



Die rol van rekreasievoorsiening en waargenome welstand van die lede betrokke by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes

Sumari Tesnear (M.A.)

11759461

Proefskrif voorgelê vir die graad
Philosophiae Doctor in **Rekreasiekunde**
aan die
Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit

Promotor:
Prof C du P Meyer

Hulppromotor:
Prof H Strydom

November 2012
Potchefstroom

**Die rol van rekreasievoorsiening en waargenome welstand
van die lede betrokke by die
Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes**

Sumari Tesnear (M.A.)

11759461

Proefskrif voorgelê vir die graad
Philosophiae Doctor in Rekreasiekunde
aan die
Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit

Promotor:
Prof C du P Meyer

Hulppromotor:
Prof H Strydom

November 2012
Potchefstroom

VOORWOORD EN DANKBETUIGINGS

Die suksesvolle afhandeling van hierdie studie sou nie moontlik gewees het sonder die bydraes en onbaatsugtige hulp van verskeie individue nie. Graag wil ek hiermee my opregte dank en waardering teenoor die volgende uitspreek:

- Aan my Vader wat my die verstandelike vermoë, krag, genade en gesondheid gegee het om die studie te voltooi. Aan Hom al die lof, die eer en die dank. Sela!
- My promotor, prof Charlé Meyer (Vakgroep: Rekreasiekunde, Potchefstroomkampus, Noordwes-Universiteit), vir sy bekwame leiding, bereidwilligheid en motivering gedurende die studie. Dankie vir oom se vriendskap deur my studiejare.
- Prof H Strydom (Vakgroep: Maatskaplike Werk, Potchefstroomkampus, Noordwes-Universiteit) wat as medepromotor opgetree het. Dankie Prof vir die bekwame leiding en u deur wat deurentyd vir my oopgestaan het.
- Mev Aldine Oosthuisen (Statistiese Konsultasiediens, Vaaldriehoekkampus, Noordwes-Universiteit) vir die statiese ontleding van die data.
- Mev Cecilia van der Walt, vir die taalversorging van al die hoofstukke. Baie dankie vir al die moeite en opofferinge. Ek waardeer dit opreg.
- Mev Susan van Biljon met die professionele versorging om hierdie studie mooi te laat lyk.
- Prof Casper Lessing vir die tegniese versorging van die bronnelys.
- Die Beheerraad van Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes, vir die geleentheid wat my gegun is om hierdie navorsing onder die ouer persone van die dienssentrum te kon doen.

- Die ouer lede van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes, dankie vir die bereidwilligheid om aan hierdie navorsing deel te neem asook die waardevolle insette wat u met hierdie navorsing gelewer het. Dit word opreg waardeer.
- Ouma Sannie, dankie vir die inspraak in my lewe. Hierdie studie is 'n produk van Ouma se omgee, liefde en versorging.
- My ouers, Stephen en Beatrix, my sussie Annemari vir al die ondersteuning, hulp en gebede gedurende my studie loopbaan.
- My familie en vriende vir julle voortdurende belangstelling en aanmoediging.

Menings in hierdie werk uitgespreek of gevolgtrekkings waartoe geraak is, is uitsluitlik die van die skrywer en geeneen van bogenoemde persone kan daarvoor aanspreeklik gehou word nie.

Die Skrywer

November 2012

OPSOMMING

Die gesondheid, welstand en lewensgehalte van ouer persone kan bevorder word deur sinvolle besteding van vrye tyd (Stumbo & Peterson, 2004:9). Veranderinge wat met veroudering gepaard gaan, asook die toename in chroniese siektetoestande beïnvloed egter die vryetyddeelname van ouer persone (Austin *et al.*, 2006:49). Die vrae wat derhalwe met hierdie studie beantwoord wil word, is: a) Maak fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite deel uit van persone sestig jaar en ouer se vryetydbestedingsprofiel? b) Speel strukturele, interpersoonlike of intrapersoonlike hindernisse 'n rol by die beperking van persone sestig jaar en ouer se deelname aan vryetydsbesteding? c) Bestaan daar 'n verwantskap tussen deelname aan fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite en die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer? d) Kan 'n vryetydsaktiwiteitspiramide saamgestel word waarvolgens die vryetydsbesteding van persone sestig jaar en ouer beplan word? Vir die doel van die studie is die verskynsel *vryetydsbesteding* by ouer persone ondersoek deur middel van 'n fenomenologiese navorsingsontwerp (Fouché, 2005:270) en is die ontwerp uitgebou ooreenkomstig die gemengde metodologiese benadering. De Vos (2005b:361) verwys hierna as die doelbewuste kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe data-insameling en word deur die proses van data-trianguulasie aangedui, wat die invul van 'n vraelys en 'n fokusgroep-onderhoud insluit (De Vos, 2005b:362). Honderd en tien ouer persone (mans en dames), sestig jaar en ouer en lede van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes, is deur 'n beskikbaarheidsteekproef geïdentifiseer, vir sowel die invul van die vraelys en die deelname aan die fokusgroep-onderhoud. Twee en sewentig respondente (60 vroulik en 12 manlik) het die vraelys ingevul en agt (5 vroulik en 3 manlik) deelnemers het aan die fokusgroep-onderhoud deelgeneem.

Respondente, 60-64 jaar toon hoë deelname aan sosiale, skeppende en kulturele en algemene vryetydsaktiwiteite, en alhoewel 60% swak gesondheid beleef, neem 80% van dié respondente deel aan fisieke vryetydsaktiwiteite. Dié respondente se deelname aan reisende en buitelug- vryetydsaktiwiteite vertoon egter laer vergeleke met respondente 65-74 jaar oud en 75 jaar en ouer. Respondente 65-74 jaar oud beskou sosiale vryetydsaktiwiteite as hul voorkeur vryetydsbesteding, gevolg deur algemene vryetydsaktiwiteite. Dié respondente se deelname aan reisende en buitelug-vryetydsaktiwiteite is egter hoër vergeleke met die ander ouderdomsgroepe. In

teenstelling met respondente tussen 60 en 64 jaar, neem respondente 65-74 jaar, se deelname aan skeppende en kulturele en fisieke vryetydsaktiwiteite drasties af. Dié respondente vertoon egter 'n gesonder gesondheidsprofiel as respondente tussen 60 en 64 jaar. Respondente 75 jaar en ouer dui algemene vryetydsaktiwiteite aan as hul voorkeur vryetydsbesteding, gevolg deur sosiale en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite. Hierdie respondente se deelname aan buitelug en reisende vryetydsaktiwiteite is hoër as dié van respondente tussen 60 en 64 jaar. Alhoewel dié respondente se gesondheidsprofiel gesonder vertoon as respondente tussen 60 en 64 jaar en 65 en 74 jaar, is hul deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite steeds laag. Die vryetydsbestedingsprofiel met betrekking tot woningtipe dui aan dat respondente wat in aftree-oorde woon, meer aan sosiale, algemene en fisieke vryetydsaktiwiteite deelneem, terwyl respondente wat in hul eie wonings woon, algemene, sosiale en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite as hul voorkeur vryetydsbesteding beskou. Hierteenoor dui respondente wat by hul kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon, sosiale vryetydsaktiwiteite aan as voorkeur vryetydsbesteding. Volgens die resultate beskou respondente tussen 60 en 64 jaar (60%) vryetydsdeelname as baie belangrik, terwyl respondente tussen 65 en 74 jaar (6%) en respondente 75 jaar en ouer (21%) vryetydsdeelname as geensins belangrik beskou nie. Volgens die gesondheidsprofiel van die respondente, verdeel in woningtipe en geslagskategorieë, beleef vroulike respondente wat in aftree-oorde woon, swak gesondheid. Dié vroulike respondent wat by hul kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon, asook die manlike respondente wat in aftree-oorde woon, beleef goeie gesondheid. Die meeste respondente wat gemiddelde tot swak gesondheid beleef, neem deel aan sosiale vryetydsaktiwiteite, terwyl persone wat gemiddelde gesondheid beleef, aan buitelug- vryetydsaktiwiteite deelneem. Rakende geluk, welstand en lewensgehalte, beleef die manlike respondente wat in aftree-oorde woon, die hoogste geluk, welstand en lewensgehalte terwyl dié wat by hul kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon, die laagste geluk, welstand en lewensgehalte beleef. Hierteenoor beleef die vroulike respondente wat in hul eie wonings en by hul kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon, die hoogste geluk, welstand en lewensgehalte. Die vryetydsaktiwiteitsparadigma het sosiale vryetydsaktiwiteite as basis waaruit algemene, skeppende en kulturele, fisieke, buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite ontwikkel.

Uit die resultate is dit ook duidelik dat ouer persone behoefte het aan vryetydsvoordele. Van die vernaamste vryetydsvoordele wat deur die respondente in die 65- tot 74-jaar

ouderdomsgroep beleef is, is interaksie met ander, terwyl respondente 75 jaar en ouer persoonlike groei as die mees beleefde faktor aandui. Die manlike en vroulike respondente, 65-74 jaar, toon aan dat, om ander mense te ontmoet, die vernaamste voordeel is, terwyl respondente tussen 60 en 64 jaar aandui dat hulle aan vryetydsbesteding deelneem vir fisiese uitdaging, terwyl respondente 75 jaar en ouer met die oog op ontspanning aan vryetydsbesteding deelneem. Rakende die hindernisse wat vryetydsdeelname van ouer persone kan beperk, of hulle daarvan kan uitsluit, het die respondente 'n tekort aan finansies as die belangrikste hindernis aangedui. Die beleving van hindernisse verskil egter tussen geslags- en ouderdomsgroepe. Manlike respondente 65-74 jaar oud en vroulike respondente 75 jaar en ouer dui 'n gebrek aan tyd as die belangrikste hindernis aan, terwyl manlike respondente 75 jaar en ouer en vroulike respondente tussen 60 en 74 jaar 'n gebrek aan finansies as hindernis aandui. Dit wil voorkom of die respondente 85 jaar en ouer faktore soos tyd en sekuriteit, ekonomies en struktureel, persoonlik en programmering as hindernisse beleef wat hul vryetydsdeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit. Respondente wat in 'n woonstel by hul kinders of familie woon, ervaar tyd en sekuriteit as die beperkendste hindernis, terwyl dié wat by kinders of familie inwoon, die ekonomies-faktor en persoonlik-faktor as hindernisse ervaar.

Uit die studie is dit duidelik dat veroudering en die gepaardgaande voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone 'n komplekse aangeleentheid is. In die lig hiervan is dit noodsaaklik dat tersiêre opleidingsinstansies spesialisopleiding, op die gebied van vryetydsdiensvoorsiening aan ouer persone vir Rekreasiestudente moet bied wat in die behoeftes van ouer persone kan voorsien.

Sleutelwoorde: Dienssentrum vir Bejaardes, ouer persoon, vryetydsaktiwiteite, rekreasievoorsiening, voordele, hindernisse, welstand, lewenstevredenheid, lewensgeluk

SUMMARY

Stumbo and Peterson (2004:9) argue that the participation in meaningful leisure activities may lead to the improvement of elderly people's health, well-being and quality of life. Changes which are associated with old age, such as the increase in adverse health conditions; however has a significant impact on leisure participation of the elderly (Austin *et al.*, 2006:49). For the purpose of this study, the following questions need to be answered: a) Are physical, social, spiritual and cognitive leisure activities part of the leisure profile of persons sixty years and older? b) Do structural, interpersonal and intrapersonal constraints play a role in limiting the leisure participation of persons sixty years and older? c) Does a relationship exist between participation in physical, social, spiritual and cognitive leisure activities and perceived well-being of people sixty years and older? d) Can a leisure activity paradigm be compiled to indicate the leisure participation of persons sixty years and older? To answer these questions, this study focused on using a phenomenological research design to enquire about the meaning of the *leisure* phenomenon in elderly people's lives (Fouché, 2005:270). This study was developed in accordance with the mixed methodological approach referred to by De Vos (2005b:361) as a combination of quantitative and qualitative research used in a single study. For the purpose of this study, one hundred and ten elderly people (men and women), sixty years and older and members of the Potchefstroom Service Centre for the Aged, participated. An availability sample was used to identify the participants who completed the questionnaire and participated in the focus group interview. Seventy two participants (60 females and 12 males) completed the questionnaire, whereby eight participants (5 females and 3 males) participated in the focus group interview.

According to the results, respondents 60-64 years old indicated that they participate more in social, creative and cultural, and general leisure activities. Although 60% of these respondents (60-64 years) experience low levels of health, 80% still participate in physical leisure activities. The results suggested that these respondents (60-64 years) also participate less in travelling and outdoor leisure activities than respondents 65-74 years old and 75 years and older. Regarding respondents 65-74 years old, the results indicated higher levels of participation in social leisure activities, followed by general leisure

activities. These respondents (65-74 years) participate more in travelling and outdoor leisure activities than the other age groups (60-64; 75 and older). Compared to the respondents 60-64 years, the leisure participation in creative and cultural and physical activities of respondents 65-74 years is significantly lower, even if the results showed they have a healthier health profile than respondents 60-64 years. The results showed that respondents 75 years and older participate more in general leisure activities, followed by social leisure activities and creative and cultural leisure activities. In comparison with respondents 60-64 years, respondents 75 years and older participate more in travelling and outdoor leisure activities. Although respondents 75 years and older, according to the results, have a healthier health profile than respondents 60-64 years and 65-74 years, participation in physical leisure activities was still very low. Regarding the relation between the leisure profile and the different types of living arrangements, it showed that respondents living in retirement villages participate more in social, general and physical leisure activities whereas respondents living in their own homes, participate more in general, social and creative and cultural leisure activities. However, respondents living with their children or family, or in a communal home, participate more in social leisure activities. In terms of the importance of leisure participation in elderly people's life, the results indicated that 60% respondents 60-64 years, acknowledge leisure participation as very important in their lives, whereas 6% respondents 65-74 years and 75 years and older (21%), indicated leisure participation as not important. According to the respondents' health profile, in relation to living arrangements and gender, women respondents living in retirement villages experience lower health levels than those living with their children or family, or in communal homes as well as male respondents. The results indicated that most of the respondents who experience average to low health levels, participate in social leisure activities whereas those who participate in outdoor leisure activities experience average health levels. In terms of happiness, well-being and quality of life, the male respondents living in retirement villages experience higher levels of happiness, well-being and quality of life compared to those living with children or family, or in communal homes. Women respondents living in their own homes or with their children or family, or in communal homes experience the highest levels of happiness, well-being and quality of life. This study also suggests that elderly people's leisure participation can be programmed and planned by using a leisure activity pyramid. This leisure activity pyramid place social activities at the foundation of the leisure program, from where general, creative and cultural, physical, outdoor and travelling leisure activities can develop.

The results showed, elderly people have a need to experience leisure benefits; hence the leisure benefits respondents 65-74 years old experience, includes interaction with others,

whereas respondents 75 years and older indicated that they experience personal growth as a leisure benefit. Respondents (male and female) 65-74 years old indicated that meeting other people was the biggest leisure benefit, whereas respondents 60-64 years indicated that they participate in leisure activities to experience physical challenges while respondents 75 years and older participate in leisure activities to experience relaxation. In terms of the constraints which can limit participants' leisure participation or exclude them from it, the respondents experience financial shortages as the most important constraint. The results showed that constraints are experienced differently between gender and age groups. Hence, the male respondents 65-74 years old and female respondents 75 years and older, indicated a shortage of time as the most important constraint, while male respondents 75 years and older, as well as female respondents between 60 and 74 years, indicated financial shortages as the most important constraint. According to the results, it seemed that respondents 85 years and older experience time and security, economic and structural, personal and programming as constraints. Respondents living in a flat on the same premises as children or family, experience time and security as constraints in contrast to those living with children or family, who experience economic and personal constraints.

According to this study it is clear that old age and the provision of leisure services to older people, is a very complex issue. In the light of this information it is necessary for tertiary institutions to provide specialized training for recreation students, in the field of providing leisure services to older people, to meet the complex leisure needs of the elderly.

Key words: Service Centre for the Aged, older person, leisure activities, recreation provision, benefits, constraints, well-being, life satisfaction, happiness

INHOUDSOPGAWE

VOORWOORD EN DANKBETUIGINGS.....	i
OPSOMMING	iii
SUMMARY	vi
INHOUDSOPGAWE	ix
LYS VAN TABELLE	xv
LYS VAN FIGURE	xvi
LYS VAN AFKORTINGS	xviii
BYLAE	xix

HOOFSTUK 1

PROBLEEMSTELLING EN DOEL VAN DIE ONDERSOEK

1.1	INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING	1
1.2	DOELSTELLINGS.....	6
1.3	HIPOTESES	6
1.4	STRUKTUUR VAN DIE PROEFSKRIF	7
1.5	ETIESE GOEDKEURING.....	8
1.6	OMSKRYWING VAN BEGRIPPE	8
1.6.1	Die ouer persoon	8
1.6.2	Dienssentrum.....	8
1.6.3	Vryetydsbesteding.....	9
1.6.4	Rekreasie.....	9
1.6.5	Vryetydsaktiwiteite	9
1.6.6	Bevredigende veroudering	9

1.6.7	Gesondheid	10
1.6.8	Welstand	10
1.6.9	Lewensgehalte	10

HOOFSTUK 2

VRYETYDSBESTEDING EN VEROUDERING

2.1	INLEIDING	11
2.2	VRYETYDSBESTEDING EN REKREASIE: 'N KONSEPTUELE ONTLEDING	12
2.2.1	Inleiding	12
2.2.2	Die omskrywing van vryetydsbesteding	13
2.2.3	Die omskrywing van rekreasie	15
2.3	VEROUDERINGSTRATEGIEË: 'N TEORETIESE PERSPEKTIEF.....	17
2.3.1	Inleiding	17
2.3.2	Persoonlike ervarings rakende veroudering	18
2.3.3	Sosiale faktore en die impak op verouderingstrategieë.....	19
2.3.4	Hanteringstrategieë gedurende die latere lewensjare	21
2.4	MOTIVERING TOT VRYETYDDEELNAME.....	23
2.4.1	Inleiding	23
2.4.2	Selfbeskikking as motivering tot vryetyddeelname.....	24
2.4.3	Die vloei-ervaring (Csikszentmihalyi, 1990)	26
2.4.4	Die stimuli-opwekkingsteorie	27
2.4.5	Persoonlike betekenis.....	28
2.5	VRYETYDSVOORDELE EN GESONDHEIDSBEVORDERING	29
2.5.1	Inleiding	29
2.5.2	Persoonlike voordeel	30
2.5.3	Gesondheidsvoordeel.....	31

2.5.4	Psigologiese voordeel	32
2.5.5	Sosiale voordeel	33
2.5.6	Ekonomiese voordeel.....	34
2.6	HINDERNISSE EN DIE VRYETYDDEELNAME VAN OUER PERSONE	35
2.6.1	Inleiding	35
2.6.2	Begripsontleding	36
2.6.3	Hiërargie van hindernisse in die weg van vryetyddeelname	36
2.6.4	Die impak van sosio-demografiese veranderlikes op vryetyddeelname.....	40
2.7	DIE IMPAK VAN SOSIALE FAKTORE OP VEROUDERING	44
2.7.1	Inleiding	44
2.7.2	Sosiale en rolverandering.....	44
2.7.3.	Sosiale ondersteuningsnetwerke.....	46
2.7.4	Gesinslewe	47
2.7.5.	Vriendskappe	47
2.7.6	Samevatting.....	48
2.8	BEVREDIGENDE VEROUDERING TYDENS DIE LATERE LEWENSJARE.....	48
2.8.1	Inleiding	48
2.8.2	Ouderdomsdiskriminasie.....	49
2.8.3	Persoonlikheidseienskappe.....	49
2.8.4	Lokus van kontrole	50
2.8.5	Finansiële onafhanklikheid	50
2.8.6	Belangrike lewensgebeure en daaglikse frustrasies	51
2.8.7	Aktiewe vryetydsleefstyl	51
2.8.8	Godsdiens en spiritualiteit	52
2.9	DIE KATEGORISERING VAN VRYETYDSAKTIWITEITE VIR OUER PERSONE	53
2.9.1	Inleiding	53
2.9.2	Die domeine van vryetydsaktiwiteite	53

2.10	DIE INVLOED VAN VRYETYDSBESTEDING OP BEVREDIGENDE VEROUDERING	57
2.10.1	Inleiding	57
2.10.2	Gesondheidsbevordering van ouer persone: verbandhoudende aspekte.....	58
2.11	SAMEVATTING	63

HOOFSTUK 3

NAVORSINGSMETODOLOGIE

3.1	INLEIDING	66
3.2	EMPIRIESE ONDERSOEK	66
3.2.1	Navorsingsontwerp	66
3.2.2	Navorsingsmetode.....	67
3.2.3	Vertrouenswaardigheid.....	78
3.2.4	Etiese aspekte	78

HOOFSTUK 4

RESULTATE EN BESPREKING VAN RESULTATE

4.1	INLEIDING	80
4.2	DEMOGRAFIESE INLIGTING	80
4.3	VRYETYDSDEELNAMEPROFIEL VAN RESPONDENTE.....	83
4.3.1	Vryetydsdeelnameprofiel van respondente (manlik en vroulik)	83
4.3.2	Vryetydsaktiwiteite en die frekwensie van deelname van manlike en vroulike respondente	86
4.3.3	Deelname aan vryetydsaktiwiteite en die verhouding daarvan met tipes wonings.....	90
4.3.4	Tevredenheid met vryetydsbesteding	91
4.3.5	Die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding	92
4.3.6	Die verband tussen gesondheid, geslag en tipes wonings.....	95

4.3.7	Deelname aan vryetydsaktiwiteite en die belewing van gesondheid.....	97
4.3.8	Geluk, welstand en lewensgehalte	99
4.4	VOORDELE BELEEF DEUR DEELNAME AAN VRYETYDSBESTEDING	100
4.4.1	Vryetydsvoordele soos deur die verskillende ouderdomsgroepe beleef	101
4.4.2	Die verhouding tussen vryetydsvoordele, geslag en woningtipes	102
4.4.3	Die verhouding van vryetydsvoordele met woningtipes	104
4.5	HINDERNISSE EN DIE DEELNAME AAN VRYETYDSBESTEDING	106
4.5.1	Hindernisse wat vryetyddeelname van respondente kan beperk, of wat hulle daarvan kan uitsluit	107
4.5.2	Die hindernisrangorde met betrekking tot ouderdomsgroepe en geslag	109
4.5.3	Die verband tussen hindernisse en geslag, ouderdom en woningtipes....	112
4.6	SAMEVATTING	116

HOOFSTUK 5

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

5.1	INLEIDING	118
5.2	SAMEVATTING	118
5.3	GEVOLGTREKKINGS	123
5.3.1	Eerste doelstelling.....	123
5.3.2	Tweede doelstelling	124
5.3.3	Derde doelstelling	125
5.3.4	Vierde doelstelling.....	126
5.4	AANBEVELINGS	129
5.4.1	Aanbevelings ten opsigte van vryetydsvoorsiening aan ouer persone.....	129
5.4.2	Aanbevelings betreffende toekomstige navorsing	130
5.5	DIE BYDRAE VAN DIÉ STUDIE TOT REKREASIEKUNDE.....	131
5.6	TEKORTKOMINGE VAN HIERDIE STUDIE	132

BRONNELYS		134
------------------	-------	------------

LYS VAN TABELLE

TABEL 4.2:	Die huwelikstatus en woningtipe van respondente.....	82
TABEL 4.3:	Vryetydsaktiwiteite en die frekwensie van deelname van respondente (manlik en vroulik).....	89
TABEL 4.4:	Voordele beleef deur respondente (manlik en vroulik) tydens vryetyddeelname in ouderdomsgroepe ingedeel.....	102
TABEL 4.5:	Voordele beleef deur respondente (manlik en vroulik) tydens deelname aan vryetydsbesteding, ingedeel in woningtipes.....	105
TABEL 4.6:	Hindernisrangorde wat vryetyddeelname van ouer persone kan beperk, of wat hulle daarvan kan uitsluit	107
TABEL 4.7:	Hindernisrangorde wat vryetyddeelname van ouer persone beperk, of wat hulle daarvan uitsluit (ingedeel volgens geslag en ouderdomskategorieë).....	110
TABEL 4.8:	Die verband tussen manlike respondente en hindernisse	112
TABEL 4.9:	Die verband tussen vroulike respondente en hindernisse	113
TABEL 4.10:	Hindernisse wat vryetyddeelname beperk, ingedeel in ouderdomsgroepe	114
TABEL 4.11:	Hindernisse wat vryetyddeelname beperk, ingedeel in woningtipes	115

LYS VAN FIGURE

FIGUUR 2.1:	Hiërargiese voorstelling van hindernisse	37
FIGUUR 4.1:	Geslagsprofiel van die respondente	81
FIGUUR 4.2:	Ouderdomsprofiel van die respondente.....	82
FIGUUR 4.3:	Vryetyddeelnameprofiel van respondente (manlik en vroulik).....	84
FIGUUR 4.4:	Vryetyddeelnameprofiel van respondente 60-64 jaar, 65-74 jaar en 75 jaar en ouer	86
FIGUUR 4.5:	Die verhouding tussen tipes wonings en vryetyddeelname	91
FIGUUR 4.6:	Respondente se tevredenheid met vryetydsbesteding, volgens ouderdomsgroepe en geslagskategorieë	92
FIGUUR 4.7:	Belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding vir manlike en vroulike respondente	93
FIGUUR 4.8:	Belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding ooreenkomstig ouderdomsgroepe (manlik en vroulik)	94
FIGUUR 4.9:	Gesondheidsprofiel van manlike en vroulike respondente.....	95
FIGUUR 4.10:	Gesondheidsprofiel van respondente, ingedeel in ouderdomsgroepe en geslagskategorieë	96
FIGUUR 4.11:	Gesondheidsprofiel van respondente volgens woningtipes en geslagskategorieë	97

FIGUUR 4.12:	Gesondheid en die verhouding daarvan met voorkeur vryetydsaktiwiteite van respondente	99
FIGUUR 4.13:	Geluk, welstand en lewensgehalte	100
FIGUUR 4.14:	Voordele deur respondente tydens vryetydsbesteding beleef, in ouderdomsgroepe ingedeel	101
FIGUUR 5.1:	Vryetydaktiwiteitspiramide	129

LYS VAN AFKORTINGS

PG	Persoonlike groei
IA	Interaksie met ander
A	Aftree-oorde
B	Eie wonings / woonstel
C	Woonstel by kinders of familie
D	Inwoon saam met kinders
E	Inwoning saam met familie
F	Gemeenskaphuise
N	Aantal
Gem	Gemiddeld
SA	Standaardafwyking

BYLAE

BYLAAG A	TOESTEMMINGBRIEF	154
BYLAAG B	VRAELYS / QUESTIONNAIRE	155
BYLAAG C	ONDERHOUDSKEDULE	174

HOOFSTUK 1

PROBLEEMSTELLING EN DOEL VAN DIE ONDERSOEK

1.1	INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING	1
1.2	DOELSTELLINGS	6
1.3	HIPOTESES	6
1.4	STRUKTUUR VAN DIE PROEFSKRIF	7
1.5	ETIESE GOEDKEURING	8
1.6	OMSKRYWING VAN BEGRIPPE	8

1.1 INLEIDING EN PROBLEEMSTELLING

Bevolkings van regoor die wêreld is vinnig besig om te verouder (Velkoff & Kowal, 2007:4; Aslan *et al.*, 2008:79) en 'n soortgelyke tendens kom in Suid-Afrika voor (Kinsella & Ferreira, 1997:1; Velkoff & Kowal, 2007:10; Jansen van Rensburg, 2009:1; Dhurup, 2012:58). In 2008 het die middeljarige-beraming aangedui dat 7% (3,5 miljoen) van die totale bevolking in Suid-Afrika persone 60 jaar en ouer is (StatsSA, 2008:3). Velkoff en Kowal (2007:11) het beraam dat daar teen 2030 nagenoeg 7,6 miljoen persone 50 jaar en ouer en 4,8 miljoen persone 60 jaar en ouer in Suid-Afrika gaan wees. Verder is beraam dat persone 60 jaar en ouer 12,4% van Suid-Afrika se totale bevolking in 2030 sal uitmaak en dat 'n 36%-toename teen 2030 in die afgetrede populasie van Suid-Afrika gaan voorkom (Velkoff & Kowal, 2007:12; Jansen van Rensburg, 2009:1). Volgens die sensusopname van 1996 was daar in die Noordwes Provinsie 7.9% persone ouer as 60 jaar (224 010) teenoor die 8.2% (269 500) in 2001. Hierdie statistiek toon 'n toename van nagenoeg 45 490 ouer persone in vier jaar. In Potchefstroom woon nagenoeg 10 403 persone ouer as 60 jaar (StatsSA, 2001). Hierdie tendense ten opsigte van die toename in die ouer volwasse bevolking plaas toenemend druk op die gesondheidsisteme en hou op sigself implikasies in vir regerings, navorsers, gesondheidsorg-voorsieners, beleidsamgestellers met betrekking tot die gesondheid van die ouer persoon en professionele persone soos Rekreasiekundiges wat vryetydsdienste lewer (Edginton *et al.*, 2004:514; Rikli, 2005:46; Velkoff & Kowal, 2007:13).

Aftrede word geassosieer met die latere lewenstadium waarin ouer persone hulle bevind. Hierdie tydperk in die ouer persoon se lewe word gekenmerk deur 'n groot hoeveelheid vrye tyd (Henderson & Bialeschki, 2005:356; Leitner & Leitner, 2005:40; Nilsson & Fisher, 2006:31; Van der Meer, 2008:1). Tydens dié vrye tyd is die vaste patroon van werk, slaap en noodsaaklike aktiwiteite reeds iets van die verlede (Rojek *et al.*, 2006:188) en het die ouer persoon die geleentheid om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem (Edginton *et al.*, 2004:477; Leitner & Leitner, 2005:40). Die huidige tendens by die ouer persoon ten opsigte van die benutting van vrye tyd is dat passiewe vorme van vryetydsbesteding die meeste voorkom. Dit sluit onder andere vryetydsaktiwiteite in soos televisie kyk wat die gevoel van alleenheid versterk en as 'n nadelige vryetydsaktiwiteit beskou kan word (Edginton *et al.*, 2004:477). Lees en binnenshuise stokperdjies word ook as passiewe vorme van vryetydsbesteding beskou (Leitner & Leitner, 2004:16). Alhoewel 'n klein persentasie ouer persone wel aan vryetydsaktiwiteite soos sport, dans, oefeninge, drama, musiek, kunste, sosiale aktiwiteite, reis en opvoedkundige kursusse deelneem, is die probleem egter steeds dat die meerderheid min of geen tyd aan enige vorm van vryetydsaktiwiteite bestee nie (Leitner & Leitner, 2004:19). Dit beteken egter nie dat die ouer persoon net aan fisiek aktiewe vorme van vryetydsbesteding moet deelneem nie; beide aktiewe en passiewe vorme van vryetydsbesteding dra by tot die welstand en lewenstevredenheid van die ouer persoon (Edginton & Shuman, 2005:7; Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006:228; Hood & Carruthers, 2007:307).

Austin *et al.* (2006:49), Ainsworth *et al.* (2007:S27) en Beaton en Funk (2008:53) noem dat deelname aan vryetydsbesteding mettertyd afneem namate veroudering toeneem. Die afname in deelname aan vryetydsbesteding kan moontlik toegeskryf word aan die verandering in die fisieke, psigososiale en intellektuele vermoë van die ouer persoon weens die natuurlike verouderingsproses (Louw, 2007:2; Nimrod, 2007a:66), veranderende sosio-ekonomiese omstandighede, die gebrek aan toegang tot rekreasiesentrums/dienssentrums, die onvermoë om maklik te beweeg, die gevoel van onveiligheid om vryetydsbesteding buitemuurs te beoefen en/of openbare vervoer te gebruik, die gebrek aan gesinsondersteuning en geleenthede vir vryetydsbesteding (Erasmus, 2002:3; Reel & Kleiber, 2008:149).

