

HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTELERİN YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Mehibe AKANDERE*

ÖZET

Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum ve düzeylerine etkisini araştırmak amacı ile yapılan çalışmanın evrenini 2003 yılında Konya merkez huzurevinde ve Akşehir huzurevinde kalan yaşlılar oluşturmuştur. Rasgele örneklem yöntemi ile seçilen 21 bayan, 57 erkek olmak üzere toplam 78 yaşly Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği(Diener 1985) , Yaşam doyum ölçeği deneklere araştırmanın başında ve sonunda uygulandı. Deneklere haftada 3 gün ve 45'er dakika süre ile hazırlanan egzersiz programı 8 hafta uygulandı. Elde edilen veriler istatistiksel olarak t testi, f testi, varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile sınıandı ve $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık arandı.

Elde edilen bulgular sonucunda; huzurevinde kalan bayan ve erkek yaşlılara 8 hafta uygulanan egzersiz aktivitelerinin onların yaşam doyum düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir($p<0,05$).

Yaşlıların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri analizi sonucunda erkek ve bayan yaşlıların aynı seviyede yaşam doyum düzeyi sergiledikleri görülmüştür($p>0,05$).

Sonuç olarak, huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan fiziksel aktivitelerin, onların yaşam doyum düzeylerini artırarak olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, Spor, Huzurevi yaşlıları.

ABSTRACT

Olds who stayed at Konya Central Rest Home and Akşehir Rest Home in 2003 have formed the cosmos of the study,which have been made in order to search the effect of olds' who stayed at Resd Home phsical activities to the level of life sataisfaction a Life satisfaction scale (Diener 1985) which developed by Diener and his friendis , applied to the participants who were 21 women and 57 men ,totally 78 olds people and selected by random modelling method at the beginniny and at the end of the searching. The exercise programme which was prepered with 3 days in a weech and 45 minutes each days for the guinea pigs applied to them .

Taken data was statistically examired with t test f test varyans analysis and pearson moments product correlation coefficient and was searched meaning fulness at the level of $p<0,05$

At the results of the findings;

At the analysis of olds' who stayed at Reset Home hopelessness levels,the exercise activities which have applied to them for 8 weeks declined their level of hopelessness, their level of satisfaction increased($p<0,05$).

According to the sex variable of old people,at the end of the analysis of Life satisfaction ,it has been seen that olds of both sex,male and female ,showed the at the sawe level.($p>0.05$)

As a result,it has been appeared that the phsical activities which applied to olds who stayed at Rest Home increased their Life satisfaction level,again at positive side.

Keywords: Life Satiety,Sport.Staying at Rest Home.

* Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Yaşam kalitemizi artırmak, kendimizi daha iyi hissetmek, günlük görev ve sorumluluklarımızı yerine getirmek, yaptığımız işlerden hoşlanmak, yaşamın sürpriz çıkışlarından kendimizi korumak için de gereklidir. İleri yaşlarda sağlıklı bir yaşamın sigortası uygun beslenme ve fiziksel aktivitedir (Duman 1998).

Yaşlılık, toplumsal gelişmişliğe, kişinin sağlık durumuna, Sosyal ve psikolojik durumuna bağlı bir “değişken” olarak, yaşanan çağa ve bölgeye göre farklılaşan subjektif bir kavram (Statistisches 1998).

Dünya Sağlık Örgütü, yaşlılar için sosyal iyilik halinin belirlenmesinde kullanılacak ölçütler geliştirmiştir. Bu ölçütlere göre koruyucu, tedavi edici ve rehabilitasyon hizmetleri ile beslenme, temizlik, egzersiz ve aşımaya özellikle gereksinimi olan risk grubundaki sık izlenmesi gereken yaşlılar saptanmıştır (WHO 1989).

Fiziksel kapasite üzerinde etkili olan diğer önemli bir faktör de sinir-kas sistemindeki zayıflamadır. Bu da kendini kas zayıflıklarını içeren hastalıklarda göstermiştir (Duman 1998).

