemek, uyumak gibi hayati önem taşımaz.*

Rekreasyon kavramının, etkinlik çeşitleri ve uygulama amaçlarına göre; bir rekreatif faaliyetin, iş veya yarı boş zamanda olup olmadığı konusunda zaman zaman bazı farklılıklar çıkmaktadır. Katılımcıların yaklaşımlarına göre, bu farklılıkları belirlemenin güçlüğü bilinmektedir. Ancak, ortak özellikler dikkate alınarak ve örneklendirilerek olay, şu şekilde açıklanabilir. Örneğin herhangi bir işte çalışıp para kazanan iyi düzeydeki bir amatör basketbolcu, voleybolcu ve yahut da bir güreşçi iş saatlerinin dışında kalan saatlerinde kulübünde spor yapmaktadır ve bu çalışmalarını karşılığında da ayrı bir para almaktadır. Bu durumda, kişinin gerçek çalışma zamanı dışında kalan zamanı da bir ikinci iş için ayırmış olmaktadır. Zorunlu olarak antrenmanlara ve yarışmalara katılmak ve antrenörünün koyduğu kurallar ve programa uymak durumundadır (Çakıroğlu, 1998).

Bütünüyle işe harcanan zaman dışında, yine işle ilgili doğrudan veya dolaylı olarak işe gidiş gelişte harcanan zaman, temizlik, hazırlık veya öğle tatillerinde geçen zaman da boş zaman ya da iş zamanı olarak değerlendirilebilir. Örneğin; işe gidiş geliş saatlerinin kitap okumak, sohbet etmek veya başka bir eğlenceli oyun oynayarak değerlendirilmesi mümkündür. Bu durumda bir boş zaman ve bunun değerlendiriliyor olması söz konusudur (Hazar, 2003).

İşlevsel yaklaşım; motivasyonların, anlamların, var olma özgürlüğünün ve işlevlerin önemini vurgularken, süreç yaklaşım, zaman, etkinlikler, deneyimler üzerinde durmaktadır. Rekreasyonun tanımlanması konusunda rekreasyonun zaman kavramıyla açıklanması fikri, bir artık zaman yaklaşımını gerektirmiştir. Bu yaklaşım, sadece rekreasyona ayrılan zamanı izole etmek ve bu amaçla kullanımı konusunda, başka herhangi bir taahhütte bulunmak eğilimini sergiler (Çakıroğlu, 1998).

Bu nedenle, rekreasyonun boş zamanı kullanmanın bir biçimi olarak kavranması, bu yaklaşımın önemli bir parçasını oluşturur. Bununla birlikte rekreasyonu tek başına zamanla ilişkilendirerek kullanmak, zamanı rekreatif etkinliklere ayrılabilen ve ayrılamayan zaman olarak ayırmanın güçlüğüdür. Artık zaman yaklaşımının mantığı, rekreasyonun ne olursa olsun boş zaman içerisinde yapılmasıdır. Yani, rekreasyon kişinin boş zamanını kullanma sürecidir (Hazar, 2003).

2.3.1. Rekreasyona ihtiyaç duyulmasının nedenleri

Rekreasyona ihtiyaç duyulması rekreatif faaliyetlerin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı yararlılardan kaynaklanmaktadır. Bu yararlılardan bazıları, bireylerde fiziki sağlık gelişimi yaratması, ruh sağlığı kazandırması, insanı sosyalleştirmesi, kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlaması, yaratıcı gücü geliştirmesi, çalışma başarısını ve iş verimini arttırması, insanı mutlu etmesi ve ekonomik hareketlilik yaratmasıdır (Çakıroğlu, 1998).

2.3.2. Sanayileşme, Kentleşme ve Rekreasyon

Günümüzde doğal çevreyi ve insanı tehdit eden birçok olumsuz unsur nedeniyle, çevre ile olan denge durumu bozulmaya başlamıştır. Bu nedenle bireyler dinlenme amaçlı rekreasyona ihtiyaç hissetmektedirler. Şehir hayatının tek düzeliği ve psikolojik etkilerinden kaçma isteği rekreasyon faaliyetlerini etkilemektedir. Hızlı endüstrileşme

süreci içinde çevre ve insan boyutu ihmal edilmekte ve çevre kirliliği denen sorunlar insan yaşamını tehdit etmektedir. Ayrıca şehir nüfusu artmakta bir tür metropol yaşamı hız kazanmaya başlamaktadır (Sağcan, 1986). Büyük çaplı kentleşmenin, insanın doğal çevre ile tüm ilişkisinin kopmasına neden olduğu ve şehir yaşamının çeşitli baskılarına itmektedir (Dikkaya, 1979).

Kalkınmış ülkelerde bu tarz sorunlar şekil değiştirmektedir. Bu ülkelerde rekreasyon alanları korunabilmiştir. Hem doğal hem de sosyal kültürel rekreasyon alanları kullanılabilir durumdadır. Metropol alanlarda toplanan yeni kalabalıklar önemli bir hane ve enerji sorunu oluşturmaları yanı sıra şehir içi ulaşımı da zorlaştırmaktadır (Sağcan, 1986).

Kitlesel taşıt araçlarından, gökdelenlerin çatılarına yapılan helikopter pistleri bu sorunlara çözüm bulmakla birlikte, kent yaşamının doğasını bozmaktadır. Gürültü ve çevre kirliliği, dezavantajlı grupların çıkardığı olaylar ve hizmet eksikliği sorunlarını çözümede yetkililer çaresiz kalmaktadır. Yeşil alanlardaki azalış (ağaç kesme eğilimi), kent içinde, yakın çevresinde bulunan ekim alanlarının, bağ ve bahçelerin konut veya üretim faktörleri yararına beton yığınları ile dolması, kötü konutların (gecekondu) sayısındaki artış ve ulaşım güçlükleri, arsa değerlerinin yükselmesi ve açık alanların azalması, kentlerin aralıksız, blok (büyük bir mahalle) görünümü kazanması hızlanmaktadır (Usal, 1986).

Bu hızlı sanayi ve kent yaşamı içinde günümüz insanının doğa ile tüm ilişkileri koparılmıştır. Hızlı teknolojik gelişme, dev ölçekteki üretim mekanizması ve aşırı kentleşmenin getirdiği olumsuzluklar bireylerin fiziksel ve toplumsal çevre ilişkilerine uyum sağlamakta güçlük çekmelerine ve giderek kronik bir yabancılaşma sürecini yaşamalarına sebep olmaktadır. Kentlerde yoğunlaşan çevre sorunlarıyla birlikte zorlaşan yaşam şartlarıyla da mücadele içinde olan günümüz insanı; bedensel, psikolojik ve sosyal sorunlarıyla iç içe yaşamak zorunda kalmaktadır. İnsanda ve onun yaşadığı çevrede oluşan bu olumsuz değişim, çağımız insanının rekreasyon gereksiniminin büyük ölçüde artmasına yol açmaktadır (Özkan, 1992).

Bu durumda kentli, zaman zaman rekreasyona ulaşmak amacıyla, bir parçası olduğu ancak koparıldığı doğaya geçici de olsa dönmenin yollarını aramaktadır. Bununla beraber kentte yaşayanlar yakın çevrelerindeki doğal nitelikli, işlevsel kırsal rekreasyon alanlarının çok az bulunması ve var olanlarında giderek azalması; insanların ekonomik imkânları ve zamanları ölçüsünde, rekreasyonel amaçlarla çok daha uzak yörelerdeki rekreasyonel turizm alanlarına yönelmelerini zorunlu hale getirmektedir.

Sonuç olarak günümüz insanı, sağlıksız ve monoton kent yaşamından uzaklaşarak doğaya dönmekte, doğal turizm kaynaklarından da yararlanmak üzere doğada rekreasyon faaliyetlerine yönelmektedir (Özkan, 1992).

2.3.3. Rekreasyonun yararları

Serbest zamanlar doğru değerlendirildiğinde, insanın zevkini, hevesini, yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğünü yaşama, zamanını doğru kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı vermektedir (Çakıroğlu, 1998). Rekreasyon etkinliklerine katılmak ile kendimizi anlatmak, deneyimlerimizi diğer kişilerle paylaşmak, kendimizi başarılı görmek, başkalarıyla arkadaşlık kurmak ve onları tanımak, kişilik gelişimimizi tanımak ve kişilik gelişimimizi tamamlamak gibi olumlu sonuçlara ulaşabiliriz (Kılbaş, 2004).

Rekreasyon etkinliklerinin kişiye sağladığı faydalar şunlardır (Önal, 2007);

- a) *İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimi; Serbest zaman değerlendirmesiyle karşılanarak onların hayata olan bağları güçlendirilir ve mutlu olurlar.*
- b) *Kendini ifade etme gereksinimi; Kişide sağlıklı bir kişilik geliştirmiş olur. Toplumda temel amaçlardan biri sağlıklı kişiliktir.*
- c) *Keşfetme ihtiyacına cevap verir. Yeni bir roman yazmak, resim yapmak gibi*
- d) *Macera ve yeni tecrübeler edinme arkadaşlık gereksinimi; İnsanların birlikte olma, arkadaşlık kurma, toplumsal ilişkiler ve işbirliği yapmaya yönelik gereksinimlerini karşılar. Özellikle takım oyunları birlik ruhunu geliştirir.*
- e) *Fiziksel sağlamlık; Serbest zaman etkinlikleri insana motor gelişimi ve daha iyi koordinasyon için fırsat sağlar*
- f) *Zihinsel güçleri kullanma; Forum, münazara, tartışma grupları, satranç, doğa incelemeleri, yazı yazmak, beste yapmak, Şarkı söylemek, briç oynamak teknikle beraber aynı zamanda bir de zekâ işidir.*
- g) *Hizmet duygusu; Grup liderinin grubun gelişmesi karşısında hizmetten doğan duygu yoluyla mutlu olur. Bir bahçıvanın yetiştirdiği çiçeklerin onu mutlu etmesi de bunun gibi bir şeydir.*
- h) *Dinlenme; Heyecanlı ve sıkıntılı, güçlüklerle geçmiş bir günün sonunda hoş giden bir Rekreatif faaliyet (TV izlemek, kitap okumak, sinema, tiyatro, spor yapmak v.s.) kişiyi dinlendirir. Dinlenme fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönde olabilir.*

i) *Güzellikten hoşlanma; Rekreatif etkinlikler ve doğru bir rekreasyon eğitimi kişinin güzelliklerden hoşlanmayı öğrenmesini sağlar. Örneğin; manzaranın güzelliği, bahçeler, el sanatları, Şiir, güzel bir mimari eserden etkilenme gibi.*

2.4. Yaşlılık Kavramı

2.4.1. Yaşlılık nedir?

Emeklilik kavramını önemli kılan ve emekliliği incelemeye değer bir sorun olarak ortaya çıkaran, emekli olma ile görülmeye başlayan psikolojik, sosyal, ekonomik ve sağlık ile ilgili sorunlardır. Bir başka deyişle asıl sorun, emekli olmayla birlikte ortaya çıkan yeni bir hayat ve bu hayatın farklılığıdır. Bu nedenle, emeklilik olayının ve sonraki sürecin tanımlanabilmesi, emekliliğin psikolojik, sosyal, ekonomik ve diğer boyutlarının incelenmesiyle mümkündür. Bu inceleme de yaşlılık olgusundan ayrı olarak düşünülemez (Akçay, 1994).

Sağlık Bakanlığı'na (2002) göre, yaşlılık döneminde; derinin incilmesi ve esnekliğini yitirmesi, boyun kısalması, kas kuvvetinin azalması, kemiklerde kalsiyum kaybına bağlı olarak kemik yoğunluğunun azalması, görme ve işitmede problemler gibi çok sayıda fizyolojik değişim gözlenmektedir. Yaşlılıkta görülen bu tür fizyolojik değişikliklere “fizyolojik yaşlılık” veya “biyolojik yaşlılık” denmektedir. Yaşlanma üzerinde fizyolojik ve sosyal açıdan fikir birliği edilen bir kuram olmamakla birlikte, yaşlanmanın zamanla değişen biyolojik, sosyolojik, kültürel ve psikolojik süreçlerin etkileşimi sonucu olduğu genel olarak kabul edilebilir. Fizyolojik değişimlerin yanı sıra, çok sayıda psiko-sosyal faktör yaşlılık dönemini etkilemektedir. Bu faktörler arasında; ekonomik problemler, emeklilik, çocukların evden ayrılması, yakınların kaybı ve sosyal rollerde azalma gibi çeşitli yaşam olayları bulunmaktadır. Bu tür yaşam olayları, değişim sonrası oluşan yeni duruma adaptasyon gerektirir. Adaptasyon sağlanamadığında; uyum problemleri, umutsuzluk, depresyon, sinirlilik ve kaygı gibi çeşitli psikolojik sorunlar görülebilir. Bu noktada özellikle bireysel, sosyal ve kültürel etkenler önem kazanmaktadır.