Vryetydsbesteding speel 'n betekenisvolle rol in die behoud en verbetering van die ouer persoon se psigologiese en emosionele welstand, en lewenstevredenheid, aangesien deelname die ideale konteks vir sosiale interaksie en ervaring voorsien (Mannell, 1999:5; Stumbo & Peterson, 2004:9; Luh & Dupuis, 2005:1). Vryetydsbesteding kan as 'n ideale

medium vir die bevordering van welstand en lewenstevredenheid van die ouer persoon beskou word. Die rede hiervoor is dat vryetydsprogramme genotvol is, sosiale interaksie die basis vir vryetydsprogramme uitmaak en geleenthede gebied word om eie keuses uit te oefen, eie doelwitte te stel en 'n gevoel van bevoegdheid en vertroue in hul eie vermoë te kweek (Daly & Kunstler, 2006:180). Hierdie aspekte word ook as belangrike komponente van rekreasie beskou. Robbertson en Long (2008:5) is dit eens dat vryetydsbesteding as 'n terapeutiese instrument aangewend kan word ter samestelling van hierdie vryetydsprogramme. Dit behels die doelgerigte gebruik van vryetydsaktiwiteite om die funksionerende vermoë soos fisieke krag, aandagspan, basiese sosiale vaardighede en die emosionele toestand van die ouer persoon te bevorder (Daly & Kunstler, 2006:179; Robbertson & Long, 2008:5).

Vanweë die degeneratiewe aard van veroudering is optimale gesondheid, welstand, lewensgehalte en lewenstevredenheid vir die ouer persoon bepalende faktore vir suksesvolle veroudering (Ernst, 2002:2). Lewensgehalte by die ouer persoon ten opsigte van gesondheid het die sleutel tot bejaardesorg vir die huidige samelewing geword (Luh & Dupuis, 2005:1). Stumbo en Peterson (2004:2) beweer dat 'n onderliggende verband tussen vryetydsbesteding, welstand, lewenstevredenheid en gesondheid bestaan. In hierdie opsig definieer die Wêreldgesondheidsorganisasie (1947) optimale gesondheid as 'n toestand waarin balans tussen die fisieke, emosionele, geestelike, intellektuele en sosiale dimensies van welstand voorkom (Storm, 2001:14). Dit behels nie alleen die afwesigheid van siekte nie (Storm, 2001:14; Ernst, 2002:14; Wilders, 2002:7; Stumbo & Peterson, 2004:2) maar sluit ook prestasie, selfverwesenliking, betekenisvolheid (Caldwell, 2005:8) en sosiale kohesie (Stokols, 2000:136) in. Storm (2001:12) se opvatting is dat algehele welstand binne die konsep *gesondheidsbevordering* geplaas kan word. Gesien vanuit hierdie oogpunt kan die mens as 'n multidimensionele wese beskou word (Wilders, 2002:7) wie se welstand uit verskillende dimensies (fisiese, psigososiale, emosionele, intellektuele en geestelike) bestaan (Spangler & O'Sullivan, 2006:293). Gesien teen hierdie agtergrond kan welstand omskryf word as 'n dinamiese, geïntegreerde funksioneringsvlak. Dit word gekenmerk deur persoonlike verantwoordelikheid ten opsigte van gesondheid, wat gerig is op die bereiking van die maksimale potensiaal van die persoon op fisiese, sosiale, emosionele, intellektuele en geestelike gebied (Storm, 2001:13; Stumbo & Peterson, 2004:3). Dit sluit die verandering in lewenstyl (denkwyse en houding) in (Robbins *et al.*, 2005:7).

Betreffende die verhouding tussen lewensgehalte en welstand omskryf Fourie (2002:41) lewensgehalte as die mate waarin die individu welstand ervaar en sodoende die druk van persoonlike, sosiale en ekonomiese omstandighede hanteer. Met die oog op hierdie studie word lewensgehalte volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (2001) beskryf as die individu se persepsie van sy/haar plek (posisie) in die lewe binne die kulturele konteks en waardesisteme waarin hy/sy leef en in verhouding tot sy/haar doelstellings, verwagtinge, standaarde en besorgdhede (Stumbo & Peterson, 2004:4). Dit is 'n wye, komplekse konsep wat die individu se fisiese gesondheid, psigologiese toestand, afhanklikheidsvlak, sosiale verhoudings, persoonlike oortuigings en ingesteldheid teenoor die omgewing saamvat (Stumbo & Peterson, 2004:4).

Verskeie studies (De Klerk, 2001; Storm, 2001; Taylor *et al.*, 2004; Rikli, 2005; Ainsworth *et al.*, 2007) verwys na aktiewe vryetydsaktiwiteite wat aangewend word om lewenslange welstand en 'n gesonder, langer lewensduur vir die ouer persoon te verseker. Milligan *et al.* (2004:1782) en Nilsson en Fisher (2006:31) het deur hul navorsing bevind dat verskeie gesondheidsprobleme (soos hoë bloeddruk, osteoporose, hartsiekte en vroeë dood) wat met veroudering geassosieer kan word, hierdeur beperk kan word. Etzel-Wise en Mears (2004:223) en Ainsworth *et al.* (2007:S29) meen dat deelname aan vryetydsbesteding 'n positiewe uitwerking het op fisiologiese aspekte van die bejaarde se beëindigtheid, breinfunksionering (wat die intellektuele vermoë verbeter), balans, liggaamsbeeld, krag, soepelheid en beweeglikheid, spieruithouvermoë, gewrigsmobiliteit, gewigsverlies, verligting van pyn en slaaploosheid. Deelname aan vryetydsbesteding kan ook 'n positiewe bydrae lewer tot die psigososiale dimensie van die ouer persoon, aangesien vryetydsbesteding die ideale konteks voorsien vir sosiale interaksie en gevolglik geleentheid bied vir psigososiale voordeel (Caldwell, 2005:19; Higgins & Rickert, 2005:451).

Godbey *et al.* (2005:152), Conti *et al.* (2008:94) en Reel en Kleiber (2008:149) beskou sosiale interaksie as 'n belangrike komponent van vryetydsbesteding aangesien dit kameraadskap en sosialisering, lag, speel en ander vorme van sosiale interaksie aanmoedig. Hierdie vorme van sosiale interaksie kan dien as 'n buffer teen die gevoel van verveeldheid, alleenheid en depressie by die ouer persoon (Gitlin, 2008:37; Reel & Kleiber, 2008:150). Rossouw (2005:3) en Sasidharan *et al.* (2006:165) meen dat deelname aan vryetydsbesteding met 'n sosiale grondslag die lewensgeluk en lewenstevredenheid van die ouer persoon kan bewerkstellig en die ontwikkeling van familie- en vriendskapsverhoudings en ondersteuningsnetwerke aanmoedig.

Wat betref die vryetydsprogramme beskou Park *et al.* (2005:26) dit as noodsaaklik om die voorkeure, houdings en waardes van die ouer persoon in ag te neem met die ontwikkeling en implementering van effektiewe vryetydsprogramme. Na 'n deeglike literatuursoektog is gevind dat navorsing in Suid-Afrika ten opsigte van die gebruik van effektiewe vryetydbestedingsprogramme om die gesondheid en waargenome welstand van die ouer persoon te bevorder, beperk is. In hierdie verband het Goslin (2003:39) bevind dat slegs 4.37% van alle rekreasie- en vryetydsnavorsing tussen 1980 en 2002 binne die tema van rekreasievoordele, gesondheidsimpak en terapie voorgekom het. Tendense ten opsigte van vryetyddeelname van die ouer persoon en watter vryetydsaktiwiteite 'n bydrae tot die bevordering van welstand en lewensvrede by die ouer persoon kan bydra, word ook nie duidelik in die literatuur uiteengesit nie.

Die eerste vraag wat met hierdie studie beantwoord wil word, is: Maak fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite deel uit van persone sestig jaar en ouer se vryetydbestedingsprofiel?

Die tweede vraag is: Speel strukturele, interpersoonlike of intrapersoonlike hindernisse 'n rol by die beperking van persone sestig jaar en ouer se deelname aan vryetydsbesteding?

Derdens word gevra: Bestaan daar 'n verwantskap tussen deelname aan fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite en die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer?

Die vierde vraag wat gestel word, is: Kan 'n vryetydsaktiwiteit-piramide saamgestel word waarvolgens die vryetydsbesteding van persone sestig jaar en ouer voorgestel word?

Die beantwoording van hierdie vrae kan inligting aan opleidingsinstansies op die gebied van die lewering van vryetydsdienste aan ouer persone verskaf betreffende die voorkeure, houdings en waardes, en hindernisse ten opsigte van die vryetyddeelname-profiel van ouer persone. Hierdie inligting kan gebruik word in die kurrikulum-beplanning en opleiding van Rekreasiestudente met betrekking tot die ontwerp en implementering van vryetydsdienste aan ouer persone met verskillende ouderdomme en woningskategorieë (sien 5.5 rakende die bydrae van die studie).

1.2 DOELSTELLINGS

Die doelstellings vir hierdie studie kan soos volg geformuleer word:

Doelstelling 1

Om te bepaal of fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite deel uitmaak van persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, se vryetydbestedingsprofiel.

Doelstelling 2

Om die hindernisse (hetsy struktureel, interpersoonlik of intrapersoonlik) te identifiseer wat deelname aan vryetydsbesteding van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, belemmer.

Doelstelling 3

Om die verwantskap tussen deelname aan fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite en die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, te bepaal.

Doelstelling 4

Om die vryetydsbesteding waaraan persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, deelneem, aan die hand van 'n vryetydsaktiwiteit-piramide voor te stel.

1.3 HIPOTEESES

Hierdie studie is op die volgende hipoteses gegrond:

Hipotese 1

Persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, se vryetydbestedingsprofiel bestaan hoofsaaklik uit fisieke en sosiale vryetydsaktiwiteite.

Hipotese 2

Strukturele hindernisse is die belangrikste beperkende faktor van die deelname-patrone van persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, terwyl intrapersoonlike en interpersoonlike hindernisse geen merkwaardige invloed op die vryetyddeelnamepatrone het nie.

Hipotese 3

Deelname aan fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite, óf afsonderlik óf in die geheel, dra by tot die bevordering van die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is.

Hipotese 4

Die vryetydsaktiwiteit-piramide stel voor dat persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-orde binne Potchefstroom woonagtig is, sosiale vryetydsaktiwiteite as voorkeur- vryetydsbesteding beskou, waarop fisieke, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite dan volg.

1.4 STRUKTUUR VAN DIE PROEFSKRIF

Hierdie proefskrif word in die tradisionele formaat aangebied in ooreenstemming met Reël A. 8.5.7 wat in die Algemene Akademiese Reëls van die Noordwes-Universiteit (2011) uiteengesit is.

Hoofstuk 1: Probleem en doel van die ondersoek

Hoofstuk 1 is die inleidende hoofstuk waarin die probleemstelling, doel, hipoteses en struktuur van die ondersoek gestel word.

Hoofstuk 2: Vryetydsbesteding en veroudering

Hoofstuk 2 bied 'n literatuuroorsig betreffende vryetydsbesteding en veroudering.

Hoofstuk 3: Navorsingsmetodologie

Hoofstuk 3 bied inligting rakende die navorsingsmetodologie wat in hierdie studie gebruik is.

Hoofstuk 4: Resultate en bespreking van resultate

In Hoofstuk 4 word die resultate van die studie bespreek.

Hoofstuk 5: Samevatting, gevolgtrekkings en aanbevelings

Hoofstuk 5 bied 'n samevatting, gevolgtrekkings asook aanbevelings rakende die navorsing aan.

1.5 ETIESE GOEDKEURING

Etiese goedkeuring is van die Etiekkomitee van die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit verkry. Die verwysingsnommer is NWU-0067-11-A1.

1.6 OMSKRYWING VAN BEGRIPPE

Begrippe wat herhaaldelik in hierdie navorsing gebruik word, word kortliks soos volg omskryf:

1.6.1 Die ouer persoon

Volgens die Wet op Ouer persone (13 van 2006) word bejaarde vervang met *ouer persoon*. Die konsep *ouer persoon* verwys na 'n persoon wat, in die geval van 'n man vyf-en-sestig jaar en ouer is, en in die geval van 'n vrou sestig jaar en ouer is.

1.6.2 Dienssentrum

Volgens Jansen van Rensburg (2009:9) kan *dienssentrum* omskryf word as 'n nie-residensiële fasiliteit vir die lewering van alle noodsaaklike ondersteunende hulpdienste aan ouer persone deur 'n welsyns- of ander goedgekeurde instansie, asook vir die skep

van geleenthede vir gesellige verkeer en deelname aan ontspannings-, opvoedkundige en kulturele programme, wat ouer persone vir solank as moontlik in staat stel om selfstandig, onafhanklik, menswaardig en as volwaardige lede van die gemeenskap te bly.

1.6.3 Vryetydsbesteding

Vir die doel van hierdie studie word *vryetydsbesteding* omskryf as die benutting van tyd, nadat alle lewensonderhoudende of beroepsverpligtinge afgehandel is, om uit eie keuse vryetydsaktiwiteite te beoefen wat as voordelig en genotvol ervaar word, en waar deelname intrinsiek gemotiveerd is (McGuire *et al.*, 2009:97; Chick, 2010:1).

1.6.4 Rekreasie

Rekreasie kan, volgens Edginton *et al.* (2004:11), McLean *et al.* (2008:45) en Godbey (2010:45) omskryf word as 'n positiewe emosionele toestand wat die individu ervaar, wat uit 'n gevoel van selfbevrediging voortspruit weens vrywillige deelname aan genotvolle vryetydsaktiwiteite gedurende vryetydsbesteding.

1.6.5 Vryetydsaktiwiteite

Chick (2010:3) omskryf *vryetydsbesteding* as sekere aktiwiteite of soorte aktiwiteite wat binne vryetydsbesteding plaasvind. Dié aktiwiteite word vrylik deur die deelnemers gekies en kan spel en spele, sport, vermaak, musiekproduksie, kuns, spirituele aktiwiteite en reis en toerisme insluit (Edginton *et al.* 2004:212).

1.6.6 Bevredigende veroudering

Bevredigende veroudering word omskryf as nie alleen die afwesigheid van siekte en siekte-verwante gestremdheid nie, maar ook die aanpasbaarheid van ouer persone by uitdagings wat met veroudering geassosieer word wat hoë psigiese en fisiese funksionering en aktiewe deelname aan vryetydsaktiwiteite insluit (Baltes & Baltes, 1993:7; Nimrod, 2007a:77).

1.6.7 Gesondheid

Stumbo en Peterson (2004:2) omskryf *optimale gesondheid* as 'n positiewe toestand waarin balans tussen die fisieke, emosionele, geestelike, intellektuele en sosiale dimensies van welstand voorkom. Dit behels nie alleen die afwesigheid van siekte nie (Storm, 2001:14; Ernst, 2002:14; Wilders, 2002:7) maar dit sluit ook prestasie, selfverwesenliking, betekenisvolheid (Caldwell, 2005:8) en sosiale kohesie (Stokols, 2000:136) in.

1.6.8 Welstand

Welstand kan volgens Fourie (2002:41) en Gill en Bedini (2010:12) omskryf word as 'n geïntegreerde en dinamiese funksioneringsproses wat gerig is op die maksimalisering van potensiaal en persoonlike ontwikkeling van fisieke en geestelike gesondheid; totale welstand is dus 'n lewenswyse waardeur daar na optimale gesondheid en die hoogste vlak van lewensgeluk en lewensgehalte gestreef word (Gill & Bedini, 2010:12).

1.6.9 Lewensgehalte

Lewensgehalte kan omskryf word as die graad van welstand wat die persoon onder bepaalde voortdurende persoonlike, sosiale en ekonomiese toestande beleef (Gill & Bedini, 2010:13).

HOOFSTUK 2

VRYETYDSBESTEDING EN VEROUDERING

2.1	INLEIDING	11
2.2	VRYETYDSBESTEDING EN REKREASIE: 'N KONSEPTUELE ONTLEDING	12
2.3	VEROUDERINGSTRATEGIEË: 'N TEORETIESE PERSPEKTIEF	17
2.4	MOTIVERING TOT VRYETYDDEELNAME	23
2.5	VRYETYDSVOORDELE EN GESONDHEIDSBEVORDERING	29
2.6	HINDERNISSE EN DIE VRYETYDDEELNAME VAN OUER PERSONE	35
2.7	DIE IMPAK VAN SOSIALE FAKTORE OP VEROUDERING	44
2.8	BEVREDIGENDE VEROUDERING TYDENS DIE LATERE LEWENSJARE	48
2.9	DIE KATEGORISERING VAN VRYETYDSAKTIWITEITE VIR OUER PERSONE	53
2.10	DIE INVLOED VAN VRYETYDSBESTEDING OP BEVREDIGENDE VEROUDERING	57
2.11	SAMEVATTING	63

2.1 INLEIDING

Torkildsen (2005:447) beskou die voorsiening van effektiewe vryetydsprogramdienste aan ouer persone as een van die allerbelangrikste rolle van vryetydsprogrambeplanners. Betreffende die voorsiening van effektiewe vryetydsprogramme meen Edginton *et al.* (2004:2) dat dit belangrik is vir die vryetydsprogrammeerder om geleenthede vir vryetydservarings met gevolglike positiewe uitkomstes te skep. Die programmering van vryetydsgeleenthede bied volgens Glancy (2006:262) aan die ouer persone die geleentheid om vernuwing, verskeidenheid, plesier, uitdagings en groei deur middel van vryetydsbesteding te ervaar. Om vryetydsgeleenthede te skep wat betekenisvol en kreatief vir ouer persone is, is dit noodsaaklik dat die instansie wat vryetydsdienste lewer, die ouer persone se behoeftes en begeertes moet verstaan. Die doel van hierdie literatuuroorsig is om die rol van vryetydsbesteding met inagneming van die voorkeure, houdings en waardes van ouer persone se vryetydsbesteding op bevredigende veroudering te ondersoek. Hierbenewens word die konsepte vryetydsbesteding,

rekreasie en ouer persoon ontleed. In die geval van vryetyddeelname word die redes vir deelname aan vryetydsbesteding asook die voordele wat ouer persone kan beleef as gevolg van die vryetyddeelname, geïdentifiseer. Aangesien ouer persone se deelname ook in sommige gevalle verhinder word, is dit belangrik om hierdie elemente wat vryetyddeelname verhinder, by hierdie bespreking te voeg. Ter aanvulling van dié literatuurondersoek word die konsep *veroudering* in terme van bevredigende veroudering soos deur die ouer persoon beleef, verouderingstrategieë en die beleving van sosiale aspekte asook die impak hiervan onderskeidelik op veroudering ingesluit.

2.2 VRYETYDSBESTEDING EN REKREASIE: 'N KONSEPTUELE ONTLEDING

2.2.1 Inleiding

Tydens die antieke Griekse tydperk het filosowe soos Plato, Socrates en Aristotle vryetydsbesteding geïnterpreteer as geestelike en fisiese beloning as uitvloeisel van selfuitdrukking in vryetydsbesteding, vryetydsbesteding as die belangrikste aspek van die beleving van geluk en goeie lewensgehalte, en dat vryetydsbesteding intellektuele nastrewing onderskeidelik insluit (Kennedy *et al.*, 2006:20; Russell, 2009:14). Eweneens het vryetydsbesteding 'n sentrale posisie binne die antieke Romeine se lewenswyse beklee, waar vryetydsbesteding as instrument gebruik is om sosiale beheer oor die gepeupel uit te oefen (Kennedy *et al.*, 2006:20; Russell, 2009:17). Volgens Torkildsen (2005:46) het die etimologiese oorsprong van vryetydsbesteding ontstaan uit die Griekse woord *schole*, wat as sinoniem vir vryetydsbesteding gebruik is. Die implikasie hiervan is dat die Grieke vryetydsbesteding beskou het as '*om te leer*' en het kultuur hierby ingesluit. Verder noem Torkildsen (2005:46) dat die Engelse woord vir vryetydsbesteding *leisure*, sy oorsprong het in die Latynse woord *licere*, wat beteken '*om vry te wees*'. So is die Franse benaming vir vryetydsbesteding *loisir*, wat vrye tyd beteken, van *licere* afgelei (Edginton *et al.*, 2004:6). Navorsers (Priest, 1999:112; Edginton *et al.*, 2004:2, 11; Leitner & Leitner, 2004:3; Stumbo & Peterson, 2004:5; Edginton *et al.*, 2006:3, 56; Harrington, 2006:422; Zuzanek, 2006:190; Beaton & Funk, 2008:55; McLean *et al.*, 2008:3; McGuire *et al.*, 2009:96) is dit met mekaar eens dat verskeie beskrywings vir vryetydsbesteding (*leisure*) en rekreasie in die literatuur aangetref word. Die rede hiervoor blyk te wees dat verskillende omgewings, tydperke, bevolkings, kulturele oortuigings, individuele ervarings, persepsies asook die

persoonlikheid van individue die betekenis van vryetydsbesteding beïnvloed het (Barnett, 2006:445; Russell, 2009:24; Dhurup *et al.*, 2009:561). 'n Soortelyke tendens word ook in die Suid-Afrikaanse konteks aangetref (Meyer, 1988:27; Dhurup *et al.*, 2009:554; Schreck, 2010:29). In die volgende afdeling word die konsep *vryetydsbesteding* omskryf aan die hand van sekere onderskeibare benaderings asook vanuit die vryetydservaring. 'n Gedeelte van die bespreking word ook aan die konsep *rekreasie* gewy, aangesien dit 'n bydrae lewer tot die vryetydsbesteding van ouer persone. Die betekenis van rekreasië met betrekking tot eienskappe en formate asook die rol van rekreasië in terme van vryetydsbesteding word ondersoek. Vir die doel van hierdie hoofstuk word vryetydsbesteding vir die konsep *leisure* in Engels, gebruik.

2.2.2 Die omskrywing van vryetydsbesteding

Russell (2009:24) voer aan dat vryetydsbesteding omskryf kan word aan die hand van drie hooftemas, naamlik tyd, aktiwiteit en gemoedstoestand. Die eerste twee van hierdie hooftemas kan vanuit 'n objektiewe beskouing omskryf word terwyl gemoedstoestand vanuit 'n subjektiewe benadering omskryf kan word. Vanuit die objektiewe benadering meen Edginton *et al.* (2004:6) dat die eerste vereiste waaraan vryetydsbesteding moet voldoen, die konstruktiewe gebruik van *oorblywende of diskresionêre tyd* behels. Dit impliseer volgens Torkildsen (2005:47) dat vryetydsbesteding in oorblywende tyd nadat noodsaaklike verpligtinge (soos werk en lewensonderhoudende behoeftes) nagekom is, beoefen word. Betreffende ouer persone se leefstyl beweer McLean *et al.* (2008:35) dat vryetydsbesteding in diskresionêre tyd beoefen word, waar ouer persone vry is van enige werk en lewensonderhoudende verpligtinge. Ouer persone geniet dan die vryheid, keuse en outonomie om enige vorm van vryetydsbesteding te ervaar (Russell, 2009:24). Die tweede vereiste binne die objektiewe benadering tot die omskrywing van vryetydsbesteding word deur Torkildsen (2005:48) as *aktiwiteit* of 'n versameling van aktiwiteite omskryf. Volgens Edginton *et al.* (2004:6) is dit 'n vereiste dat hierdie aktiwiteite gedurende diskresionêre tyd beoefen moet word.

Gesien vanuit 'n subjektiewe benadering kan vryetydsbesteding beskryf word as 'n *gemoedstoestand* (Chick, 2010:4). In die studie van Di Mauro *et al.* (2001:148) wat die uitwerking van vryetydsbesteding op ouer persone in geriatrisie dagversorgingsklinieke ondersoek het, het dit na vore gekom dat vryetydsbesteding meer is as bloot vergenoegd voel. Dit bied geleentheid vir selfuitdrukking en selfaktualisering, asook 'n betekenisvolle lewensbeleving (Di Mauro *et al.*, 2001:148). Edginton *et al.* (2006:40) beskou die

persoonlike belewing van vryetydsbesteding as 'n vryetydservaring wat deur die gemoedstoestand van die ouer persoon bepaal word. In aansluiting hierby word vryetydsbesteding na Chick (2010:4) se mening as 'n entiteit beskou, aangesien vryetydsbesteding nie deur eksterne faktore soos tyd en aktiwiteit bepaal word nie, maar eerder deur 'n interne ervaring. Torkildsen (2005:50) beskryf die interne ervarings soos deur ouer persone beleef, as hulle houding teenoor vryetydsbesteding en hul psigologiese gemoedstoestand, wat ook 'n geestelike dimensie insluit. Vryetydsbesteding as entiteit beteken vir Edginton *et al.* (2006:42) dat vryetydsbesteding enige doel kan dien en het geen regverdiging nodig nie, dit dien as 'n doel opsigself en nie 'n middel tot 'n doel nie. In teenstelling met vryetydsbesteding as entiteit noem Higgins en Rickert (2005:449) dat vryetydsbesteding wel as 'n middel tot 'n doel kan dien wanneer dit as *sosiale instrument* gebruik word om sekere sosiale uitkomstes te bereik (McLean, 2006:46; Gitlin, 2008:41). Die fokus word in hierdie verband op die eindresultaat (naamlik voordele wat die ouer persoon kan geniet) geplaas (Parr *et al.*, 2006:359). (Hierdie gedeelte sluit ook aan by die kriteria vir die belewing van vryetydservaring, naamlik die realisering van positiewe uitkomste). Torkildsen (2005:50) brei die omskrywing van vryetydsbesteding uit deur die begrip vanuit 'n *holistiese* konsep, waar die verband tussen vryetydsbesteding en welstand beklemtoon word, te bespreek. In hierdie verband word die dimensies van tyd, aktiwiteit en ervaring geïntegreer (Chick, 2010:4) en impliseer dit dat familie-, godsdienst-, beroepsgerigte en vryetydsaktiwiteite van die ouer persoon nie in afsonderlike kompartemente gefragmenteer kan word nie (Spangler & O'Sullivan, 2006:295). McLean *et al.* (2008:122) is van mening dat alle aspekte (fisies, psigies, emosioneel, geestelik en intellektueel) van die ouer persoon ondervang kan word indien die vryetydservaring daarvolgens gestruktureer is.

Met betrekking tot die uitlewing van vryetydsbesteding by ouer persone beskou Edginton *et al.* (2004:8) die vryetydservaring as die belangrikste vereiste rakende die uitlewing van vryetydsbesteding. In hierdie opsig is Russell (2009:68) van mening dat vryetydservaring sentraal staan in die omskrywing van vryetydsbesteding en kan dit aan die hand van vier kriteria (vryheid van keuse, waargenome bevoegdheid, intrinsieke motivering en positiewe uitkoms) omskryf en geëvalueer word.

Henderson en Bialeschki (2005:357) verduidelik dat *vryheid van keuse* deur ouer persone beleef word as 'n gevoel dat hulle nie geforseer word en ook nie verhoed word om aan enige vryetydservarings deel te neem nie. Vir Russell (2009:69) beteken dit dat ouer persone aan vryetydsbesteding kan deelneem sonder enige beroeps-, familie- en

huishoudelike verpligtinge asook omgewingshindernisse. Godbey *et al.* (2005:152) is die mening toegedaan dat ouer persone in hierdie geval self 'n besluit kan neem rakende die keuse van hul vryetydsbesteding. Die vryetydsbeleving kan ook volgens Hood en Carruthers (2007:304) en Godbey (2010:46) omskryf word ooreenkomstig *waargenome bevoegdheid*. Betreffende waargenome bevoegdheid stel Lloyd *et al.* (2001:111) voor dat ouer persone bevredigende vryetydservarings beleef indien hulle glo dat hulle oor toepaslike vaardighede beskik en gevolglik bevoeg is om aan vryetydsbesteding deel te neem. In hierdie geval word die ouer persone se vaardighede gelykgestel aan die uitdagings wat die vryetydservaring bied, aldus Priest en Gass (2005:43), Russell (2009:73) en Chick (2010:5). Volgens Godbey *et al.* (2005:152) kan *intrinsieke bevrediging* by die suksesvolle beleving van vryetydservarings ingesluit word. Hood en Carruthers (2007:304) beweer intrinsieke motivering kan beskou word as die dimensie wat deelname aan vryetydsbesteding motiveer. Hierdie motivering het tot gevolg dat ouer persone 'n persoonlike gevoel van tevredenheid, genot en bevrediging ervaar (Godbey *et al.*, 2005:152; Edginton *et al.*, 2006:37). Edginton *et al.* (2004:9) stel laastens die realisering van 'n *positiewe uitkoms* (soos optimisme) voor as die kriterium wat ouer persone se beleving van hul vryetydservaring beïnvloed. Edginton *et al.* (2006:38) postuleer dat met die deelname van ouer persone aan vryetydsbesteding 'n positiewe uitkoms verkry kan word wanneer hulle, volgens die vermoë waaroor hulle beskik, 'n invloed uitoefen op die vryetydservaring. Dit bring mee dat ouer persone 'n aktiewe rol speel by die organisering en besluitneming van hul vryetydsbeleving (Stumbo & Peterson, 2004:14).

Vir die doel van hierdie studie word vryetydsbesteding gedefinieer as die gebruik van tyd, sonder enige lewensonderhoudende of beroepsverpligtinge en hindernisse, om uit vrye keuse vryetydsaktiwiteite te beoefen wat die ouer persoon as voordelig en genotvol ervaar, en waar deelname intrinsiek gemotiveerd is (Meyer, 1988:27; Leitner & Leitner, 2004:8; Harrington, 2006:422; Zuzanek, 2006:190; Beaton & Funk, 2008:55; McLean *et al.*, 2008:39; McGuire *et al.*, 2009:97; Chick, 2010:1).

2.2.3 Die omskrywing van rekreasie

Die konsep *rekreasie* in Afrikaans en *recreation* in Engels, is afgelei van die Latynse woord *recreatio*, wat restorasie van gesondheid beteken (Torkildsen, 2005:52). Edginton *et al.* (2004:10) en Torkildsen (2005:52) wys daarop dat daar vir die konsep *rekreasie*, soos vir *vryetydsbesteding*, verskeie omskrywings bestaan. Chick (2010:5) is van mening

dat die verskil tussen vryetydsbesteding en rekreasie die handeling is. Edginton *et al.* (2004:10) meen egter dat die konsep *rekreasie* nie alleen deur die begrip *handeling* beskryf word nie, maar ook deur grondliggende elemente wat teenwoordig moet wees om sodoende 'n bevredigende vryetydsbeleving aan die ouer persoon te bied.

Rekreasie is vir Torkildsen (2005:52) 'n vrywillige en genotvolle *aktiwiteit* wat ouer persone, individueel of in groepverband gedurende hul vryetydsbesteding kan beoefen en onmiddellike uitkomst kan ervaar. Hierdie aktiwiteit vereis volgens Godbey (2010:44) egter betrokkenheid binne die fisiese, intellektuele, sosiale en emosionele domeine. Hierdie domeine figureer in 'n groot *verskeidenheid vryetydsaktiwiteite* en word deur Edginton *et al.* (2004:11) beskou as een van die grondliggende elemente wat verseker dat rekreasie in ouer persone se vryetydsleefstyl realiseer. O'Sullivan (2006:14) en Chick (2010:5) plaas aktiwiteite soos sport, spele, handwerk, uitvoerende kuns, musiek, drama, reis en toerisme, stokperdjies en sosiale aktiwiteite binne die vryetydsaktiwiteit-repertoire. Yoder (2006:52) noem dat ouer persone individueel of in groepsverband aan hierdie vryetydsaktiwiteite kan deelneem. McLean *et al.* (2008:40) voeg hierby dat die frekwensie van deelname ook óf eenmalig en sporadies kan wees óf deurlopend en volhoubaar.