Kas sisteminde meydana gelen hücresele ve fonksiyonel kayıpların diğer nedenleri arasında beslenme bozuklukları ve hormonal değişiklikleri de sayılabilir (Agate 1984).

İletişim kurma, aile içi ilişkiler, sosyal aktiviteler belirgin ölçüde bozulmuştur. Hastalara sık sık odimetrik muayeneden geçmesi ve gerekirse işitme cihazı kullanmaları önerilebilir (Trumble ve ark 1992, Glorig 1985, Meadows 1985).

Bireylerin daha mutlu olabilmesi için amaçlarının düzenli bir grafikte bütünlendirilmesi ve bu amaçların doyurulması üzerinde dururlar (Diener 1984).

Birey mutlu olduğu için yaşamından doyumludur. Bunun tersi geçerli değildir. Birey kişiliğın bütün özelliklerine göre olaylara yaklaşır. Örneğın; olaylara iyimser bir bakış açısıyla bakan bireyin dayanma gücü daha yüksektir (Tolor 1978).

Bu yaklaşıma göre eğer birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener 1984)

Yaşlıların sağlığının korunması ve geliştirilmesi, ilgilerinin artmasının sağlanması için, çevresel ve sosyal koşulların iyi tespit edilip planlanması gerekmektedir (Young 1996).

Bilimsel araştırmalar hasta ve yaşlı bireylerde aerobik kondisyonlanma ve kuvvet antrenman programlarının, denge ve esneklik egzersizlerinin bahsedilen hastalık ve engellilikleri azaltabildiği veya tersine çevirebildiği hareketlilik ve bağımsızlık kazandırdığı ve böylece yaşam kalitesinin artmasında yardımcı olduğu gösterilmiştir (Joseph 1997, Durnin 1983, Soon Ahn 2001).

Azalan hareketliliği durduracak ya da tersine çevirecek olan çeşitli egzersiz faaliyetleridir (Joseph 1997). Böylece günümüzde, yaşlılar için sağlık ve yaşama sevinci geliştirmede düzenli olarak yapılan, egzersizlerin ve sporların etkili bir araç olarak görülmesi, konuya olan ilgiyi artırmaktadır (Joseph 1997, Durnin 1983, Soon Ahn 2001).

Bu bilgilerin ışığında spor hekimleri egzersiz ve sporu bireyin sağlık durumunu geliştiren-gelişmiş sağlık durumunu ise devam ettiren hareketler

Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi

olarak tanımlar (Eckstein 1957, Keen1982) .

YÖNTEM

Araştırmaya Konya merkez huzur evinde ve Akşehir huzur evinde kalan rasgele örneklem yöntemi ile seçilen 21'i bayan ve 57 erkek olmak üzere toplam 78 yaşlı birey gönüllü olarak katıldı. Deneklere, Diener ve ark (1984) geliştirdiği Yaşam Doyum ölçeği (YDÖ) araştırmanın başında ve sonunda deneklere uygulanarak Yaşam Doyum düzeyleri belirlendi. Deneklere 8 hafta süreyle haftada 3 gün, 45 er dakikalık Aerobic egzersiz programı yaygın interval antrenman metodu kullanılarak uygulandı.

İstatistiğin Analiz

Araştırma verilerinin analizinde aritmetik ortalama standart sapma, bağımsız t testi (independent t), bağımlı t testi (paired t) teknikleri kullanılmıştır. Analiz işlemlerinde ilk önce grup bir bütün olarak düşünülmüş, egzersiz öncesi ve sonrasında uygulanan yaşlıların Yaşam Doyum ölçek puanları üzerinde bağımlı t testi tekniği cinsiyetlere göre adı geçen bağımlı değişkenleri(Yaşam Doyum Düzeyi) karşılaştırılmasında bağımsız t testi; her bir cinsiyet grubunda ön test – son test karşılaştırmalarında ise bağımlı t testi teknikleri kullanılmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak alındı.

BULGULAR

Huzurevinde yaşayan yaşlılarda sporun yaşam doyum düzeylerine olan etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada elde edilen bulgular aşağıda gösterilmiştir.