Yine Sağlık Bakanlığı'na (2002) göre, bireysel etkenler açısından; kişiler arası farklılıklar önemlidir. Kendini yaşlı hisseden ve yaşlı gibi davranan bireylerin aksine, zamanın akışına karşı koyarcasına “Ben yaşlı değilim, kendimi 18 yaşında hissediyorum.” Şeklindeki ifadeleri kullanan çok sayıda yaşlı vardır. Bu tür ifadeler,

“Fiziksel görünüşü itibariyle yaşlı bir birey, kendini ruhsal açıdan genç görebilir.” tezi ile açıklanabilir. Aynı tezden hareketle, bir insan kendini yaşlı hissettiğinde ve yaşlı gibi davrandığında yaşlanmış demektir. Buradaki farklılığı yaratan en önemli etken, yaşamın anlamlılığıdır. Çünkü yaşlılığa karşı en güçlü silah yaşama bağlılıktır. Sosyal etkenler açısından; “Yaşlı sınıflamasını toplum yapar.” tezi ön plana çıkmaktadır. Genç yaşta evlenmiş ve erkenden torun sahibi olan 50 yaşındaki bir kadın köyde yaşlı olarak tanımlanırken, şehirde yaşayan geç evlenmiş aynı yaştaki bir kadın orta yaşlı olarak kabul edilmektedir.

Kültürel etkenler açısından yaşlılığa verilen değer ve önem kişinin yaşadığı kültüre göre değişebilmektedir. Örneğin, Kuzey Amerika’da daha çok gençlere önem verilirken; Çin’de yaşlılar daha saygın görülmekte ve yaşlıların tecrübelerine daha fazla önem verilmektedir. Gençliğin ön planda tutulduğu, yaşlılara fazla önem verilmediği ve ilgilenilmediği toplumlarda, bireyler kendilerini daha erken yaşlarda “yaşlı” hissetmektedirler. Yaşlılık biyolojik, fizyolojik, duygusal ve fonksiyonel açıdan olmak üzere farklı tanımlanabilir. Yaşlanmaya bağlı olarak insan vücudunun yapı ve fonksiyonlarında meydana gelen değişiklikler biyolojik yaşlılık; değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan kişisel ve davranışsal değişiklikler fizyolojik yaşlılık; kişinin kendisini yaşlı hissetmesine bağlı olarak yaşam görüşünün ve yaşam şeklinin değişmesi duygusal yaşlılık ve aynı yaşta olan bireylerle karşılaştırıldığında toplum içinde fonksiyonlarının devam ettirilmemesi ise fonksiyonel yaşlılık olarak adlandırılmaktadır.

Yaşlılığın belirtisi olduğu söylenen fiziksel değişimler ve yaşlılıkla birlikte ortaya çıktığı düşünülen hastalıkların çoğu 65 yaşını beklemez, daha önceden ortaya çıkar. Emeklilik dönemi, bu tür belirtilerinde yavaş yavaş görülmeye başladığı bir dönemdir. Yine toplumumuzda birçok emeklinin artık yaşlandığını söylediğine sıklıkla tanık olunmaktadır. Bu da kişilerin emekli olunca yaşlılığı daha fazla düşündüğünü ortaya koymaktadır. Aslında ömrün uzaması ve uzun ömür anlayışının gelişmesi, orta yetişkinlik ve emeklilik yıllarının önemini artırmaktadır. Bu yıllar, hayatın sonuna kadar dolu dolu yaşamak için, yeniden düzenleme yılları olarak önem kazanmaktadır. Emeklilik yılları, artan boş zaman, aile ve iş sorumluluklarının azalması gibi nedenlerle, zamanın yaşlılık için planlar yapmak ve yeniden sosyalleşmeyi başarmak üzere daha uygun olarak kullanıldığı yıllardır (Stub, 1984).

Yaşlılık, belli bir dönüm noktası olmayan, ancak özellikle emeklilik yıllarında belirtileri sıklıkla görülmeye başlanan biyolojik bir eskime dönemi olmakla birlikte, sağlık durumu, bireyin günlük hayatını normlar ölçüsünde rahatça sürdürmesine imkan veren,

psikolojik ve sosyal yönleri de olan ve insan ömrünün diğer dönemlerine göre çok fazla olumsuz olarak algılanmaması gereken bir dönemdir. Doğumdan ölüme kadar insan sürekli bir değişme içindedir. Bu değişme, bir yandan insanın kendi bünyesinde, diğer yandan da insanlarla onun arasındaki ilişkilerde yer alır. İnsan yaşlandıkça ölçüleri, görünümü, dış dünya algısı, zihin yeteneği, cinsel güdüler ve daha pek çok şeyi değiştirir (Günce, 1984).

2.4.2. Yaşlılık psikolojisi

Yaşlılık döneminde psikolojik sorunlar diğer hayat dönemlerine oranla daha yoğundur. Ayrıca insanların yaşlılık hakkındaki düşünceleri bu sorunları daha da artırır. Çünkü insanlar hayatın hiçbir devresi için yaşlılık kadar ön yargılı değildir. Yaşlılık dönemi ve emeklilik yıllarını aynı zamanda düşündüğümüzde, emeklilikte görülen psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunların yaşlılık psikolojisi üzerinde çok önemli bir etkisi olmaktadır. Yaşlılık psikolojisinin özelliklerini düşündüğümüzde bu sorunlar aşılmayınca bu kişiyi zaman zaman depresyona götürebilir (Şahin, 2006).

Yaşlılığın bencillik, huysuzluk, hırçınlık, tutuculuk, eskiye bağımlılık gibi bazı özellikleri varsa da tipik bir kişilik bozukluğu geliştirme özelliği yoktur. Fakat gençlik yıllarında kontrol edilen, çevrenin kötü karşılayacağı düşüncesiyle gösterilmeyen davranışlar varsa, bu davranışlar ya da eğilimler, gerek artık gücün kalmamasından, gerekse kontrole ihtiyaç duyulmadığından, yaşlılık döneminde ortaya çıkar. Zaten arkadaşı, eşi, işi yoktur; bunları kaybetmek korkusu ile işleyen kontrol sistemleri de iş görmez olurlar. Böylece gençliklerinde çok belirgin olmayan bazı yönleri göze çarpıcı olmaya başlar. Aktif hayatın örttüğü bazı nevrozlar, yaşlılıkta güç kazanır (Aydinalp, 1983).

Emeklilik olayının en önemli boyutu, psikolojik boyutudur. Çünkü kişiyi emekli olmakla birlikte karşılayacak bütün sorunlar, sonuçta onun ruh halini çok yönlü olarak etkileyecektir. Emeklilik her şeyden önce mutlulukla karşılanması gereken bir olay, bir geçiş noktasıdır. Kişinin bu olayı mutlu karşılaması da karşısına çıkacak sorunları tanımaması, bunların kendi kişiliği ve psikolojisi üzerindeki olası olumsuz etkilerini karşılamasıyla mümkündür. Yani; psikolojik olarak emeklilik sorunu, temelde bir uyum sorunudur. Bu sorunların temelinde emeklilik dönemindeki kayıplar yatmaktadır. Emeklilerin uyum sağlamak zorunda oldukları bu kayıplardan bazıları şunlardır: Eş kaybı; hastalıklarda artan ağrı, yaralanma, hastaneye yatma ve ameliyat olma oranı;

gelir kaybı, statü azalması, fiziksel, duyuşsal ve bilişsel işlevselliğın azalması, ölümü düşünmeye hazırlık ve ölüm. Emekliliğe başarılı uyum da bu kayıplara uyumdur. Emeklilikte psikolojik sağılığı korumak için emeklilik döneminin en başta gelen gelişimsel görevi bu kayıplara uyumdur (Akçay, 1994).

Emeklilik dönemi bazen de çok iyi geçebilir. Kişiler yoğun çalışma hayatından kurtulup bir de özel ilgi alanları varsa psikolojik bir rahatlama yaşayabilirler. Emeklilik yaşlılık dönemine rastladığından yaşlılıkta uyum yeteneği azalacağından bazen insanlar depresyona girebilmektedirler. Bu nedenle ülkemizde emeklilerin bu sorunları aşması ve onları psikolojik açıdan rahatlatmak için gidebilecekleri mekânlar açılmalı, ekonomik durumlarında iyileşme sağlanmalıdır (Şahin, 2006).

Emeklilik ve yaşlılıkta psikolojik durum değerlendirilmesi yapıldığında, öncelikle göze çarpan nokta, emeklilik ve yaşlılığın toplumda oldukça olumsuz olarak algılandığı, oysa durumun hiç de böyle olmadığıdır. Gerek son yıllarda yapılan bilimsel araştırmaların bu dönemi daha net biçimde gözler önüne sermesi, gerekse tıp ve teknolojik gelişmelerden bizi emeklilik ve yaşlılık konusunda çok daha iyimser bir tutum takınmaya itmektedir. Günümüzde 60 yaşında bir kişinin, kas güçlülüğü, çeviklik ve kuvvet gibi göstergeler açısından, 100 yıl öncesinin 40 yaşındaki bir kişisine benzediği bilimsel bir gözlemdir. ABD'de yapılan araştırmalar, 65 ve daha üstü yaşlardaki kişilerin %95'inin günlük hayatını normal olarak geçirdiğini, sadece %5'inin huzurevlerinde kısıtlı bir hayat geçirdiğini göstermektedir (Clusky, 1982).

2.4.3. Yaşlılığın toplumsal boyutu

Emeklilik rolünün, toplum yapısı içinde sosyal pozisyonu açıkça belirlenmediği için, tanımlanan uygun ortak bir davranışı yoktur. Emeklinin rol ve davranışları da toplumdan topluma, hatta toplumun bir kesiminden diğeriye değişmektedir. Örneğın batı dünyasının çalışma ahlakı, çalışmayı insanın var olma nedeni sayan değerler ölçüsü üzerine kuruludur. Bu da emeklilikle ilgili olumsuz tutumları ortaya çıkarır. Bu tutumların en uçta bir örneği, çalışmadan ayrılmanın, toplumun çöplüğüne atılmakla bir tutulduğuna ilişkin düşüncelerdir. Bu da bir çeşit sosyal ölüm olarak algılanmaktadır. Sosyal ölüm de sonuçta biyolojik ölüme yol açabilir (Stub, 1984).

Ancak ülkemizde geleneksel bir yapı hala mevcuttur. Örf, adet ve dinsel inançlarda yaşlıya bir saygı vardır. Bu nedenle yaşlılık döneminde gerçekleşen emekliliğın toplumsal olmak üzere birçok sorunu bazen kamu kurum ve kuruluşlarının

desteği olmaksızın aşılabilmektedir. Ancak burada sosyal devlete çok görev düşmektedir. Yapılan araştırmalarda gelişmiş ülkelere nazaran ülkemizde emeklilik şartlarının çok da iyi olmadığı görülmektedir. Bilhassa sosyal olanaklar çok sınırlıdır. Fakat emeklilik şartları iyi olmadığından dolayı ikinci bir iş aramak durumunda kalan kişilerin tecrübe ve bilgilerine toplum tarafından bir güvensizlik ülkemizde mevcuttur. Ülkemizde yaşlılara karşı saygı hala mevcut olsa da, gelişmiş ülkelerde bugün emeklilik sonrası çalışmak isteyenlere olumsuz bir bakış açısı sergilenmemektedir. Gelişmiş ülkelerde yaşlıların da üretken olabileceği kanısı yaygındır. Oysa ülkemizde gerek kamu sektöründe gerekse özel sektörde emekli olduktan sonra kişiler toplum tarafından yalnızlığa itilebilmektedir (Şahin, 2006).

Emeklinin toplumsal etkileşimi azaldığı ölçüde emekliliğe uyumu zorlaşacaktır. Bu etkileşim azlığının tek sorumlusu emekli veya yaşlı değildir. Bu sorunun bir nedeni de toplumun yaşlı kişiden elini çekmesidir. Oysa emekli kişinin biyolojik ve toplumsal (sevgi, arkadaşlık gibi) ihtiyaçları yetişkinlik yıllarına kıyasla pek değişmemiştir. Öyleyse toplumun bir sorumluluğu da yaşlının bazı önemli rolleri olduğunu unutmamak ve bunu yaşlıya unutturmamaktır. Yaşlılarımızın toplum içinde hala çok önemli rolleri vardır ve bu kişiler bu önemli rollerle ilişkilerini kesmemelidirler (Akçay, 1994).