Edginton *et al.* (2004:11) beskou *vrywillige deelname* ook as een van die grondliggende elemente van rekreasie. Volgens Chick (2010:5) is dit belangrik dat ouer persone in hierdie geval die vryetydsaktiwiteite waaraan hulle wil deelneem, self moet kies. Uit hierdie oogpunt beskou Parr *et al.* (2006:359) dat *interne motivering* en die begeerte om persoonlike tevredenheid te ervaar, ook 'n belangrike rol speel by die ouer persone se deelname aan vryetydsaktiwiteite. Indien ouer persone intrinsiek tot deelname aan vryetydsaktiwiteite gemotiveer is, kan hulle volgens Russell (2009:69) en Chick (2010:5) meer voordeel daaruit trek as wanneer eksterne faktore hul deelname motiveer. Russell (2009:69) stel voor dat ouer persone ook 'n spesifieke *gemoedstoestand* of *houding* teenoor die deelname aan vryetydsaktiwiteite inneem. In hierdie geval is die rede waarom ouer persone aan vryetydsaktiwiteite deelneem en hoe die ouer persone oor die deelname daaraan voel, vir McLean *et al.* (2008:40) en Godbey (2010:44) belangriker as die tipe vryetydsaktiwiteit waaraan hulle deelneem. Edginton *et al.* (2004:11) noem dat rekreasie beskryf kan word aan die hand van die *uitkomst* wat aan deelname in vryetydsaktiwiteite gekoppel word. O'Sullivan (2006:8), Parr *et al.* (2006:360) en Dhurup *et al.* (2009:564) het verskeie uitkomst wat deur die ouer persone ervaar kan word, geïdentifiseer as dat dit strek van genot tot die bevrediging van fisiese, intellektuele en sosiale behoeftes.

Die begrip rekreasie, soos omskryf deur Edginton *et al.* (2004:11), McLean *et al.* (2008:45) en Godbey (2010:45), word vir die doel van hierdie studie beskou as 'n positiewe emosionele toestand binne die ouer persoon, wat uit 'n gevoel van selfbevrediging groei as gevolg van vrywillige deelname aan genotvolle vryetydsaktiwiteite gedurende vryetydsbesteding. Hood en Carruthers (2007:299) en Godbey (2010:45) beskou bemeestering, aanvaarding, sukses, persoonlike waarde, positiewe uitkomst en genot as kenmerke van hierdie omskrywing. Vir die doel van hierdie studie en om enige verwarring te voorkom word vryetydsaktiwiteite as sinoniem vir rekreasie gebruik. In die volgende gedeelte word verskeie teorieë betreffende die ouer persoon se persoonlike ervaring van veroudering, die invloed van sosiale faktore op hierdie persoonlike ervaring en die onderhandelingsstrategieë wat veroudering tydens die latere lewensjare kan beïnvloed, bespreek.

2.3 VEROUDERINGSTRATEGIEË: 'N TEORETIESE PERSPEKTIEF

2.3.1 Inleiding

Ter voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone is dit noodsaaklik om die profiel van ouer persone te verstaan en hoe hulle sekere uitdagings hanteer, aangesien hierdie kennis die lewering van vryetydsdienste aan ouer persone kan beïnvloed (Pegg & Lord, 2008:181). Daarom word hierdie gedeelte van die literatuurondersoek gewy aan die bespreking van teorieë wat ouer persone as strategieë kan aanwend om verskeie uitdagings weens veroudering te hanteer (Ouwehand *et al.*, 2007:3). Hierdie teorieë word deur McGuire *et al.* (2009:18) beskou as 'n reflektoring op die populêre konsepte betreffende potensiële meganismes wat insig vir suksesvolle veroudering weergee. Omdat die primêre fokus van hierdie ondersoek op vryetydsbesteding val, word daar slegs kortliks na die teorieë verwys. Vir die doel van hierdie studie, word die teoretiese bespreking in drie kategorieë verdeel: *eerstens* die teorie oor persoonlike ervarings en die invloed daarvan op die latere lewensjare, *tweedens* teorieë wat sosiale faktore en die invloed daarvan op die ervarings van die latere lewensjare betrek; en *derdens* onderhandelingsstrategieë wat tydens die latere lewensjare ervaar kan word.

2.3.2 Persoonlike ervarings rakende veroudering

Die eerste gedeelte van die bespreking fokus op ouer persone se persoonlike ervaring betreffende die beleving van hul latere lewensjare. Tendense wat by ouer persone voorkom om suksesvol te verouder word in terme van sekere teorieë, naamlik *onttrekking*, *stabilisering* en deelname aan *vryetydsaktiwiteite* beskryf (Rossouw, 2005:2; Nimrod & Adoni, 2006:608; Nimrod, 2007b:92).

Rossouw (2005:2) beklemtoon dat die basiese argument betreffende die **onttrekkingsteorie** is dat ouer persone hulle aan die samelewing onttrek namate hulle ouer word. Hierdie tendens is onvermydelik en intrinsiek van aard, aldus Dhurup (2012:65). In teenstelling hiermee argumenteer Torkildsen (2005:52) dat ouer persone voordele soos tevredenheid en welstand wat as elemente van suksesvolle veroudering beskou kan word, kan ervaar tydens hul deelname aan vryetydsaktiwiteite. Dit bring mee dat vryetydsprogramme van so 'n aard moet wees dat ouer persone vir so lank as moontlik by die gemeenskap betrokke gehou moet word sodat bogenoemde voordele daaruit geput kan word (McGuire *et al.*, 2009:19). Die kern van die **stabiliseringsteorie** word deur Nimrod en Adoni (2006:608) en Strydom (2010:2) beskryf as die voortgesette deelname aan vryetydsaktiwiteite deur die middeljare heen tot in die latere lewensjare. Nimrod (2007b:93) meen die belangrikste fokuspunt van hierdie beskouing is dat daar gepoog moet word dat ouer persone kontinuïteit in hul vryetydsbestedingspatrone, wat tydens hul vroeë lewensjare voorgekom het, moet handhaaf. Opsigself bied dit ouer persone die geleentheid om vir so lank as moontlik deel te neem aan vryetydsaktiwiteite van hul keuse (McGuire *et al.*, 2009:19). Die **aktiwiteitsteorie** het volgens Nimrod (2007b:92) uit die stabiliseringsteorie ontwikkel. Die rede hiervoor, en so ook die kern van hierdie teorie, is dat ouer persone aan vryetydsaktiwiteite (wat hulle tydens die middeljare beoefen het) moet deelneem en dit vir so lank as moontlik gedurende die latere lewensjare moet voortsit (Payne *et al.*, 2010:250). Ten opsigte hiervan meen Nimrod (2007b:92) dat voortgesette deelname aan vryetydsaktiwiteite noodsaaklik is vir die welstand van ouer persone. Belangrike punte wat deur Payne *et al.* (2010:250) uitgelig word, is die korrelasie van voortgesette betrokkenheid by betekenisvolle vryetydsaktiwiteite met verhoogde lewenstevredenheid. McGuire *et al.* (2009:20) het die uitdaging aan vryetydsdiensvoorsieners gerig om deurentyd te poog om ouer persone betrokke te hou en deelname in sosiale rolle en vryetydsaktiwiteite te verhoog. In hierdie verband voeg Strydom (2010:2) by dat plaasvanger-aktiwiteite hierdie vryetydsaktiwiteite wat vanselfsprekend nie meer beoefen kan word nie, vervang en

voortgesette deelname daardeur verseker word.

2.3.3 Sosiale faktore en die impak op verouderingstrategieë

Die sosiale konteks (eienskappe, prosesse en strukture) waarbinne ouer persone hulle bevind, kan volgens Higgins en Rickert (2005:451) hul ervaring van die verouderingproses beïnvloed. Die tweede gedeelte van hierdie bespreking handel oor die impak van sosiale faktore op die wyse waarop ouer persone verandering tydens veroudering hanteer. Vanuit hierdie agtergrond word die volgende teorieë bespreek: die *konvooi-model* (Louw & Louw, 2009:206), die *ouer persoon as subkultuur* (Strydom, 2010:2), die *sosialiseringsteorie* (Strydom, 2010:3), die *sosiale uitruilingsteorie* (Louw & Louw, 2009:206), *ouderdomstratifikasie-teorie* (Strydom, 2010:3) en die *moderniseringsteorie* (McGuire et al., 2009:26).

Chalise et al. (2007:300) beskryf die **konvooi-model** vanuit die veronderstelling dat ouer persone omring word deur 'n aantal individue wat sentraal staan in hul sosiale verhoudings. Volgens Louw en Louw (2009:206) bestaan hierdie teorie uit die kenmerkende vlakke van nabyheid. Louw en Louw (2009:206) beskryf hierdie vlakke van nabyheid soos volg: Die eerste vlak is dié wat uit 'n groep individue bestaan met wie daar die minste nabyheid beleef word. Daar bestaan egter steeds betekenisvolle verhoudings met die ouer persoon, byvoorbeeld die verhouding tussen dokters en/of haarstiliste met die ouer persoon. Die tweede vlak word deur Louw en Louw (2009:206) beskryf as belangrike individue in die ouer persoon se sosiale lewe, waarin minder nabyheid egter beleef word. Voorbeelde hiervan kan lede van die tuinbouklub of vrywilligers by 'n dienssentrum vir bejaardes wees. Volgens Chalise et al. (2007:300) bestaan die derde vlak van nabyheid uit individue wat ouer persone as hul naaste beskou, met wie hulle belangrikste en betekenisvolste verhoudings het waaronder gesinslede en nabye familie gekategoriseer kan word. Ouer persone se hanteringstrategieë kan ook vanuit die subkultuur as teorie verduidelik word. In hierdie geval beskryf Strydom (2010:2) die teorie rakende die **subkultuur** waarin ouer persone hulle bevind as die verskynsel waarin ouer persone meer met hul eie portuurgroep in aanraking is as met persone uit ander ouderdomsgroepe. Strydom (2010:2) meen die groepsidentiteit van ouer persone word hierdeur versterk en 'n subkultuur van ouer persone word aangemoedig. Deur die subkultuur te vorm, word die gemeenskap meer bewus van die regte van die ouer persone en word 'n sensitiwiteit ten opsigte hiervan ook ontwikkel, aldus Strydom (2010:2). Die opeenvolgende proses wat ontstaan wanneer ouer persone by nuwe sosiale

rolle in die gemeenskap aanpas, word deur McGuire *et al.* (2009:24) as sosialisering geïdentifiseer en staan bekend as die **sosialiseringsteorie**. McGuire *et al.* (2009:24) meen hierdie proses van sosialisering is belangrik, aangesien nuwe norme en gedragspatrone, wat 'n betekenisvolle bydrae tot ouer persone se selfbeeld lewer, aangeleer word. Geleenthede wat die gemeenskap bied vir sosiale integrasie van die ouer persoon (soos geleenthede wat deur bejaarde dienssentrums geskep word) bepaal volgens Strydom (2010:3) of die ouer persone suksesvol in die gemeenskap aanpas. Louw en Louw (2009:207) beweer die **sosiale uitruilingsteorie**, wat verduidelik dat ouer persone hul verhoudings evalueer ten opsigte van wedersydse uitruiling van ondersteuning, kan ook die hanteringstrategieë tydens die latere lewensjare beïnvloed. Volgens Louw en Louw (2009:207) belê ouer persone eerder in verhoudings waarin hulle ondersteuning ontvang (soos daadwerklike ondersteuning). Terselfdertyd bied hulle ook ondersteuning (in die meeste gevalle emosionele ondersteuning) aan die wat hulle metterdaad ondersteun het, aldus Chalise *et al.* (2007:300). Louw en Louw (2009:207) meen hierdie tendens kom veral voor weens die afname in ouer persone se fisiese vermoë en verandering in hul gesondheid.

Ten opsigte van die rolle wat ouer persone binne die struktuur van die gemeenskap vervul, noem Strydom (2010:3) dat die **ouderdomstratifikasie-teorie** hierdie tendens kan verklaar. McGuire *et al.* (2009:25) verduidelik die ouderdomstratifikasie-teorie as die tendens waarvolgens sekere rolle aan 'n spesifieke ouderdomsgroep (in die geval persone 60 jaar en ouer) deur die gemeenskap toegeken word. In aansluiting hierby beweer Strydom (2010:3) dat die maatskaplike struktuur van die gemeenskap egter ouer persone se optrede voorskryf. In hierdie opsig is McGuire *et al.* (2009:25) en Strydom (2010:3) dit met mekaar eens dat ouer persone binne die norme en grense van die toegewysde maatskaplike struktuur moet optree. Die laaste van die teorieë binne hierdie afdeling word deur McGuire *et al.* (2009:27) geïdentifiseer as die **moderniseringsteorie**. Die klem van hierdie teorie word geplaas op die modernisering van die samelewing. McGuire *et al.* (2009:27) redeneer in hierdie verband dat die modernisering van die samelewing kan meebring dat die aansien en status van ouer persone, asook hul mededingingsvermoë met jonger persone, afneem. Volgens McGuire *et al.* (2009:27) kan aspekte soos tegnologiese vooruitgang, wetenskaplike tegnologie, verstedeliking en uitgebreide opleiding wat jonger persone ontvang die mededingingsvermoë en status van die ouer persone beïnvloed.

2.3.4 Hanteringstrategieë gedurende die latere lewensjare

Die laaste gedeelte van hierdie bespreking fokus op die teorieë wat die hantering van veroudering gedurende die latere lewensjare verduidelik. Die teorieë is ontwikkel uit die veronderstelling deur McGuire *et al.* (2009:29) dat veroudering nie alleen deur sosiale interaksie beïnvloed word nie, maar ook deur persoonlike ervaring, sosiale verwagtinge en sosiale geleenthede. Hierdie hanteringstrategieë kan aan die hand van die volgende teorieë verduidelik word: die *lewensverlopperspektief* (McGuire *et al.*, 2009:30), *gerodinamika* (McGuire *et al.*, 2009:30), die *vervullende verouderingsteorie* (Nimrod, 2007a:65), *selektiewe optimalisering en kompensasiesteorie* (Baltes & Baltes, 1993), die *sosio-emosionele selektiwiteitsteorie* (Louw & Louw, 2009:207) en die *deursigtigheidsteorie* (Nimrod, 2007b:93).

Die **lewensverloop-perspektief** dui volgens McGuire *et al.* (2009:30) op vroeë lewenservarings en -gebeure oor die lewensverloop van ouer persone, wat hul persoonlikheid en houding teenoor veroudering kan beïnvloed. Dienooreenkomstig dui McGuire *et al.* (2009:30) aan dat ouer persone veranderinge weens veroudering hanteer volgens hul vroeë lewenservarings en -gebeure, en kan dit suksesvolle veroudering beïnvloed. McGuire *et al.* (2009:30) beklemtoon egter dat die ouer persoon se kultuur en sosiale sisteme ook 'n invloed kan uitoefen op die wyse waarop ouer persone veroudering gaan hanteer. McGuire *et al.* (2009:30) identifiseer op hul beurt die tweede teorie wat die hanteringstrategieë van ouer persone kan beïnvloed as **gerodinamika**. Volgens McGuire *et al.* (2009:30) word hierdie teorie gekenmerk deur die aanvanklike belewing van wanorde in die lewensgebeure van die ouer persoon, wat met verloop van tyd sistematies georden word. McGuire *et al.* (2009:30) verduidelik dat hierdie teorie op die ordening van wanordelike gebeure dui. Wanneer ouer persone drastiese veranderinge in die daaglikse lewe ervaar, beskou hulle dit as wanordelik en verwring dit die gemaklike waarin die ouer persoon leef. Sodra ouer persone by die lewensveranderinge aangepas het, ervaar hulle weer ordelikheid in hul daaglikse lewe (McGuire *et al.*, 2009:30). Ter aanvulling van die teorie oor lewensverloop is die **vervullende verouderingsteorie**. Volgens Nimrod (2007a:65) word die vervullende verouderingsteorie gekenmerk deur die vermoë van die ouer persoon om siektetoestande te vermy, om 'n hoë mate van fisieke en kognitiewe funksionering te handhaaf en deurlopend by die alledaagse lewe betrokke te bly. Hierdie kenmerke kan slegs realiseer indien ouer persone ook in hul latere lewensjare aan vryetydsaktiwiteite deelneem, aldus Payne *et al.* (2010:251). In hierdie opsig, meen Nimrod (2007b:92), is dit noodsaaklik dat vryetydsdiensvoorsieners die vryetydsaktiwiteite

betekenisvol, belonend en interessant moet maak vir die ouer persone. Payne *et al.* (2010:251) voer aan dat ouer persone voordeel kan trek uit hul deelname aan betekenisvolle vryetydsaktiwiteite, sosialisering, smee van vriendskapbande, nastreef van 'n produktiewe lewe en dit wat hulle tot die gemeenskap bydra.

Die **selektiewe optimaliserings- en kompensasië**-teorie (SOK) van Baltes en Baltes (1993) beklemtoon volgens Louw en Louw (2009:145) die gelyktydige maksimalisering van voordele en minimalisering van nadele oor die lewensverloop. In hierdie opsig meen Van der Meer (2008:2) dat die selektiewe optimaliserings- en kompensasië-teorie op die reaksie (aanpas by die veranderinge) van ouer persone teenoor beperkende faktore wat algemeen tydens veroudering voorkom, fokus. Nimrod (2007b:92) verduidelik dat ouer persone by veranderinge (soos die dood van 'n eggenoot, siekte of veranderinge jeens veroudering) kan aanpas deur deelname aan nie-betekenisvolle vryetydsaktiwiteite te staak, en soms ook deur deelname aan betekenisvolle vryetydsaktiwiteite. Nimrod (2007b:92) is verder ook van mening dat ouer persone alternatiewe vryetydsaktiwiteite (wat moontlik reeds deel van hul vryetydsaktiwiteit-repertoire is) as kompensasië kies, wat die betekenisvolle vryetydsaktiwiteite waaraan die ouer persone nie meer kan deelneem nie, vervang. In die geval van die keuse in kompenserende vryetydsaktiwiteite, beklemtoon Ouwehand *et al.* (2007:1) dat slegs 'n geringe aantal vryetydsaktiwiteite gekies word, wat die deelname aan kompenserende vryetydsaktiwiteite optimaliseer.

Louw en Louw (2009:207) beskryf ook die gebruik van die **sosio-emosionele selektiwiteitsteorie** ter verduidelikking van verouderingstrategieë. Die klem by hierdie teorie word volgens Louw en Louw (2009:207) geplaas op die ouer persoon se keuse van sosiale verhoudings wat emosioneel vervullende interaksie bied. McGuire *et al.* (2009:30) meen dat die ouer persone in die meeste gevalle slegs persone kies wat bekend is aan hulle. Louw en Louw (2009:208) verduidelik in hierdie opsig dat ouer persone daarom meer geneig is om sosiale interaksie met nie-betekenisvolle ander te beperk en sosiale interaksie met nabye familie en vriende te verhoog, aangesien hierdie interaksies in hul behoeftes voorsien. Vryetydsdiensvoorsieners moet die sosio-emosionele selektiwiteitsteorie as baie belangrik beskou, aangesien sosiale verhoudings 'n belangrike komponent uitmaak van ouer persone se vryetydsbesteding, aldus Burnett-Wolle en Godbey (2007:509).

Ter aanvulling van die sosio-emosionele selektiwiteitsteorie is die **deursigtigheidsteorie**. Volgens Nimrod (2007b:93) word die klem op sosiale verhoudings wat verkies word bo die

materialistiese siening van die samelewing geplaas. McGuire *et al.* (2009:33) is van mening dat ouer persone eerder in die versterking van verhoudings met jonger generasies (kleinkinders, agterkleinkinders) belê, as wat hulle op materialistiese aspekte fokus. Nimrod (2007b:93) beweer in hierdie geval dat die verskuiwing van belangstelling na die versterking van sosiale verhoudings tot die bevordering van die lewenstevredenheid by ouer persone kan bydra.

Suksesvolle veroudering word deur Payne en Barnett (2006:246) beskryf as die tevredenheid wat ouer persone met hul lewe toon, waar hulle aangepas het by veranderde lewensomstandighede en verhoudings nastreef wat hulle emosioneel vervuld sal laat. Een van die sleutels tot suksesvolle veroudering is volgens Nimrod (2007b:92) om deurgaans by vryetydsaktiwiteite betrokke te bly. Dit lei dus daartoe dat vryetydsprogramme van so 'n aard moet wees dat ouer persone vir so lank as moontlik by die gemeenskap betrokke gehou moet word sodat hulle sekere voordele hieruit kan put (McGuire *et al.*, 2009:19). Die uitdaging wat in hierdie verband aan vryetydsprogramvoorsieners gestel word, is dat hulle kennis moet dra van die hanteringsstrategieë van ouer persone. Die teorieë wat by die verouderingstrategie ingesluit is, bied aan vryetydsprogramvoorsieners 'n goeie aanduiding, wat opsigself 'n invloed op vryetydsprogrammering kan uitoefen. Voordeel kan deur ouer persone getrek word indien die programme doelgerig ontwikkel word. Nimrod (2007b:92) beklemtoon hierdie feit deur te noem dat dit vir vryetydsdiensvoorsieners noodsaaklik is om in gedagte te hou dat die vryetydsaktiwiteite vir die ouer persone betekenisvol, belonend en interessant moet wees. Bostaande gedeelte het die teorieë rakende hanteringstrategieë van ouer persone bespreek. In die volgende gedeelte word die faktore wat daartoe lei dat ouer persone aan vryetydsaktiwiteite deelneem, bespreek.

2.4 MOTIVERING TOT VRYETYDDEELNAME

2.4.1 Inleiding

Torkildsen (2005:53) beskou motivering as 'n integrale deel van vryetydsbesteding. Edginton *et al.* (2004:8) ondersteun die siening van Torkildsen (2005:53) deur na motivering te verwys as deel van die elemente wat die vryetydservaring definieer (sien 2.2.2). Volgens Russell (2009:68) kan motivering in verskillende komponente ingedeel word, wat volgens die navorser elk tot spesifieke uitkomst kan lei. In hul studies het Fourie (2002:31) en Coetzee (2003:12) motivering in twee komponente, naamlik

ekstrinsieke en intrinsieke motivering geklassifiseer. In die lig van hierdie studie word ekstrinsieke motivering deur McLean *et al.* (2008:118) beskryf as spesifieke vryetydsgedrag wat deur ouer persone getoon en deur eksterne faktore beheer word. In teenstelling met ekstrinsieke motivering verwys Deci en Ryan (2000:233), Coetzee (2003:12) en McLean *et al.* (2008:118) na intrinsieke motivering as interne faktore wat ouer persone se vryetydsgedrag beïnvloed en hulle sodoende daartoe lei om aan vryetydsbesteding deel te neem. Betreffende die uitkomst wat ervaar kan word wys Deci en Ryan (2000:233) daarop dat dit die ervaring van sekere uitkomst (in die vorm van voordele) (sien 2.5) is wat ouer persone tot vryetyddeelname motiveer. In hierdie verband meen O'Sullivan (2006:9) dat ouer persone spesifieke vryetydsaktiwiteite kies om spesifieke resultate te behaal.

In 'n poging om die vryetydsgedrag van ouer persone te identifiseer en te ondersoek word die volgende as teoretiese basis aangewend. Dit sluit in: die selfbeskikkingsteorie (Deci & Ryan, 2000), die vloei-ervaring (Csikszentmihalyi, 1990), optimale stimulering en die soeke na persoonlike betekenis in vryetydsbesteding. Hierdie teorieë is nuttig wanneer dit kom by die bepaling van wat ouer persone motiveer om sekere vryetydsgedrag te toon en gevolglik aan sekere vryetydsaktiwiteite deel te neem.

2.4.2 Selfbeskikking as motivering tot vryetyddeelname

Deci en Ryan (2000:233) postuleer dat die selfbeskikkingsteorie die kern vorm van die intrinsieke motivering by ouer persone om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem. Hierdie teorie veronderstel dat ouer persone aan vryetydsaktiwiteite deelneem waarin hulle doelwitte kan najaag en sodoende hul basiese psigologiese behoeftes kan bevredig (Deci & Vansteenkiste, 2004). Die selfbeskikkingsteorie sluit bevoegdheid, selfregulering en verwantskap as basiese behoeftes in (Deci & Ryan, 2000:227).

2.4.2.1 Bevoegdheid

Volgens Deci en Ryan (2000:235) hou bevoegdheid verband met die bemeestering van vaardighede. In hierdie geval noem Deci en Ryan (2000:235) dat ouer persone wat hulle wil toespits op selfontwikkeling en persoonlike groei, ook hul vaardighede moet verbeter. Die ontdekking van nuwe vaardighede en die inoefening daarvan vind volgens Edginton *et al.* (2006:27) plaas in vryetydsaktiwiteite wat deur die ouer persone gekies word. Dit moedig ouer persone aan om met hul vryetydsgedrag te eksperimenteer, aldus Glancy

(2006:261). 'n Bykomende vereiste vir die bemeestering van vaardighede is deur Elavsky en Doerksen (2010:174) geïdentifiseer as vasberadenheid. Ouer persone moet hulle tot die vryetydsaktiwiteit verbind en die vaardighede inoefen om sodoende sukses te bereik (Elavsky & Doerksen, 2010:174). Godbey (2010:45) benadruk vervolgens dat vryetydsbesteding as die ideale geleentheid vir ouer persone beskou word om hul vaardighede te bemeester, aangesien die vryetydsaktiwiteite deur hulleself gekies word en geensins deur eksterne faktore beïnvloed word nie. Elavsky en Doerksen (2010:174) brei verder hierop uit deur te noem dat ouer persone alleenlik verhoogde bevoegdheid kan ervaar indien vryetydsprogramme geleenthede vir uitdaging en progressie bied.

2.4.2.2 Selfregulering

Betreffende ouer persone en hul vryetydsbesteding, verwys Deci en Ryan (2000:234) en McGuire *et al.* (2009:122) na selfregulering as die behoefte van ouer persone om self hul vryetydsbesteding te organiseer en te beheer. Deci en Ryan (2000:234) brei verder hierop uit deur te noem dat die behoefte aan intrinsieke motivering, beheer van eie gedrag en vasberadenheid deur selfregulering ingesluit word. Selfregulering bied volgens McLean *et al.* (2008:127) aan ouer persone die geleentheid om 'n mate van beheer oor hul vryetydsaktiwiteite en die uitkomste daarvan uit te oefen. McGuire *et al.* (2009:122) is van mening dat ouer persone ook oor die vermoë beskik om hul gedrag te reguleer en sodoende by veranderende behoeftes en omstandighede aan te pas. Ouer persone kan bygestaan word met betrekking tot die ontwikkeling van selfregulering deur aan hulle die geleentheid te bied om hul eie keuses uit te oefen betreffende deelname aan vryetydsbesteding, aldus McGuire *et al.* (2009:123). Dít opsigself bevorder die kognitiewe gesondheid en dra ook by tot die psigologiese welstand van die ouer persoon (McLean *et al.*, 2008:127).

2.4.2.3 Verhoudings (Verwantskappe)

In hierdie verband is Edginton *et al.* (2006:27) van mening dat ouer persone wat voel 'ander het hulle nodig' en dat hulle deel uitmaak van iets groters as hulleself word hulle tot deelname gemotiveer. Hierdie verhoudings (verwantskappe), soos deur Edginton *et al.* (2006:27) gemeld, word gewoonlik in sosiale verhoudings (vriendekringe, vrywillige dienslewering) en gesins- en familieverhoudings aangetref (Russell, 2009:35). McGuire *et al.* (2009:124) verduidelik dat hierdie tendens ouer persone laat voel dat hulle deel uitmaak van die gemeenskap; hulle voel versorg asook dat hulle deel uitmaak van hegte

viendekekringe en gesins- en familienetwerke. Betreffende die verband tussen genoemde verhoudings in vryetydsbestedingsverband, kan dit soos volg verduidelik word: die ouer persoon besluit om saam met sy/haar familie te kampeer. Aangesien die ouer persoon die verhouding met sy/haar familie koester en geniet, het dit die besluit van die ouer persoon beïnvloed. Die motivering vir die besluit gaan nie oor die kampering as sodanig nie, maar oor die familieverhoudings wat vir die ouer persoon belangrik was (Russell, 2009:35). In hierdie geval is Russell (2009:35) van mening dat die keuse van die ouer persoon nie deur eksterne faktore gemotiveer is nie, maar eerder deur interne faktore en sosiale redes. Edginton *et al.* (2006:27) koppel ook sekere uitkomstes soos 'n gevoel van ondersteuning, liefde en versorging, aan die ervaring van hierdie verhoudings binne die vryetydsbestedingsmilieu. Hierdie perspektief hou dan ook verband met die sosio-emosionele selektiwiteitsteorie (sien 2.3.4), aangesien verhoudings met nabye familieledes en vriende baie belangrik raak tydens veroudering (Silverstein & Parker, 2002:529; Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006:228; Sasidharan *et al.*, 2006:165). In die lig hiervan beklemtoon Silverstein en Parker (2002:530) die belangrikheid van goed beplande en ontwikkelde vryetydsprogramme. Volgens dié navorser (Silverstein & Parker, 2002:530) moet ouer persone aangemoedig word om betrokke te raak by betekenisvolle vryetydsbesteding waarvan die klem op sosiale verhoudings geplaas word. Die behoefte om aan 'n sosiale netwerk, hetsy vriende of familie, te behoort kan hierdeur bevredig word (Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006:228).

Die selfbeskikkingsteorie het elemente van bevoegdheid, selfregulering en verhoudings ingesluit. Elk van hierdie elemente kan dien as motiveerder vir ouer persone om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem. Vryetydsprogramme moet spesifiek ontwerp word om hierdie elemente in te sluit, aldus Torkildsen (2005:448). Daarom is dit vir vryetydsprogramvoorsieners belangrik om oor kennis betreffende hierdie elemente te beskik.

2.4.3 Die vloei-ervaring (Csikszentmihalyi, 1990)

Godbey (2010:45) benadruk die belangrikheid van die vloei-ervaring vir ouer persone omdat hulle betekenis en optimale ervarings beleef wanneer hulle tydens vryetyddeelname in 'n staat van vloei verkeer. Heo (2006:7) is van mening dat ouer persone 'n toestand van vloei ervaar wanneer hul vaardighede ooreenstem met dié wat deur die vryetydsaktiwiteit vereis word. Voordele wat die ouer persone hieruit kan put, is deur Godbey *et al.* (2005:152) en Elavsky en Doerksen (2010:174) geïdentifiseer as

intense genot en tevredenheid wat deurlopende deelname aan vryetydsbesteding aanmoedig, 'n verhoogde gevoel van selfdoeltreffendheid en verbeterde selfpersepsie. Volgens Edginton *et al.* (2004:413) kan die vloei-ervaring in twee uiterse ervarings ingedeel word. Die eerste uiterste is dié waar die ouer persoon nie oor geskikte vaardighede soos deur die vryetydsaktiwiteit vereis word, beskik nie, en word die vryetydsaktiwiteit deur die persoon as veeleisend ervaar en word angs beleef (Russell, 2009:74). Die tweede uiterste, soos bespreek deur Priest en Gass (2005:45), beskryf die ouer persoon wat verveeldheid beleef, aangesien hy¹ oor meer ontwikkelde vaardighede beskik as wat die vryetydsaktiwiteit vereis. Deurlopende vryetyddeelname kan aangemoedig word deur vryetydsprogramme, soos deur Edginton *et al.* (2004:412) beskryf, doelgerig te ontwerp om die vaardighede van die ouer persone by die gepaste uitdagings (vryetydsprogramme) te plaas. Hierdeur word optimale beleving verseker, en angs en verveeldheid word uitgeskakel wanneer die vaardighede van die ouer persoon gelykgestel word aan die vereiste vaardighede van die vryetydsaktiwiteit, aldus Chick (2010:5). Die vloei-ervaring bepaal met ander woorde die sukses van die vryetydsprogram asook die motivering tot deelname van die ouer persoon (McGuire *et al.*, 2009:124).