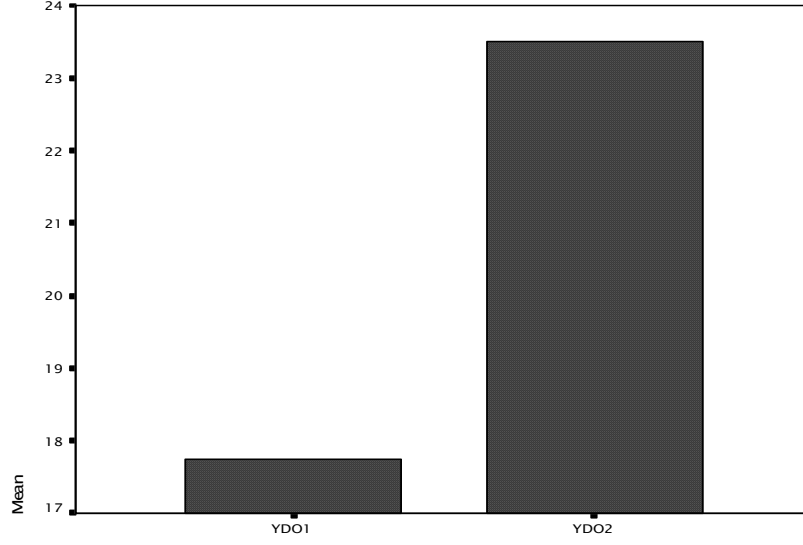
Tablo 1. Egzersiz Aktivitelerinin Yaşlılarda Yaşam Doyum Düzeyine Etkileri

Değişkenler	N	A.Ortalama	Std. Sapma	t	p
YDO-1 öntest	78	17,74	8,11	7,281	0,000*
YDO-2 sontest	78	23,50	5,45		

*P<0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde araştırmaya katılan yaşlıların yaşam doyum düzeyleri ön test - son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu karşılaştırmada son test değerleri ön test değerlerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Mehibe AKANDERE



Grafik 1. Aktiviteye katılan yaşlıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanların grafiksel dağılımı

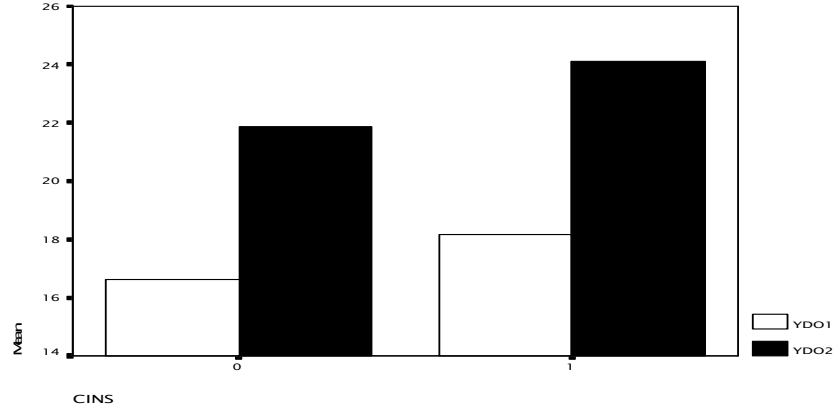
Tablo 2. Egzersiz Aktivitelerine Katılan Yaşlıların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyum Düzeyleri.

Değişkenler	Cinsiyet	N	A. Ortalama	Std. Sapma	t	p
YDO- 1 öntest	Erkek	57	18,16	8,69	0,741	0,461
	Bayan	21	16,62	6,31		
YDO-2 sontest	Erkek	57	24,11	5,15	1,519	0,112
	Bayan	21	21,86	6,02		

P>0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek yaşlıların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri ön test- son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi



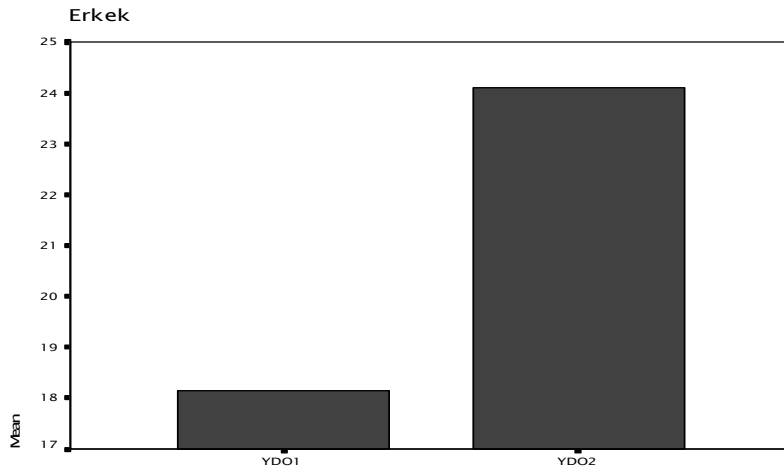
Grafik 2. Aktiviteye katılan yaşlıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre grafiksel dağılımı

Tablo 3. Erkek Yaşlılarda Gerçekleştirilen Egzersiz Aktivitelerinin Yaşam Doyum Düzeyine Etkileri

	N	A. Ortalama	Std. Sapma	t	p
YDO-1 öntest	57	18,16	8,69	5,76	0,0001*
YDO-2 sontest	57	24,11	5,15		

*P<0,05

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan erkek yaşlıların yaşam doyum düzeyleri ön test- son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu karşılaştırmada erkek yaşlılara uygulanan egzersiz çalışmaları onların yaşam doyum düzeylerini anlamlı derecede yükselttiği görülmüştür.



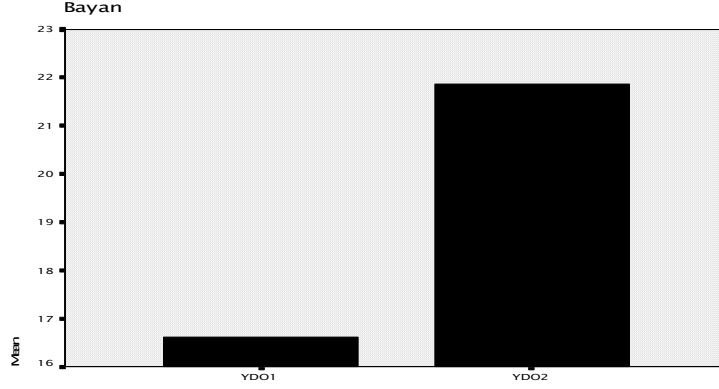
Grafik 3. Aktiviteye katılan erkek yaşlıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanların grafiksel dağılımı

Tablo 4. Bayan Yaşlılarda Gerçekleştirilen Egzersiz Aktivitelerinin Yaşam Doyum Düzeyine Etkileri

	N	A. Ortalama	Std. Sapma	t	p
YDO-1 öntest	21	16,62	6,31	6,44	0,0001*
YDO-2 sontest	21	21,86	6,02		

*P<0,05

Yukarıdaki tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bayan yaşlıların ön test - son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu karşılaştırma bayan yaşlılara uygulanan egzersiz çalışmalarının onların yaşam doyum düzeylerini anlamlı derecede yükselttiği görülmüştür.



Grafik 4. Aktiviteye katılan bayan yaşlıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanların grafiksel dağılımı

TARTIŞMA ve SONUÇ

Tablo-1 incelendiğinde araştırmaya katılan yaşlıların yaşam doyum düzeyleri ön test - son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu karşılaştırmada son test değerleri ön test değerlerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Bu da bize yaşlılara 2 ay süresince uygulanan egzersizlerin onların yaşam doyum düzeylerinin artmasına neden olarak yaşlıların yaşadığı ortamdan memnun olmasına, iyi iletişim kurmalarına ve hoşgörü sahibi olmalarına neden olduğu düşünülmektedir.