2.5. Yaşlılık ve Rekreatif Faaliyetler

2.5.1. Yaşlı bireylerde egzersiz programının amacı

Yaşlı bireylerde egzersiz programının çeşitli boyutlarda amaçlarının olduğu görülmektedir. Bu amaçları eklem fleksibilitesini, kardiyovasküler endüransını, kemik mineralizasyonunu ve günlük aktiviteleri uygulamak için gerekli olan enerjiyi arttırmaktır. Ayrıca dengeyi düzeltmek, diğer insanlarla bütünleşebilmek için fırsat oluşturmak, yaşlı bireyi daha mutlu kılmaktır (Cindaş, 2001). Yine kas gücünün korunması, ağrıları azaltmak, fiziksel fonksiyonu düzeltmek ve hastalığın progresyonunu önlemek ve diğer amaçlar olarak sıralanabilir (Uçar, 2013).

2.5.2. Yaşlı bireylerin egzersiz çalışmalarında uyulması gereken ilkeler

Amerika Fiziksel Uyum ve Spor Konseyi ileri yaşlarda yapılan fiziksel egzersiz esnasında uyulması gereken prensipleri şu şekilde belirlemiştir: Uygulanan egzersiz,

kişinin fiziksel kapasitesine uygun olmalıdır ve hareketsiz yaşam süren kişilerde, olumsuz psikolojik faktörler giderilmeye çalışılmalıdır (Akt: Günay, 2002).

2.5.3. Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ve egzersizin yararları

Düzenli fiziksel aktivitenin, birçok sistemin fonksiyonu üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ile gençlerdeki gibi yaşlılarda da kardiyovasküler sistem fonksiyonlarında % 10-30 oranında iyileşmeler meydana gelmektedir. Bu iyileşmeler, aktivitenin yoğunluğuna bağlıdır. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler risk faktörlerinin azaltılmasına da katkıda bulunur (Kalyon, 1997).

2.5.4. Yaşlı bireylerde fiziksel egzersizin fiziksel ve psikolojik durum üzerine etkileri

Yaşadığımız toplumda yaşlı insan sayısı artış göstermektedir. Elbette yaşamın uzaması sevindirici bir gelişmedir. İdeal olan uzayan yaşamın sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürülmesidir. Yaşam kalitemizi artırmak, kendimizi daha iyi hissetmek, günlük görev ve sorumluluklarımızı yerine getirmek, yaptığımız işlerden mutlu olmak, yaşamın sürpriz çıkışlarından kendimizi korumak içinde gereklidir (Zorba, 2004). Araştırmalar fiziksel egzersizin yalnızca çocuk, genç ve yetişkinlere özel olmadığını, yaşlılarında çok ileri yaşlara kadar toplumun diğer bireyleri gibi fiziksel egzersiz yaparak aktif olmaları gerektiğini belirtmektedir. Yaşlılar üzerinde yapılan araştırmalarda, egzersiz yapanların diğerlerine göre fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açıdan daha avantajlı oldukları ileri sürülmüştür (Yıldız, 2003).

2.5.5. Yaşlı bireylerde fiziksel egzersizin ruhsal ve sosyal sağlık üzerine etkileri

Yaşlı bireylerde egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı arttırarak kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur. Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkili olup sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler yaratır ve bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir

(Soyuer, 2008). Aynı zamanda yaşlı bireylerde fiziksel aktivite, depresyon tedavisi ve depresyondan korunmayı sağlar. Benlik saygısında iyileşme gerçekleştirir. Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde iyileştirici rolünü yerine getirir (Canan, 2010).

2.6. Genel Olarak Emeklilik Kavramı

2.6.1. Emeklilik kavramı

İnsan kariyerinin son aşaması emekliliktir. Emeklilik olgusu ülkemiz koşullarında sorunlarıyla daha da önem kazanmaktadır. İnsanların en verimli olabilecekleri bir dönemde emekliye ayrılmaları beraberinde bir takım sorunları da getirmiştir. Bilhassa kamu kesiminde olanların yeni durumlara uyum göstermeleri güçleşmiştir. Bir kavram olarak emekli olma, yasalarla ön görülen belli bir süre bir kurumda çalışma şartını yerine getirmiş kişilerin kurumdan ayrılması ve çalıştığı süreye karşılık bir gelire sahip olması olayıdır. Bu olaydan sonraki hayat dönemine ise emeklilik dönemi denir (Akçay, 1994). Emekli kendi işini ve pozisyonunu daha fazla özgürlük ve boş zaman için terk eden ve bugünkü hayatının büyük bir bölümünü ücret/maaştan ziyade diğer kaynaklara dayandıran kişidir (Parker ve Allen, 1982).

Geri çekilmek, vazgeçmek, sosyal hayattan, toplumdan ve aktif hayattan el çekmek gibi olay ve gelişmelerle açıklanmaya çalışılan emeklilik kavramı; kariyer aşamalarının son dönemi olan, çalışma yaşamının son yıllarına rastlayan ve çalışanların bazıları için bir amaç, bir beklenti ve mutlu son (Ataol, 1989) bazıları için de bitiş olarak yorumlanmaktadır (Yılmaz, 1996).

Emeklilik kişinin yaşamında yaşlılığa geçişi belirleyen, bir dönüm noktası sayılır. Bu sebepten sosyologlar geleneksel olarak emekliliği iş ve işle ilgili etkinliklerini devretme şeklinde tanımlarlar. Sanayileşme ile ortaya çıkmış olan teknolojik gelişmeler, toplumsal yaşamda, emekliliğin toplumsal bir sorun olmasına neden olmuştur. İş ve aile yaşamı birbirinden ayrılmış, geleneksel aile birçok fonksiyonunu diğer toplumsal kurumlara terk etmek durumunda kalmış, bu da emekliliğin kurumsallaşmasına ve emeklilere yönelik programların hazırlanmasına yol açmıştır. Bütün bu düzenlemelerin amacı, kişinin emekli olmadan önceki yaşam standardını düşürmeyecek, emekliyi mağdur etmeyecek, içinde bulunduğu toplumdaki statüsünü sarsmayacak emeklilik politikaları oluşturmaktır (Emiroğlu, 1995).

Yetişkinlerin hayatında en önemli dönüm noktalarından biri olan iş yaşantısının emeklilikle son bulması olayı, birey açısından üç temel yol ile incelenmektedir (Günce, 1984; Onur, 1986):

1)- *Bir olay olarak emeklilik: Emeklilik, her şeyden önce bir geçiş noktasını gösteren bir olaydır. Belli bir işte çalışan insanlar, belli bir süre sonra emekli olacaklarını bilirler. Bu olayda önemli olan, bir toplumsal konudan diğerine geçen kişinin bunu mutlu olarak karşılamasıdır. Emeklilik, kesin ve ortak bir toplumsal anlamı olmayan; anlamı daha çok bireyin toplumsal hayat alanı ile sınırlı olan, göreceli olarak algılanan bir toplumsal olaydır.*

2)- *Bir statü olarak emeklilik: Emeklilik olayının ardından birey, kendine özgü rolleri, beklentileri ve sorumlulukları olan yeni bir toplumsal konuma geçer. Bu değişim, üsilenilen rollerde ve hayat standardında bir düşüşü de içerir. Bu nedenle emeklilik statüsüne geçiş, toplumsal konumda olumsuz bir değişimdir. Belli bir statüyü kaybetmenin insan üzerinde önemli bir etkisi vardır.*

3)- *Bir süreç olarak emeklilik: Bu süreç, yeni statüye hazırlanmasını ve statü değişikliğinin getirdiği yeniden toplumsallaşmayı içermektedir. Buna emeklilik için önceden ve yeniden sosyalleşme de diyebiliriz.*

2.6.2. Emeklilikte sosyal ilişki

Bir insanın toplumda yer edinmesinde bu kadar önemli bir yer işgal eden çalışma ve iş ortamından ayrılma, emekliyi önemli bir statü kaybına itecektir. Bu statü kaybına uyum sağlamak zordur. Bunun için emeklinin ücretsiz de olsa çalışmaları batı toplumlarında giderek artmaktadır. Bu kaybın insan psikolojisi üzerindeki etkisi kişinin işe karşı geliştirdiği tutuma bağlıdır. Emeklilik bazı kişiler için daha zor bir dönem olur. Bazı kişilerin, emeklilik döneminde iş ve çalışma ile ilgilerini sürdürmeleri, onların emekliliğe uyumları için şarttır. Bir şeyler üretmekte doyum bulan kişiler, emeklilik sonrası da ailesi, yakınları için çalışarak bu doyumunu bulabilir ve emekliliğe kolayca uyum sağlayabilirler. Verimsizlik ve işe yaramazlık duyguları ise emekliliğe uyumu zorlaştırır (Onur, 1986).

Emeklilik dönemi, bireyin toplumsal çevre ile ilişkilerinde belli bazı değişimler ve bu değişimlere bağlı olarak bazı sorunların baş göstermeye başladığı bir dönemdir. Bu değişimlerin başında toplumsal statüdeki değişim ve bu değişimin birey üzerindeki olumsuz etkileridir. Emeklilik dönemi, bireyin çalışma hayatı süresince edindiği toplumsal statünün azaldığı bir dönemdir. Bu azalışın bireyin üzerindeki etkisi de onun

sosyo-ekonomik düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Gelir ve eğitim düzeyi yüksek olanların toplum içinde daha etkin oldukları bilinmektedir (Akçay, 1994).

2.6.3. Emeklilikte evlilik ilişkisi

Bu hayat dilimi, çocukların evlenerek ya da iş bularak evden uzaklaşması nedeniyle ana-babanın, anne ya da baba rollerinden çok karı-koca rollerini oynamak durumunda kaldığı bir dönemdir. Karı ve koca sonunda baş başa kalmış, mesleğinde son aşamaya gelmiş ya da emekli olmuştur. Emekli olan çift, bol zaman ve az uğraşla baş başa kalmışlardır. Bazı çiftler bu dönemde ikinci bir balayı yaşar, birçok faaliyeti birlikte yapar, hayat kaygısından uzak, birlikte eğlenip gezerler. Bazı çiftler ise, duyguların ve cinselliğin oldukça yavaşladığı bu dönemde geçimsiz ve mutsuz olurlar, hatta boşanmaya bile kalkarlar (Günce, 1984).

Emeklilik evlilik ilişkilerini çeşitli şekillerde etkileyebilmektedir. Erkeğin emekli olması durumunda bazı eşler, kocalarının daha uzun sürede evde bulunmasıyla ev işlerini düzene koyamadığından yakınır. Bazı eşler emeklilik sebebiyle kazancı yarıya inen erkeğin iki kat yükünü taşımaktan şikâyet ederler. Bazı eşler ev işlerinin ortaklaşa yapılması gerektiği konusunda görüş birliğine varırlar. Bazıları da bunun daha büyük bir arkadaşlığa vesile olduğunu söylerler (Harris ve William, 1980).

Birbirine uyum sağlayan eşler için emeklilik, eşler arasındaki ilişkilerde bağın kuvvetlenmesine imkân sağlayabilir. Genelde eşler eğer iyi ilişkilerden hoşlanıyorsa emekliliğin evlilik mutluluğunu arttıracığı, aksi durumda evlilik mutluluğunu azaltacağı söylenebilir (Onur, 1986). Kişinin emekli olmasıyla birlikte eş ve çocuklarıyla beraber toplum tarafından dikkate alınmaması, ilgi ve sevgi, saygı gösterilmemesi, değer verilmemesi, desteklenmemesi, bir köşeye itilmesi sonucu emeklinin ruhsal yaşantısı bozulur, örselenir. Kişinin güveni, kendine verdiği değer, öz saygısı azalır, kaybolur (Köknel, 1989).

Sonuç olarak emekli kişiler; boşanmış, dul veya hiç evlenmemiş de olsa emeklilik yıllarını bir aile kurumunun içinde geçirirler ya da geçirmek isterler. Özellikle emekliler için ev ve aile hayatı çok daha önemlidir. Çünkü karşılıklı her türlü yardım ve desteğin aile ortamında gerçekleşmesi daha kolaydır. Çünkü böyle bir yardıma ve desteğe emeklinin ihtiyacı büyüktür (Kethley, 1982). Kısacası emeklilik aynı zamanda bir aile sorunu olarak karşımıza çıkabilmektedir (Akçay, 1994).