2.4.4 Die stimuli-opwekkingsteorie

Die optimale stimuleringsteorie word (McLean *et al.*, 2008:32) as aanvullend tot die vloei-ervaring beskou en staan as een van die primêre motiveerders van vryetyddeelname bekend, aldus Fourie (2002:31) en McGuire *et al.* (2009:125). Die uitgangspunt van McLean *et al.* (2008:32) betreffende hierdie teorie is dat ouer persone deurlopend na verskillende soorte stimuli binne vryetydsbesteding soek om eerstens hul kennis uit te brei, en tweedens hul behoefte aan plesier, opwinding en risikoneming te bevredig. Fourie (2002:31) en Ewert en Garvey (2007:27) beweer dat die behoeftes van die ouer persone onder die loep geneem kan word deur verskeie uitdagende en nuwe vryetydsaktiwiteite in vryetydsprogramme in te sluit. In hierdie opsig beleef die ouer persone optimale stimulering (Godbey, 2010:46). Navorsing wat deur Heo (2006:7) uitgevoer is, dui daarop dat ouer persone genot en tevredenheid kan beleef, en dat hulle sodoende optimale stimuli-opwekking deur middel van hul deelname aan vryetydsaktiwiteite ervaar. Martens (2004:123) meen egter dat wanneer die ouer persoon

¹ Vir doeleindes van hierdie dokument, tensy die teendeel uit die konteks blyk, sluit enige verwysing na een geslag die ander geslag in, en andersom.

óf te lae óf te hoë vlakke van stimuli-opwekking ervaar, die vryetydsaktiwiteit as onaangenaam beleef word.

Edginton *et al.* (2006:25) noem dat dit soms kan gebeur dat ouer persone oorgestimuleer raak as gevolg van veroudering, wat gepaard gaan met verliese aan funksies en vermoë. In hierdie geval gaan ouer persone eerder vryetydsaktiwiteite soek wat bekend en voorspelbaar is (Edginton *et al.*, 2006:25). In teenstelling met die oorstimulering van die ouer persone kan dit gebeur dat sommige vryetydsprogramme geen geleentheid bied aan ouer persone vir optimale stimulering nie, aldus McGuire *et al.* (2009:126). Die rede hiervoor blyk te wees dat dié vryetydsprogramme meestal uit nie-uitdagende vryetydsaktiwiteite bestaan, wat die vaardighede van die ouer persone onderskat (McGuire *et al.*, 2009:126).

2.4.5 Persoonlike betekenis

Vryetydsbesteding bied die ideale omgewing vir ouer persone om na betekenis in hul lewe te soek (Caldwell, 2005:9; Luh & Dupuis, 2005:2; O'Sullivan, 2006:16; Hood & Carruthers, 2007:303; Iwasaki, 2008:232). Volgens Ewert en Garvey (2007:27) bepaal ouer persone se waardes en oortuigings hul soeke na betekenis in die lewe asook hul siening rakende vryetydsdeelname. Volgens navorsing wat deur Iwasaki (2008:241) gedoen is oor die betekenisvolheid van vryetydsbesteding, is dit duidelik dat die ontwikkeling van 'n waardegerigte vryetydsprogram verbeterde lewensgehalte, persoonlike groei, sukses, onselfsugtigheid, kreatiwiteit, godsdienstigheid en nalatenskap tot gevolg het.

McGuire *et al.* (2009:126) meen die beleving van persoonlike betekenis by ouer persone kan in vier vlakke ingedeel word. Die mees basiese en elementêre vlak, volgens Chick (2010:4), is die bydrae van *genot* (verskaf deur vryetydsdeelname) tot die ouer persoon se soeke na betekenis. Godbey (2010:44) beskou die tweede vlak as die benutting van *tyd en energie* om kreatiwiteit en persoonlike groei tydens vryetydsbesteding te ervaar. Die derde vlak in die soeke na betekenis verwys na onselfsugtige en vrywillige diens aan die gemeenskap (Jansen van Rensburg, 2009; Godbey, 2010:47). Laastens is die ouer persone se soeke na betekenis in hul latere lewenstadium *persoonlik* en kan dit bevorder word deur vryetydsdiensverskaffers wat vryetydsprogramme vir ouer persone aanbied, aldus Chou *et al.* (2006:62). In die lig van die vlakke van persoonlike betekenis beskou Der Ananian en Janke (2010:259) dit daarom as uiters noodsaaklik om spesifiek ontwerpte vryetydsprogramme vir ouer persone te ontwikkel om sodoende hul behoeftes

– die soeke na betekenis in hul lewe – te bevredig. In hierdie gedeelte is motiverende teorieë ten opsigte van vryetyddeelname by ouer persone bespreek. Der Ananian en Janke (2010:259) is van mening dat vryetyddeelname slegs betekenisvol kan wees indien dit in ooreenstemming gebring word met die bevrediging van die behoeftes van die ouer persone. Behoeftes wat hierdeur aangeraak word, sluit alle aspekte van psigologiese, sosiologiese, fisieke en geestelike behoeftes in (O'Sullivan, 2006:7). Volgens Edginton *et al.* (2006:27) kan ouer persone geluk en genot beleef deur verskeie motiverende faktore, asook verbeterde welstand, wat bydra tot die bevordering van die lewensgehalte van die ouer persoon.

2.5 VRYETYDSVOORDELE EN GESONDHEIDSBEVORDERING

2.5.1 Inleiding

Die afname in eensaamheid, anti-sosiale gedrag en isolasie word deur Keller *et al.* (2010:100) beskou as van die belangrikste voordele wat ouer persone kan ervaar deur aan sosiale vryetydsaktiwiteite deel te neem. Bykomend hiertoe noem Thurston en Green (2006:379) en Devine *et al.* (2010:333) dat gereelde deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite ook kan lei tot die belewing van 'n wye reeks gesondheidsvoordele, wat opsigself die daaglikse funksioneringsaktiwiteite van ouer persone kan verbeter. Die waarde wat aan die belewing van voordele geheg word, is uiters belangrik, aangesien dit 'n bydrae lewer tot die bevordering van gesondheid, geluk, lewenstevredenheid en lewensgehalte van ouer persone, aldus Rossouw (2005:3), Nimrod en Adoni (2006:626), O'Sullivan (2006:9) en Parr *et al.* (2006:358). In hierdie geval berus die verantwoordelikheid by die vryetydsprogrammeerder om vryetydsprogramme te ontwerp en te implementeer sodat ouer persone die maksimum voordele uit hul vryetydsbesteding kan trek. Vir die doel van hierdie studie word die voordele, soos dit deur ouer persone tydens deelname aan vryetydservarings beleef kan word, met betrekking tot persoonlike voordeel, gesondheidsvoordeel, psigologiese voordeel, sosiale voordeel en ekonomiese voordeel bespreek.

2.5.2 Persoonlike voordeel

Volgens O'Sullivan (2006:9) trek ouer persone persoonlike voordeel deur aktief aan vryetydsbesteding deel te neem. Navorsing deur Fourie (2002:37) en Jansen van Rensburg (2009:34) het in hierdie verband aangetoon dat ouer persone wat by vryetydsaktiwiteite soos vrywillige dienslewering betrokke is, wel persoonlike voordeel daaruit kan trek (sien 2.10.2). O'Sullivan (2006:9) en Godbey (2010:46) het die volgende vorme van persoonlike voordeel wat ouer persone kan trek deur aan vryetydsaktiwiteite deel te neem geïdentifiseer.

- Die aanleer van nuwe vaardighede soos kreatiewe ontwikkeling, stokperdjies en fiksheid vind plaas.
- Waardes soos regverdigheid, eerlikheid en volharding, rehabilitasie en alternatiewe vir selfdestruktiewe gedrag word aangeleer.
- Ontspanning, genot en fiksheid verbeter eiewaarde, spanning verminder, geestelike uitputting word verlig en geleentheid word gebied vir genot, opwinding, spel en spele.
- Eensaamheid, anti-sosiale gedrag en isolasie word beperk.
- Persoonlike groei word ervaar.
- Die vermoë van ouer persone om by verandering aan te pas neem toe en 'n onafhanklike leefstyl word bevorder.
- Probleemoplossingsvaardighede en selfbeheer word ontwikkel en bewustheid van eie identiteit word aangemoedig.
- Die selfkonsep word verbeter en daardeur word 'n vol en betekenisvolle lewe ervaar.
- Lewenstevredenheid neem toe; sodoende kan die lewensgehalte van ouer persone verbeter word.

2.5.3 Gesondheidsvoordeel

Ouer persone wat aan fisieke vryetydsaktiwiteite deelneem, kan ook gesondheidsvoordeel daaruit trek, soos deur Etzel-Wise en Mears (2004:223), Leitner en Leitner (2004:15), Milligan *et al.* (2004:1782), Henderson en Bialeschki (2005:356), Higgins en Rickert (2005:451), Martin *et al.* (2006:393), Nilsson en Fisher (2006:31), Ainsworth *et al.* (2007:S29), Brooks en Magnusson (2007:69), Dhurup (2008:13) en Van der Meer (2008:1) saamgevat as:

- Fiksheid verbeter en het 'n verlaagde rustende harttempo tot gevolg.
- Gesondheidsprobleme soos hipertensie, koronêre hartsiektes, kolonkanker, osteoporose, obesiteit en diabetes neem af.
- Beendigtheid, as gevolg van verhoogde kalsiumopname, verbeter.
- Spierkrag asook die liggaamspostuur verbeter.
- Liggaamsvette word verminder met die vermeerdering van spiermassa.
- Senuweefunksionering verbeter en urinêre infeksie neem af.
- Uitputting verlaag en die ouer persoon het meer energie.
- Beheer oor breinfunksionering verbeter en gee aanleiding tot die verbetering van intellektuele vermoë.
- Die basiese neurologiese sisteme, fisiologiese vaardighede en prosesse soos perseptueel-motoriese, balans, liggaamsbeeld, krag, buigsaamheid, spieruithouvermoë en spoed verbeter.
- Mobiliteit verbeter en risiko vir valle verlaag.
- Buierigheid en spanning verlaag en die emosionele balans word bevorder.
- Vlakke van selfdoeltreffendheid, intrinsieke motivering, gevoel van eiewaardigheid, vervulling en vryheid word bevorder.
- Sosiale netwerke en sosiale ondersteuning asook die persoonlike, emosionele en intellektuele welstand word bevorder.

- Fisieke vryetydsaktiwiteite kan ook bydra tot 'n gevoel van vrede, kalmte, ontspanning, opwinding, genot, selfuitdrukking en geestelike vernuwing.

2.5.4 Psigologiese voordeel

Betreffende die beleving van psigologiese voordeel tydens vryetyddeelname, het uitgebreide navorsing deur Milligan *et al.* (2004:1782), Caldwell (2005:9), Henderson en Bialeschki (2005:362), Higgins en Rickert (2005), Parr *et al.* (2006:361) en Ainsworth *et al.* (2007:S29) die volgende vorme daarvan geïdentifiseer.

- Verbeterde selfontdekking, selfidentifisering en selfaktualisering vind plaas.
- Beplannings- en besluitnemingsvaardighede verbeter asook die verantwoordelikeheidsin.
- Geleenthede vir die uitdrukking van eie denke, beheer oor eie denke en intrinsieke motivering word voorsien.
- Geleenthede vir selfbemagtiging en die ontwikkeling van bevoegdheid neem toe.
- Die vermoë om spanning te voorkom, te bestuur en te hanteer word verbeter.
- Die verlaging in die simptome van angstigheids- en depressie kom voor.
- Deelname aan vryetydsbesteding laat die gewoonte om te drink en/of te rook afneem, wat sodoende 'n gesonde leefstyl bevorder.
- Lewensgehalte, lewensvrede en psigologiese welstand word verbeter.

Ter aanvulling van genoemde vorme van psigologiese voordeel beweer Sener *et al.* (2007:31) dat 'n positiewe psigologiese effek ook psigologiese voordeel vir ouer persone kan inhou. Betreffende die psigologiese voordeel is Iwasaki (2010:148) van mening dat dit geklassifiseer kan word in persoonlike groei, identiteitsvorming en -bevestiging, en buffering en hantering van veranderinge.

Persoonlike groei fokus op die geleentheid vir ouer persone om sterk- en swakpunte op te som en daarvolgens hul vaardighede en vermoëns te ontwikkel (Kleiber & Hutchinson, 2010:160). In hierdie geval meen Parr *et al.* (2006:360) dat geleenthede aan ouer persone gebied word om as individue te groei en goed oor hulleself te voel. Die konsepte

selfkonsep en *selfaktualisering* word as die grondslag van persoonlike groei beskou, aldus McLean *et al.* (2008:173).

Die *vorming en bevestiging van identiteit* fokus volgens Kleiber en Hutchinson (2010:158) op die potensiele rol van vryetydsbesteding, om te dien as 'n instrument vir vernuwing. Dit behels die bevestiging van persoonlike waardes en oortuigings; dit bied ouer persone die geleentheid om persoonlike eienskappe en voorkeure uit te druk; dit voorsien aan die ouer persone geskikte plaasvervangende vryetydsaktiwiteite; en dit bied sosiale ruimte sodat ouer persone hulle persoonlikhede kan uitleef (Kleiber & Hutchinson, 2010:159).

Vryetydsbesteding kan ook dien as *buffer en hanteringsmeganisme*, aangesien ouer persone deur vryetyddeelname gehelp word om spanningsvolle situasies te kan hanteer en hulle daarteen te kan beskerm (O'Sullivan, 2006:11; Iwasaki, 2010:148; Sebren & Chisum, 2010:33). Die sosiale aard en die vorming van vriendskapsbande wat uit vryetyddeelname ontstaan, word deur Caldwell en Tibbits (2010:124) en Dhurup *et al.* (2009:565) beskou as eienskappe van vryetydsbesteding wat bydra tot die buffer- en hanteringseffek. Vanuit hierdie oogpunt gesien, is vryetydsbesteding belangrik, aangesien dit die ideale geleentheid bied vir betekenisvolle sosiale verhoudings om opgebou te word en sodoende uitdagings wat met veroudering gepaard gaan, te hanteer (McGuire *et al.*, 2009:104).

2.5.5 Sosiale voordeel

Navorsing wat deur Harrington (2006:423), O'Sullivan (2006:10) en Caldwell en Tibbits (2010:124) uitgevoer is, hou die volgende vorme van sosiale voordeel in wat ouer persone uit hul deelname aan vryetydsbesteding kan trek, geïdentifiseer:

- Vryetydsbesteding bied die ideale geleentheid vir die smee van vriendskapsbande en kameraderie by ouer persone.
- Sosiale vryetydsbesteding soos kaartspel en bordspeletjies, bied die geleentheid vir die verbetering van ouer persone se kognitiewe funksionering.
- Kognitiewe stimulering word bevorder en gevolglik kan siektetoestande soos Alzheimers beperk word.

- Sosiale vaardighede word deur vryetydsbesteding ontwikkel en kan tydens hierdie geleenthede toegepas en ingeoefen word.
- Vryetydsbesteding bied die geleentheid om sosiale ondersteuningsnetwerke te ontwikkel.
- Hierdie sosiale ondersteuningsnetwerke kan as belangrike buffers teen spanning en eensaamheid dien.
- Geleenthede vir sosiale verhoudings en vriendskaps- en familiebande word deur vryetydsbesteding ontwikkel en versterk.
- Vryetydsbesteding bied die geleentheid vir sosiale interaksie (om nuwe vriende te ontmoet asook om van ander kulture te leer).
- Sosiale netwerke (familie en vriende) dien as sosiale ondersteuning wat die toename in deelname aan vryetydsbesteding kan fasiliteer.
- Vryetydsbesteding (met 'n sosiale onderbou) kan die selfdoeltreffendheid, eiewaarde en bevoegdheid van die ouer persoon bevorder, en gevolglik bydra tot die toename in tevredenheid, wat die gesondheid van ouer persone bevorder.
- Sosiale vryetydsbesteding kan ook die intellektuele gesondheid van die ouer persoon bevorder.
- Sosiale integrasie en sosiale harmonie word bevorder, asook die gevoel van diensbaarheid en om as vrywilliger te dien.
- Sosiale ondersteuning dien as 'n belangrike komponent van welstand en kan tot verbeterde lewenstevredenheid lei.

2.5.6 Ekonomiese voordeel

Edginton *et al.* (2004:18) is van mening dat ouer persone ook ekonomies gesproke voordeel (soos gesondheidsuitgawes wat afneem) kan trek uit hul deelname aan vryetydsaktiwiteite wat positiewe resultate tot gevolg het (Wolin & Godbey, 2010:197). Ter ondersteuning hiervan beweer Thurston en Green (2006:380) dat deelname aan aktiewe vryetydsaktiwiteite aspekte soos obesiteit en kroniese siektetoestande kan verlaag en kan veroorsaak dat geluk en lewenstevredenheid toeneem. Gesien vanuit 'n meer materiële

benadering kan ouer persone wat vryetydsaktiwiteite beoefen 'n inkomste daaruit genereer en ook in hierdie opsig ekonomiese voordeel geniet (Fourie, 2002:39; Wolin & Godbey, 2010:197).

Weens die huidige ekonomiese onsekerhede van die Westerse samelewing en die impak daarvan op die plaaslike samelewing en omstandighede, gaan die beleving van vryetydsvoordele vir ouer persone in alle opsigte belangrik word (Dhurup, 2012:71). Keller *et al.* (2010:100) beskou sosiale voordeel as die belangrikste voordeel wat ouer persone kan geniet. Geen enkele voordeel kan egter uitgesonder word nie vanweë die holistiese aard van vryetydsbesteding (Edginton *et al.*, 2004:9). Rossouw (2005:3) is van mening dat die feit dat voordeel uit vryetydsaktiwiteit getrek kan word, tot die geluk, lewenstevredenheid en lewensgehalte van ouer persone kan bydra, aangesien die ouer persoon se gesondheid bevorder is. In sommige gevalle word ouer persone verhoed om aan enige vorm van vryetydsbesteding deel te neem, wat 'n negatiewe impak laat op ouer persone se gesondheid. In die volgende afdeling word faktore wat ouer persone se vryetyddeelname beperk of verhoed, bespreek.

2.6 HINDERNISSE EN DIE VRYETYDDEELNAME VAN OUER PERSONE

2.6.1 Inleiding

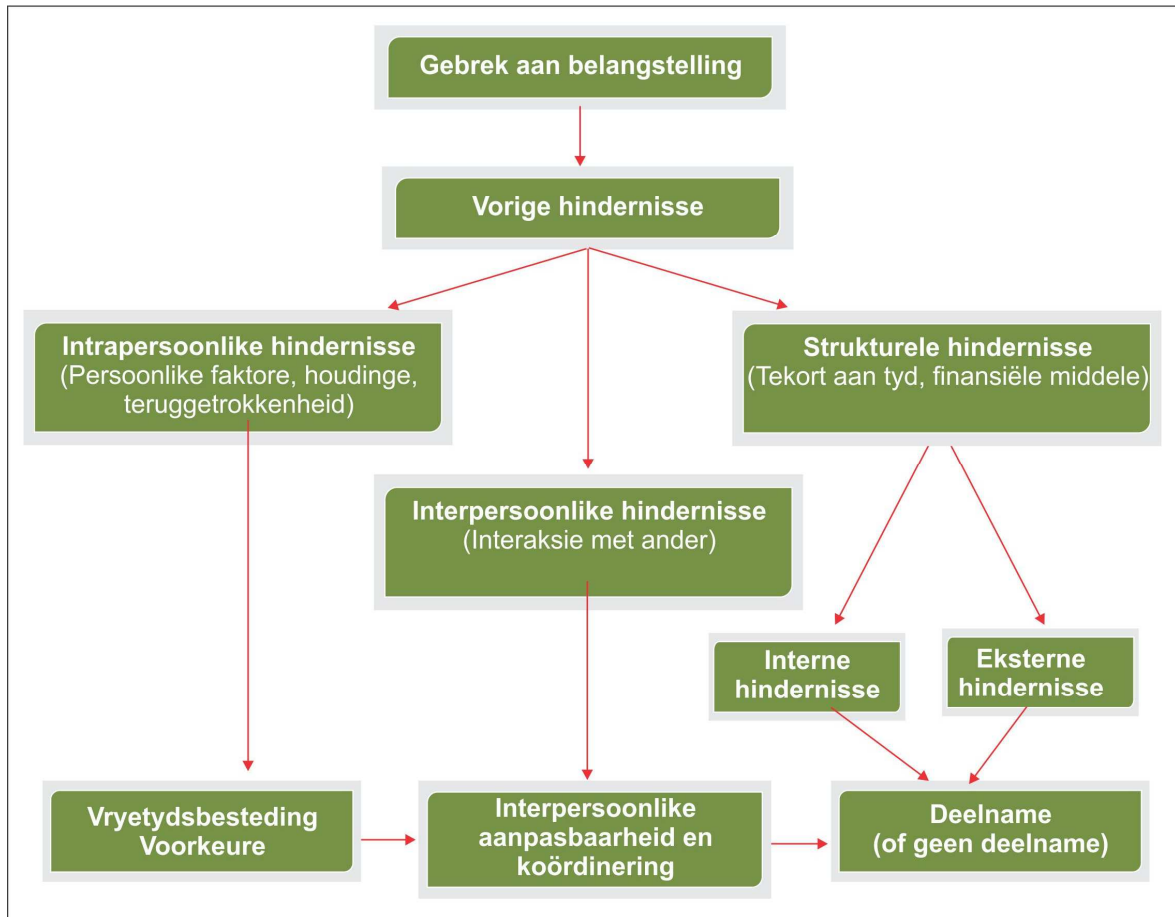
Volgens Dhurup (2012:60) word hindernisse as 'n belangrike sub-veld binne die bestudering van vryetydsbesteding beskou. Alhoewel verskeie studies (Chick & Dong, 2003; Jackson, 2005; Dhurup, 2012) vryetydshindernisse bestudeer het, is daar steeds 'n gebrek aan inligting wat die vryetydshindernisse binne die Suid-Afrikaanse konteks beklemtoon (Goslin, 2003). Die doel van hierdie ontleding is om faktore te identifiseer wat ouer persone kan verhoed om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite. Deur die bestudering van die faktore kan vryetydsprogrammeerders voldoende kennis inwin oor wat ouer persone verhoed om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem. Hierdie inligting kan voortaan gebruik word in die ontwerp van vryetydsprogramme om sodoende die implementering van vryetydsdienste vir ouer persone te verbeter (Dhurup, 2012:60). In hierdie gedeelte van die studie word hindernisse aan die hand van die hiërargiese hindernisstruktuur ontleed. Die gedeelte sluit ook 'n bespreking betreffende die implikasies van sosio-demografiese veranderlikes op vryetyddeelname in.

2.6.2 Begripsontleding

Edginton *et al.* (2004:476) verwys na elemente wat vryetyddeelname kan beperk of strem as *beperkinge* of *hindernisse*. Coetzee (2003:31) en Stavola Daly en Kunstler (2006:178) beweer die beperkinge of hindernisse kan onderskei word as interne (siektetoestande, gestremdheid, persoonlike kennis) en eksterne (vervoer, finansiële bronne, tyd) hindernisse. Hindernisse tot vryetydsaktiwiteite word volgens White (2008:344) as 'n persoonlike beleving beskryf, wanneer hindernisse die vermoëns van die ouer persone strem, om aan aktiwiteite van hul keuse deel te neem, tyd daaraan te bestee, die voordele van vryetydsbesteding te geniet of 'n gewenste vlak van lewenstevredenheid te beleef (Sayed, 2003:27; Park, 2004:43; Tae, 2007:5). In die loop van hierdie bespreking word deurgaans na beide terme, *beperkings* en *hindernisse*, verwys as *hindernisse*, met die veronderstelling dat dit dieselfde betekenis het en dit die vertaling vir die Engelse woord '*constraints*' is.

2.6.3 Hiërargie van hindernisse in die weg van vryetyddeelname

Tae (2007:11) en White (2008:344) beweer hindernisse kan beskou word as dat wat verband hou met vryetydsvoorkeure en vryetyddeelname. Volgens Erasmus (2002:15) en Fourie (2002:26) blyk dit dat hindernisse wat vryetyddeelname in die wiele ry, interverwant en interafhanklik is en dat dit vryetydsaktiwiteite in verskillende stadia van deelname beïnvloed. Ter aanvulling hiervan beskou Crawford *et al.* (1991:314) hindernisse in die weg van vryetydsaktiwiteite in drie hoofdimensies, naamlik gebrek aan bekendstelling, vorige hindernisse en strukturele of ingrypende hindernisse. Crawford *et al.* (1991:314) stel in hierdie verband voor dat hindernisse volgens 'n sekere struktuur georganiseer en geïntegreer kan word. Weens die interafhanklike en interverwante aard van die hindernisse in die weg van vryetyddeelname het Crawford *et al.* (1991) 'n hiërargiese hindernismodel ontwikkel. Volgens Erasmus (2002:16) en Tae (2007:13) veronderstel hierdie model dat 'n aanvanklike hindernis die voorkeur of keuse van 'n vryetydsaktiwiteit beïnvloed. Daaropvolgende hindernisse kan egter ook die deelname aan 'n gekose vryetydsaktiwiteit beïnvloed (Erasmus, 2002:16; Tae, 2007:13). Hierdie hiërargiese hindernismodel is deur verskeie navorsers (Erasmus, 2002:16; Chick & Dong, 2003:342; Sayed, 2003:30; Tae, 2007:13; White, 2008:345) in hul navorsing aangewend en word as 'n belangrike riglyn ter bepaling van vryetydshindernisse beskou. Vervolgens word die hindernisse wat vryetyddeelname vir ouer persone kan belemmer, aan die hand van Crawford *et al.* (1991) se hiërargiese hindernismodel bespreek.



FIGUUR 2.1: Hiërgiese voorstelling van hindernisse

2.6.3.1 Gebrek aan belangstelling

Gebrek aan belangstelling word as die eerste element in die hindernismodel beskou. Die uitgangspunt van hierdie model is dat nie alle ouer persone die behoefte het aan deelname aan nuwe vryetydsaktiwiteite of hul deelnamevlak aan bestaande vryetydsaktiwiteite te verhoog nie (Erasmus, 2002:17). Coetzee (2003:32) meen dat die blote gebrek aan belangstelling deelname aan vryetydsaktiwiteite kan verhinder, maar dat die ervaring van vorige hindernisse (soos siektetoestande of vervoerprobleme) egter ook die gebrek aan belangstelling in vryetydsaktiwiteite kan versterk (Tae, 2007:13). In hierdie geval ervaar die ouer persone dat hulle nie daartoe in staat is om die hindernis te oorkom nie (Coetzee, 2003:32). Dergance *et al.* (2003:865) noem ook dat die gebrek aan belangstelling versterk word wanneer ouer persone lae sosio-ekonomiese status en lae motiveringsvlakke beleef. Hubbard en Mannell (2001:146) en Coetzee (2003:32) meen egter dat ouer persone se belangstelling in 'n spesifieke vryetydsaktiwiteit aangemoedig

kan word wanneer hulle nuwe vaardighede aanleer sodat hulle oor die nodige vaardighede kan beskik om aan dié vryetydsaktiwiteit deel te neem.

2.6.3.2 Vorige hindernisse

Erasmus (2002:17) beweer dat een van die redes waarom ouer persone nie nuwe vryetydsaktiwiteite aanpak of hul huidige vlak van deelname aan bestaande vryetydsaktiwiteite wil verhoog nie, is dat hulle wel reeds hindernisse beleef het wat vryetyddeelname kortwiek. Hierdie hindernisse kan byvoorbeeld geïdentifiseer word as vervoerprobleme, finansiële probleme, siektetoestande of 'n gebrek aan kameraadskap (Dhurup, 2012:64). Volgens die model van Crawford *et al.* (1991:3) kan voorgenoemde hindernisse ingedeel word in intrapersoonlike, interpersoonlike en strukturele hindernisse (sien Figuur 2.1). Crawford *et al.* (1991:3) se hindernismodel is al in verskeie studies (Erasmus, 2002:15; Coetzee, 2003:32; Sayed, 2003:29; Wolin & Godbey, 2010:194) gebruik.

2.6.3.2.1 Intrapersoonlike hindernisse

Intrapersoonlike hindernisse word omskryf as individuele en psigologiese eienskappe van die ouer persoon wat vryetydsaktiwiteitskeuse/-voorkeure kan beïnvloed (Erasmus, 2002:17; Coetzee, 2003:32; Sayed, 2003:31; Wolin & Godbey, 2010:194). Navorsing wat deur Erasmus (2002:18), Sayed (2003:32) en Wolin en Godbey (2010:195) uitgevoer is, beweer dat persoonlike en psigologiese eienskappe die wyse bepaal waarop ouer persone vryetydsaktiwiteite as aanloklik, oninteressant, ongepas, onbeskikbaar, moeilik of nie genotvol nie, beskou. Kenmerke van die psigologiese eienskappe sluit in (Erasmus, 2002:17; Fourie, 2002:27; Coetzee, 2003:32; Sayed, 2003:31; Edginton *et al.*, 2004:476):

- 1 *Psigologiese posisie* gee 'n aanduiding van watter interaksie met vryetydsaktiwiteite verkies word, eerder as wat dit die voorkeur van vryetydsaktiwiteite beïnvloed. Psigologiese posisie sluit aspekte soos spanning, depressie, angs, familie, vriende en houdings, persoonlike gesondheidsredes, hou nie van die programleier nie, ander verantwoordelikhede, gebrek aan selfmotivering en ander sosiale verwagtinge in.
- 2 *Houdingshindernisse* verwys na wanopvattinge oor faktore wat deelname verhinder, byvoorbeeld 'n ouer persoon wat dink hy is te oud om aan fisieke vryetydsaktiwiteite deel te neem. Hierdie negatiewe houding teenoor

vryetydsaktiwiteite kom in die algemeen by persone met swak gesondheid voor.

- 3 *Sosiaal-kulturele hindernisse* verwys na struikelblokke wat verband hou met sosiale, ekonomiese, kulturele en rassefaktore.
- 4 *Gesondheidshindernisse*: Sommige vryetydsaktiwiteite vereis dat die ouer persoon fisiek gesond en fiks moet wees.

By bogenoemde kenmerke van intrapersoonlike hindernisse sluit Erasmus (2002:18), Coetzee (2003:33) en Wolin en Godbey (2010:195) godsdiens en persepsie van persoonlike vermoëns in.