Bu olumlu sonuç Grafik-1'de de görülmektedir. 1. ölçümde düşük olan yaşam doyum düzeyleri sportif egzersiz sonrasında yükselmiştir. Egzersizler yaşlılara kaybettikleri yaşama sevinçlerini ve umutlarını yeniden bulmalarında yardımcı olmuştur. Yaşamlarında önemsiz gibi görünen şeyler değer kazanmış ve bunlardan mutlu sonuçlar çıkarmaya başlamışlardır. Böylece, öylesine yaşamak değil yaşadıkları hayattan zevk almaya başladıklarını belirtmişlerdir.

Karataş (1988) huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumunu etkileyen etmenlerin katıldığı etkinlikler, arkadaşlıklar, akraba ilişkileri ve huzurevinde kalmaktan hoşnut olup olmadığının etkili olduğunu belirtmektedir.

Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi

Michalos (1980), mutluluğun bireyin bütün istedikleri ile doyurulan istekleri arasındaki orana dayandığını belirtmektedir. Birey karşılaştırmalarını sosyal, uyumsal açıdan ve şartlar açısından yapmaktadır.

Tablo-2 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan ve erkek yaşlıların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri ön test- son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Uygulanan egzersiz programı grafik-2'ye göre, cinsiyetler arasında umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır.

Cutler (1979), yaptığı bir çalışmada 65-75 grubuyla yaşam doyumun refah düzeyiyle bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Vallerand (1989), bakım evinde kalan 200 yaşlı kadın ve erkeği yaşam doyum düzeyleri açısından karşılaştırdığı çalışmada cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığını tespit etmiş ve sağlık durumunun yaşam doyumun en belirleyici ögesi olduğunu bulmuştur.

Diener (1984), fiziksel egzersizler, uyku, mevsimsel değişmelerin yaşam doyumunu etkilediğini belirtmektedir.

Grafik-3'e göre erkek yaşlılarda gerçekleştirilen egzersiz aktivitelerinin yaşam doyum düzeylerine etkisi analizi sonucunda egzersiz öncesi ve sonrası erkek yaşlıların yaşam doyum düzeylerindeki olumlu gelişme görülmektedir.

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan erkek yaşlıların yaşam doyum düzeyleri ön test- son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu karşılaştırmada erkek yaşlılara uygulanan egzersiz çalışmaları onların yaşam doyum düzeylerini anlamlı derecede yükselttiği görülmüştür.

Yaşam doyumunu ile yaş ilişkisi araştıran çalışmalarda en genel bulgu yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı şeklindedir (Robinson, 1973) .

Bir başka çalışmada Brotner (1970), yaş ortalamaları 45-58 olan 1549 denek üzerinde yaptığı çalışmada bu grubun genç gruba oranla yaşam doyumunun daha düşük olduğunu saptamıştır.

Campbel ve arkadaşları (1976), yaptığı bir çalışmada yaşam doyumunu ve mutlu olmanın yaşla azaldığını vurgulamaktadır.

Kyriakos (1979), yaş ortalamaları 60 olan 141 kadın ve erkek denekten olan çalışmasında yaşlılarda yaşam doyumunun en önemli belirleyicisinin sağlık, etkinlik ve aktivite düzeyi olduğunu bulmuştur.

Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitenin yaşam doyum düzeylerine olan etkisini araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda,

Diener (1984),sağlığın yaşam doyumunu ile güçlü bir ilişki gösterdiğini yaptığı çalışmada belirtmektedir.

Diener'e göre kadınların erkeklere göre beklenti düzeyinin daha düşük, emosyonel stresler karşısında daha dayanıklı olduğu görüşü (Diener 1984) bu bulguyu destekler görünmektedir.

Tablo -4 incelendiğinde araştırmaya katılan bayan yaşlıların ön test - son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir

($p < 0,05$). Bu karşılaştırma bayan yaşlılara uygulanan egzersiz çalışmalarının onların yaşam doyum düzeylerini anlamlı derecede yükselttiği görülmüştür.

Bayan yaşlıların sportif aktivite öncesi düşük olan yaşam doyum düzeyleri grafik-4 de görüldüğü gibi fiziksel aktivite sonrasında yükselmiştir.