2.6.4. Emeklilikte dini anlayış

Meslek hayatının sona erdiği emeklilik dönemindeki bireyler, rol kayıplarına uğrarlar. Bu dönemde çalışma ile yakından ilgili olan ibadet, tefekkür, boş zaman gibi kavramlar ön plana çıkar. Emeklilik döneminde ortaya çıkan boş zamanı değerlendirmede ibadet, tefekkür, din eğitiminin önemli bir yeri vardır. Yine insanlar üretemediğinden, yalnızlığa itildiğinden, ölüm korkusundan, sosyal ilişkilerin zayıflamasından bir boşluk yaşadıklarından dine yönelebilirler. Emeklilik döneminde insanlar ekonomik, psikolojik, hukuki, sosyal birtakım sorunlar yaşarlar. Bunun neticesinde bazen bunalmaya girebilirler. Bu nedenlerle bazen dini anlayışın güçlü olması onları bu sorunlar karşısında daha güçlü kılabilmektedir (Kılavuz, 2002).

2.6.5. Emeklilikte fizyolojik durum

Emeklilik, belli bir yaştan sonra gerçekleşen bir olgudur. Bu da genellikle orta yaş ve yaşlılık dönemine rastlamaktadır. Yaş ilerledikçe fizyolojik değişimler meydana gelmekte, fiziksel güç ile bazı bilişsel ve fiziksel yetenekler azalmakta, en önemlisi de sağlık sorunları da artmaktadır. Dolayısıyla da emekliliği fizyolojik boyutundan ayrı düşünmek mümkün değildir (Kılavuz, 2002). Emeklilikte kişiler birtakım sorunlarla karşılaşır. Bunlar sosyal, ekonomik, psikolojik, hukuki sorunlardır. Bu sorunlar aşılmayınca ruhsal dünyayı olumsuz etkileyebilmektedir. Ruhsal durumun kötü olması insanın fizyolojik durumuna tesir edebilmektedir (Şahin, 2006).

Emeklilik konusundaki yaygın inançlardan biri; emekliliğin sağlık üzerinde zararlı etkiler meydana getirdiği ve bunun sonucunda emekliliğin vakitsiz ölüme yol açtığı şeklindedir. Genellikle, yüksek düzeydeki etkinliğin ani bir şekilde sona ermesi sonucu emekliliğe adım atılmasının fiziksel inişi hızlandırdığı düşünülür. Bu görüşü kanıtlamak için gece-gündüz çalışan ve emeklilikten birkaç ay sonra ölen aniden insanların hikâyeleri anlatılır. Halk arasında yaygın olan bu kanaati, araştırma bulgularının desteklemediği görülmektedir. Gerçi isteyerek emekli olanlarda ölüm oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir; ancak burada isteyerek emekli olanların sağlıklarının bozulmuş olduğundan dolayı erken yaşta emekli olduklarını da dikkate almak gerekir. Emekliliğin sağlığı olumsuz yönde etkilemediğini ortaya koyan araştırmaların yanı sıra, bazı durumlarda sağlıkta olumlu düzelmelerin meydana geldiğini tespit eden bulgularda vardır (Harris ve William, 1980).

Bazı kimselerin emeklilik sonrası sağlıklarının daha da kötüye gitmesi ya da vefat etmelerinin nedenlerini, emekliliğin sağlığı bozmasında değil, sağlığı bozulanların emekli olmayı tercih etmelerinde aramak gerekmektedir. Emekliliğin sağlığı bozduğu görüşüne dayanan bu tür yaygınlaşmış kalıp yargılar, yıpratıcı etkiler gösterebilmektedir. Çalışmanın tedavi edici değeri olduğuna inanıldığı için çalışma yokluğunun ruhsal rahatsızlıklara sebep olduğu kanaati yaygındır. Bu görüşü destekleyen pek fazla bulguda mevcut değildir. Gerek ruh sağlığı gerekse fiziksel sağlığın bozulmasında temel etken emeklilikten çok; ekonomik şartlar, hayat boyu süren sağlık koşulları, ilerleyen yaşın genel problemleri ile ilgili olduğu söylenebilir (Harris ve William, 1980).

2.6.6. Emeklilikte boş zaman kavramı

Boş zamanın değerlendirilmesi emeklilikte önemli bir sorun haline gelmiştir. Gelişmiş ülkelerde boş zamanı değerlendirme bir uzmanlık alanı olmuştur. Ayrıca gerek kamu, gerekse gönüllü kurumlar gelişmiş ülkelerde boş zaman değerlendirme konusunda işbirliği yapmışlardır. Ancak yapılan araştırmalarda görülmüştür ki; ülkemizde boş zaman faaliyetleri örgütlenmemiştir. Emeklilerin boş zaman diliminde ne yapacakları, hangi tür faaliyetler içine girecekleri, çeşitli değişkenlere bağlıdır. Bu değişkenler şunlardır (Tezcan, 1977);

- a) *Emeklilikte boş zaman değerlendirme konusuna cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında kadın emeklilerin boş zaman değerlendirme açısından farklılık gösterdikleri anlaşılmaktadır. Kadın emekliler, boş zamanlarını daha çok evlerinde torun bakarak, ev işlerini yaparak değerlendirmektedir. Ayrıca kadın emeklilerin emeklilikten sonra yeni bir işte çalışma ihtimali daha azdır. Bu da boş zamanı artırıcı bir durumdur.*
- b) *Emekli olduktan sonra yerleşim biriminin köy veya kent olması da boş zamanı değerlendirme biçimini etkilemektedir. Bazı emekliler bir köye yerleşerek tarımla uğraşırken, bazıları da bir sahil kasabasına yerleşip balıkçılıkla uğraşmakta veya bir kentte yaşayıp boş zamanlarını değişik biçimlerde değerlendirmektedir.*
- c) *Emeklilerin eğitim düzeyi boş zaman değerlendirme biçimini etkilemektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe boş zaman değerlendirme faaliyetleri dernek üyeliği ve kültürel faaliyetler olabilmekte, genel olarak boş zamanı yararlı faaliyetlerle değerlendirme oranı yükselmektedir.*
- d) *Sağlık da boş zaman değerlendirme biçimini etkileyen bir değişkendir. Sağlığı yerinde olanlar, kendilerini istedikleri alana yöneltebilmektedirler. Bazı emeklilerin sağlıkları ise,*

istemelerine rağmen her türlü faaliyette bulunmalarına izin vermeyebilir. Örneğin kalp rahatsızlığı olan bir emekli istese de bazı spor faaliyetlerini yapamaz.

e) Bir diğer değişken de sosyo-ekonomik düzeydir. Ekonomik durumu iyi olan emekliler, boş zamanlarında tatil köylerine gidip buradaki boş zaman değerlendirme imkânlarından yararlanırlar. Diğer yandan eğitim düzeyi değişkenine paralel olarak sosyoekonomik düzey arttıkça boş zamanı daha yararlı faaliyetlerle değerlendirme ihtimalinin ve faaliyet düzeyinin arttığı söylenebilir.

f) Yaş da bir diğer değişkendir. Kadınlarda düşünüldüğünde, ülkemizde emekli olmanın yaşı 40 ile 65 arasında değişmektedir. Bu kadar değişik yaşlar içinde yer alan emeklilerin boş zaman faaliyetleri de değişebilmektedir.

g) Emeklilerin sahip olduğu değerler arasındaki farklılıklar, boş zaman eyleminin türünü etkilemektedir. Emeklinin çalışma kavramına verdiği önem, onu boş zaman eylemini seçerken daha faydacı bir yaklaşıma götürür. Yine toplumsal statünün emekli olunca düşmesi olayından duyulan kaygı ve statüye verilen önem derecesi boş zaman eyleminin türünü etkiler. Çünkü artık toplumlarda kişilerin boş zaman uğraşının olması, onların statüsünü etkilemektedir. Bir kimsenin toplumca kabul edilen bir uğraşısı yoksa statüsü düşmektedir.

Brody (1994) emekliliğe hazırlık aşamasında ve emeklilikte ortaya çıkabilecek sorunların aşılabilmesi için emekli olacaklara bu süreçte neler yapabileceklerini şu şekilde belirtirken;

- a) Emekli olmadan önce yapmak istediğiniz işlerin listesini hazırlamaya başlayın. Bunları biriktirin. Daha sonra emekli olduğumuzda bunlar çok işinize yarayacaktır.
- b) Çalıştığınız dönemlerde emeklilikte yapabileceğiniz spor branşlarından bazıları ve çeşitli hobilerle ilgilenmeye çalışın.
- c) Bir ay zarfında emeklilik maaşı kadar yaşamayı deneyin, elinizdeki parasal olanaklarınıza yakından bakın ve maaşınıza göre harcamayı planlayın.
- d) Emeklilik dönemi tecrübesi için, bir ay kadar izin alarak evde kalın, yeni ilgi ve hobiler, eşinizle birlikte alıştırma yaparak deneyin.

Emekli olanlara ise;

- a) Evde oturarak kişilerin sizi bulmasını beklemeyin. Sosyalitenizi siz başlatın. Yeni arkadaşlar edinerek sosyal çevrenizi arttırın ve eski arkadaşlıklarınızı sürdürün.
- b) Bazı programlar başlatın. Serbest, çalışma zamanı, yalnız kalma ve diğer arkadaşlarla birlikte olma zamanı gibi.
- c) Kendinizi zinde ve ilginizi canlı tutacak bazı işler bulun. Bu işlerdeki başarınızın çok olması pek kadar önemli değildir. Önemli olan, sizin önünüzdeki engelleri geçerek o safhaya gelmiş olmanızdır. Olarak belirtmiştir.

2.7. Emekli Dernekleri

2.7.1. Emekli dernekleri

Emeklilik yaşamında, emekli bireyler birtakım sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Emeklilerin bu sorunlarını aşmak, serbest zamanlarını değerlendirmek, sosyal ve psikolojik hayatlarını anlamlandırmak için aynı çatı altında toplanarak değişik isimler altında emeklilik dernekleri kurmuşlardır. Kurulan dernekler içinde en çok üye barındırması bakımından Türkiye Emekliler Derneği (TÜED) birinci sırada yer almaktadır. TÜED 1970 yılında Ankara'da kurulmuştur. Derneğin, 2016 yılı itibariyle yaklaşık 900 bin üyesi bulunmaktadır. Türkiye Emekliler Derneği bugün itibariyle yurt çapında toplam 107 şubesiyle bütün emekli, dul ve yetimlere hizmet vermektedir (TÜED, 2017).

2.7.2. Türkiye Emekliler Derneğinin kuruluş amacı

Türkiye Emekliler Derneğinin tüzüğünde kuruluş amaçları şu şekilde ifade edilmiştir (TÜED, 2017):

- 1) Üyelerimiz ile dul ve yetimlerinin sosyal, kültürel ve ekonomik yönlerden kalkınmasını sağlamak için her türlü hak ve menfaatlerinin korunmasına çaba harcamak,
- 2) Üyelerin problemlerinin çözümlenmesinde ilgili kuruluşlar ve makamlar nezdinde teşebbüse geçmek,
- 3) Bünyemizdeki Hukuk Bürosu'nun yanı sıra, Avukatlar da tutarak üyelerimizin adli ve idari mahkemelerdeki işlerini takip etmek ve bu suretle haklarını korumak,
- 4) Okul çağında ve yardıma muhtaç üye çocuklarının öğrenimlerini başarıyla tamamlayabilmeleri için olanaklar ölçüsünde yardımda bulunmak, yüksek öğrenim bursları vermek,
- 5) Öğrenci kurs ve yurtları açmak,
- 6) Yaşlı, hasta ve bakıma muhtaç üyeler için sağlık ocakları ve huzurevleri açmak,
- 7) Eğitim amaçlı sosyal tesisler kurarak; üyelerin bilinçlenmesi için gerekli programları uygulamak ve aynı zamanda dinlenme, tanışma ve dayanışma imkânlarını sağlayacak kamplar kurmak,
- 8) Üyelerin sosyal ve kültürel faaliyetleri için lokaller açmak,
- 9) Basın aracılığıyla yayınlar yapmak, üyelerimizin çıkarları yönünde ülke gündemini izleyerek gerekli noktalarda müdahil olmak,

10)Üyelerin eğitimi için konferans, seminer ve panel gibi etkinlikler düzenlemek. Derneğimiz bu amaçları gerçekleştirmek için ülke çapında yoğun bir çaba göstermekte ve üyelerine hizmeti kutsal bir görev saymaktadır.

Derneğin amaç ve görevleri incelendiğinde; emekli olan üyelerinin serbest zamanlarını değerlendirmeye yönelik sosyal, kültürel faaliyetler düzenlediği, eğitim amaçlı sosyal tesisler kurduğu, emeklilerin bu dönemde kendilerini daha rahat ve huzurlu hissetmelerini sağlamaya çalıştığı görülmektedir.