2.6.3.2.2 Interpersoonlike hindernisse

Interpersoonlike hindernisse word deur Erasmus (2002:19), Coetzee (2003:33), Sayed (2003:33), Tae (2007:13) en Wolin en Godbey (2010:195) omskryf as hindernisse wat ontstaan het as gevolg van sosiale interaksie met vriende en familie, en sluit ook kulturele hindernisse in. Die oorsprong van hierdie soort hindernisse is interpersoonlik van aard en behels onder meer die volgende (Erasmus, 2002:19; Fourie, 2002:27; Coetzee, 2003:33; Sayed, 2003:31; Edginton *et al.*, 2004:477; Dhurup, 2012:61):

- 1 *Sosialeverhoudingshindernisse* kom voor wanneer die ouer persoon byvoorbeeld nie 'n geskikte maat kry saam met wie hy aan vryetydsaktiwiteite kan deelneem nie en dan eerder die vryetydsaktiwiteit staak. Redes hiervoor sluit onder andere in 'n gebrek aan belangstelling, oningeligtheid oor die plek of programme, dat die ouer persone hulle as te oud beskou om deel te neem, hulle nie mense ken wat aan die programme deelneem nie en nie vriende het saam met wie hulle die vryetydsaktiwiteit kan bywoon nie.
- 2 *Kommunikasiehindernisse* verwys na óf persoonlike kommunikasiehindernisse óf dié op organisatoriese vlak. Op die organisatoriese vlak verwys dié hindernisse na 'n agentskap/sentrum se onvermoë om duidelike, akkurate en betekenisvolle inligting met betrekking tot programme aan die ouer persoon deur te gee. Op persoonlike vlak hou hierdie hindernisse verband met die struikelblokke in die weg van die ouer persoon se vermoë om boodskappe duidelik oor te dra en te ontvang.
- 3 *Verbruikershindernisse* word beleef waar ouer persone vryetydservarings, wat by ander ouer persone gewild is, 'koop', eerder as vryetydservaring wat

individuele behoeftes bevredig. Dit kan die ouer persoon verhoed om 'n betekenisvolle en vervullende leefstyl te ervaar.

- 4 *Ervaringshindernisse* dui op 'n gebrek aan vorige blootstelling of ervaring van vryetydsaktiwiteite. Ouer persone sal eerder aan bekende as onbekende vryetydsaktiwiteite deelneem.
- 5 *Akkommodering van ander* verwys na die onvermoë van ouer persone om ander wat weens eie aard van hom verskil, te akkommodeer. So 'n persoon (wat verskil van die ouer persoon) word as 'n hindernis deur die ouer persone ervaar.

2.6.3.2.3 Strukturele hindernisse

Tae (2007:14) en Wolin en Godbey (2010:195) omskryf strukturele hindernisse as faktore wat intree tussen vryetydsvoorkeure en deelname aan die vryetydsaktiwiteite. Volgens Coetzee (2003:34) is strukturele hindernisse die mees algemene tipe hindernis en sluit dit interne en eksterne hindernisse in.

Interne hindernisse bestaan volgens Erasmus (2002:20), Coetzee (2003:34) en Godbey (2010:46) uit 'n kombinasie van psigologiese en persoonlikheidsfaktore en sluit persepsies van die ouer persoon se eie vaardighede en vermoë, kennis van geleenthede en belangstelling in die vryetydsaktiwiteite in. *Eksterne hindernisse* ontstaan as gevolg van eksterne situasies of omgewings, gewoonlik fisiese omstandighede wat fasiliteit-, hulpbron- en diensgedrewe is. Voorbeelde van eksterne hindernisse is klimaat, misdaad, vervoer, kennis van geleenthede, te min tyd, ontoeganklike fasiliteite en finansies (Erasmus, 2002:20; Coetzee, 2003:34; Dhurup, 2012:60).

Volgens Dhurup (2012:65) speel demografiese veranderlikes 'n belangrike rol by die ouer persoon se belewing van vryetydshindernisse binne verskillende kulture. Gesien vanuit hierdie oogpunt is dit noodsaaklik om vryetydshindernisse ten opsigte van sosio-demografiese veranderlikes te bespreek.

2.6.4 Die impak van sosio-demografiese veranderlikes op vryetyddeelname

Volgens Tae (2007:18) en Dhurup (2012:65) beïnvloed sosio-demografiese veranderlikes vryetyddeelname en word dit as 'n vryetydshindernis beskou. Yoder (2006:61) meen dat

die veranderlikes wat in hierdie verband 'n rol speel 'n kombinasie is van inkomste, opvoeding en beroep. Ouer persone is ook nie van hierdie klassifisering gevrywaar nie. In hierdie geval stel Leitner en Leitner (2004:10) voor dat die aansien van ouer persone in die gemeenskap verband hou met hul inkomste, status en opvoeding. Wolin en Godbey (2010:194) en Dhurup (2012:65) is ook van mening dat aansien ouer persone se keuses en persepsies ten opsigte van hul sosiale strukture kan beïnvloed. Vanweë die beperkende impak van sosio-demografiese veranderlikes op ouer persone se vryetydsdeelname (Yoder, 2006:61; Tae, 2007:18; Dhurup *et al.*, 2009:555) is dit belangrik om dié veranderlikes by die bespreking in te sluit. Vir die doel van hierdie studie klassifiseer Wolin en Godbey (2010:194) sosio-demografiese veranderlikes in geslag, sosio-ekonomiese status, ras en ouderdom.

2.6.4.1 Geslag

Navorsing wat deur Dhurup (2012:69) uitgevoer is oor die betrokkenheid van manlike en vroulike persone by vryetydsbesteding is bevind dat vroulike ouer persone in die algemeen minder aan vryetydsbesteding deelgeneem het, aangesien hulle 'n groter verskeidenheid hindernisse beleef het as manlike ouer persone. Die rede hiervoor blyk te wees dat voorkeur aan manlike ouer persone gegee is om buitemuurse vryetydsbesteding te beoefen (Yoder, 2006:57). Van vroulike ouer persone word egter verwag dat hulle aan vryetydsbesteding moet deelneem wat die vroulike karakter uitbeeld, soos die versorging van die huishouding, haar eggenoot en die familie (Wiley *et al.*, 2000:28; Dhurup, 2012:69). Volgens Park (2004:44) en Tae (2007:20) beperk hierdie beskouing vroulike ouer persone se deelname aan buitemuurse vryetydsbesteding. Henderson en Brown (2010:309) en Dhurup (2012:69) meen egter dat vroulike ouer persone hindernisse soos vervoerprobleme, gebrek aan tyd en belangstelling, geleenthede en sekuriteit (vrees vir geweld) en finansiële onvermoë meer intens as manlike ouer persone ervaar.

2.6.4.2 Opleiding en inkomste

Uit die navorsing van Dhurup (2012:67) blyk dit dat daar 'n verband bestaan tussen opleidingsvlakke en die belewing van hindernisse. In hierdie geval beweer Yoder (2006:61) en McLean *et al.* (2008:164) dat ouer persone wat oor 'n hoër opleidingsvlak beskik, meer geleenthede het om aan vryetydsbesteding deel te neem, wat sodoende geleentheid vir sosialisering verhoog en die belewing van hindernisse beperk. Volgens Dhurup (2012:67) ervaar ouer persone met hoër opleidingsvlakke interne hindernisse

soos verlaagde motiveringsvlakke en 'n gebrek aan tyd, terwyl ouer persone met laer opleidingsvlakke hindernisse soos 'n tekort aan geld en vervoer ervaar.

2.6.4.3 Kulturele verskille

Kultuur met betrekking tot etniese identiteit beïnvloed (McLean *et al.*, 2008:158) ook ouer persone se vryetydsbesteding. In hierdie opsig noem Russell (2009:106) dat verskillende kulturele groepe verskillende waardesisteme, norme en sosialiseringpatrone huldig. Hierdie kulturele verskille kan die ouer persone se vryetyddeelname beïnvloed ten opsigte van wat taboe is, watter vryetydsaktiwiteite volgens die gemeenskap geskik is vir deelname, die verskil in tydsperspektief, houding teenoor verandering, geloofsoortuigings en verskillende besluitnemingstyle (Chick & Dong, 2003:344).

2.6.4.4 Ouderdom

Varshney (2007:17) en Der Ananian en Janke (2010:253) stel voor dat ouer persone meer op sosiale en familiële vryetydsbesteding gaan fokus namate veroudering en chroniese siektetoestande toeneem. In hierdie opsig beïnvloed verouderingsverwante hindernisse soos die afname in die fisiese vermoë van ouer persone, vrese vir geweld en 'n gebrek aan kameraadskap die deelname aan vryetydsbesteding (Tae, 2007:24). Der Ananian en Janke (2010:253) is ook van mening dat vooroordele wat met veroudering verband hou, die vryetyddeelname van ouer persone in so mate beïnvloed dat deelname afneem.

Sowel Park (2004:43) as White (2008:345) in hul onderskeie navorsingresultate bevind dat ouer persone strategieë toepas om hindernisse te oorkom. In navorsing wat deur Wiley *et al.* (2000:28) uitgevoer is, word motiveringsvlakke as 'n strategie beskou om vryetydshindernisse te oorkom. Hierby voeg Hubbard en Mannell (2001:149) vasbeslotenheid en beskou dit as 'n bykomende oorbruggingstrategie. White (2008:345) noem dat motiveringsvlakke en vasbeslotenheid ouer persone se persepsies betreffende die hindernisse kan beïnvloed. Indien ouer persone gemotiveerd is om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem kan die faktore wat 'n beperking op vryetyddeelname plaas, nie as rede voorgehou word om die deelname te staak nie, aldus Hubbard en Mannell (2001:149) en White (2008:345). Volgens Hubbard en Mannell (2001:149), Park (2004:43) en White (2008:345) gaan vryetyddeelname nie gepaard met die afwesigheid van hindernisse wat vryetyddeelname beperk nie, maar eerder met die ingesteldheid om die hindernisse te oorkom. In die geval waar die ouer persoon byvoorbeeld tyd as

hindernis beleef, kan daar minder tyd aan take in en om die huis bestee word om sodoende meer tyd beskikbaar te hê (Park, 2004:44). So ook kan finansiële hindernisse oorkom word wanneer die ouer persoon geld spaar of vryetydsaktiwiteite identifiseer wat meer bekostigbaar is om aan deel te neem (Park, 2004:44).

Hindernisse is daartoe in staat om deelname sowel as die voorkeur (keuse) ten opsigte van vryetydsaktiwiteite te beïnvloed (Dhurup, 2012:59). Volgens Erasmus (2002:16), Chick en Dong (2003:342), Sayed (2003:30), Tae (2007:13) en White (2008:345) kan die hiërargiese hindernisemodel van Crawford *et al.* (1991) benut word om hindernisse volgens 'n bepaalde struktuur te organiseer. Die struktuur sluit drie primêre vryetydshindernisse in, naamlik gebrek aan belangstelling (wat by ouer persone aangetref kan word wanneer hulle reeds 'n gewenste vlak van vryetyddeelname bereik het), vorige hindernisse (wat voortgesette vryetyddeelname beïnvloed) en strukturele hindernisse (logistieke aspekte) (Wolin & Godbey, 2010:195). Erasmus (2002:21) en Dhurup (2012:60) beklemtoon dat hindernisse egter moeilik onderskeibaar is weens die interverwante aard van die verskillende hindernisse. Om hierdie rede word geen onderskeid tussen die verskillende soorte hindernisse in vorige navorsing gevind nie (Erasmus, 2002: 21). Betreffende die vryetydsprogrammering is Heo *et al.* (2008:35) van mening dat kennis rakende die invloed van vryetydshindernisse in die weg van ouer persone se vryetyddeelname, vryetydsprogrammeerders kan toelig oor faktore wat vryetyddeelname verhoed. White (2008:356) stel voor dat hierdie inligting benut kan word om strategieë te ontwikkel en vryetydsprogramme doeltreffend te ontwerp om sodoende vryetydshindernisse te beperk en vryetyddeelname by ouer persone te laat toeneem.

Volgens Iwasaki (2010:150) kan sommige van die uitdagings wat ouer persone beleef, oorkom of hanteer word deur deelname aan vryetydsbesteding. Sato *et al.* (2008:328) beskou in hierdie geval dat vryetydsaktiwiteite wat op sosiale interaksie (soos kameraadskap, spel en spele) fokus, die gevolge van hindernisse (soos eensaamheid en 'n tekort aan finansiële bronne) ondervang. Sosiale interaksie kan in die lig hiervan beskou word as die mees vervullende vryetydsbesteding waaraan ouer persone kan deelneem, aldus Reel en Kleiber (2008:149). Om hierdie rede word sosiale elemente wat veroudering kan beïnvloed, in die volgende gedeelte bespreek.

2.7 DIE IMPAK VAN SOSIALE FAKTORE OP VEROUDERING

2.7.1 Inleiding

In die studie van Fourie (2002:18) is 'n verband gevind tussen waargenome welstand, lewensgeluk en die lewensgehalte van ouer persone en verskeie vorme van vryetydsaktiwiteite. Volgens Petryshen *et al.* (2001:293) en McGuire *et al.* (2009:104) is dit die sosiale aard van vryetydsaktiwiteite wat bydra tot bogenoemde verband, aangesien vryetydsaktiwiteite 'n omgewing bied waarbinne ouer persone vriendskapsbande kan smee. Di Mauro *et al.* (2001:147) meen die vriendskappe wat gedurende vryetyddeelname gesmee word, kan as ondersteuningsnetwerke funksioneer en sodoende tot die fisiese en intellektuele gesondheid van ouer persone kan bydra (McGuire *et al.*, 2009:104). Hierdie voordele word deur die ouer persoon beleef, aangesien die deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite nie alleen die funksionele kapasiteit vir 'n onafhanklike leefstyl in stand hou nie, maar ook geleenthede vir sosiale interaksie skep wat persoonlike vryheid, genot en vreugde aan ouer persone verskaf, aldus Rossouw (2005:13) en Hood en Carruthers (2007:308). Verskeie navorsers (Chalise *et al.*, 2007:300; Hung & Crompton, 2006:451; Martina & Stevens, 2006:467; Ho, 2007:73; Iwasaki & Smale, 1998:26; Louw & Louw, 2009:262) beweer dat dié sosiale ondersteuningsnetwerke ook ondersteuning aan ouer persone bied om uitdagings soos institusionalisering, depressie, eensaamheid en ander gebeure wat met veroudering geassosieer word, te kan hanteer. Volgens Fourie (2002:12) is daar sekere sosiale faktore wat kan bydra tot ouer persone se belewing van bevredigende veroudering, wat vanselfsprekend belangrike implikasies inhou vir die voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone. Hierdie sosiale faktore sluit sosiale en rolverandering, sosiale ondersteuningsnetwerke, gesinslewe en vriendskappe in.

2.7.2 Sosiale en rolverandering

Sosiale rolle word beskou as 'n belangrike en veranderbare komponent tydens veroudering (Di Mauro *et al.*, 2001:142; Rossouw, 2005:13). Sommige ouer persone moet met verloop van jare sekere rolle afstaan en ervaar 'n gevoel van normloosheid en rolloosheid, aangesien sekere verantwoordelikhede nie meer van hulle verwag word nie (Fourie, 2002:16). Dit bring 'n welkome gevoel van rustigheid en selfbewuswording in die later lewensjare mee. Vryetydsaktiwiteite kan in hierdie geval nuwe en unieke ervarings aan die ouer persone voorsien wat aan hulle die geleentheid bied om hulle te ontwikkel en

om te groei (Edginton *et al.* 2004:212). Vir ouer persone wat genoodsaak is om hul vorige leefstyl en verbintenisse met instansies en mense te verbreek as gevolg van die toetrede tot hul nuwe lewensfase, kan vryetydsaktiwiteite benut word om met hul gewenste vryetydsaktiwiteite en sosiale kontakte voort te gaan (Fourie, 2002:17).

Ekström *et al.* (2008:421) is van mening dat ouer persone sekere sosiale rolle in sosiale groepe beklee. Die sosiale rolle is 'n tipe gedrag wat van ouer persone onder sekere omstandighede en in sekere situasies verwag word (McGuire *et al.*, 2009:24). Volgens Hung en Crompton (2006:455) beklee ouer persone sekere rolle, byvoorbeeld in gesinsverband, dié van eggenoot en ouer; in familieverband, die rol as grootouer; en in die gemeenskap, as vrywilliger of kerkbywoner. Aiken (1995:234) beweer dat elk van hierdie rolle bestaan uit en vereis 'n sekere tipe gedrag wat aangeleer moet word as die persoon sosiaal aanvaar wil word in die posisie of status wat die rol vereis. Om hierdie rede vind sosiale integrasie plaas, aangesien die sosiale groep die ouer persoon aanvaar het (McGuire *et al.*, 2009:24). Hood en Carruthers (2007:307) is van mening dat die gevoel van sosiale integrasie kan bydra tot verhoogde lewensgehalte by ouer persone.

Ouer persone moet by verskeie veranderende rolle soos grootouerskap, aftrede, afstaan van vriende, familie of eggenote aan die dood, veranderings in vriendskappe en verhoudings, fisieke veranderings, versorging en die sterflikheid van mense aanpas (McGuire *et al.*, 2009:25). Die aanpassing by die veranderende rolle word as 'n sentrale element van bevredigende veroudering van ouer persone beskou (Fourie, 2002:18) en kan beskryf word as sosiale integrasie (McGuire *et al.*, 2009:24). Soms beleef ouer persone die toetrede tot aftrede as 'n moeilike omskakeling; daarom word die proses soms gekarakteriseer deur oneffektiewe sosialisering wat by hulle voorkom en 'n onvermoë om hulle op rolle wat hulle in die latere lewensjare moet vervul, voor te berei, aldus Fourie (2002:18). McGuire *et al.* (2009:25) beweer dat ouer persone sekere nadele beleef wanneer veroudering toetree, soos die leënessindroom wanneer kinders hul ouerhuis verlaat en loopbane deur aftrede beëindig word. Fisieke hindernisse kom voor asook die afname wat voorlê, gehoor en beweeglikheid wat die ouer persoon se deelname aan vryetydsaktiwiteite kan beperk en hulle daardeur die belewing van vreugde en genot ontnem kan word (Fourie, 2002:18). Nimrod en Adoni (2006:68) en Louw en Louw (2009:222) is van mening dat hierdie nadele van veroudering ook kan lei tot verminderde sosiale integrasie. Ten opsigte van voordele wat ouer persone uit aftrede kan trek, meen Devine (2004:154) dat hulle binne sekere groepe (soos Vroue Landbou Unie of vrywillige werkers by 'n sentrum vir ouer persone) sosiaal geïntegreer is. Dit is

moontlik, aangesien ouer persone meer vrye tyd tot hulle beskikking het om aan aktiwiteite van hul keuse deel te neem (Fourie, 2002:29). Sato *et al.* (2008:328) beweer dat ouer persone wat verhoogde sosiale interaksie beleef, ook aktief aan vryetydsaktiwiteite deelneem. In hierdie geval kan vryetyddeelname ouer persone se funksionele kapasiteit in stand hou, en die tempo waarteen die funksionele werkinge van die liggaam afneem, verander; dit verskaf ook geleenthede vir sosiale interaksie; verbeter die algemene welstand en so ook die lewensgeluk en lewensgehalte van ouer persone (Mahon & Searle, 1994:36). Godbey *et al.* (2005:152) en Nimrod (2007a:67) stel voor dat ouer persone wat verhoogde sosiale interaksie beleef, langer deel bly as 'n aktiewe lid van die gemeenskap. In hierdie geval beleef die ouer persone betekenisvolheid en die gevoel van 'n sinvolle bestaan. Volgens Fourie (2002:18) en Nimrod (2007a:78) kan die deelname aan vryetydsaktiwiteite met 'n onderliggende sosiale komponent lei tot sosiale ervarings by ouer persone en sodoende optree as 'n buffer teen aanpassings betreffende sekere sosiale rolle en om sosiaal aktief te wees (sien 2.8.1).

2.7.3 Sosiale ondersteuningsnetwerke

Volgens Rossouw (2005:3) en Louw en Louw (2009:205) verwys sosiale ondersteuningsnetwerke na die strukturele eienskappe van 'n persoon se sosiale verhoudings en sluit die grootte van die sosiale netwerk, stabiliteit, soort verhouding en gereeldheid van kontak in. Die sosiale ondersteuningsnetwerke kan in verskeie vorme onderskei word, naamlik instrumentele ondersteuning (wat praktiese of finansiële hulp insluit) of emosionele en ekspressiewe ondersteuning (wat raadgewing, vertroosting en aanmoediging insluit) (Chalise *et al.*, 2007:300; Louw & Louw, 2009:205). Jansen van Rensburg (2009:27) meen sosiale ondersteuningsnetwerke van ouer persone kan die verouderingsproses met betrekking tot die voorkoming van siekte, die volhoubaarheid van goeie gesondheid en aanpassing by veranderde lewensomstandighede beïnvloed (Hood & Carruthers, 2007:307). Volgens Rossouw (2005:4), Hung en Crompton (2006:451), Payne en Barnett (2006:247), Chalise *et al.* (2007:300), Ferreira en Sherman (2007:95), Ouwehand *et al.* (2007:6) en Ekström *et al.* (2008:421) sluit hierdie sosiale netwerke sosiale betrokkenheid, sosiale kontak met persone in die gemeenskap, hegte vriendskappe en familiebande in. Jansen van Rensburg (2009:27) en McGuire *et al.* (2009:104) meen dat sosiale ondersteuningsnetwerke belangrik is, aangesien dit 'n bydrae lewer tot die ouer persoon se algehele welstand en lewenstevredenheid. (Sien 2.3.3 rakende die konvooi-model wat deur sosiale ondersteuningsnetwerke aangevul word.)

2.7.4 Gesinslewe

Chalise *et al.* (2007:300) beskou die gesin as een van die mees basiese sosiale instellings waarby 'n persoon gedurende sy lewensduur betrokke is. Alhoewel die gesin as eenheid in die meeste samelewings weerspieël word, is die struktuur egter kompleks en verskil dit tussen gesinne en kulture (Hung & Crompton, 2006:451). Volgens Louw en Louw (2009:244) word die gesin in die Westerse kultuur as die ouer persoon se hoofbron van emosionele en sosiale ondersteuning beskou. Alhoewel die meeste ouer persone verkies om onafhanklik te woon, is hulle steeds aktief betrokke by hul kinders en kleinkinders se lewe, veral waar die kinders enkel of geskei is en behoefte het aan ondersteuning (Fourie, 2002:19). Louw en Louw (2009:245) is van mening dat die rol as grootouers belangrik in ouer persone se lewe is, aangesien dit kan bydra tot voortgesette persoonlike groei en vernuwing. Onvermydelike gebeure binne die gesinstruktuur (soos afsterwe van 'n eggenoot, egskeidings en toenemende mobiliteit waar kinders en kleinkinders na die buiteland verhuis) kan ook tot 'n gevoel van verlies by die ouer persoon bydra (De Jager, 2009:26). Hierdie gevoel van verlies het 'n direkte invloed op die sosiale netwerke van ouer persone en kan hul gesondheid beïnvloed (Rossouw, 2005:14; Hung & Crompton, 2006:451; Payne & Barnett, 2006:247; Chalise *et al.*, 2007:300; Ferreira & Sherman, 2007:95; Hood & Carruthers, 2007:307; Ouwehand *et al.*, 2007:6; Ekström *et al.*, 2008:421).

2.7.5 Vriendskappe

Volgens Rossouw (2005:14), Chalise *et al.* (2007:300), Louw en Louw (2009:252) en McGuire *et al.* (2009:33) vorm vriende en betekenisvolle ander soos verpleegpersoneel en vrywilligers (Jansen van Rensburg, 2009:78), 'n betekenisvolle deel van ouer persone se daaglikse lewe en bied hulle ook ondersteuning op verskeie vlakke. Soos opgemerk deur De Jager (2009:27), is vriendskappe by ouer persone nie meer beperk tot werk en ouerskap, soos gesien by die vroeër fases van volwassenheid nie – dit fokus eerder op kameraadskap en ondersteuning. In hierdie verband kan ouer persone 'n keuse uitoefen ten opsigte van met wie hulle bevriend wil wees, en skep by hulle 'n gevoel dat hulle beheer het oor hul vriendskappe (Louw & Louw, 2009:253; McGuire *et al.*, 2009:33). Louw en Louw (2009:253) is van mening dat wederkerigheid die kernaspek is wat in hegte vriendskappe voorkom. 'n Wedersydse uitruiling (gee en neem) vind plaas op 'n diep emosionele vlak tussen vriende en behels intimiteit, ondersteuning, mededeelsaamheid en kameraadskap (Rossouw, 2005:13; Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006:308; Louw & Louw,

2009:252). Soos reeds genoem, kan hierdie vriendskappe dien as buffer teen spanning en verandering wat plaasgevind het weens veroudering (Iwasaki, 2010:148). Dit kan ook lei tot 'n gevoel van identiteit en betekenisvolheid by die ouer persoon, aldus Rossouw (2005:13) en De Jager (2009:27). Dit is daarom belangrik dat ouer persone op kwaliteit vriendskapsverhoudings moet fokus, wat 'n waardevolle bydrae kan lewer tot hul beleving van bevredigende veroudering (Litwin & Shiovitz-Ezra, 2006:309; Rossouw, 2005:13; McGuire *et al.*, 2009:33).

2.7.6 Samevatting

Onvermydelike verandering weens veroudering word in die latere lewensjare waargeneem (Nimrod, 2007a:66; McGuire *et al.*, 2009:34). Hierdie verandering in die sosiale, fisiese en psigologiese domeine kan soms negatief deur ouer persone ervaar word. Volgens Sato *et al.* (2008:328) neem ouer persone wat verhoogde sosiale interaksie geniet, ook aktief deel aan vryetydsaktiwiteite. In hierdie geval word ouer persone se welstand, lewensgeluk en lewensgehalte ondervang, aldus McGuire *et al.* (2009:33). Sosiale integrasie dra ook by tot die hantering van ouderdomverwante verandering (soos die verlies aan 'n eggenoot of verandering in rolle), aangesien ouer persone deur deelname aan vryetydsaktiwiteite 'n vriendskapsbasis ontwikkel. Hierdie vriendskapsbasis word beskou as 'n ondersteuningsnetwerk en bied ondersteuning aan ouer persone ter hantering van hierdie verliese (Ouwehand *et al.*, 2007:2). Sosiale ondersteuningsnetwerke loop hand aan hand met bevredigende veroudering (Hung & Crompton, 2006:451). In hierdie geval moet vryetydsprogramme vir ouer persone ontwerp en geïmplementeer word wat spesifiek fokus op die ontwikkeling van vriendskappe en kameraadskap.

2.8 BEVREDIGENDE VEROUDERING TYDENS DIE LATERE LEWENSJARE

2.8.1 Inleiding

Tydens ouer persone se latere lewensjare word hulle voortdurend uitgedaag om aan te pas by afnemende fisiese en intellektuele funksionering, afname in gesondheid, verlies aan interpersoonlike verhoudings (soos die verlies aan 'n eggenoot, nabye familie of vriende) en die verlies aan 'n bekende omgewing (Hung & Crompton, 2006:452; Jansen

van Rensburg, 2009:27). Volgens De Jager (2009:5) ervaar ouer persone die verandering meer persoonlik en kan bevredigende veroudering daarvolgens ook as 'n persoonlike ervaring beskou word. Optimisme, vryetyddeelname en effektiewe hanteringstyle, wat as aanduiders van bevredigende veroudering geïdentifiseer is, kan volgens Torkildsen (2005:548) en Hung en Crompton (2006:455) binne die persoonlike ervaring van bevredigende veroudering aangetref word. Ter aanvulling van genoemde aanduiders van bevredigende veroudering beskou De Jager (2009:27) en Louw en Louw (2009:271) ouderdomsdiskriminasie, persoonlikheidseienskappe, lokus van kontrole, armoede, afhanklikheid, belangrike lewensgebeure en daaglikse frustrasies, aktiewe vryetydslewenstyle, godsdiens en spiritualiteit en eensaamheid as deel van die aanduiders van die mate van bevredigende veroudering. Betreffende bevredigende veroudering is Sener *et al.* (2007:34) van mening dat deelname aan vryetydsbesteding aanleiding kan gee tot die belewing van bevredigende veroudering. Die rede hiervoor blyk te wees dat vryetydsbesteding as bufferende effek teen die fisieke, intellektuele en sosiale uitdagings van veroudering beskou kan word, aangesien dit ouer persone in staat stel om dié uitdagings beter te kan hanteer (Nimrod, 2007a:78). In die lig hiervan word hierdie aanduiders van bevredigende veroudering bespreek.

2.8.2 Ouderdomsdiskriminasie

Volgens Louw en Louw (2009:271) word hierdie vorm van diskriminasie op die chronologiese ouderdom van die ouer persoon gebaseer en dui dit op stereotipes en veralgemenings rakende ouer persone, byvoorbeeld dat ouer persone vergeetagtig, stadig, broos, gestremd, alleen, sosiaal geïsoleerd is en dat hulle geen betekenisvolle bydrae tot die samelewing kan lewer nie (Der Ananian & Janke, 2010:249). Die impak hiervan blyk te wees dat ouer persone 'n negatiewe selfkonsep ontwikkel, en dit kan ook lei tot 'n korter lewensduur en verswakte geestesgesondheid, aldus Hung en Crompton (2006:452). Die belewing van stereotipering en veralgemenings kan egter deur vryetyddeelname beperk word, aangesien vryetydsaktiwiteite die geleentheid vir interaksie tussen verskillende ouderdomsgroepe bied (Torkildsen, 2005:551).

2.8.3 Persoonlikheidseienskappe

Die persoonlikheid-struktuur van die ouer persoon bied 'n meer omvangryke verduideliking vir aanpassing by veroudering (Strydom, 2010). Navorsers soos Xavier *et al.* (2003:32) en Louw en Louw (2009:275) meen 'n sterk lewensin (die belewing van

doelgerigtheid en waarde in die lewe), emosionele stabiliteit (konsekwente en voorspelbare emosionele reaksies), buigsaamheid (vermoë om te skik en by veranderinge aan te pas) en doelgerigtheid (ingesteldheid om spesifieke doelwitte te bereik) speel 'n belangrike rol by die bevredigende veroudering van individue. Die handhawing van relatief stabiele persoonlikheidseienskappe asook die hantering van veeleisende lewensgebeure gee aanleiding daartoe dat die ouer persoon lewensbevrediging en daaropvolgend bevredigende veroudering kan beleef (De Jager, 2009:3; Louw & Louw, 2009:275).

2.8.4 Lokus van kontrole

Louw (2007:130) beskryf lokus van kontrole as die mate van beheer wat ouer persone oor hul lewe beskik, en kan volgens Laffrey en Isenberg (2003:453) ingedeel word in interne en eksterne lokus van kontrole. Ouer persone met 'n interne lokus van kontrole glo dat hulle persoonlik in beheer is van hul eie lewensgebeure (Laffrey & Isenberg, 2003:453; Louw, 2007:130; Russell, 2009:88). In teenstelling hiermee is ouer persone wat oor 'n eksterne lokus van kontrole beskik, oortuig daarvan dat hulle geen beheer het oor wat met hulle gebeur nie en dat die gebeure deur eksterne faktore bepaal word (Laffrey & Isenberg, 2003:453; Louw, 2007:130). Xavier *et al.* (2003:38) beklemtoon egter dat dit belangrik is dat ouer persone steeds beheer oor hul lewe moet uit oefen, veral wat betref die keuse van vryetydsaktiwiteite, aangesien dit tot sinvolheid en latere bevredigende veroudering kan bydra. Indien ouer persone egter veroudering vanuit 'n eksterne lokus van kontrole-perspektief benader, kan hul aftrede as verpligtend en buite hul beheer ervaar (Louw & Louw, 2009:276). In hierdie geval beweer Edginton *et al.* (2004:81) dat 'n eksterne lokus van kontrole 'n negatiewe uitwerking op vryetyddeelname het, aangesien ouer persone nie eienaarskap van hul vryetydsbesteding neem nie en nie bemagtiging, selfdoeltreffendheid en betekenisvolheid ervaar nie.