Charles ve arkadaşları da 100 depresif hasta üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet ve yaş açısından anlamlı farklılık bulamadıklarını belirtmektedir. (Charles ve ark. 1989). Bu da yapılan bu çalışmayı desteklemektedir.

Sonuç olarak huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan fiziksel aktivitelerin, onların yaşam doyum düzeylerini artırarak olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Çalışma sonunda elde edilen bulgular, huzurevlerinde beden eğitimi ve spor uzmanının bulundurulması sağlıklı yaşlıların topluma kazandırılması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Agate J (1984) Rehabilitation of the elderly Patient ways and means, Int Rehabil med, 7, 109.

Brotner RM, Hultsch DF (1970) Journal of Gerontology. A motivariate Analysis of correlates of life Satisfaction in Adulthood. Journal of Gerontology, 25, 1, 41-47.

Campell A (1976) American Psychologist. Subjective measures of wellbeing. 31,117-124.

Charles S, Bouvard M, Chambon O, Mollard E, Ducher JL, Cottraux (1989) The Hopelessness Scale. French Version: Validation and Factorial Structure. Paper Presented at the World Congress of Cognitive Therapy, 28 June-2 July, Oxford.

Cutler NE (1979) Journal of Gerontology. Age Variations in the Dimensionality of Life Satisfaction. 34(3), 573-578.

Diener E (1984) Psychological Bulletin, Subjective WellBeing, 95(3), 542-575.

Diener E, Emmons RA, Larsen RJ. (1985). The Satisfaction with Life Scale. J Pers. Assessment 49:71-75

Duman O (1998) İskelet Kasında Yaşlanma İle İlgili Değişiklikler, Spor Hekimliği Dergisi, 23. Cilt (2).

Durnin J, VGA (1983) Body composition and energy expenditure in elderly people. Biblthca Nutri Dieta .33:16-30.

Eckstein RW (1957) Effect of exercise on coronary artery narrowing and coronary collateral circulation. Circ Res 5: 230.

Glorig A (1985) Hlaring Disorders İn "Practical Geriatric Medicine", 169, Churchill Livingstone, Edinburgh

Joseph AB, Nicholas AD (1997) Decreased mobility in the elderly: The exercise intidote. The physician and Sportsmedicine ,25:9.

Karataş S (1988) Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler, A.Ü. Sosyal Bilimler Enst. , Y.L.T. ,Ankara.

Keen H (1982) et al.: Obesity and cardiovascular risk. int J Obes suppl. 1: 83-89.

Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi

- Kyriakos SM, Martin HW (1979) A.Casual Model Of Life Satisfaction Among The Elderly. *Journal of Gerontology* 34,1,86-93.
- Meadows Jc (1985) Speak disorders In “Practical Geriatric Medicine” 174, Churchill Livingstone, Edinburgh.
- Michalos AL (1980) Social Indicators Research. Satisfaction and Happiness. 8,385-422.
- Robinson j P (1973) Messues of Social Psychological Attitudes, Revesed Ed. Suruvey Research Center Inst. For Social Research,Michigan.
- Satistisches Jahrbuch für In-und Ausland (1998) Metzler-Poeschel verlag, Stuttgart.
- Soon Ahn MD (2001) Sport selence in succesful Aging Physical Medicine and Rehabilitation, jacksonville.FL
<http://www.demsonline.org/jax-medicine/jurnals/Augsept2001/sportscience.htm>.
- Tolor A(1978) *Journal of Clinical Psychology* ,Personality Correlates of the Joy Life.34,671-676.
- Trumble, Pieterman L (1992) Hearing loss in the elderly, *Med J Aust*, 157 (6), 400-404.
- Vallerand RJ,O’connor PB, Blans MR (1989) İnternational Aging and Human Development.Life satisfaction of elderly Individuals in regular community housing and low self determination nursing homes.28,4,277-283.
- WHO (1989) Health,lifestylesand services for the elderly 17, *Public Health’in Europe* 29.
- Young K (1996) Health, health promation and the elderly *J Clin Nurk*,(4),241-248.