2.7.3. SGK' ya göre Ülkemizde emekli sayısı

Türkiye Emekliler Derneğinin 2017 yılı Sosyal Güvenlik Kurumu verilerine göre; Türkiye genelinde 8 milyon 140 bin 214 kişi, emekli statüsüyle Sosyal Güvenlik Kurumundan (SGK) yaşlılık aylığı aldığı görülmüştür. Emeklilerin 1 milyon 703 bin 683'ü yani % 20,9'u İstanbul'da ikamet etmekte, İstanbul'un ardından en yoğun emekli nüfusuna sahip iller ise 656 bin 141 kişiyle Ankara, 641 bin 955 kişiyle İzmir, 358 bin 632 kişiyle Bursa ve 229 bin 408 kişiyle Antalya olarak sıralanmıştır (TÜED, 2017). Araştırma kapsamında Batman Sosyal Güvenlik Kurumu İl Müdürlüğünün istatistikî verilerine göre ise Batmanda emekli aylığı alan kişi sayısı 32,801 olarak verilmiştir (Batman SGK İl Müdürlüğü, 2017).

2.7.4. Türkiye de emeklilerin yaşadığı yerler

İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Antalya emeklilerimizin en yoğun olarak yaşadığı 5 kent olarak karşımıza çıkmaktadır. Balıkesir, İzmir, Bursa, Ankara ve Manisa, emekli nüfusunun il nüfusuna oranının en yüksek olduğu şehirler olurken 1 milyon 196 bin 176 nüfuslu Balıkesir ile 4 milyon 223 bin 545 nüfuslu İzmir'in yaklaşık yüzde 15'ini emekliler oluşturmaktadır. Emeklilerin İstanbul'un ardından ağırlıklı olarak denize kıyısı olan illerde yaşadığı görülüyor. Balıkesir ve İzmir başta olmak üzere Antalya, Adana, Bursa ve Kocaeli gibi denize kıyısı olan iller emeklilerimiz tarafından tercih ediliyor. Bunda emeklilerin sağlık hizmetlerine kolay erişme isteği ile stresten uzak bir ortamı tercih etmesinin yanında iklim koşullarının da etkili olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir (TÜED, 2017).

III. BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı ve verilerin analiz biçimine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Batman da ikamet eden emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından, rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin incelendiği bu çalışma betimsel nitelikte tarama modelinde düzenlenmiştir. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir (Karasar, 1996).

3.2. Araştırmanın Evren Örnekleme

Araştırmanın evrenini Batman il merkezinde ikamet eden ve emekli aylığı alan emekliler oluşturmaktadır. Batman İl Sosyal Güvenlik Kurumundan alınan bilgiye göre (EK-1) Batman il merkezinde toplam 32.801 kişinin emekli olduğu görülmüştür. Evrenin büyük olması nedeniyle örneklem alınma yoluna gidilmiştir.

Araştırmanın örnekleme ise evrene ulaşılabilirlik (Emekli derneği, Öğretmenevi Lokali, Öğrenci velileri, Çay evleri vb. yerler), gönüllülük esası ve anketi cevaplayacak biçimde okur yazarlık dikkate alınarak kolayda örnekleme türü ile 850 kişi dâhil edilmiştir. Örneklem grubundan toplanan anketlerden ise eksiksiz cevaplanan 500 anket analize dâhil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Şahin (2006) tarafından geliştirilen “Emekliler ve Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Şanlıurfa Örneği” anketi ile Köycü'nün (2006) geliştirdiği ve Yazıcıoğlu'nun (2010) çalışmasına uyarladığı “Boş Zaman Yönetimi ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin

Analizine İlişkin Bir Uygulama” ölçeklerinden yararlanılarak elde edilen anket ile toplanmıştır (EK-2).

Anket iki bölümden oluşup birinci bölümünde emeklilerin kişisel bilgilerine ilişkin 3 soruyu (cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir durumu) içeren kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde ise serbest zaman yönetimi açısından emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin 7 alt boyut ve toplam 39 maddeden oluşan ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin boyutları ve bu boyutların içerdiği soru sayıları çizelge 3.1’de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Serbest zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutları

Boyutlar	Soru Sayısı
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının, emekliler üzerinde yarattığı etki.	5
2.Rekreatif faaliyetlere katılma şartları	4
3.Devletten beklentiler	5
4.Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler	4
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	4
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	8
7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	9
Toplam	39

Ölçeğin birinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci alt boyutunda bulunan sorular; 1.Önemsiz, 2.Az, 3.Orta, 4.Önemli, 5.Çok Önemli şeklinde, ikinci ve altıncı alt boyutunda bulunan sorular; 1.Kesinlikle Katılmıyorum, 2.Katılmıyorum, 3.Ne Katılıyorum ne Katılmıyorum, 4.Katılıyorum, 5.Kesinlikle Katılıyorum şeklinde; yedinci alt boyutunda bulunan sorular ise 1.Hiç, 2.Nadiren, 3.Orta, 4.Sık ve 5.Çok Sık şeklindedir. 1:00-5:00 puan arasında, olumsuzdan olumluya doğru olacak şekilde beşli Likert tipli olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten alınacak puan ortalamaları 5’e yaklaştıkça emeklilerin görüşlerinin olumlu, 1’e yaklaştıkça olumsuz olduğu şeklinde değerlendirilmiştir.

Ölçeğin alt boyutlarının hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları, çizelge 3.2’ ye göre 0,538-0,888 arasında olup, güvenilirlik açısından ölçeğin kabul edilebilir sınırlarda olduğu görülmüştür.

Çizelge 3.2. Serbest zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach's Alpha değerleri

Boyutlar	Soru Sayısı	Cronbach's Alpha
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının, emekliler üzerinde yarattığı etki.	5	0,731
2.Rekreatif faaliyetlere katılma şartları	4	0,888
3.Devletten beklentiler	5	0,675
4.Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler	4	0,538
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	4	0,589
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	8	0,872
7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	9	0,813

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılanlara ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Serbest zaman yönetimi açısından, emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin incelenmesi amacıyla uygulanan ölçekten elde edilen verilerin analizinde ise öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış, analiz sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>0,05$).

Bu kapsamda verilerin gruplar arası analizlerinde, bağımsız iki grup karşılaştırmasında T-Testi; ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)' dan yararlanılmıştır. ANOVA sonucunda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc istatistik tekniklerinden sıklıkla kullanılan Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bulguların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi için $p< 0,05$ değeri baz alınmıştır.

IV. BÖLÜM

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular çizelgeler halinde sunulmuştur.

Çizelge 4.1. Araştırmaya katılan emeklilere ait demografik bilgiler

	Grup	n	%
1.Cinsiyet	Kadın	138	27,6
	Erkek	362	72,4
2.Eğitim Durumu	İlkokul	45	9,0
	Ortaokul	81	16,2
	Lise ve dengi	212	42,4
	Üniversite	146	29,2
	Yüksek lisans	16	3,2
3.Gelir Durumu	1000-1500 TL	72	14,4
	1501-2000 TL	294	58,8
	2001 TL ve üzeri	134	26,8
4.Batman İlinde Yeterli Rekreatif Alanlarının Varlığı	Evet	61	12,2
	Hayır	439	87,8
	Toplam	500	100,0

Çizelge 4.1'e göre; araştırmaya katılan emeklilerin 362'si (%72,4) erkek, 138'i (%27,6) ise kadındır. Eğitim düzeyi olarak emeklilerin 212'si (%42,4) lise ve dengi okul mezunu, 146'sı (%29,2) üniversite, 81'i (%16,2) ortaokul, 45'i (%9,0) ilkokul, 16'sı (%3,2) yüksek lisans mezunudur. Eğitim durumu olarak lise ve dengi mezunu emeklilerin (212 kişi-%42,4) en yüksek orana, yüksek lisans mezunu (16 kişi-%3,2) emeklilerin ise en düşük orana sahip oldukları görülmüştür. Gelir durumu olarak 294'ü (%58,8) 1501-2000 TL arası, 134'ü (%26,8) 2001 TL ve üzeri, 72'si (%14,4) 1000-1500 TL arası, aylık gelire sahiptir. Emeklilerin 61'i (%12,2) Batman ilinde yeterli rekreatif alanlarının olduğunu, 439'u (%87,8) ise Batman ilinde yeterli rekreatif alanlarının olmadığını düşünmektedirler.

Çizelge 4.2.Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin alt boyutların betimsel istatistik sonuçları

Boyutlar	Ort.	SS	Skewness	Kurtosis	Min.	Max.
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde yarattığı etki	2,59	0,75	0,07	-0,28	1,00	5,00
2.Rekreatif faaliyetlerine katılma şartları	4,55	0,63	-1,94	7,18	1,00	5,00
3.Devletten beklentiler	4,27	0,54	-1,62	1,94	1,00	5,00
4.Rekreatif faaliyetlere katılım engelleyen nedenler	3,47	0,71	-0,53	0,62	1,00	5,00
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	3,75	0,75	-0,32	-0,34	1,00	5,00
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	4,09	0,61	-1,57	1,89	1,00	5,00
7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	1,33	0,45	1,87	7,07	1,00	5,00

Çizelge 4.2'ye göre emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin ölçek alt boyutlarının puanları incelendiğinde; rekreatif faaliyetlerine katılma şartları ($4,55\pm 0,63$) en yüksek, sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetler boyutu incelendiğinde ($1,33\pm 0,45$) ise en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yine çizelge 4,2'ye göre, emeklilerin rekreatif faaliyetlere ilişkin olarak devletten beklentilerinin ($4,27\pm 0,54$) yüksek düzeyde olduğu, rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar ($4,09\pm 0,61$), rekreatif faaliyetlere katılım amaçları ($3,75\pm 0,75$) rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenler ($3,47\pm 0,71$) boyutlarında ise görüşlerinin olumlu düzeyde olduğu görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekler bulguların olduğu görülmektedir. Yazıcıoğlu'nun (2010) araştırmasında, emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılmak maksadı ile gerek devlet gerekse özel sektör tarafından teşvik edilmesi gerekliliği önemli bir etken olarak tespit edilmiş, emeklilerin rekreatif faaliyetler aktivitelerine katılım tercihlerinde fiziksel uygunluk, sinema, kültür ve tarih gezileri gibi faktörlerin, rekreatif faaliyetlere katılım amaçlarında ise fiziksel gelişim aktiviteleri, dinlenme, yaratıcı olma, sosyalleşme faktörlerinin ilk sıralarda yer aldığı görülmüştür. Yine Yazıcıoğlu çalışmasında, genel olarak emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarının orta ve üzeri derecede kazanımlar sağladığı fikri görülmüştür.

Rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde orta düzeyde ($2,59\pm 0,75$) etki yarattığı, sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetler boyutunda ise emeklilerin görüşlerinin ($1,33\pm 0,45$) düşük düzeyde kaldığı görülmektedir. Çizelge 4.2'ye göre ölçekten elde edilen verilerin basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerinin ± 2 aralığında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir.

Çizelge 4.3. Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının, emekliler üzerinde yarattığı etki	Kadın	138	2,62	0,70	0,56	0,57
	Erkek	362	2,58	0,77		
2.Rekreatif faaliyetlere katılma şartları	Kadın	138	4,61	0,55	1,36	0,17
	Erkek	362	4,52	0,65		
3.Devletten beklentiler	Kadın	138	4,33	0,53	1,62	0,10
	Erkek	362	4,24	0,55		
4.Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler	Kadın	138	3,57	0,71	2,08	*0,03
	Erkek	362	3,43	0,71		
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	Kadın	138	3,87	0,74	2,22	*0,02
	Erkek	362	3,70	0,75		
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	Kadın	138	4,17	0,53	1,69	0,09
	Erkek	362	4,06	0,64		
7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	Kadın	138	1,43	0,49	2,84	*0,00
	Erkek	362	1,30	0,43		

Çizelge 4.3'e göre emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif etkinliklere katılma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre, rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler boyutunda ($t=2,08$; $p=0,03$), rekreatif faaliyetlere katılım amaçları boyutunda ($t=2,22$; $p=0,02$) ve sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri boyutunda ($t=2,84$; $p=0,00$) kadın emeklilerin lehine görüşlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Kadın emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenleri (sağlık problemi, gelir düzeyi, aile içi problemler), katılım amaçlarını (Otel indirim, faizsiz kredi avantajı, teşvik vb.) sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri (Kültür tarih gezileri, müze ziyaretleri, doğa aktiviteleri vb.) erkek emeklilere göre daha çok önemsedikleri söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekler bulgular olduğu gibi, desteklemeyen bulgular da bulunmaktadır. Çağlar ve ark., (2009) ve Ardahan, (2012) çalışmalarında cinsiyete göre kadınların daha çok sağlık için, erkeklerin ise daha çok rekabet ve sosyal/eğlence için, rekreatif spora katıldıkları tespit edilmiştir. Yılmaz ve ark. (2016), yaşlı bireylerin isteklerini, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını tespit etmek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarının sonucunda, yaşlı bireylerin dinlenme, vakit geçirme ve başkalarıyla buluşma gibi pasif rekreasyon aktivitelerini diğer aktivitelerden daha fazla tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Yazıcıoğlu (2010) çalışmasında ise emeklilerin rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin cinsiyete göre değişmediğini rapor etmiştir.