2.8.5 Finansiële onafhanklikheid

RSG (2011) noem dat ouer persone na 'n finansiële onafhanklike tydperk tydens hul latere lewensjare streef. Indien ouer persone egter finansiële afhanklik is, kan hulle dikwels meer hindernisse ervaar, wat gevoelens van minderwaardigheid, onsekerheid en depressie by die ouer persoon bewerkstellig (Hung & Crompton, 2006:455; RSG, 2011). Dit dra by tot 'n onaangename belewing van veroudering deur ouer persone (Bishop *et al.*, 2006:446). In die lig hiervan wys Smith *et al.* (2002:726) en Wolin en Godbey (2010:198)

daarop dat ouer persone se waargenome welstand, gesondheid en lewenstevredenheid deur finansiële afhanklikheid (armoede) bedreig word. Iwasaki (2008:232) is egter van mening dat die deelname aan betekenisvolle vryetydsaktiwiteite hierdie aspekte van onsekerheid, depressie en minderwaardigheid asook waargenome welstand, gesondheid en lewenstevredenheid onder die loep neem.

2.8.6 Belangrike lewensgebeure en daaglikse frustrasies

Louw en Louw (2009:282) is van mening dat onverwagte lewensgebeure 'n kumulatiewe betekenisvolle invloed op ouer persone se vermoë om by veroudering aan te pas kan uitoefen. Hoyer en Roodin (2009) het egter in hul navorsing gevind dat daaglikse frustrasies 'n beter aanduiding is van die ontwikkeling van psigiese en fisiese probleme as 'n enkele lewensgebeurtenis (Louw & Louw, 2009:282). Volgens Sasidharan *et al.* (2006:165) kan die uitdagende lewensgebeure en daaglikse frustrasies wel teengewerk word deur middel van deelname aan vryetydsbesteding. Juis om hierdie rede beskou Louw (2007:126) en Iwasaki (2010:151) deelname aan vryetydsbesteding as 'n bufferende effek teen uitdagende lewensgebeure en daaglikse frustrasies. Fourie (2002:36) voeg hierby dat die sosiale ondersteuningsnetwerke (familie en ou vriende) wat deur deelname aan vryetydsaktiwiteite onderhou word, ook ouer persone kan bystaan ter hantering van uitdagende situasies. Op hierdie wyse kan vryetydsbesteding bydra tot die lewenstevredenheid en bevredigende veroudering van ouer persone (Sasidharan *et al.*, 2006:169; Der Ananian & Janke, 2010:251).

2.8.7 Aktiewe vryetydsleefstyl

Aktiewe vryetydsleefstyle van ouer persone hou direk verband met hul persoonlike funksionering, aldus Louw (2007:128). Ouer persone wat gelukkig en tevrede is, is geneig om aktief betrokke te wees by die samelewing, aangesien hulle meer betrokke is by sosiale vryetydsaktiwiteite (Xavier *et al.*, 2003:37; De Jager, 2009:25). Xavier *et al.* (2003:37) en Sener *et al.* (2007:34) noem die verhoogde deelname aan sosiale vryetydsaktiwiteite, daartoe kan lei dat die algemene welstand van ouer persone ook verhoog word. In hierdie geval dra die verhoogde deelname aan sosiale vryetydsaktiwiteite by tot hoë lewenstevredenheid en vervullende veroudering (Der Ananian & Janke, 2010:251).

2.8.8 Godsdienst en spiritualiteit

Navorsing deur De Jager (2009:23) het bevind dat ouer persone aan godsdienstige en spirituele vryetydsaktiwiteite deelneem, en hierdie vryetydsaktiwiteite word beskou as 'n hanteringstrategie om die uitdaging van eensaamheid beter te hanteer. Volgens Heintzman en Coleman (2010:77) is dit duidelik dat die deelname aan spirituele aktiwiteite as voordelige vryetydsaktiwiteite vir ouer persone beskou kan word. Enkele redes hiervoor sluit in die hoop en positiewe uitkyk op die lewe wat godsdienst en spiritualiteit bied (Reid, 2007:3) asook die spirituele betekenis wat 'n ouer persoon uit vryetydsaktiwiteite kan beleef (Heintzman & Coleman, 2010:77). Boswell *et al.* (2006:600) het verskeie voordele gevind wat die beoefening van godsdienstige en spirituele vryetydsaktiwiteite inhou, insluitend die verhoogde beleving van psigiese welstand en lewenstevredenheid, die verlaging in gesondheidsprobleme en sterftesyfer, en verbeterde positiewe verhoudings met ander persone (De Jager, 2009:24) asook verbeterde sosiale netwerke (Fourie, 2002:32) wat emosionele ondersteuning en aanmoediging kan bied.

Bevredigende veroudering kan egter aan die hand van Rowe en Kahn (Nimrod, 2007a:77) se kriteria vir bevredigende veroudering verduidelik word. Volgens Nimrod (2007a:77) is die kriteria vir bevredigende veroudering die afwesigheid van siekte en siekteverwante gestremdheid; hoë psigiese en fisiese funksionering; en die aktiewe deelname aan sosiale vryetydsaktiwiteite. Hierdie kriteria kan gebruik word om persone tussen 60 en 75 jaar se bevredigende veroudering te evalueer, aangesien hierdie groep min of geen siektetoestande of gestremdheid toon en daar geen hindernisse voorkom nie (Nimrod, 2007a:78). Persone ouer as 75 jaar kan egter nie volgens hierdie kriteria geëvalueer word nie weens die hoë voorkoms van chroniese siektetoestande, beperkte mobiliteit en ander uitdagings wat met veroudering geassosieer word, aldus Nimrod (2007a:78). Wat egter in gedagte gehou moet word, is dat hierdie groep ouer persone (75 jaar en ouer) steeds 'n hoë mate van lewenstevredenheid en bevredigende veroudering kan beleef (Van der Meer, 2008:9). Gesien vanuit hierdie oogpunt is optimisme, deelname aan vryetydsaktiwiteite en suksesvolle hanteringstyle eerder beter aanduiders van geslaagde veroudering as die kriteria wat Rowe en Kahn aanlê (Hung & Crompton, 2006:455). Betreffende vryetydsprogramontwerp is Edginton *et al.* (2004:73) van mening dat kennis aangaande die aanduiders van bevredigende veroudering asook bogenoemde kriteria van Rowe en Kahn (Nimrod, 2007a:77) noodsaaklik is vir vryetydsprogrammeerders, aangesien hierdie aanduiders met die ontwerp en aanbieding van vryetydsprogramme vir

ouer persone geïnkorporeer moet word. Deur vryetydsprogramme te ontwerp, met spesifiek die aanduiders van bevredigende veroudering ingedagte, kan dit betekenisvolle vryetydservaring teweeg bring asook vryetydsgeleenthede van goeie gehalte (Torkildsen, 2005:551).

2.9 DIE KATEGORISERING VAN VRYETYDSAKTIWITEITE VIR OUER PERSONE

2.9.1 Inleiding

Mahon en Searle (1994:36) is dit met mekaar eens dat dit belangrik is om vryetyddeelname by ouer persone aan te moedig deur vryetydsvoorligting. Deur vryetydsvoorligtingsprogramme te implementeer kan dit die vryetyddeelname-behoeftes van ouer persone bevredig (Mittelstaedt *et al.*, 2006:205). Edginton *et al.* (2004:479) is van mening dat vryetydsvoorligtingsdienste waardevolle inligting aan ouer persone (weens die vryetydsaktiwiteite wat vir ouer persone aangebied word en die voordele wat geniet kan word as gevolg van die vryetyddeelname) verskaf kan word. Volgens Mahon en Searle (1994:36) en Edginton *et al.* (2004:481) kan deelname aan verkose vryetydsaktiwiteite die welstand van ouer persone bevorder deurdat dié wat meer tyd aan verkose vryetydsaktiwiteite bestee, verhoogde lewenstevredenheid ervaar. Ouer persone wat hul vryetydsaktiwiteit-repertoire as gevolg van die vryetydsvoorligtingsprogramme uitbrei, kan ook verhoogde tevredenheid met hul vryetydsbesteding geniet, aldus Mittelstaedt *et al.* (2006:205). Dit is daarom 'n noodsaaklikheid dat aktiewe betrokkenheid by vryetydsbesteding by ouer persone aangemoedig moet word deurdat deelname aan vryetydsaktiwiteite deur vryetydsvoorsieners gefasiliteer word (Mahon & Searle, 1994:36). Gesien vanuit hierdie agtergrond is dit belangrik om die verskillende vryetydsbestedingsdomeine waarbinne vryetydsaktiwiteite resorteer, te ontleed.

2.9.2 Die domeine van vryetydsaktiwiteite

In die bestudering van vryetydsaktiwiteite en die patrone van vryetyddeelname by individue, kategoriseer navorsers vryetydsaktiwiteite op verskeie maniere (Janke, 2005:26; Nimrod & Adoni, 2006:607). Vryetydsaktiwiteite kan volgens Edginton *et al.* (2004:212) en Jansen van Rensburg (2009:29) met behulp van die soort en hoeveelheid betrokkenheid (passief of aktief) wat van die deelnemers vereis word, of die fisiese,

kognitiewe en sosiale konteks (gestruktureerd of ongestruktureerd, individueel of in groepsverband), of met betrekking tot die omgewing (buitelug, binnenshuis, seisoenaal), of die fasiliteit of ligging (rekreasiesentra, kampeer-areas, sportbane) waar vryetydsaktiwiteite kan plaasvind, gekategoriseer word. Om verwarring betreffende die kategorieë wat gebruik word om vryetydsaktiwiteite vir ouer persone te kategoriseer uit te skakel, word die volgende verduidelikking aangebied.

Janke (2005:26) deel vryetydsaktiwiteite in drie basiese domeine in, naamlik fisiese, formele en informele domeine.

- Die **fisiese domein** van vryetydsbesteding fokus op fisiese vryetydsaktiwiteite soos sport, oefeninge, hengel, kampering of staptogte en word gekategoriseer as lae- tot hoë-intensiteitdeelname (Janke, 2005:26; Kruger & Godbey, 2010:320). Dergance *et al.* (2003:863) en Kruger en Godbey (2010:321) is van mening dat indien ouer persone selfs lae-intensiteit- fisieke vryetydsaktiwiteite soos tuinmaak en rustige stap beoefen hulle steeds gesondheidsgewys voordeel daaruit kan trek.
- In die geval van die **formele domein** van vryetydsbesteding sluit dit betrokkenheid by 'n verskeidenheid klubs of organisasies in (Nimrod & Adoni, 2006:618; Nimrod, 2007a:67). Beide manlike en vroulike ouer persone is betrokke by formele vorme van vryetydsbesteding tydens hul vroeë aftrede (Janke, 2005:27). Betrokkenheid hierby neem egter af namate hierdie persone verouder, veral by manlike ouer persone wat minder by formele vryetydsaktiwiteite betrokke is as vroulike ouer persone (Janke, 2005:27; Zuzanek, 2006:56; Chou *et al.*, 2006:618). Hierdie tendens sluit aan by die onttrekkingsteorie (soos bespreek in 2.2.1) (Zuzanek, 2006:53).
- Die **informele domein** dui op vryetydsaktiwiteite wat sosialisering en sosiale ondersteuningsnetwerke soos besoeke aan vriende en familie; en die onderhoud en ontwikkeling van goeie vriendskapsverhoudings insluit (Janke, 2005:27; Sasidharan *et al.*, 2006:179; Nimrod & Adoni, 2006:619). Hierdie vryetydsbestedingspatrone neem nie met verloop van tyd af nie, alhoewel verskille tussen manlike en vroulike ouer persone aangetref word (Kruger & Godbey, 2010:319). Vroulike ouer persone is geneig om meer intensiewe sosiale verhoudings in die loop van die latere lewensjare te toon terwyl sosialisering by

manlike ouer persone afneem, wat gevolglik gesondheidsimplikasies inhou (Janke, 2005:27; Nimrod, 2007b:93; Kruger & Godbey, 2010:319).

Uit bogenoemde vryetydsaktiwiteit-kategorieë kan die volgende agt vryetydsbestedingsdomeine geïdentifiseer word (Seong, 2002:51): massamedia, sosiale, tuisgebaseerde vryetydsaktiwiteite; buitelug-vryetydsaktiwiteite; oefeninggebaseerde vryetydsaktiwiteite; kulturele vryetydsaktiwiteite; vermaaklike vryetydsaktiwiteite; en stokperdjies. Vryetydsaktiwiteite, vir elk van die agt vryetydsbestedingsdomeine waaraan ouer persone deelneem, word vervolgens bespreek.

2.9.2.1 Massamedia

Die algemene tendens is dat die meeste ouer persone gereeld televisie kyk; daarom word dit as die gewildste vryetydsaktiwiteit beskou (Chou *et al.*, 2006:624). Die tweede populêrste vorm van massamedia by ouer persone, is luister na die radio en musiek en die lees van nuusblaaie en tydskrifte (Sener *et al.*, 2007:32). Alhoewel die gebruik van 'n rekenaar en internet by ouer persone beperk is, is daar wel diegene wat die internet gebruik om met familieleden wat op ander kontinente woon, in verbinding te bly (Seong, 2002:51).

2.9.2.2 Sosiale vryetydsaktiwiteite

Sosiale vryetydsaktiwiteite is deur Seong (2002:51), Leitner en Leitner (2004:18), Chou *et al.* (2006:626) en Sener *et al.* (2007:32) gedefinieer as: besoeke aan vriende en familieleden, die betrokkenheid by sosiale klubs, teetydkuiers saam met vriende, gesels met ander ouer persone, die bywoon van kerkdienste, bybelstudiegroepe, kerkvergadering en sosiale kerk-aktiwiteite, telefoongesprekke en vrywillige dienslewering.

2.9.2.3 Tuisgebaseerde vryetydsaktiwiteite

In hierdie domein neem ouer persone saam met hul kleinkinders deel aan vryetydsaktiwiteite en storievertellings (Dhurup *et al.*, 2009:554). Volgens Seong (2002:51), Leitner en Leitner (2004:18), Stumbo en Peterson (2004:7) en Sener *et al.*

(2007:32) is ouer persone ook betrokke by herstelwerk en versiering in en om die huis, naaldwerk, tuinmaak, restorasie en die versameling van meubelstukke en kosmaak.

2.9.2.4 Buitelug vryetydsaktiwiteite

Buitelug vryetydsaktiwiteite word deur Seong (2002:51), Leitner en Leitner (2004:18), Stumbo en Peterson (2004:7) en Sener *et al.* (2007:32) saamgevat as: piekniek hou, buitelugkampering, hengel, seiljag- en bootvaart, skubaduik, waterski en ander wateraktiwiteite, jag, reis, gholf, boogskiet, ontspannende stap en voetslaan, voëlkyk en natuuroitstappies. Van die mees algemene buitelug vryetydsaktiwiteite waaraan ouer persone deelneem, is ontspannende stap en deur jaarlikse reistogte/besoeke by vriende en familie wat vêr woon, af te lê (Seong, 2002:51; Dhurup *et al.*, 2009:559).

2.9.2.5 Oefeninggebaseerde vryetydsaktiwiteite

Hierdie domein fokus op die deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite soos rolbal, raket sportsoorte (soos tennis, tafeltennis, muurbal), draf, swem, aërobiese dansklasse, fietsry en joga (Seong, 2002:51; Zuzanek, 2006:53). Volgens Dhurup *et al.* (2009:559) is draf die gewildste vryetydsaktiwiteit waaraan ouer manlike persone tussen 60 en 69 jaar deelneem, terwyl matige stap die mees algemene vryetydsaktiwiteit is waaraan ouer vroulike persone deelneem, aangesien beide hierdie vryetydsaktiwiteite sonder enige koste-implikasies beoefen kan word. Hierdie vryetydsaktiwiteite neem geleidelik af namate die persoon ouer word, veral van die van 75 jaar af en ouer (Gauthier & Smeeding, 2001:15; Zuzanek, 2006:53; Van der Meer, 2008:2).

2.9.2.6 Kulturele vryetydsaktiwiteite

Chou *et al.* (2006:625), Sener *et al.* (2007:32) en Dhurup *et al.* (2009:558) is van mening dat ouer persone ook professionele vermaak soos konserte, musikale optredes, toneelstukke, balletuitvoerings en die optrede van gassprekers bywoon; hulle besoek ook filmteaters, museums, kunsgalerye of monumente; hulle neem deel aan boekbesprekings en debatte en woon ook sportgebeure as toeskouers by. Betrokkenheid by hierdie vryetydsaktiwiteite is egter gering en neem na die ouderdom van 75 jaar af (Gauthier & Smeeding, 2001:15).

2.9.2.7 Vermaaklike vryetydsaktiwiteite

Volgens Leitner en Leitner (2004:1) kan vryetydsaktiwiteite in hierdie vryetydsbestedingsdomein ingedeel word as eet by restaurante, dobbel by casino's, dans in danssale of deelneem aan lyndanse. Dit sluit ook vryetydsaktiwiteite soos kaartspeletjies en bordspeletjies soos skaak, checkers, monopoly, die speel van bingo of soortgelyke speletjies in (Seong, 2002:51).

2.9.2.8 Stokperdjies

Stokperdjies wat ouer persone beoefen, is deur Gauthier en Smeeding (2001:14) en Dhurup *et al.* (2009:562) geïdentifiseer as: besoeke aan vlooiemarkte, basaars of vendusies; sterrekunde, astrologie; tuinmaak; teel met troeteldiere, of die oplei van troeteldiere; die vervaardiging van digitale video's oor spesiale gebeure, konserte, parades en films; lees en skryf vir plesier; kuns en handwerk; fotografie; die speel van 'n musiekinstrument en sing; die hou van 'n dagboek; die versameling van seëls, muntstukke, porseleinpoppe, breekware en kuns- en handwerke; plesierritte; en meditasie of gebed.

Daar bestaan 'n legio vryetydsaktiwiteite waaraan ouer persone wel kan deelneem indien hulle korrek geadviseer word. Die implikasies wat vryetydsvoorligting kan inhou, is volgens Edginton *et al.* (2004:481) die beleving van psigologiese en fisieke gesondheidsvoordele by ouer persone. Mittelstaedt *et al.* (2006:205) is van mening dat dit ook kan uitvloei op ekonomiese voordeel vir die sameleving, aangesien mediese koste vir ouer persone kan verlaag, en die gemeenskap ook voordeel kan geniet, aangesien ouer persone vir 'n langer duur aktief binne gemeenskappe betrokke kan wees (byvoorbeeld as 'n vrywillige werker).

2.10 DIE INVLOED VAN VRYETYDSBESTEDING OP BEVREDIGENDE VEROUERING

2.10.1 Inleiding

Met die oog op die versorging van ouer persone het hulle welstand en lewensgehalte met inagneming van hul gesondheid, die sleutel tot bejaardesorg in die huidige sameleving

geword, aldus Stumbo en Peterson (2004:2) en Luh en Dupuis (2005:1). Wat betref die gesondheid van ouer persone is Payne en Orsega-Smith (2010:21) van mening dat een van die grootste uitdagings vir dié ouderdomsgroep is om te leer hoe om met 'n verskeidenheid siektetoestande saam te leef en hoe om dit bevredigend te bestuur. In hierdie opsig stel Stumbo en Peterson (2004:3) voor dat die voorsiening van betekenisvolle vryetydsprogramme die ondersteuning aan ouer persone moet bied om sodoende verskeie siektetoestande te kan hanteer. Hierdie ondersteuning word aangetref omdat die welstandsdimensies en gesondheid van ouer persone deur vryetydsprogramme verbeter kan word (Stumbo & Peterson, 2004:3). Volgens Le Roux (1999:125) is een van die doelwitte wat talle ouer persone vir hulleself stel, om 'n persoonlike welstandsgevoel "*the pursuit of happiness*" tydens hul latere lewensjare te beleef. Soos reeds bespreek (sien 2.5), kan die beleving van verskeie voordele bydra tot die persoonlike welstandsgevoel wat weer opsigself uitbrei na verbeterde toestande in ouer persone se daaglikse funksionering (O'Sullivan, 2006:7; Devine *et al.*, 2010:333). Met die oog op die bespreking betreffende die impak van vryetydsbesteding op bevredigende veroudering is dit vir doeleindes van hierdie studie toepaslik om die verhouding tussen vryetydsbesteding en gesondheid, welstand en lewensgehalte te bestudeer.

2.10.2 Gesondheidsbevordering van ouer persone: verbandhoudende aspekte

Volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) word gesondheid gedefinieer in terme van omvattende dimensies wat fisieke, geestelike, emosionele, intellektuele en sosiale welstand insluit (Gill & Bedini, 2010:11). In hierdie geval beskryf Storm (2001:14), Ernst (2002:14), Wilders (2002:7), Caldwell (2005:8) en Gill en Bedini (2010:11) gesondheid nie alleen as die afwesigheid van siekte nie, maar as 'n toestand wat ook prestasie, selfverwesenliking en betekenisvolheid insluit. Volgens Stumbo en Peterson (2004:2), Caldwell (2005:16) en Watson (2007:35) word die klem hier op gesondheidsbevordering geplaas.

Vanuit die vryetydsbestedingsbenadering word sterk verbande tussen *vryetyddeelname* en positiewe gesondheid in die latere lewensjare aangetref (McLean *et al.*, 2008:143; Der Ananian & Janke, 2010:257). In die studie wat deur Jorgensen en Anthopoulou (2007:265) uitgevoer is, is gevind dat deelname aan vryetydsbesteding ouer persone se gesondheid in die fisiese, intellektuele, psigologiese, geestelike en sosiale dimensies verbeter. Ter aanvulling hierby noem Gill en Bedini (2010:12) dat welstand in terme van

gesondheid beskryf kan word, en dat dit ook as 'n persoonlike beleving van gesondheid beskou word. Vanuit hierdie perspektief beweer Gill en Bedini (2010:12) dat die beskrywing van welstand die volgende aspekte insluit:

- Welstand is 'n bewuste, selfgerigte en deurlopende ontwikkelende proses waar individue hul volle potensiaal kan bereik;
- Welstand is multidimensioneel en holisties, en sluit 'n alles-omvattende leefstyl (fisiese, intellektuele, psigologiese, geestelike en sosiale gesondheid) asook die natuurlike omgewing in; en
- Welstand is positief en bevestigend.

Uit hierdie beskrywing van Gill en Bedini (2010:12) blyk dit dat welstand 'n aktiewe proses is, waar ouer persone persoonlike verantwoordelikheid aanvaar vir hul eie gesondheid en die vervulling van hul lewe as holistiese wesens (Stumbo & Peterson, 2004:3; Watson, 2007:38). In hierdie geval lewer ouer persone ook 'n belangrike bydrae tot die bevordering van hul gemeenskappe en ander organisasies deur vrywillige dienslewering (Stumbo & Peterson, 2004:3; Jansen van Rensburg, 2009:30; Gill & Bedini, 2010:12). Volgens Godbey (2010:47) hou vrywillige dienslewering verband met die realisering van persoonlike voordele by ouer persone (sien 2.5.1). Vrywillige dienslewering soos bevind deur die navorsing van Jansen van Rensburg (2009:34) en Der Ananian en Janke (2010:157), bied aan ouer persone die geleentheid om te dien, erkenning te beleef, aktief te wees, hul vaardighede te benut en hul vermoë en bevoegdheid uit te leef. Die rede hiervoor kan toegeskryf word aan die geleentheid wat ouer persone gebied word om terug te gee aan die gemeenskap (Jansen van Rensburg, 2009:34). Dit word ook deur Leitner en Leitner (2004:14) beskou as 'n aanduiding van bevredigende veroudering.

2.10.2.1 Welstand

Volgens Mannell (1999:1), Hood en Carruthers (2007:301) en Watson (2007:35) beklemtoon die holistiese samestelling van welstand die interaksie tussen die fisiese, geestelike, emosionele, psigologiese, sosiale en intellektuele domeine van ouer persone. Alhoewel veroudering gepaard gaan met gesondheidsverandering, kan hoë vlakke van welstand steeds deur die ouer persoon gehandhaaf word ten spyte van verandering op die fisiese en intellektuele domeine, aldus Mannell (1999:1) en Gill en Bedini (2010:13).

Gropp *et al.* (2007:25) meen optimale welstand kan bereik word indien daar 'n balans en interaksie tussen die fisieke, emosionele, geestelike, intellektuele en sosiale domeine bestaan. Die handhawing van 'n gesonde leefstyl word in hierdie geval beklemtoon, aangesien dit bydra tot die positiewe welsyn en gesondheid van die ouer persoon (Caldwell, 2005:14; Payne & Orsega-Smith, 2010:21). Aansluitend by Gropp *et al.* (2007:25) meen Seitsamo (2007:14) en Watson (2007:38) dat leefstyl (met betrekking tot welstand) gekenmerk word deur persoonlike verantwoordelikheid, balans en persoonlike ontwikkeling in die verskillende domeine. In die lig hiervan word welstand omskryf as 'n toestand waarin ouer persone suksesvol, bevredigend en produktief betrokke is by hul lewe en hul volle potensiaal in die fisiese, kognitiewe en sosio-emosionele domeine verwesenlik word (Gropp *et al.*, 2007:25; Hood & Carruthers, 2007:301).

2.10.2.2 Lewenstevredenheid

Lewenstevredenheid van ouer persone word deur Edginton en Shuman (2005:2), Sener *et al.* (2007:31) en Russell (2009:36) beskryf as die belewing van geluk. Ter aanvulling hierby meen Seitsamo (2007:13) dat ouer persone se soeke na geluk beskryf kan word as die belewing van 'n persoonlike psigologiese welstandgevoel. Hierdie psigologiese welstandgevoel kan egter deur verandering in die latere lewenstadium beïnvloed word (Lee & Im, 2007:58). Die verandering hier ter sprake, soos uiteengesit deur Cardenas *et al.* (2007:1), Nimrod (2007a:66) en Sener *et al.* (2007:30), sluit kenmerke in soos die verandering in verantwoordelikhede en rolle asook uitdagings op die gebied van fisiese, sosiale en die kognitiewe dimensies. Indien die ouer persoon hierdie verandering as beperkend ervaar, meen Hung en Crompton (2006:454) en Sener *et al.* (2007:31) dat dit tot ongelukkige veroudering kan bydra. Volgens die navorsing van Hung en Crompton (2006:455) dra ongelukkigheid en depressie (as gevolg van die gevoel van vereensaming, beperkte finansiële inkomste, gebrek aan vryetydsvaardighede, afhanklikheid van ander in terme van inkomste en versorging en gebrek aan kameraadskap) ook by tot ontoereikende vlakke van lewenstevredenheid en word ouer persone se daaglikse funksionering hierdeur beperk.

Aspekte wat ouer persone se daaglikse funksionering beïnvloed, kan ook as aanduiders van lewenstevredenheid dien, aldus Cardenas *et al.* (2007:1). In hierdie verband beskou Nimrod en Adoni (2006:623) en Sener *et al.* (2007:30) die vlak van funksionele onafhanklikheid, opvoeding, inkomste, gesondheidstatus, sosiale lewe en kultuur en tevredenheid met vryetydsaktiwiteite, as belangrike aanduiders van lewenstevredenheid.

Rootenberg (2009:30) voeg in hierdie opsig by dat wanneer ouer persone tevrede is met hul primêre lewensdomeine (sosiale, vryetydsbestedings-, intellektuele, kreatiewe en reis- en toerisme-lewensdomeine), beleef hul verhoogde lewenstevredenheid. Die daaglikse ervaring van die lewe kan volgens Le Roux (1999:125) om hierdie rede in verband gebring word met ouer persone se lewenstevredenheid. Sasidharan *et al.* (2006:164) is egter van mening dat indien sosiale ondersteuning by die primêre lewensdomeine van ouer persone ingebou word, dít ook die lewenstevredenheid van ouer persone positief kan beïnvloed. Deur die belangrike aanduiders van lewenstevredenheid in gedagte te hou word lewenstevredenheid vir die doel van hierdie studie omskryf as 'n gevoel van tevredenheid by ouer persone, dat hul lewe tot die maksimum benut is, dat hulle hul eie aard kon realiseer en dat hul behoeftes van die verlede bevredig is en huidige behoeftes tans bevredig word (Heyns *et al.*, 2004:54; Buetell, 2006). Hierdie omskrywing veronderstel dat ouer persone beter lewensomstandighede kan geniet en oor die algemeen verbeterde lewensgehalte kan ervaar (Wang *et al.*, 2008:179).

Betreffende die impak van vryetydsbesteding op welstand en lewenstevredenheid meen Barnett (2006:3) en Nimrod en Adoni (2006:625) dat ouer persone se vryetydsgedrag hul lewenstevredenheid beïnvloed, wat opsigself weer hulle welstand kan beïnvloed. In verband hiermee wys Fourie (2002), Edginton *et al.* (2006) en McGuire *et al.* (2009) deur hul navorsing met betrekking tot die noodsaaklikheid van vryetydsbesteding vir ouer persone op 'n verband tussen vryetydsaktiwiteite, welstand en lewenstevredenheid. Rakende hierdie verband beskou Leitner en Leitner (2004:12) en Stumbo en Peterson (2004:5) vryetydsaktiwiteite as 'n kernkonstruk ter verbetering en onderhoud van die lewenstevredenheid en welstand van ouer persone.

2.10.2.3 Lewensgehalte

Deelname aan en tevredenheid met vryetydsbesteding word volgens Lloyd en Auld (2002:43) beskou as sentrale bepalers van lewensgehalte. Binne hierdie konteks bepaal tevredenheid met vryetydsaktiwiteite, eerder as deelnamefrekwensie, die waarde van vryetydsaktiwiteite vir ouer persone (Lloyd & Auld, 2002:43). Thurston en Green (2006:382) beweer in hul navorsing dat ouer persone wat tevrede is met hul vryetyddeelname insgelyks ook algemene lewenstevredenheid beleef. Volgens Sener *et al.* (2007:31) beleef ouer persone tevredenheid met hul vryetydsbesteding indien die vryetydsaktiwiteite waaraan hulle deelneem, betekenisvol is. Luh en Dupuis (2005:2) voeg hierby dat die betekenisvolle ervarings die grondslag vorm van die holistiese

beleving van kwaliteit vryetydsaktiwiteite wat oorgedra kan word op alle aspekte van die lewe, insluitend lewensgehalte. Wanneer ouer persone se vryetydsbehoefte bevreëdig word, ervaar hulle tevredenheid met hul vryetydsbesteding, aldus Stumbo en Peterson (2004:4), Henderson en Bialeschki (2005:359) en Russell (2009:38). Soos opgemerk deur Luh en Dupuis (2005:2) en Godbey (2010:45), bring hierdie tevredenheid met vryetydsbesteding die beleving van positiewe lewensgehalte mee. In hierdie geval is Sener *et al.* (2007:30) van mening dat 'n positiewe psigologiese effek op die ouer persone uitgeoefen word as gevolg van hul deelname aan betekenisvolle vryetydsbesteding. Ouer persone wat 'n positiewe effek as gevolg van hul vryetydsbesteding beleef, voel gesonder, minder gespanne, minder depressief, minder angstig en vyandig en voel in die algemeen gelukkiger (LaMonte & Chow, 2010:56). Persone wat egter vryetydsbesteding as negatief beleef, neem selde deel aan vryetydsaktiwiteite en dié wat 'n negatiewe houding teenoor vryetydsbesteding inneem, ervaar verhoogde vlakke van spanning (Dhurup *et al.*, 2009:565).

2.10.2.4 Betekenisvolle vryetydsbesteding

Dié betekenisvolle bydrae van vryetydsbesteding tot die gesondheid van ouer persone, kan volgens Godbey (2010:45) op twee verskillende maniere verduidelik word: *Eerstens* kan vryetydsbesteding as 'n *entiteit* opsigself aanleiding gee tot die versterking van gesondheid (Dhurup *et al.*, 2009:567). Ter staving van hierdie argument beklemtoon Van der Meer (2008:1) dat, indien ouer persone vryetydsbesteding by hul alledaagse lewe insluit, die konsep *vryetydsbesteding* erken en as waardevol beskou, en daarby betrokke wil raak, vryetydsbesteding direk tot hul gesondheid kan bydra. *Tweedens* kan vryetydsbesteding as 'n *instrument* gebruik word om sekere gesondheidsdoelwitte te bereik (Stavola Daly & Kunstler, 2006:179). In hierdie geval beskou Martin *et al.* (2006:404) vryetydsbesteding en gesondheid as aspekte wat met mekaar verband hou.

In die lig van die bespreking hierbo word vryetydsvoorsieners genoodsaak om vryetydsaktiwiteite wetenskaplik te struktureer sodat dit kan lei tot die beleving van hoër moreel wat verhoogde lewenstevredenheid by ouer persone kan bewerkstellig en onderhou (Hung & Crompton, 2006:452). McGuire *et al.* (2009:4) sluit hierby aan en meen dié spesifiek ontwerpte vryetydsprogramme moet geleentheid bied vir die beleving van voordele en groei. Navorsers soos Nimrod (2007a:66), Rootenberg (2009:19) en Cardenas *et al.* (2007:4) is dit met mekaar eens dat deelname aan unieke, onvergeetlike, verreikende en vervullende vryetydsaktiwiteite aangewend kan word om verandering in

die primêre lewensdomeine van ouer persone suksesvol te hanteer, wat kan lei tot die verhoging in lewensgehalte.

2.11 SAMEVATTING

Uit hierdie literatuuroorsig blyk dit dat goed beplande en geïmplementeerde vryetydsbesteding as 'n noodsaaklikheid vir ouer persone beskou word om bevredigende veroudering te beleef (Torkildsen, 2005:63). Alhoewel ouer persone oor groot hoeveelhede vrye tyd beskik, beteken dit nie noodwendig dat hulle vryetydstevredenheid uit hul vryetydsleefstyle put nie. Dit is egter nie die frekwensie van vryetyddeelname wat tevredenheid meebring nie, maar die betekenis wat uit die vryetydsaktiwiteite verkry word (Dhurup, 2012:59). Volgens Edginton *et al.* (2004:9) bied die vryetydservaring spesifieke voordele aan ouer persone wat tot hul vryetydstevredenheid bydra. Vryetydsvoordele soos persoonlike groei, sukses, onselfsugtigheid, kreatiwiteit, godsdienstigheid en verbeterde lewensgehalte (Iwasaki, 2008:241) kan ervaar word indien vryetydsprogramme doelgerig ontwikkel word en waarde tot die ouer persoon se lewe toegevoeg, aldus Nimrod (2007b:92).

Dit is egter belangrik om volgehoue aktiewe betrokkenheid van ouer persone by vryetydsaktiwiteite vir so lank as moontlik aan te moedig, aangesien dit een van die sleutels tot bevredigende veroudering is (Nimrod, 2007b:92). Volgens Payne *et al.* (2010:250) bestaan daar wel 'n korrelasie tussen voortgesette betrokkenheid by betekenisvolle vryetydsaktiwiteite en verhoogde lewenstevredenheid. Burnett-Wolle en Godbey (2007:509) beweer dat die sosiale dimensie (wat onderliggend is aan in verskeie vryetydsaktiwiteite) voortgesette betrokkenheid by betekenisvolle vryetydsaktiwiteite aanmoedig. Litwin en Shiovitz-Ezra (2006:228) meen dat sosialisering in hierdie opsig 'n belangrike rol tydens die belewing van bevredigende veroudering van ouer persone speel. Vir die doel van hierdie studie word die sosio-emosionele selektiwiteitsteorie as 'n belangrike hanteringstrategie vir ouer persone beskou. Die rede hiervoor is dat verhoudings met nabye familieleden en vriende (waarop hierdie teorie fokus) baie belangrik raak tydens die latere lewensjare (Louw & Louw, 2009:207). Nimrod (2007b:93) en Keller *et al.* (2010:100) beweer in hierdie opsig dat die versterking van sosiale verhoudings eensaamheid, anti-sosiale gedrag en isolasie beperk en dat dit bydra tot die bevordering van lewenstevredenheid onder ouer persone. Ter aanvulling by die belewing van vryetydsvoordele noem Devine *et al.* (2010:333) dat gereelde deelname aan 'n verskeidenheid vryetydsaktiwiteite (fisieke, skeppende en kultureel, geestelike,

intellektuele) tot die beleving van 'n wye verskeidenheid gesondheidsvoordele kan lei, wat opsigself die daaglikse funksioneringsaktiwiteite van ouer persone kan verbeter. Die waarde wat aan die beleving van voordele geheg word, is uiters belangrik, aangesien dit 'n bydrae lewer tot die bevordering van gesondheid, geluk, lewenstevredenheid en lewensgehalte van ouer persone, aldus Rossouw (2005:3) en Nimrod en Adoni (2006:626).

Met betrekking tot die lewering van vryetydsdienste aan ouer persone is Edginton *et al.* (2004:73) van mening dat vryetydsprogrammeerders asook instansies wat programme vir ouer persone aanbied, oor relevante kennis aangaande die elemente wat bevredigende veroudering van ouer persone kan beïnvloed, moet beskik. Kennis rakende ouer persone se demografiese samestelling en sosio-ekonomiese status, vryetydsaktiwiteite waaraan hulle deelneem en die faktore wat vryetydsdeelname beperk, kan die ontwerp en implementering van vryetydsprogramme rig en sukses in die implementering van die vryetydsprogramme bied. Die uitdaging wat in hierdie verband aan vryetydsprogramvoorsieners gestel word, is om wetenskaplik gefundeerde vryetydsprogramme in oorleg met die insette van die ouer persone, te ontwerp (Mahon & Searle, 1994:36; Mittelstaedt *et al.*, 2006:205). Xavier *et al.* (2003:38) beskou die insette van ouer persone as 'n belangrike komponent van vryetydsprogramontwerp, aangesien ouer persone steeds beheer oor hul lewe kan uitoefen (veral ten opsigte van die keuse van vryetydsaktiwiteite) en eienaarskap van hul vryetydsbesteding aanvaar. Dit opsigself kan bydra tot bemagtiging, selfdoeltreffendheid, sinvolheid en latere bevredigende veroudering (Torkildsen, 2005:551).

Die bydrae van hierdie studie tot die rekreasiebedryf is dat dit belangrike inligting rakende die vryetydsaktiwiteite wat ouer persone se welstand en lewensgehalte kan bevorder, aan instellings wat vryetydsdienste lewer en sentra wat ouer persone bedien, weergee. Ouer persone met verhoogde welstand en lewensgehalte ervaar bevredigende veroudering. Vir die navorser is bevredigende veroudering die doelwit wat talle instansies, wat dienste aan ouer persone lewer, moet nastreef. Om bevredigende veroudering by ouer persone aan te moedig moet die vryetydsaktiwiteite waaraan hulle deelneem, spesifiek gekies word om by hul behoeftes en belangstellings te pas. In hierdie opsig is dit belangrik dat vryetydsprogramme wetenskaplik ontwerp en geïmplementeer moet word om hierdie doelwit te bereik. Die navorser wil in hierdie geval poog om inligting betreffende voorkeur-vryetydsaktiwiteite wat die welstand van ouer persone kan bevorder, weer te gee. Dit is egter ook belangrik om inligting betreffende faktore wat die lewering van vryetydsdienste

kan beperk asook die voordele wat ouer persone tydens deelname aan vryetydsaktiwiteite kan ervaar, te beklemtoon.

HOOFSTUK 3

NAVORSINGSMETODOLOGIE

3.1	INLEIDING	66
3.2	EMPIRIESE ONDERSOEK	66

3.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk fokus op 'n beskrywing van die navorsingsontwerp, die navorsingsmetode en die data-insamelingsmetodes wat tydens hierdie studie gebruik is. 'n Uiteensetting van die vertrouenswaardigheid en etiese aspekte wat voorgekom het, word by die bespreking ingesluit.

3.2 EMPIRIESE ONDERSOEK

3.2.1 Navorsingsontwerp

Vir die doel van hierdie studie is die verskynsel van *vryetydsbesteding* by ouer persone ondersoek deur van 'n fenomenologiese navorsingsontwerp gebruik te maak (Fouché, 2005:270). Fouché (2005:270) is van mening dat die fenomenologiese studie 'n beskrywende ervaring van die betekenis van 'n verskynsel, konsep of besprekingspunt is waar die ervaring stelselmatig tot 'n sentrale betekenis afgebreek word. Die produk van die navorsing is 'n beskrywing van die essensie van die ervaring wat ondersoek word (Fouché, 2005:270). Aangesien min navorsing op hierdie gebied gedoen is, word die verkennende ontwerp benut (Jansen van Rensburg, 2009:22). Verder word hierdie ontwerp uitgebou in terme van die gemengde metodologie benadering waarna De Vos (2005b:360) verwys as 'n kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe data-insameling wat in 'n enkele studie gebruik word. Dié doelbewuste kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe data-insameling word deur die proses van triangulasie aangedui (De Vos, 2005b:361). Triangulasie behels die bevestiging van data deur twee of meer tipes data (byvoorbeeld onderhoude, deelnemende waarneming en geskrewe dokumentasie) te gebruik om dieselfde verskynsel te ondersoek (Padgett, 2004:230; Russell, 2006:54;

Greffrath, 2009:60). Padgett (1998:32), Thomas en Nelson (2001:345) en Greffrath (2009:60) is van mening dat dié proses die navorser vertrouwe gee in dít wat nagevors word, dat dít die akkuraatheid van die navorsing verseker en dat bevindinge mekaar bevestig. Vir die doel van hierdie studie word van data-triangularsie (De Vos, 2005b:362) gebruik gemaak om die data in te samel. Dit sluit geskrewe dokumentasie en 'n fokusgroep-onderhoud in.

3.2.2 Navorsingsmetode

Die volgende aspekte word bespreek: steekproef, data-insameling, data-analise en die verifiëring van data.

3.2.2.1 Steekproef

Om die sentrale fenomenologie van vryetydsbesteding te verstaan word persone vanuit spesifieke omgewinge gekies om deel te neem (Greeff, 2005:304; Strydom & Delport, 2005:328). Op hierdie wyse word die behoeftes en hindernisse van die respondente beter verstaan aangesien die respondente self aan die vryetydsaktiwiteite deelneem. Die volgende is terme waarna verwys word: populasie, steekproefneming en steekproefgrootte.

- **Populasie**

Die ondersoekpopulasie bestaan uit honderd-en-tien (110) manlike en vroulike respondente sestig (60) jaar en ouer wat uit verskillende sosio-ekonomiese agtergronde afkomstig is. Die respondente is ouer lede van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede binne aftree-oorde in die Potchefstroom-omgewing woonagtig is.

- **Steekproefneming**

Die respondente is op grond van 'n beskikbaarheid-steekproef uit die ouer lede van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes geselekteer vir sowel die invul van die vraelys as die deelname aan die fokusgroep-onderhoud. Die fokusgroep het bestaan uit agt (8) persone 60 jaar en ouer wat in die gemeenskap en in selfsorg-eenhede in aftree-oorde

binne Potchefstroom woonagtig is, en lede is van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes. Die kriteria vir insluiting van respondente is soos volg:

Die respondente moet

- sestig jaar en ouer wees;
- mobiel wees;
- deelneem aan programme van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes;
- oor die vermoë beskik om aan fokusgroep-onderhoudvoering te kan deelneem;
- oor goeie kommunikasievaardighede beskik om te verseker dat waardevolle inligting ingesamel kan word; en
- Engels en/of Afrikaans magtig wees.

Die rede vir die insluiting van persone sestig jaar en ouer, is as gevolg van die hoë selfdoeltreffendheid wat hierdie persone toon. Die selfdoeltreffendheid neem af namate persone ouer word (Netz & Wu, 2005:282).

- Steekproefgrootte

Die steekproefgrootte was alles-insluitend en is bepaal deur die ouer persone wat ingestem het om aan die studie deel te neem (Feitsma, 2005:17). Een honderd en tien ouer persone (mans en dames ingesluit) sestig (60) jaar en ouer het aan die studie deelgeneem. Deelnemers aan die fokusgroep-onderhoud is deur middel van 'n beskikbaarheid-steekproef geselekteer met behulp van die sentrum-personeel van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes. Vir die doel van hierdie studie is geen onderskeid tussen verskillende agtergronde, sosio-ekonomiese status, akademiese kwalifikasies, ouderdomme, geslag, huwelikstatus en wonings getref nie.

3.2.2.2 Data-insameling

Die rol van die navorser, die fisiese omgewing, die duur van die fokusgroep-onderhoud en die metode van data-insameling word vervolgens bespreek.

- Die rol van die navorser

Die navorser het vooraf persoonlik kontak opgeneem met die hoof-maatskaplike werker by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes en verneem of die Dienssentrum gewillig sou wees om aan die navorsing deel te neem, asook om sekere inligting te bekom aangaande die aantal ouer persone wat by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes betrokke is, en aan watter vryetydsaktiwiteite die ouer persone deelgeneem het. Aansoek is by die Beheerraad van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes gedoen vir toestemming om die navorsing by die Dienssentrum te mag doen. Die deelnemers is in Februarie 2012 tydens hul weeklikse samekoms ingelig oor die datum en tyd van die aanvang van die navorsing asook die doel en prosedures van die studie, waarna hulle weekliks aan die navorsing herinner is. Die navorsing het in Februarie 2012 plaasgevind.

- Die fisiese omgewing

Die vraelys is in die gemeenskapsaal by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes ingevul. Hierdie lokaal is gekies aangesien die respondente gewoonde was aan hierdie omgewing en in hierdie omgewing op hul gemak gevoel het. Die fokusgroep-onderhoud was in die raadsaal van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes gelei. Die navorser het sover moontlik verseker dat die lokaal steurnisvry ten opsigte van persone en telefone was. Strydom (2005c:278) noem dat die ideale omgewing een is waarin die samewerking van die respondent maklik verkry kan word en wat psigologiese vryheid toelaat. 'n Oudioband is gebruik om die fokusgroep-onderhoud vas te lê en is strategies geplaas dat dit die deelnemers nie moes steur nie.

- Duur van die data-insameling

Die data wat in hierdie studie gebruik is, is tydens die weeklikse samekoms van ouer persone by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes ingesamel. Die invul van die vraelys het in Februarie 2012 plaasgevind en die fokusgroep-onderhoud is in Junie 2012 gelei. Betreffende die invul van die vraelys het dit die respondente ongeveer 10 minute geneem om dit af te handel terwyl die fokusgroep-onderhoud ongeveer 55 minute geduur het.

- Metode van data-insameling

Die data-insameling het geskied aan die hand van 'n saamgestelde vraelys (kwantitatiewe data-insameling) en 'n semi-gestruktureerde fokusgroep-onderhoud (kwalitatiewe data-insameling). Die inligting is deur die navorser self ingesamel.

✓ Kwantitatiewe data-insameling (Bylaag B)

Hierdie vraelys is deur die navorser ontwerp deur verskeie vraelyste wat deur navorsers soos Dhurup (2012) en Fourie (2002) in hul studies gebruik is, saam te voeg. Die volgende afdelings is in die vraelys betreffende hierdie studie ingesluit:

❖ Demografiese inligting

Die demografiese inligting bestaan uit die volgende:

1.1 Ouderdom

1.2 Geslag

1.3 Akademiese kwalifikasies

1.4 Benaderde inkomste

1.5 Beroepstatus

1.6 Tipe woning

1.7 Huwelikstatus

❖ Huidige en verlangde vryetyddeelname

Om die inligting aangaande die huidige vryetyddeelnameprofiel asook die verlangde vryetyddeelnameprofiel, wat die deelname-frekwensies insluit, is die indeling van Dhurup *et al.* (2009) gebruik:

1. Fiksheid en vryetydsaktiwiteite wat verband hou met gesondheid

Fietsry; Swem; Fiksheidsprogramme; Stap

2. Vryetydsaktiwiteite wat verband hou met reis

Binnelandse toere; Uitstappies na musiekuitvoerings, naburige dorpe, besienswaardighede; Sosiale besoeke aan familie en vriende; Kampering; Binnelandse toere

3. Buitelug-vryetydsaktiwiteite

Tuinmaak, bonsai en potplante; Diereversorging

4. Skeppende vryetydsaktiwiteite

Skilderkuns, Teken, Bywoning van kunsklasse; Handwerk; Naaldwerk, kwilt, hekel, brei, borduur, vlooiemark, lapverf; Musiek, klavier speel, bespeel musiekinstrument, musiekuitvoerings; Deelname aan sanggroepe en koorsang

5. Algemene vryetydsaktiwiteite

Lees; T.V., DVD's, sepies kyk; rekenaargebruik; radio luister; fotografie, kleurskyfie- en foto-album-digitalisering; klubbyeenkomste, luister na sprekers; kerkraad, Bybelstudie, selgroepe, uitreike, basaars; versorging van kleinkinders; besoeke aan persone in hospitale en tehuise vir bejaardes, biblioteekbesoeke; vrywillige werk; bak van fyngebak en kosmaak; versameling van streeksgeskiedenis; speel kaart en bord speletjies; blokraaisels en legkaart bou; Ten pin Bowling; uitstallings by vlooiemarkte.

❖ Beleefde voordele ten opsigte van deelname aan vryetydsaktiwiteite

Voordele wat ouer persone beleef tydens hul deelname aan vryetydsaktiwiteite is hier bepaal. Die deelnemers is versoek om negentien voordele wat tydens deelname aan vryetydsaktiwiteite ervaar kan word, volgens 'n drie-punt Likert-skaal (1 = stem nie saam nie, 2 = neutraal, 3 = stem saam) te evalueer (World Leisure Professional Services, 2004:37). Twee hoofkategorieë is hier van toepassing, naamlik persoonlike groei/ontwikkeling (faktor 1) en interaksie met die gemeenskap (faktor 2).

❖ Siektewaarderingskaal

Die siektewaarderingskaal van Wyler *et al.* (1968) is gebruik om die gesondheidstatus van die ouer persone te bepaal. Elke siektetoestand wat deur die ouer persoon die afgelope twaalf maande beleef was, is aangedui deur die ooreenstemmende nommer te omring. Die som van die totaal van die siektetoestande is bepaal. Indien die totaal kleiner as 246 was, het die ouer persoon goeie gesondheid beleef (1). Indien die som van die totaal tussen 247 en 294 was, het die ouer persoon gemiddelde gesondheid beleef (2), en indien die som van die totaal groter as 295 was, het die ouer persoon swak gesondheid beleef (3). Die siektewaarderingskaal is 'n uitvloeisel van die korporatiewe Sangala-projek (Vellema, 2006:96).

❖ Hindernisse tot vryetyddeelname

Die waarneming van hindernisse tot vryetyddeelname is aan die hand van 'n vraelysondersoek gedoen. Ten einde die faktore wat die vryetyddeelname van ouer persone negatief kan beïnvloed, te bepaal, is 'n vraelys saamgestel uit relevante toetsitems soos geselekteer deur Erasmus (2002:60), Coetzee (2003:83) en Dhurup *et al.* (2009:559). Oop vrae is ook by die vraelys ingesluit om faktore wat moontlik uniek aan die Suid-Afrikaanse situasie is, te bepaal. Die vraelys het uit drie en twintig vrae bestaan en die respondente moes aandui in watter mate die verskillende toetsitems hul vryetyddeelname beperk of uitgesluit het.

❖ Geluk, welstand en lewensgehalte

Ervaarde lewensgeluk en lewensgehalte van die ouer persoon is bepaal met behulp van die Affektometer-2 van Kammann en Flett (1983:259). Die instrument het 'n Cronbach-alfa betroubaarheidswaarde van 0.88. Die vraelys het uit positiewe en negatiewe stellings bestaan wat gegradeer is van 1-3 met 1 = glad nie en 3 = meestal. Die som van die positiewe en negatiewe stellings is onderskeidelik bepaal. Die som van die negatiewe stellings is dan van die som van die positiewe stellings afgetrek om die indeks te verkry. 'n Lewensgeluk-indeks van 8 en kleiner was as laag beskou, 9-12 as matig en 'n waarde van 13 en groter was as baie gelukkig geklassifiseer. Die betroubaarheidskoëffisiënt volgens die toets-hertoetsmetode is hoog, naamlik 'n Cronbach-alfa van 0.95. Die geldigheid wissel tussen 0.88 en 0.63 (Kammann & Flett, 1983:260). Die vraelys is reeds

sukcesvol in verskeie studies aangewend (Storm, 2001:43; Fourie, 2002:50; Kriel, 2004:65).

✓ Kwalitatiewe data-insameling

o Fokusgroep-onderhoud

Aanvullend tot die vraelys is 'n semi-gestruktureerde fokusgroep-onderhoud gevoer wat gebaseer is op die fenomenologiese benadering van kwalitatiewe navorsing. Die fokusgroep-onderhoud skep 'n ontspanne omgewing waarin die deelnemers hul persepsies, sienings, ervarings, belange en besorgdhede omtrent 'n spesifieke onderwerp vrylik kan weergee (Krueger & Casey, 2000:4; Greffrath, 2009:63). Fokusgroep-onderhoud kan gebruik word wanneer persoonlike openbaarmaking verlang word asook 'n verskeidenheid menings (Greeff, 2005:300; Greffrath, 2009:63). In hierdie verband is Greeff (2005:301) en Greffrath (2009:63) van mening dat deelnemers tydens 'n fokusgroep-onderhoud geneig is om makliker uiting te gee aan hulle menings en gevoelens. Die semi-gestruktureerde fokusgroep-onderhoud is deur die navorser gelei met behulp van vooraf opgestelde vrae (Greeff, 2005:297) (Bylaag C). Die verloop van die fokusgroep-onderhoud is nie deur die vrae gedikteer nie, eerder daardeur gelei. 'n Voordeel hiervan is dat die deelnemer sekere kwessies kan uitlig waaraan die navorser nie vooraf gedink het nie (Greeff, 2005:296). Die fokusgroep-onderhoud is met die toestemming van die respondente op oudioband opgeneem. (Die oudioband is in bewaring by die Rekreasiedepartement van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus). Uit die ingesamelde data is subtemas en temas bepaal.

Die volgende riglyne (Krueger, 1994:56-66) is gevolg vir die opstel van die onderhoudskedule:

- Vrae is gebaseer op die inligting wat uit die literatuur verkry is.
- Oopeinde-vrae is sover moontlik gebruik.
- Vrae is beperk tot een dimensie en is binne konteks gevra.
- Vrae is sorgvuldig en duidelik geformuleer.
- Vrae is gefokus en die konteks is gestel.

- Algemene vrae is eers gestel en later die meer spesifieke vrae.
- Hoekom? – en tweeledige vrae is vermy.

Die navorser was self die onderhoudvoerder en die volgende prosedure is gevolg:

- Die navorser het die respondent vriendelik ontvang, in die lokaal ingenooi en gevra dat hy/sy moet sit en hom/haar tuis te maak.
- Die navorser het die deelnemers van konfidensialiteit verseker en dat hulle hulle te enige tyd aan die studie kon onttrek.
- Die navorser het die oudioband aangeskakel en die onderhoud aan die hand van die onderhoudskedule gelei.

Die volgende kommunikasietegnieke, soos deur Greeff (2005:289) beskryf is, is tydens die onderhoudvoering toegepas:

- Parafrasering: 'n Verbale boodskap van die respondent is in ander woorde gestel of sinonieme is deur die onderhoudvoerder gebruik.
- Opsomming: Deur op te som het die onderhoudvoerder dit wat tydens die onderhoud oorgedra is, gesintetiseer. Belangrike affektiewe en kognitiewe temas is op hierdie wyse uitgelig.
- Reflektering: Die onderhoudvoerder het in hierdie verband aan die respondente bevestig dat die boodskap verstaan is en dat die onderhoudvoerder gehoor het wat gesê is.
- Minimum verbale reaksie: Om aan te dui dat die onderhoudvoerder geluister het na wat die respondent gesê het, is 'kop knik', 'hmm', 'ja' en 'ek sien' gebruik.
- Duidelikheid: Dit is gebruik om onduidelikhede uit te klaar en die fokus op die respondent se antwoord te plaas.
- Aanmoediging: Deur oopeinde-vrae te stel is gepoog om meer inligting uit die respondent te bekom.

Gedurende die fokusgroep-onderhoud het die navorser aandag geskenk aan die volgende nieverbale aanduiders: liggaamshouding, oogkontak, stemtoon, gesigsuitdrukking en algemene voorkoms. Hierdie aanduiders is saam met die veldnotas aangeteken.

Volgens Strydom (2005c:281), Greeff (2005:298) en Marshall en Rossman (2006:98) bevat veldnotas breedvoerige inligting rakende die respondente, gebeure, die bespreking wat plaasgevind het en die navorser se observasies, persepsies en belewinge tydens die onderhoudvoering. Veldnotas is direk na afloop van die semi-gestruktureerde fokusgroep-onderhoud opgeneem om sodoende die akkuraatheid van die inligting te verseker (Strydom, 2005c:281). Veldnotas verwys spesifiek na drie elemente, naamlik:

- Observasienotas: Die respondent se optrede op 'n gegewe tydstip, asook enige ander observasies wat kan bydra tot die data-analise, word deur die onderhoudvoerder afgeneem. Die observasies behels kyk en luister, en beskryf die 'hoe', 'wat', 'wie' en 'waar' in die situasie.
- Teoretiese notas: Dit behels 'n doelbewuste poging om betekenis aan die observasie-notas te gee en 'n moontlike skema vir data-analise te vorm. Dit word gedoen deur interpretasies, veronderstellings, afleidings en hipoteses.
- Metodologiese notas: Dit sluit instruksies, wenke en kritiek in om toekomstige metodologiese benaderings te verbeter. Dit word deurentyd gebruik om die onderhoudvoerder te herinner aan die metodologiese benadering wat in die studie gebruik is.

3.2.2.3 Data-analise

Vir die data-analise van die studie word twee verskillende verwerkingsmetodes gevolg:

- Die vryetydgedrag van ouer persone en algemene welstand (kwantitatiewe data-analise)

Die data is statisties deur die Statistiese Konsultasiediens van die Noordwes-Universiteit se Vaaldriehoek-kampus ontleed met behulp van die Statistica rekenaarprogram (SPSS, 2011). Beskrywende statistiek is gebruik om die vryetydsbestedingsprofiel rakende veranderlikes soos ouderdom, vryetydsaktiwiteite, akademiese kwalifikasies, inkomste en hindernisse tot vryetyddeelname weer te gee. Beskrywende statistiek is ook gebruik vir

die bepaling van die rangorde van voordele wat die respondente beleef het deur vryetyddeelname en die hindernisse wat vryetyddeelname beperk het. Vir doelstellings 1 en 3 is beskrywende statistiek en vir doelstelling 2 is beskrywende statistiek en eksploratiewe faktorontleding gebruik om verbande te ontleed.

- Fokusgroep-onderhoud (kwalitatiewe data-analise)

Die verwerking van kwalitatiewe data is volgens De Vos (2005a:333) en Greffrath (2009:68) die proses waardeur daar aan 'n massa ingesamelde inligting struktuur en betekenis gegee word. Die data wat op oudioband vasgelê is, is deur twee metodes geanaliseer. Eerstens is data wat deur in-diepte-onderhoude deur die navorser ingesamel is, getranskribeer. Die tweede metode was om data deur 'n proses van kognitiewe kartering te kategoriseer (Burns & Grove, 2005:552). Data-analise is gedoen deur 'n kombinasie van Tesch (aangehaal deur Creswell, 2003:192) en Giorgi (aangehaal deur Burns & Grove, 2005:558) se inhoudsanalise-benadering. Die volgende stappe is tydens data-analise gevolg (Giorgi, aangehaal deur Burns & Grove, 2005:558):

- Al die verbale response van die deelnemers vorm die universum van die navorsing.
 - o Die fokusgroep-onderhoud is deur die navorser getranskribeer.
- Lees die hele beskrywing (transkripsie) deur om 'n algehele beeld te vorm. Ontleed die inhoud en definieer dit in die geheel (wat ontleed moet word).
 - o Die navorser ontleed die inhoud deur die belewing van die deelnemers in verhouding te bring met die semi-gestruktureerde vrae. Hiertydens is 'n algehele agtergrond gevind wat in verband gebring is met die navorsingsvrae wat beantwoord moet word.
- Lees weer deur die hele beskrywing (transkripsie) en kategoriseer die inhoud wat ontleed word (stel kategorieë op waarbinne data geplaas word).
 - o Die beskrywings is deur die navorser gekategoriseer volgens die semi-gestruktureerde vrae wat verband hou met die navorsingsvrae.
- Bepaal watter eenhede vir ontleding die meeste verband hou met dit wat ondersoek word (woorde, temas, karakters, tyd en plek – maatstawwe en items).

- o Die navorser ontleed die beskrywings deur spesifiek te let op die temas, woorde en belewenisse wat in die algemeen voorkom en watter van hierdie eenhede verband hou met die navorsingsvrae wat beantwoord moet word.
- Skakel oortollighede uit deur die uitklaring en uitbreiding van agtergeblewe eenhede te gebruik (vergelyk eenhede met mekaar en met die geheel).
 - o Die navorser ontleed alle eenhede. Die eenhede wat nie direk verband hou met die navorsingsvrae nie, is met die algehele agtergrond in verband gebring.
- Identifiseer kategorieë en subkategorieë uit die data.
 - o Beskrywings wat by al die deelnemers voorkom, is as hoofkategorieë geïdentifiseer. Beskrywings wat uitbreidings is van hoofkategorieë, of wat slegs by enkele deelnemers voorkom, is as subkategorieë bespreek.
- Die data word in konkrete taal uit die beskrywing (transkripsie) na kategorieë en subkategorieë oorgedra soos dit uiteengesit is.
 - o Kategorieë en subkategorieë wat deur die navorser geïdentifiseer is, is deur enkele deelnemers geverifieer.
- Omskryf die data in die kategorieë en subkategorieë in wetenskaplike terme.

3.2.2.4 Verifiëring van data

Verifiëring van die data bestaan uit literatuurkontrole en verifiëring deur die deelnemers.

- Literatuurkontrole

Ter ondersteuning van die data wat tydens die navorsing ingesamel is, is die navorsingsresultate met relevante literatuur en bestaande navorsingsbevindings vergelyk. Nuwe bevindings wat uit hierdie navorsing na vore getree het, is as unieke bevindings hanteer. Ter voorbereiding van die literatuurkontrole is die volgende databasisse geraadpleeg: Ebsco Host, Medline, Sportdiscus (full text), ERIC, PsycINFO, Dissertation Abstracts Online, Biblioteekbronne oor die onderwerp, proefskrifte, verhandelinge en die Wêreld Wye Web.

- Verifiëring deur die deelnemers

Verifiëring deur die deelnemers (member checking) het plaasgevind deurdat die navorser sleuteldeelnemers tydens die fokusgroep-onderhoud gekry het om die data, interpretasies en gevolgtrekkings wat deur die navorser gemaak is, met die van die deelnemers te toets (Greeff, 2005:300).

3.2.3 Vertrouenswaardigheid

Die data is deur middel van 'n vraelys en 'n fokusgroep-onderhoud ingesamel deur gebruik te maak van data-triengulasie. De Vos (2005b:361) verduidelik dat triangulasie die doelbewuste kombinasie van kwantitatiewe en kwalitatiewe data-insameling is. Triangulasie behels die bevestiging van data deur twee of meer bronne te gebruik om data rakende 'n enkele aspek in te samel (byvoorbeeld onderhoude, deelnemende waarneming en geskrewe dokumentasie) en die databronne teen mekaar te assesseer (Padgett, 2004:230; Russell, 2006:54). Om die vertrouenswaardigheid in die kwalitatiewe navorsing te verseker is vier maatstawwe gebruik, naamlik geloofwaardigheid, toepaslikheid, konsekwentheid en onsydigheid (De Vos, 2005a:346).