Çizelge 4.4. Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin eğitim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Eğitim durumu	K.T.	df	K.O.	F	p
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde yarattığı etki	Guruplar arası	8,090	4	2,023	3,654	*0,00
	Guruplar içi	274,001	495	0,554		
	Toplam	282,091	499			
2.Rekreatif faaliyetlere katılma şartları	Guruplar arası	1,465	4	0,366	0,934	0,44
	Guruplar içi	194,055	495	0,392		
	Toplam	195,521	499			
3.Devletten beklentiler	Guruplar arası	1,196	4	0,299	1,015	0,39
	Guruplar içi	145,839	495	0,295		
	Toplam	147,034	499			
4.Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler	Guruplar arası	14,192	4	3,548	7,340	*0,00
	Guruplar içi	239,263	495	0,483		
	Toplam	253,456	499			
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	Guruplar arası	26,231	4	6,558	12,667	*0,00
	Guruplar içi	256,268	495	0,518		
	Toplam	282,500	499			
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	Guruplar arası	3,679	4	0,920	2,508	0,05
	Guruplar içi	181,528	495	0,367		
	Toplam	185,207	499			

7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	Guruplar arası	7,272	4	1,818	9,523	*0,00
	Guruplar içi	94,499	495	0,191		
	Toplam	101,771	499			

*p<0,05

Çizelge 4.4'e göre emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşleri eğitim durumu değişkenine göre, rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde yarattığı etki ($F=3,654$; $p=0,00$), rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler ($F=7,340$; $p=0,00$), rekreatif faaliyetlere katılım amaçları ($F=12,667$; $p=0,00$) ve sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri ($F=9,523$; $p=0,00$) boyutlarında görüşlerinin anlamlı olarak değiştiği görülmektedir.

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek üzere tamamlayıcı istatistik analizlerinden Post-Hoc istatistik testlerinden Tukey-HSD test tekniği kullanılmış ve test sonucunda, rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde yarattığı etki boyutunda, ortaokul mezunu olan emekliler ile üniversite mezunu olan emekliler arasında ve yüksek lisans mezunu olan emekliler ile üniversite mezunu olan emekliler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulguya göre üniversite mezunu emeklilerin Batman'da rekreasyon alanlarının olmamasının kendilerini daha çok etkilediğini (sosyal ilişki, stres, eşi ile gerginlikler vb.) düşünmektedirler.

Emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımını engelleyen etmenler boyutunda, ilkokul mezunu emekliler ile lise ve dengi mezunu emekliler arasında, ortaokul mezunu emekliler ile lise ve dengi ve üniversite mezunu emekliler arasında, lise ve dengi mezunu emekliler ile üniversite mezunu emeklilerin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lise ve dengi mezunu emekliler ile üniversite mezunu emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenleri (sağlık, aile içi problemler vb.) daha çok önemsedikleri söylenebilir.

Emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılım amaçları boyutunda, üniversite mezunu emekliler ile ilkokul, ortaokul, lise ve dengi mezunu emekliler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Üniversite mezunu emeklilerin, ilkokul, ortaokul, lise ve dengi mezunu emeklilere göre rekreatif faaliyetlere daha çok bir amaç doğrultusunda (sosyalleşme, yenilik arayışı, rahatlama vb.) katıldıkları söylenebilir.

Emeklilerin sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetler boyutunda, üniversite mezunu emekliler ile yüksek lisans mezunu emekliler arasında görüş farklılığı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulguya göre üniversite ve yüksek lisans mezunu emeklilerin

sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetlere (kültür tarih gezileri, müze ziyaretleri, gönüllü hizmet programları vb.) daha sıklıkla katıldıkları söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Yazıcıoğlu (2010) çalışmasında, emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılım amaçları sıklıklarının eğitim durumuna göre fiziksel uygunluk, güzel sanatlar, gönüllü hizmet ve hobiler gibi aktivitelerinde; rekreatif faaliyetlere katılım amaçlarında ise fiziksel gelişim, kendini geliştirme, yaratıcı olma ve yarışma güdüsü gibi amaçlarında görüş farklılığı içerisinde oldukları görülmüştür. Yine emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarının sağladığı yararlar faktöründe eğitim durumuna göre görüşlerinin anlamlı derecede değiştiği görülmüştür.

Ardahan (2012) çalışmasında, gelir ve eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlık beklentisiyle veya gerekçesiyle rekreatif spora katılmalarının da arttığını tespit etmiştir. Yurcu ve ark., (2017) araştırmalarında, rekreatif faaliyetlere katılmalarını motive eden öncelikli unsurun, sosyal etkileşim olduğu, engelleyen faktörlerin bireysel, ailesel, çevresel faktörler olduğu, rekreatif faaliyetlere yönelik beklentilerinin, iyilik hallerini korumak ve arttırmak, kişisel gelişim sağlamak, aile ile birlikte olmak, faaliyetin ekonomik olması olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 4.5. Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin aylık gelir durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Aylık gelir	K.T.	df	K.O.	F	p
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde yarattığı etki	Guruplar arası	2,902	2	1,451	2,583	0,07
	Guruplar içi	279,190	497	0,562		
	Toplam	282,091	499			
2.Rekreatif faaliyetlere katılma şartları	Guruplar arası	8,154	2	4,077	10,814	*0,00
	Guruplar içi	187,367	497	0,377		
	Toplam	195,520	499			
3.Devletten beklentiler	Guruplar arası	7,341	2	3,670	13,059	*0,00
	Guruplar içi	139,693	497	0,281		
	Toplam	147,034	499			
4.Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler	Guruplar arası	1,079	2	0,540	1,063	0,34
	Guruplar içi	252,376	497	0,508		
	Toplam	253,456	499			
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	Guruplar arası	4,723	2	2,362	4,225	0,05
	Guruplar içi	277,776	497	0,559		
	Toplam	282,500	499			
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	Guruplar arası	10,939	2	5,469	15,598	*0,00
	Guruplar içi	174,269	497	0,351		
	Toplam	185,207	499			
7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	Guruplar arası	,393	2	0,196	0,962	0,38
	Guruplar içi	101,379	497	0,204		
	Toplam	101,771	499			

*p<0,05

Çizelge 4.5'e göre emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşleri aylık gelir değişkenine göre; rekreatif faaliyetlere katılma şartları ($F=10,814$; $p=0,00$), devletten beklentiler ($F=13,059$; $p=0,00$) ve rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar ($F=15,598$; $p=0,00$) boyutlarında görüşlerinin anlamlı olarak değiştiği görülmektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek üzere tamamlayıcı istatistik analizlerinden Post-Hoc istatistik testlerinden Tukey-HSD test tekniği kullanılmıştır. Test sonucunda:

Emeklilerin rekreatif faaliyetlerine katılma şartları boyutunda; aylık geliri 1501-2000 TL ve 2001 TL üzerinde olan emekliler arasında, aylık geliri 2001 TL ve üzeri olan emekliler lehine, 1000-1500 TL geliri olan emeklilere ile 1501-2000 TL arası geliri olan emekliler arasında 1501-2000 TL arası geliri olan emekliler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulguya göre gelir düzeyi yüksek olan emekli grubunun rekreatif faaliyetlere katılma şartlarının (otel indirimi, faizsiz kredi, devlet teşviki vb.) oluşmasında daha yüksek beklenti içerisinde oldukları düşünülebilir.

Emeklilerin devletten beklentiler boyutunda; aylık geliri 1000-1500 TL arası geliri olan emekliler ile 1501-2000 TL ve 2001 TL ve üzerinde aylık geliri olan emekliler arasında, aylık geliri 1000-1500 TL arası olan emekliler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Devletten beklentiler (indirimli alışveriş merkezleri, sosyal kültürel etkinlikler, emekli eğitimi vb.) boyutunda aylık geliri düşük olanların devletten daha çok beklenti içerisinde oldukları söylenebilir. Teknolojik gelişmelerle insanların serbest zamanlarının artışı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenler sonucu rekreasyonel etkinliklere olan talepler artmaktadır (Şirinkan ve ark., 2008).

Emeklilerin rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar boyutunda, aylık geliri 1000-1500 TL arasında olanlar emekliler ile 1501-2000 TL ve 2001 TL ve üzeri olan emekliler arasında 2001 TL ve üzeri emekliler lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar (kendine güveni artırması, iletişim kurma, iş verimini artırma vb.) boyutunda aylık geliri yüksek olan emeklilerin rekreatif faaliyetlerin daha çok yarar sağladığını düşündükleri söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, Yazıcıoğlu (2010) araştırmasında, emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörlerin eğitim durumu ile ilişkili olarak gelir düzeyi açısından farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yine Yazıcıoğlu çalışmasında, emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarının sağlanmasında ekonomik teşviklerin önemli bir faktör olduğu görülmüştür.

Şahin'in (2006) araştırmasında, emeklilerin yaşadığı sorunların temelinde, ekonomik nedenlerin daha yoğun olduğu, devletten beklentilerinin başında ekonomik koşullarının iyileştirilmesinin geldiği görülmüştür. Yine emekliler arasında, devletin kendilerine gereken değeri vermediği ve insanların yaşlı insana karşı olumsuz bir bakış açısı içerisinde olduğu gibi kanıların yaygın olduğu görülmüştür.

Ardahan (2012) çalışmasında, gelir arttıkça sağlık beklentisiyle spora katılımında arttığını tespit ederken, Yurcu ve ark. (2017) ise çalışmalarında, emeklilerin rekreatif faaliyetlerin ekonomik olması doğrultusunda beklenti içerisinde olduklarını belirtmiştir.

Çizelge 4.6. Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin Batman ilinde yeterli düzeyde rekreatif alanların olup olmaması değişkenine göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Yeterli alan	N	Ort.	SS	t	p
1.Rekreasyon alanlarının olmamasının, emekliler üzerinde yarattığı etki	Evet	61	2,50	0,87	-0,91	0,36
	Hayır	439	2,61	0,73		
2.Rekreatif faaliyetlere katılma şartları	Evet	61	4,38	0,65	-0,27	*0,02
	Hayır	439	4,57	0,62		
3.Devletten beklentiler	Evet	61	4,16	0,66	-1,30	0,19
	Hayır	439	4,28	0,52		
4.Rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler	Evet	61	3,52	0,97	-0,44	0,66
	Hayır	439	3,46	0,67		
5.Rekreatif faaliyetlere katılım amaçları	Evet	61	3,76	0,91	0,12	0,90
	Hayır	439	3,75	0,73		
6.Rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar	Evet	61	3,78	0,78	-3,40	*0,00
	Hayır	439	4,13	0,57		
7.Sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri	Evet	61	1,53	0,67	2,58	*0,01
	Hayır	439	1,31	0,40		

*p<0,05

Çizelge 4.6' ya göre emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif etkinliklere katılma düzeylerinin Batman ilinde yeterli rekreatif alanların olup olmaması değişkenine göre; rekreatif faaliyetlerine katılma şartları ($t=-0,27$; $p=0,02$), rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar ($t=-3,40$; $p=0,00$) ve sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri ($t=2,58$; $p=0,01$) boyutlarında emeklilerin görüşlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Şahin (2006) araştırmasında, emeklilerin büyük çoğunluğu emekli olmaktan hiçte haz duymadıklarını, çalışma yaşamını özlediklerini, artan ekonomik güçsüzlük, boş vakitleri geçirecek ortamların sınırlı oluşu, sosyal ilişki değişikliklerin emeklilikten haz almamalarına neden olduğu tespit edilmiştir.

Rekreatif faaliyetlerine katılma şartları ve rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar boyutunda, Batman ilinde rekreatif alanlarının yetersiz olduğunu düşünen emekliler lehine, sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri boyutunda ise Batman ilinde

rekreatif alanlarının yeterli olduğunu düşünen emekliler lehine anlamlı olarak değiştiği söylenebilir.

şirinkan ve ark. (2008) alışmalarında, ülkemizdeki yaşlıların sayısıyla, yaşlılara sunulan hizmet oranının çok düşük olduğu, ülke nüfusu içerisindeki yaşlıların sayısı ile yaşlılara sunulan sosyo-kültürel hizmetler arasında uçurumların bulunduğu tespit edilmiştir. Bu noktada yerel yönetimlere büyük görevler düşmektedir. Yerel yönetimlerin temel görevlerinden biri vatandaşlarının fiziksel gelişim, dinlenme, yaratıcılıklarını geliştirme ve sosyalleşme gibi ihtiyaçlarını karşılamak üzere rekreasyon program ve hizmetleri sunmak olmalıdır (Kesim, 2006). Çünkü bireylerin faaliyet seçimlerinde; yaşadıkları evre, bu çevrede ki imknlar, ailenin gelir düzeyi, yörenin gelenek ve görenekleri, yaş ve cinsiyet gibi bireysel özellikleri ile arkadaş çevreleri etkili olabilmektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

V.BÖLÜM

5. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Batman da ikamet eden emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin incelendiği bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar boyutunda en yüksek, sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetler boyutunda ise en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Emeklilerin rekreatif faaliyetlerine ilişkin olarak devletten yüksek düzeyde beklenti içerisinde oldukları, rekreatif faaliyetlere katılma şartları, rekreatif faaliyetlere katılım amaçları, rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenler boyutunda ve rekreatif faaliyetlerin sağladığı yararlar boyutlarında ise görüşlerinin olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Emeklilerin serbest zaman yönetimi açısından rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif etkinliklere katılma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bazı alt boyutlarda kadın emeklilerin lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kadın emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenleri, rekreatif faaliyetlere katılım amaçlarını ve sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri erkek emeklilere göre daha çok önemsedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Emeklilerin eğitim durumu değişkenine göre, serbest zaman yönetimi açısından rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşleri ise sadece rekreasyon alanlarının olmamasının emekliler üzerinde yarattığı etki, rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen nedenler, rekreatif faaliyetlerine katılım amaçları ve sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetleri boyutlarında anlamlı olarak değiştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite mezunu emeklilerin Batman'da rekreasyon alanlarının olmamasının kendilerini daha çok etkilediğini, lise ve dengi mezunu emekliler ile üniversite mezunu emeklilerin rekreatif faaliyetlere katılımlarını engelleyen nedenleri daha çok önemsedikleri, üniversite mezunu emeklilerin, ilkökul, ortaokul, lise ve dengi mezunu emeklilere göre rekreatif faaliyetlere daha çok bir amaç doğrultusunda katıldıkları

görülmüştür. Yine üniversite ve yüksekisans mezunu emeklilerin sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetlere (kültür tarih gezileri, müze ziyaretleri, gönüllü hizmet programları vb.) daha çok katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin görüşleri aylık gelir değişkenine göre değiştiği görülmüş; gelir düzeyi yüksek olan emekli grubunun rekreatif faaliyetlerin daha çok yarar sağladığını düşündükleri ve rekreatif faaliyetlere katılma şartlarının (otel indirimi, faizsiz kredi, devlet teşviki vb.) oluşmasında daha yüksek beklenti, aylık geliri düşük olanların ise devletten daha çok beklenti içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Emeklilerin rekreatif etkinliklere duydukları ihtiyaç ve rekreatif etkinliklere katılma düzeylerinin Batman ilinde yeterli rekreatif alanların olup olmaması değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, emeklilerin Batman ilinde rekreatif alanlarının ve sıklıkla yapılan rekreatif faaliyetlerinin yetersiz olduğunu düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda şu öneriler geliştirilmiştir;

- 1- Batman ilinde emeklilere yönelik boş zamanların sağlıklı ve verimli bir şekilde değerlendirebilmesi için rekreatif alanlarının oluşturulmasında kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları daha fazla görev üstlenebilir.
- 2- Emeklilere yönelik sosyal tesisler artırılabilir.
- 3- Emeklileri rekreatif etkinliklere sevk edecek, maddi ve manevi teşvikler verilerek emeklilerin motivasyonu artırılabilir.
- 4- Emeklilere yönelik olarak halk eğitim merkezleri bünyesinde, emekliliğe hazırlık eğitimi programları açılabilir.
- 5- Emeklilerin sahip oldukları bilgi birikimlerini genç kuşaklara aktarabilecekleri panel, söyleşi vb. oturumlar düzenlenebilir.
- 6- Emekli kadınlara yönelik olarak halk eğitim merkezlerinde, emeklilerin serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri etkinlikler düzenlenebilir.
- 7- Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü bünyesinde, emeklilerin ilerleyen yaşları ile birlikte artan kas ve güç kayıplarını önlemek için düzenli egzersiz programları düzenlenebilir.

8- Yerel yönetimler aracılığı ile emeklilere yönelik gezi ve kültür kaynaşması programları düzenlenebilir, rekreatif etkinlik merkezleri açılabilir.

9- Yerel yönetimler tarafından emeklilerin serbest zamanlarını geçirebilecekleri, emeklilere yönelik sosyal ve kültürel faaliyetlerin düzenlenebileceği, gazete, dergi ve kitap gibi yayınların takip edilebileceği, ikramların sembolik bir ücrete tabi olduğu (Öğretmenevleri tarzında) Emekli evi açılabilir.

KAYNAKLAR

- Abadan, N., 1961, Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri, *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları*, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.
- Akçay, R.C., 1994, Çanakkale İlinde görev yapan öğretmenlerin emekliliğe hazırlık eğitimine ihtiyaçları, Yayınlanmamış Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Akesen, A., 1983, Fethiye yöresinde rekreasyon amacı ile kullanılan bazı orman alanlarında rekreasyon talep değerinin belirlenmesi üzerine araştırmalar, *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Yayınları*, Yayın No: 346, İstanbul.
- Alay, S., 2000, Relationship between time management and academic achievement of selected university students, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Ardahan, F., 2013, Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Ardahan, F., 2013, Rekreasyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108.
- Arlı, M., Nazık, H. ve Ersoy, F., 2000, *Ailede ekonomik kaynaklar*, 1. Baskı, Ankara.
- Arpacı, F., 2005, Farklı boyutlarıyla yaşlılık, *Eğitim ve Kültür Yayınları*, Ankara.
- Aslan, N., 1994, Üniversite öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme eğilimi öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı bir araştırma, yayımlanmamış Doktora Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Ataol, A., 1989, Kariyer yönetimi, İzmir.
- Aydınalp, K., 1983, Yaşlıların psikososyal ihtiyaçları, *Yaşlıların Evde Bakımı Sempozyumu Sunum Bildirisi*, Ankara.
- Balcı, A., 1990, Zaman yönetimi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1), 95-102.
- Başoğlu, B., 2004, Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıklarının incelenmesi: Kırıkkale Üniversitesi örneği, yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*, Ankara.
- Batman Sosyal Güvenlik Kurumu İl Müdürlüğü., 2017, <http://www.sgk.gov.tr/wps/portal/sgk/tr/batman>, [Ziyaret Tarihi:06 Eylül 2017].
- Bozatay, H., 1998, Devlet memurlarının rekreatif faaliyetleri üzerine bir araştırma: Çanakkale ili uygulaması, yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı*, Sakarya.
- Brody, E., 1994, Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım, *Türk Psikologlar Derneği Yayını*, İstanbul.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A., 2010, Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi, algısı üzerine düzenli sporun etkisi, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.

- Ceyhun, S., 2008, Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Cılga, İ., 1997, Korunmaya muhtaç çocuk ve gençlerin hakları, *SHÇEK Gençlik Dergisi*, 1, Ankara.
- Cindaş, A., 2001, Yaşlılarda egzersiz uygulamasının genel ilkeleri, *Geriatric Turkish Journal of Geriatrics*, 4(2), 77-84.
- Çağlar, E. Canlan, Y. ve Demir M., 2009, Recreationalexercisemotives of adolescentsandyoungadults, *Journal of Human Kinetics, Section III-Physical Activity & Social Issues*. 22, 83-90.
- Çakıroğlu, H., 1998, Beden eğitimi dersi ve diğer dersler açısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve faaliyetleri, yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, İstanbul.
- Çelebi, N., 1991, Genç ve kültürel bütünleşme, Aile Araştırma Kurumu, *Aile Yazıları 2*, Ankara.
- Dikkaya, M., 1979, Termalizm ve termal turizm ve aydın yöresinde termal ürün pazarlaması, yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, *Ege Üniversitesi*, İzmir.
- Efil, İ., 1999, İşletmelerde yönetim ve organizasyon, *Alfa Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şirketi* 7. Baskı, İstanbul.
- Ekici, S., 1997, Yükseköğretim gençliğinin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katılımları üzerine bir araştırma, yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*, Ankara.
- Emiroğlu, V., 1995, Yaşlılık ve yaşlının sosyal uyumu, *Şafak Matbaacılık*, Ankara.
- Gökdeniz, A. Hacıoğlu, N. Dinç, Y., 2009, Boş zaman ve rekreasyon yönetimi, *Detay Yayıncılık*, Ankara.
- Günay, M. ve Cicioğlu. İ., 2002, Spor fizyolojisi, *1. Baskı*, Ankara.
- Günce, G., 1984, Gelişim psikolojisi ders notları, *A. Ü. E. B. F.*, yayımlanmamış Teksir, Ankara.
- Harris, D.K., William, E.C., 1980, *Sociology of Aging*, HoughtonMifflin, USA.
- Haynes, M. E., 1999, Kişisel zaman yönetimi, Çev. Yaşar Bülbül, *Alfa Basım Yayım Ltd. Şirketi*, İstanbul.
- Hazar, A., 2003, Rekreasyon ve animasyon, *Detay Yayınları 2. Baskı*, Ankara.
- Hendry, C., 2004, Makingmost of time, *NurseResarcher*, 12(2), RNS PUB. USA.
- Howard, D.R. and Madrigal, R., 1990, Who Makesthe decision: Theparentsorthechildtheperceivedinfluence of parents ad children on thepurchase of recreation services, *Journal of LeisureResearch*, 22(3), 244-258.
- Hull, R.B., 1990, Mood as a product of leisure: Causesandconsequences, *Journal of LeisureResearch*, 22(2).
- Hurrelmann, K., 1988, Socialstructureandpersonalitydevelopment, *Cambridge University Pres.*, Cambridge.

- Kalyon, T.A., (1997), Spor hekimliği sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları, *GATA Basımevi*, 45-147, Ankara.
- Karaküçük, S., 1999, Rekreasyon serbest zamanları değerlendirme, 3.Baskı, Ankara.
- Karasar, N., 1996, Araştırmalarda rapor hazırlama, 8.Baskı, 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd. şirketi, Ankara.
- Kaya, S., 2003, Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmesi, yayımlanmamış Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Ankara.
- Kesim, Ü., 2006, Yerel yönetimlerde rekreasyon program ve hizmetleri, *Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı, Eskişehir*, 27-28.
- Kılavuz, M. A., 2002, Emeklilik döneminde çalışma, boş zaman ve din eğitimi, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi dergisi*, 11(1), 71-86.
- Kılbaş, K.ř., 2004, Rekreasyon, *Nobel Yayınları* 3. Baskı, Ankara.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M.. 2014, Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Özel Sayı 2, 211-223.
- Kongar, E., 1979, Toplumsal değişme kurumları ve Türkiye gerçeği, *Bilgi Yayınevi*, Ankara.
- Köknel, Ö., 1989, Depresyon ruhsal çöküntü, İstanbul.
- Köknel, Ö., 1970, Toplumda bugünün gençliği, *Bozak Matbaası*, İstanbul.
- Köknel, Ö., 1979, Cumhuriyet gençleri ve sorunları, *Cem Yayınevi*, İstanbul.
- MC. Clusky, and Neil G., 1982, Aging and retirement, *Sage Publications*, London.
- McMillen, J.B., 1983, The social organization of leisure among Mexican Americans, *Journal of Leisure Research*, 15(2), 164-173.
- Metin, C. T. ve Kesici, M. Kodaş, D., 2013, Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımı, *Journal of Yaşar University*, 30(8), 5021-5048.
- Mills, T.M., 1984, The sociology of small groups, *Prentice Hall Inc.*, New Jersey.
- Mutlu, İ. Yılmaz, B. Güngörmüş, H. A. Sevindi, T. Gürbüz, B., 2011, Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54-61.
- Nock, S.L., 1987, Sociology of the family, *Prentice Hall Inc.*, N.J.
- Oktik, N., 2004, Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi, Muğla.
- Onur, B., 1986, Gelişim psikolojisi, *Versa Yayıncılık*, Ankara.
- Önal, A., 2007, Ev hanımlarının rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti, yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü*, Sakarya.
- Özgen, C., 2000, Etkili zaman yönetimi, *Bilkent Üniversitesi Yayınları*, Ankara.
- Özkan B. ve Adnan K., 1992, İzmir kuş cennetinin rekreasyonel turizm yönünden önemi, *Turizm Yıllığı*, İzmir.

- Parker, S., Allen, G., 1982, Workandretirement, Londonand Boston.,
- Sağlık Bakanlığı., 2002, Yaşlı Sağlığı Programı, 24.07.2002 Tarih ve 6886 Sayılı Yazısı, Ankara.
- Saçcan, M., 1986, Rekreasyon ve turizm, *Cumhuriyet Basımevi*, İzmir.
- Soysal, H., 2005, Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde yönetim etkinliklerine ilişkin davranışların yaşam dönemlerine göre incelenmesi, yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A., 2008, Yaşlılık ve fiziksel aktivite, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3), 219-224.
- Stub, H., 1984, Thesocialconcequences of longLife Illinois.
- Şahin, G., 2010, Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri, *TurkishJournal of Geriatrics*, 14(2), 172-178.
- Şahin, J., 2006, Emekliler ve sorunları üzerine sosyolojik bir araştırma Şanlıurfa örneği, yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı*, Elazığ.
- Şirinkal, A., Çalışkan, E., Gündoğdu, K., ve Şirinkal, S., 2008, 50 yaş ve üzeri emekli insanların, serbest zamanlarındaki alışkanlık ve davranışları (Erzurum Örneği). *Journal of PhysicalEducationandSportSciences*, 10(3), 43-53.
- Tezcan, M., 1977, Boş zamanlar sosyolojisi, *Feryal Matbaacılık*, Ankara.
- Tezcan, M., 1991, Gençlik sosyolojisi yazıları, *Gündoğan Yayın*, Ankara.
- Tezcan, M., 1993, Serbest zamanlar sosyolojisi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, No:174, Ankara.
- Tezcan, M., 1994, Serbest Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi, 4.Baskı, *Atilla Kitapevi*, Ankara.
- TÜED., 2017, <http://www.tued.org.tr/uploads/tued/merkez/emekli%20haritas%c4%b1%202.htm> [Ziyaret Tarihi: 15 Temmuz 2017].
- Uçar, D. Şahin, Ş. ve Delialioğlu, Ü. S., 2013, Yaşlılarda diz osteorriti tedavisinde egzersiz hasta verimliliğine etki eden faktörler, *TurkishJournal Of Geriatrics* 16 (2) 166-171.
- Usal, Ö., 1986, Turizm-Turizm olayına ve türk turizm politikalarına yapısal yaklaşım, *Sümbül Basımevi*, İstanbul.
- Ülkü, S., 1978, Çocuklukta arkadaş ilişkileri, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Cilt:2, Ankara.
- Ünver, O., 1986, 12-24 Yaş gençleri sosyo ekonomik sorunları, *M.E.G.S.B. Yayını*, G.Ü.B.Y. Matbaası, Ankara.
- Whittaker, D. andShelby, B., 1988, Typesof normsforrecreationımpacts: Extendingthesocialnormsconcept, *Journal of LeisureResearch*, 20(4), 261-273.
- Wilson, J., 1980, Sociologyof leisure, *A Review of Sociology*, 6(1), 21-40.
- Yerlisu, T. Ağyar, E. ve Bahadır, Z., 2012, Yaşam tatmini serbest zaman motivasyonu serbest zaman katılımı beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(82), 53-59.

- Yıldız, S. Taşkıran, Y. ve Sertbaş, K., 2003, 11-15Yaş bayan ve erkek milli badminton oyuncularının bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin incelenmesi. *1. Raket Sporları Sempozyumu Bildiri Kitabı*, 31.
- Yılmaz, S., 1996, Türkiye de emeklilik yaşantısı, basılmamış Yüksek lisans tezi, *Ege Üniversitesi S. B. E. Sosyoloji Bölümü*, İzmir.
- Yılmaz, T., Olgun, R. ve Şavklı, F., 2016, Yaşlı bireylerin park kullanım tercihleri üzerine bir çalışma, *Inonu University Journal of Arts and Design*, 6(14). 1-10. DOI: 10.16950/iüstd.34892
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., ve Akıncı, Z., 2017, Yaşlı bireylerde rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler. *7th International Conference of Strategic Research on Social Science and Education*, Antalya/Turkey, 145-157.
- Zorba, E. Babayiğit, İ.G. Saygın, Ö. İrez, G. Karacabey, K., 2004, 65-85 Yaş arasındaki yaşlılarda 10 haftalık antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması, *Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(4), 229-234.
- Zorba, E., 2007, Türkiye'de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.
- Zülâl, A., 2001, Uzun yaşamın sırları, *Bilim ve Teknik* 400, 58-61.

EKLER

EK:1

T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu

Page 1 of 1

Batman İl Müdürlüğü

Batman İl Müdürlüğü



T.C. Müdürlüğü

İL MÜDÜRLÜĞÜNE DEĞİŞİKLİK KURULU VE İZLENİMLERİNE İLİŞKİN RAPORUNUN İZLENİMLERİNE İLİŞKİN RAPORU

İl Müdürlüğü Ana Sayfa

- Gözetim
- Yatırım
- Organizasyon Yönetimi
- İstatistikler
- İletişim
- Özellikler



Duyurular

14.09.2017
MÜDÜRLÜĞÜMÜZÜN İZLENİMLERİNE İLİŞKİN RAPORUNUN İZLENİMLERİNE İLİŞKİN RAPORU

Video Galerisi



İletişim

Tüm Ülkemiz
BATMAN

batman.sgk.gov.tr

İl Nüfusu	573.000
İşyeri Sayısı	1.000
Aktif Sigortalı Sayısı	10.000
Azınlık Alanı Sayısı	10.000
Bakımın Altındaki Sayısı	10.000
İstatistikler	

T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu

Batman İl Müdürlüğü

EK:2

ANKET FORMU

Sayın emeklimiz,

Bu anket, Serbest Zaman Yönetimi Açısından, Emeklilerin Rekreatif Faaliyetlere Duydukları İhtiyaç ve Rekreatif Faaliyetlerinin İncelenmesi: Batman İli Örneği. Konulu bir yüksek lisans tezi için hazırlanmış olan, bilgi toplama aracıdır. Anket aracılığıyla toplanacak olan bilgiler, sadece bilimsel amaçla kullanılacak olup, başka hiçbir kişi ya da kuruma verilmeyecektir. Bunun için anket üzerinde kimliğinizi belirtecek herhangi açıklayıcı bir bilgiyi yazmanıza gerek yoktur. Anketi doldurmanız yaklaşık olarak 10 dakikanızı alacaktır. Anketi hiçbir etki altında kalmadan ve gerçek düşüncelerinize göre cevaplayacağınıza içten inanıyorum. Vermiş olduğunuz destek ve katkılardan dolayı çok teşekkür ediyorum.

Özgür PİŞKİN

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

1-) Cinsiyetiniz?

 Kadın Erkek

2-) Eğitim durumunuz?

 İlkokul Ortaokul Lise ve dengi Üniversite Yüksek lisans

3-) Aylık net geliriniz?

 1001-1500 TL 1501-2000 TL 2001 TL ve üstü

4-) Batmana da serbest (boş) zamanlarınızı değerlendirebileceğiniz yerler var mı?

 Evet Hayır

1. BOYUT		1	2	3	4	5
	Batman da rekreasyon alanlarının olmamasının, emeklilerimizin üzerinde yarattığı etkilenme düzeyini belirtiniz.	Önemsiz	Az	Orta	Önemli	Çok önemli
1	Sosyal ilişkilerim zayıflıyor					
2	Evde daha fazla zaman geçirdiğim için, Eşim ile ilişkimizde gerginlikler yaşıyorum.					
3	Strese giriyorum					
4	Kendimi değersiz hissediyorum					
5	Rekreasyon alanlarının çok fazla olduğu coğrafik bölgelere göç etmeyi düşünüyorum.					
2. BOYUT	Aşağıdaki şartlardan hangisi sağlarsa rekreatif (serbest zaman değerlendirme) faaliyetlere katılmayı düşünürsünüz? Katılım düzeyinizi belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Emeklilere yönelik olarak oteller özel indirimler uygularsa					

2	Bankalar bu konuda faizsiz kredi avantajı uygularsa					
3	Devlet bu konuda emeklilere teşvik uygularsa					
4	Tanıtım amaçlı organizasyonlara katılım teşvik edilirse					
3. BOYUT	Batman da ikamet eden bir emekli olarak, Batman ili için devletten beklentiniz nedir? Önem sırasına göre sıralayınız.	Önemsiz	Az	Orta	Önemli	Çok önemli
1	Emeklilerimizin gidebileceği vakit geçirebileceği sosyal mekanların açılması					
2	Emeklilerimize yönelik alışveriş merkezlerinde indirimlerin yapılması					
3	Emeklilerimize yönelik sosyal ve kültürel etkinliklerin olması					
4	Emeklilerimize yönelik sportif tesislerin açılması ve emeklilerimizin uzman eğitmenler eşliğinde bu tesislerden ücretsiz yararlanması					
5	Emekliliğe yönelik olarak, emekli adaylarına hazırlık eğitimi verilmesi					
4. BOYUT	Aşağıdaki faktörlerden hangisi rekreatif (serbest zaman değerlendirme) faaliyetlere katılmanıza engel olmaktadır? Önem sırasına göre sıralayınız	Önemsiz	Az	Orta	Önemli	Çok önemli
1	Sağlık problemleri					
2	Gelir düzeyindeki yetersizlikler					
3	Emeklilerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine yönelik tesislerinin yetersizliği					
4	Aile içi problemler					
5. BOYUT	Rekreatif (serbest zaman değerlendirme) faaliyetlere katılım amaçlarımız nelerdir? Önem sırasına göre sıralayınız	Önemsiz	Az	Orta	Önemli	Çok önemli
1	Sosyalleşme ihtiyacı					
2	Kendini geliştirme ihtiyacı					
3	Yenilik arayışı					
4	Rahatlama –Dinlenme ihtiyacı					
6. BOYUT	Aşağıda verilen rekreatif (Boş zaman değerlendirme) faaliyetlerin sağladığı yararları dair görüşlerinizi belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendine güveni artırır					
2	Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirir					
3	İş verimini artırır					
4	İnsanlarla daha hızlı iletişim kurmayı sağlar					
5	Yaşama daha pozitif bakmaya, kaygılardan uzaklaşmaya yardımcı olur					
6	Organizmayı, streslerin yıpratıcı etkisinden korur					
7	Kişinin kendisini daha enerjik hissetmesini sağlar					
8	Bireyin düzenli uyku ritmine yarar sağlar					

7. BOYUT	Aşağıdaki rekreasyon faaliyetlerini yapma sıklığınızı belirtiniz.	Hiç	Nadiren	Orta	Sık	Çok sık
1	Fiziksel uygunluk (fitness) aktiviteleri: Kondisyon yüzmesi, halk koşuları, halk yürüyüşleri					
2	Kişisel gelişim aktiviteleri: Stres yönetimi, ev ekonomisi, sağlıklı beslenme, bilgisayar eğitimi kursları					
3	Güzel sanatlar etkinlikleri: Resim kursu, el sanatlarını geliştirme kursu					
4	Doğa aktiviteleri: Dağcılık, doğa yürüyüşleri, hedef bulma yarışmaları					
5	Gönüllü hizmet programları: Kimsesiz çocuklar, Yaşlılar ve çocuk evleri programları					
6	Kültür tarih gezileri, müze ziyaretleri					
7	Hobiler: Fotoğrafçılık, bulmaca çözme, balık tutma, koleksiyon yapma					
8	Sinemaya gitme					
9	Konser ve açık hava etkinliklerine gitme					

ÖZGEÇMİŞ**KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : Özgür PİŞKİN
 Uyruğu : T.C.
 Doğum Yeri ve Tarihi : BATMAN - 1979
 Telefon : 0-505-522 40 40
 Faks :
 E-mail : Klasman72@hotmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Batman Lisesi	1996
Üniversite	: Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Besyo	2002
Yüksek Lisans (Tezsiz)	: Batman Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Programı	2016
Yüksek Lisans (Tezli)	: Batman Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Programı	2018
Doktora	:	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2002	Batman /Kozluk Çok programlı Lise	Beden eğitimi öğrt.
2003	Batman/Kozluk 29 Ekim İ.Ö.O	Beden eğitimi öğrt.
2005	Batman/Merkez Cumhuriyet İ.Ö.O	Beden eğitimi öğrt.
2008	Batman/Merkez İMKB Belde İ.Ö.O	Beden eğitimi öğrt.
2012	Batman/Merkez İMKB Belde Ortaokulu	Beden eğitimi öğrt.

UZMANLIK ALANI

Basketbol, Yüzme, Atletizm, Futbol, Jimnastik, Golf, Dart

YABANCI DİLLER

İngilizce – Arapça