3.2.4 Etiese aspekte

Etiese aspekte vir die spesifieke studie is in ag geneem soos gespesifiseer deur die Health Professions Council of South Africa (HPCSA) en etiese riglyne soos deur Strydom (2005a:57-69) verskaf, te volg. Die studie is deur die Etiekkomitee van die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, goedgekeur. Die verwysingsnommer is **NWU-0067-11-A1**. Om tydens die navorsing etiese optrede te verseker is:

- die menseregte van die deelnemers beskerm;
- ingeligte toestemming tot deelname by alle deelnemers verkry;
- alle deelnemers toegelaat om self te kan besluit of hulle aan die navorsingsprojek wou deelneem al dan nie;
- die navorsingsvoorstel vir goedkeuring aan 'n instansie (in hierdie geval die Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus) voorgelê.

Toestemming om die navorsing uit te voer is by die Beheerraad van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes verkry (Bylaag A). Die deelnemers is volledig ingelig oor die doel van die studie en kon in enige stadium deelname aan die studie staak. Alle fokusgroep-onderhoude is op oudioband opgeneem vir herroeping deur die navorser nadat die deelnemers hulle toestemming hiertoe verleen het.

Hierdie hoofstuk het op die navorsingsontwerp en die navorsingsmetodes (kwantitatief en kwalitatief) wat gevolg is om inligting rakende hierdie studie in te samel, gefokus. Prosedures wat gevolg is asook die etiese aspekte wat in hierdie studie in ag geneem is, is ook in hierdie hoofstuk weergegee. In die volgende hoofstuk word die resultate wat met behulp van bogenoemde navorsingsmetodes ingesamel is, weergegee, waarna die bespreking van hierdie resultate sal volg.

HOOFSTUK 4

RESULTATE EN BESPREKING VAN RESULTATE

4.1	INLEIDING	80
4.2	DEMOGRAFIESE INLIGTING	80
4.3	VRVETVDEELNAMEPROFIEL VAN RESPONDENTE.....	83
4.4	VOORDELE BELEEF DEUR DEELNAME AAN VRVETVDBESTEDING	100
4.5	HINDERNISSE EN DIE DEELNAME AAN VRVETVDSBESTEDING.....	106
4.6	SAMEVATTING.....	116

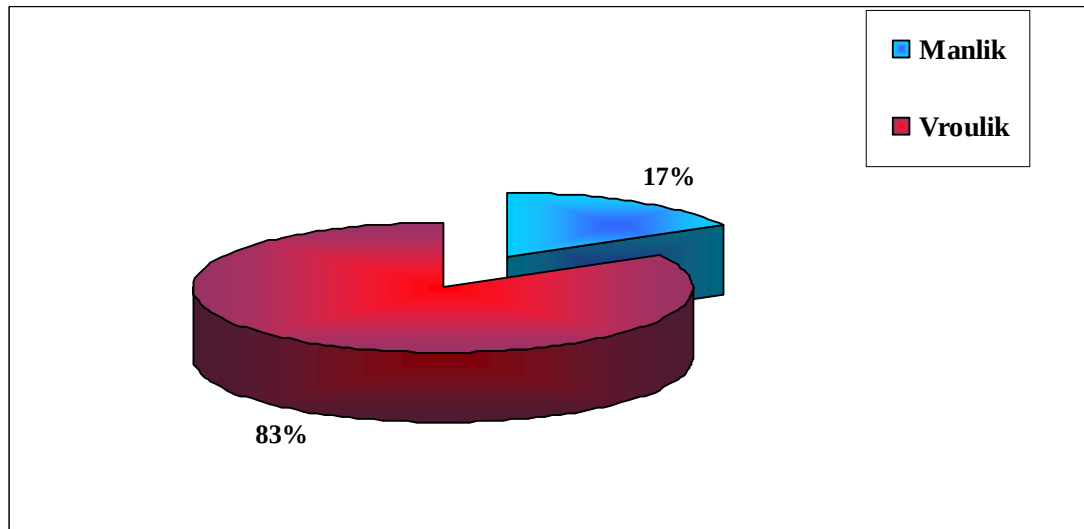
4.1 INLEIDING

Ten einde kontinuiteit en volgorde vir die rapportering en bespreking van die data te verseker word die resultate op die volgende wyse aangebied. Demografiese tendense met betrekking tot algemene inligting en beskrywende profiele rakende die geslag, ouderdom, woning, huwelikstatus, gesondheid en geluk, welstand en lewensgehalte van die ondersoekgroep word aanvanklik bespreek. Verder word beskrywende profiele van die ondersoekgroep betreffende hul vrvetydsbesteding, die belangrikheid van en tevredenheid met vrvetydsbesteding asook vrvetydsbesteding in verband met ouderdom, huwelikstatus, tipe woning, gesondheid en geluk, welstand en lewensgehalte bespreek. Voordele wat die ondersoekgroep beleef het na deelname aan vrvetydsbesteding word by die bespreking ingesluit asook hindernisse wat deelname aan vrvetydsbesteding by die ondersoekgroep beperk. Kwalitatiewe data, soos ingesamel tydens die fokusgroep-onderhoud word gebruik om geïdentifiseerde tendense te verifieer.

4.2 DEMOGRAFIESE INLIGTING

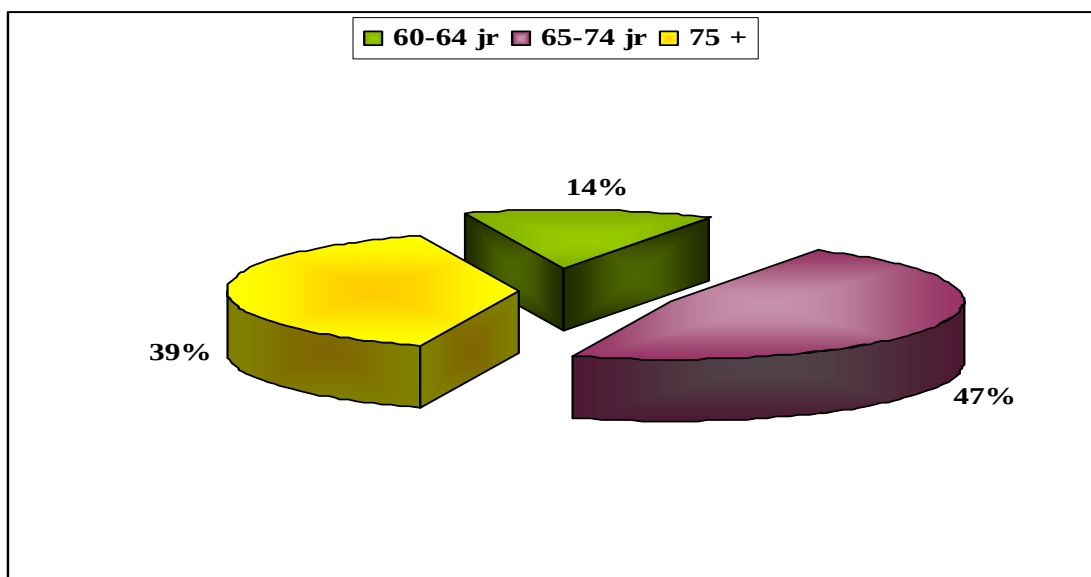
Respondente (N=72) wat by hierdie studie ingesluit was, is deur middel van 'n beskikbaarheidsteekproef betrek. Drie en tagtig persent van die respondente wat aan die studie deelgeneem het, was vroulik terwyl sewentien persent manlik (Figuur 4.1) was. 'n Soortgelyke tendens het in die studies van De Jager (2009) en Jansen van Rensburg (2009) voorgekom. In die studie van Jansen van Rensburg (2009:71) betreffende

vrywilligers wat betrokke was by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes was 77% van die respondente vroulik en 23% manlik. Hierdie tendens kan ook beskou word as 'n weerspieëling van die demografiese samestelling van blanke ouer persone binne die Suid-Afrikaanse konteks (StatsSA, 2008:8).



FIGUUR 4.1: Geslagsprofiel van die respondente

Die respondente is in ouderdomsgroepe van 60-64 jaar, 65-74 jaar en 75 jaar en ouer ingedeel. Respondente tussen die ouderdomme 60 en 64 jaar was 14% van die deelnemers terwyl 47% tussen die ouderdomme 65 en 74 jaar was en 39% 75 jaar en ouer was. 'n Daling in die getalle van respondente 75 jaar en ouer, kan in Figuur 4.2 waargeneem word. Volgens Janke (2005:8) kan die daling in getalle van respondente in die ouderdomsgroep 75 jaar en ouer, aan veroudering toegeskryf word. Namate veroudering toeneem, kan hierdie deelname-getalle verder afneem, aldus Der Ananian en Janke (2010:253) en Kruger en Godbey (2010:319).



FIGUUR 4.2: Ouderdomsprofiel van die respondente

Volgens Tabel 4.2 was 67% van die respondente in hul eie wonings woonagtig terwyl 19% in aftree-oorde en 14% in wonings wat inwoning by vriende of familie, of gemeenskapshuise insluit, gewoon het. Respondente wat weduwees of wewenaars was, is deur 47% van die respondente verteenwoordig, terwyl 29% getroud, 18% geskei en 6% ongetroud was.

TABEL 4.2: Die huwelikstatus en woningtipe van respondente

TIPE WONING			HUWELIKSTATUS			
Eie woning	Aftree-oord	Ander	Weduwee/-Wewenaar	Getroud	Geskei	Ongetroud
67%	19%	14%	47%	29%	18%	6%

4.3 VRYETYDDEELNAMEPROFIEL VAN RESPONDENTE

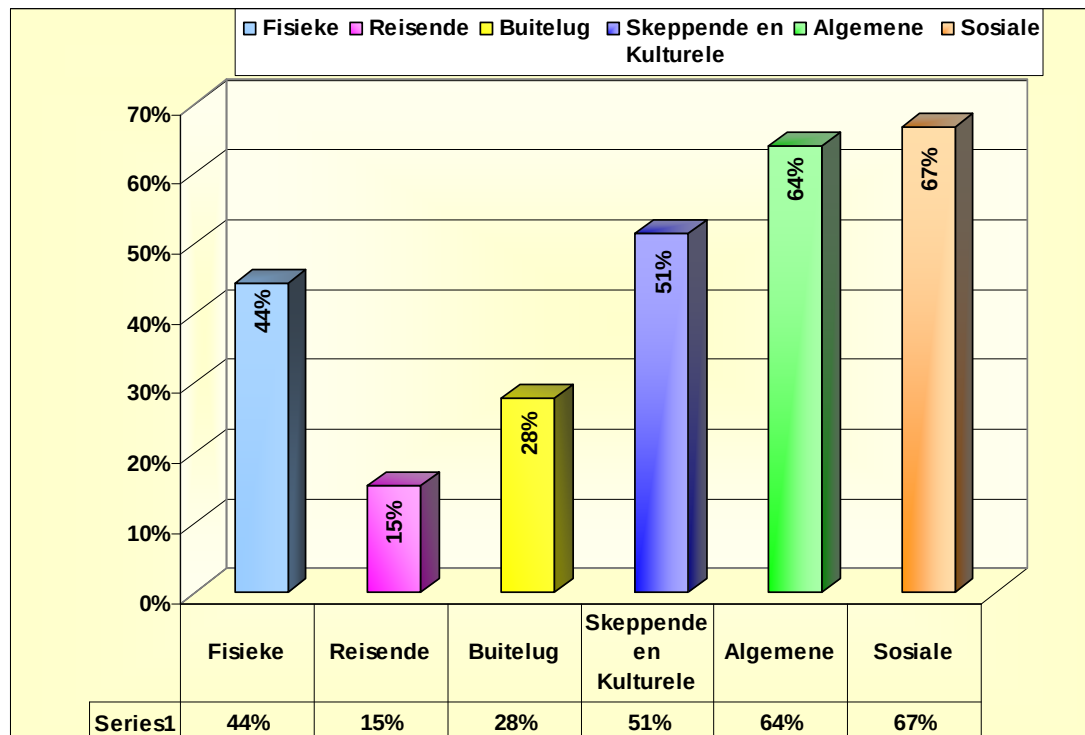
In hierdie gedeelte van die bespreking word die deelname aan vryetydsaktiwiteite in verband gebring met die keuse rakende vryetydsaktiwiteite waaraan respondente in die verskillende ouderdomsgroepe verkies het om deel te neem, asook die frekwensie van hul vryetyddeelname. Die verband tussen vryetydaktiwiteitsdeelname en die tipes wonings waarin die respondente woonagtig is, die verband tussen gesondheid, geslag en die tipes wonings met die deelname aan vryetydsaktiwiteite en die belewing van geluk, welstand en lewensgehalte is by hierdie bespreking ingesluit asook die belangrikheid van vryetyddeelname vir die respondente. Die respondente se tevredenheid met hul huidige vryetyddeelname word ook tydens die bespreking beklemtoon.

4.3.1 Vryetyddeelnameprofiel van respondente (manlik en vroulik)

Word daar oorhoofs na Figuur 4.3 gekyk, blyk dit dat sosiale vryetydsaktiwiteite (klubbyeenkomste, besoeke aan siek persone en persone in aftree-oorde, groep bordspeletjies soos bingo en rummy cup, Bybelstudie, basaar, kerkraad, selgroep en besoeke aan kinders, familie en vriende) (67%) en algemene vryetydsaktiwiteite (vrywillige gemeenskapswerk, lees, televisie en films kyk, radio luister, rekenaar kaartspeletjies, blokkiesraaisel-invul, legkaart bou, voëls kyk en amateurradio) (64%), die hoogste deelname vertoon het.

Alhoewel fisieke vryetydsaktiwiteite as belangrik beskou word (Fourie, 2002:34), is dit kommerwekkend dat slegs 44% respondente (van die totale groep) aangedui het dat hulle aan fisieke vryetydsaktiwiteite deelneem. Word elke ouderdomsgroep afsonderlik bestudeer, dui Figuur 4.4 aan dat respondente in die ouderdomsgroep van 60-64 jaar lae deelname aan buitelig en reisende vryetydsaktiwiteite getoon het. 'n Soortgelyke tendens word ook by die respondente in die 65-74 jaar en 75 jaar en ouer groepe gevind. Soos reeds aangedui, is die lae deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite by respondente 65-74 jaar en 75 jaar en ouer kommerwekkend. Die rede vir kommer is dat die deelname in fisieke vryetydsaktiwiteite die moontlikheid inhou dat veral ouer persone se funksionele onafhanklikheid bevorder kan word en tot hul fisiese, sosiale en kognitiewe gesondheid kan bydra (McGuire *et al.*, 2009:4). Vanuit hierdie oogpunt beskou Louw (2007:128) en LaMonte en Chow (2010:51) deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite as 'n noodsaaklikheid. *"My rug is op twee plekke gebreek, met die ongeluk wat ek gehad het, en kyk, ek moet, dis 'n feit, ek moet oefeninge doen"* (C). *"Ek het nou kort aangesluit by*

die lyndans-groep en die aktiwiteit daaraan verbonde kan ek voel dat dit doen my liggaam en gees goed" (G).



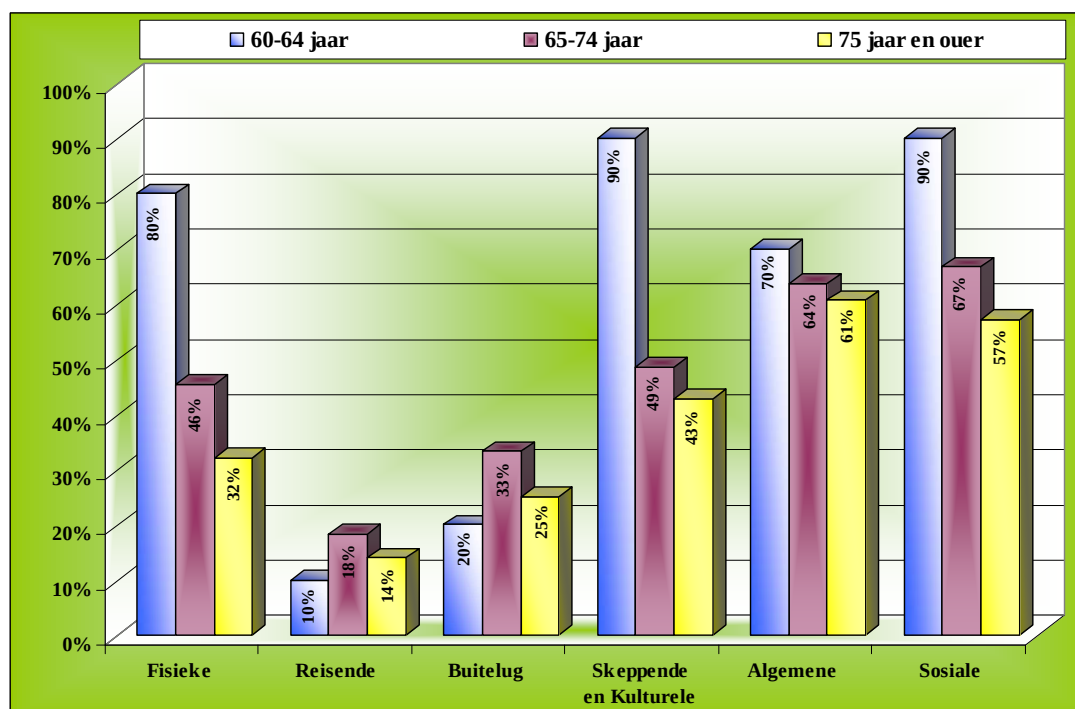
FIGUUR 4.3: Vryetydsdeelnameprofiel van respondente (manlik en vroulik)

Dit word egter deur Nimrod (2007a:78), Der Ananian en Janke (2010:253) en Kruger en Godbey (2010:319) beklemtoon dat die afname in deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite 'n algemene tendens is, en dat dit moontlik toegeskryf kan word aan die fisieke bewegingsvermoë van die ouer persone wat afneem namate hulle verouder asook die verhoogde voorkoms van chroniese siektetoestande en gestremdheid. Ouer persone se deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite kan moontlik ook beïnvloed word deur die samelewing se opvatting, naamlik dat ouer persone nie aan uitputtende fisieke vryetydsaktiwiteite blootgestel moet word nie en eerder moet hou by passiewe vorme van vryetydsbesteding, aldus McGuire *et al.* (2009:4). “Ek het verskriklik baie artritis, so beweging en goed, dit kan ek nie doen nie” (B). “Ek is redelik besig hier by die Dienssentrum. En eenmaal 'n maand is die omgeegroep waarby ek ook baie betrokke is. En lees natuurlik en as ek kan blokraaisels invul, maar die ander fisiese aktiwiteite, as gevolg van 'n rugprobleem kan ek nie baie daaraan deelneem nie” (D). Gesien teen hierdie agtergrond is dit noodsaaklik dat deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite by ouer persone verhoog moet word deur die inkorporering van fisieke vryetydsaktiwiteite in

vryetydsprogramme. Hierdie vryetydsprogramme word in samewerking met Biokinetici wat in gerontologie spesialiseer, geïmplementeer om sodoende deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite by ouer persone te verhoog. Deur hierdie fisieke vryetydsaktiwiteite by vryetydsprogramme aan ouer persone in te sluit kan dit volgens Devine *et al.* (2010:333) die alledaagse funksioneringsaktiwiteite van ouer persone bevorder.

Oorhoofs wil dit voorkom of die vryetyddeelnamepatrone by respondente 65-74 jaar en 75 jaar en ouer afgeneem het in teenstelling met die 60-64 jaar ouderdomsgroep. Moontlike redes wat toegeskryf kan word aan die verandering van vryetyddeelnamepatrone by die 65 jaar en ouer ouderdomsgroep, kan die verhoogde voorkoms van chroniese siektetoestande of die beleving van gestremdheid wat ouer persone se mobiliteit kan beperk wees, wat moontlik tot die deelname in skeppende en kulturele, en fisieke vryetydsaktiwiteite lei (White, 2008:344). Figuur 4.4 dui dan ook aan dat dit blyk dat respondente in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep eerder aan algemene vryetydsaktiwiteite (61%) soos lees, televisie kyk, radio luister, blokraaisel en legkaart bou deelneem. Volgens Zuzanek (2006:53), Nimrod en Adoni (2006:608) en Varshney (2007:17) neem persone 75 jaar en ouer meer aan passiewe vorme van vryetydsaktiwiteite (soos lees, televisie kyk en naaldwerk doen) deel weens die afname in liggaamskragte (Kruger & Godbey, 2010:319) en die toename in chroniese siektetoestande, fisieke gestremdheid en die beleving van sekere hindernisse.

Dit wil voorkom of respondente in die verskeie ouderdomsgroepe sosiale vryetydsaktiwiteite as voorkeur vryetydsbesteding beskou. Die gevolg hiervan is dat vryetydsprogrammeers die sosiale dimensie as 'n sentrale element in die ontwerp van vryetydsprogramme insluit, aangesien sosiale interaksie as 'n belangrike komponent van ouer persone se vryetydsbesteding beskou word (Burnett-Wolle & Godbey, 2007:509) en dit die ouer persone tot deelname aan fisieke, buitelug- en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite kan motiveer.



FIGUUR 4.4: Vryetyddeelnameprofiel van respondente 60-64 jaar, 65-74 jaar en 75 jaar en ouer

4.3.2 Vryetydsaktiwiteite en die frekwensie van deelname van manlike en vroulike respondente

In Tabel 4.3 word die vryetydsaktiwiteite waaraan die respondente deelgeneem het, weerspieël. Hierdie inligting kan benut word ter bepaling van 'n vryetydsaktiwiteitsprofiel vir ouer persone, wat noodsaaklik is vir die beplanning van vryetydsdienste aan ouer persone. Rakende die vryetydsaktiwiteite en die frekwensie van vryetyddeelname wil dit uit die resultate (Tabel 4.3) voorkom of die meerderheid respondente 3-5 keer per week vryetydsaktiwiteite beoefen het, soos lees (59%), “*Ek lees ook baie*” (E). “*En lees natuurlik*” (D). “*En ek lees graag*” (G); handwerk wat hekel, brei, houtsneewerk, naaldwerk, lapverf, klere maak, borduurwerk, kralewerk, koek bak, kwilt, kerse maak, weefwerk en huisopgradering insluit (76%) “*Ek hou daarvan om met my hande besig te wees*” (A). “*Ek het gebak en ek het groot gebak, ek het R20 000 'n maand gebak*” (C); tuin maak (45%), stap en oefeninge (34%), “*Ek stap graag in die oggende*” (G), “*Ek speel “tenpin bowling” en ek oefen drie maal 'n week*” (H). “*Ek “gym” twee keer 'n week, eenkeer 'n week doen ek lyndans*” (C). “*Ek stap baie Vrydae en Saterdag*” (E); legkaart bou, blokraaisels invul, rekenaar kaartspeletjies, suduko, rummy cup en scrabble (20%),

“En ek is baie lief vir “puzzle” bou in my vryetyd en blokkiesraaisels” (E). “En as ek kan blokraaisels invul” (D); musiek luister (16%), “Ek luister musiek” (B); Stokperdjies soos fotografie, kleurskyfie en foto-albumdigitalisering, landelike streeksgeskiedenis, amateur radio en voëls kyk (9%), “Ek is ’n radio-amateur, ’n ou wat radio’s herstel” (F); vryetydsaktiwiteite met behulp van die gebruik van ’n rekenaar (4%), “Ek kan nie sonder my “laptop” nie, ek hou van internet en ek hou van speletjies” (H).

Vryetydsaktiwiteite wat 1-2 keer per week deur die meerderheid respondente beoefen is, het ingesluit klub-byeenkomste van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes (40%), *“En toe het ek nou aangesluit by die Dienssentrum” (D). “Afgesien van betrokkenheid by die Dienssentrum” (A). “Die Dienssentrum is natuurlik op hierdie stadium die heel grootste in my lewe” (G); kerk aktiwiteite (31%) soos Bybelstudie, biduur, basaar, sending wat op uitreike fokus, kerkraad en selgroep-byeenkomste, “Ek het voor die tyd aan kerkbedrywighede deelgeneem, wat redelik baie is” (D). “By die kerk is ek natuurlik ook betrokke” (B). Ek is op die kerkraad en ek bedien ’n sendingaksie in Burundi” (A). “Ek is betrokke by my kerk” (C); handwerk wat hekel, brei, houtsneewerk, naaldwerk, lapverf, klere maak, borduurwerk, kralewerk, koek bak, kwilt, kerse maak, weefwerk en huisopgradering insluit (49%); koorsang en sing in sanggroepe (32%), “Ek sing in twee kore en neem deel aan die sanggroep by die Dienssentrum” (A). “Ek neem ook deel aan die Andanté-koor en ek is ook lief vir musiek” (C). “Ek sing in twee kore – in ’n gemengde koor en ’n mannekoor” (F); tuin maak (30%), “Dan kweek ek bonsai, en ek versorg my eie tuin en die pastorie wat ek bedryf se tuin” (A); stap (28%); besoeke aan kinders en kleinkinders (6%), “Die res spandeer ek maar aan my huis en kleinkinders” (D); die produsering van musiek (16%), “Ek is ook baie lief vir musiek, en dié bietjie musiekbediening wat ek kán doen” (G). “Ek kan nie regtig musiek speel nie, maar ek kan met my een hand speel” (C); vryetydsaktiwiteite met behulp van ’n rekenaar (2%), “Ek doen internet berading, mense wat vrae vra oor probleme in verhoudings en huwelike. Dit hou my nie vreeslik besig nie, maar so twee of drie korrespondensies ’n week of wat” (A); besoeke aan persone wat alleen is of in aftree-oorde (2%), “Dit is dan deel van vrywillige werk om ander mense te besoek” (C). Sommige respondente het aangedui dat hulle aan vryetydsaktiwiteite op ’n maandelikse basis aan vryetydsaktiwiteite deelgeneem het. Hierdie vryetydsaktiwiteite sluit in uitstappies (36%) wat deur die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes gereël is, “En uitstappies, dit geniet ek geweldig” (E); vrywillige werk by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes (17%), “Ek doen ook baie vrywillige werk hier by die Dienssentrum” (B). “Die dienssentrum en die vrywillige werk daaraan verbonde” (G); besoeke aan siek persone (6%), “Ek doen baie*

siekebesoeke by Anna Viljoen" (**B**); die Vroue Landbou Unie, voëlklub- en tuinbouklubvergaderings (6%), *"Ek is lid van die tuinbou-vereniging"* (**A**); vryetydsaktiwiteite met behulp van 'n rekenaar (2%), *"Ek doen ook die belasting, die e-filing" van die bejaardes hier by die Dienssentrum*" (**B**); drama- en toneelopvoerings (3%), *"Ek is baie lief vir drama en toneel"* (**G**).

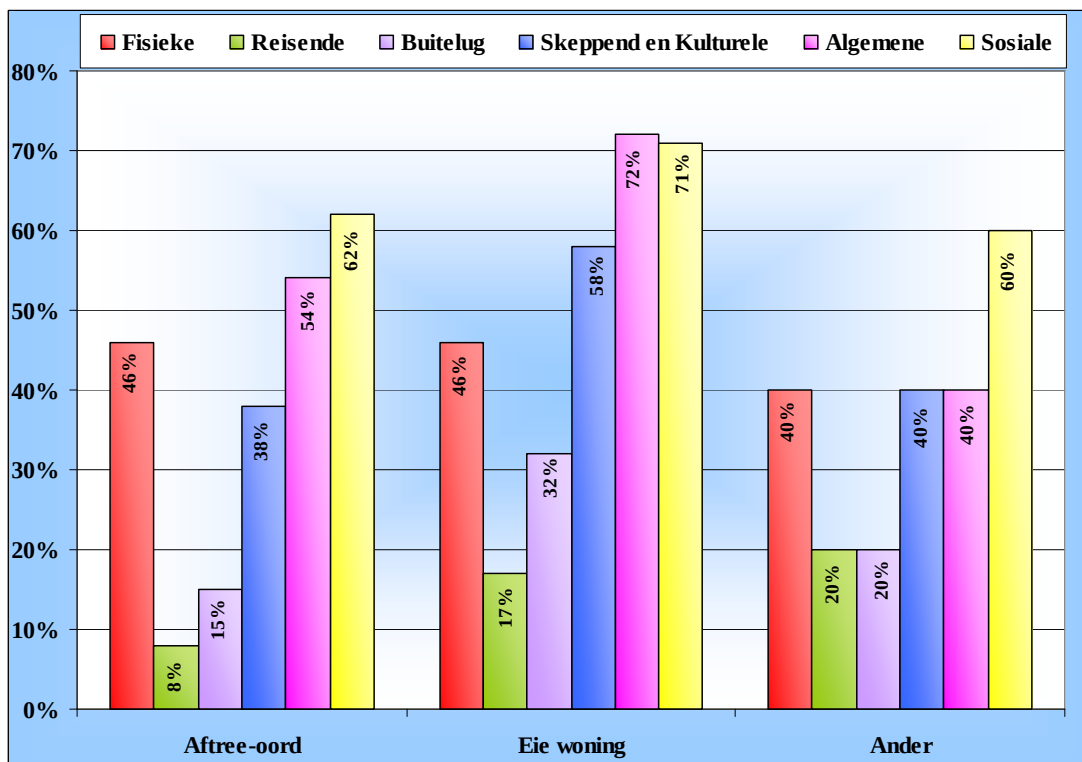
Kwartaallikse vryetyddeelname asook halfjaarlikse en jaarlikse vryetyddeelname het 'n lae vryetyddeelname-frekwensie getoon, behalwe in die reisende vryetydsaktiwiteite waar uitstappies na die teater 1-2 keer per maand, hoë vryetyddeelname vertoon (36%) en toere en uitkamp (18%), reis (27%) en vakansie op eie en vakansie saam met vriende (9%) waaraan 1-2 keer per jaar deelgeneem word. Hierdie tendens kan moontlik 'n verklaring bied vir die lae deelname aan reisende vryetydsaktiwiteite (Figuur 4.4) wat deur respondente (manlik en vroulik) aangedui is.

TABEL 4.3: Vryetydsaktiwiteite en die frekwensie van deelname van respondente (manlik en vroulik)

SOSIALE VRYETYDSAKTIWITEITE (N=48)	3-5 keer / week	1-2 keer / week	1-2 keer / maand	1 – 2 keer / jaar	SKEPPENDE EN KULTURELE VRYETYDSAKTIWITEITE (N=37)	3-5 keer / week	1-2 keer / week	1-2 keer / maand	1 – 2 keer / jaar
KLUBBYEENKOMSTE (Dienssentrum, VLU byeenkoms, voëlklub-vergaderings); Bordspeletjies: Rummy cup en scrabble; KERKAKTIWITEITE: Bybelstudie, biduur, basaar, sending (uitreike), kerkraad, selgroep	10%	40% 15% 31%	6% 10%	2% 2%	HANDWERK: Hekel, brei, houtsnee, naaldwerk, lapverf, klere maak, borduurwerk, krale werk, koek bak, kwilt, kersmaak, weefwerk, huis opgradering; Musiek luister; KUNS: Kuns, kunsklasse, inkleur, skryf, skilder, teken; Bespeel van instrumente; Sing in kore en sanggroepe; Bywoning van konserte en musiek opvoerings	76% 16% 8%	49% 5% 32%	19% 14%	5%
ALGEMENE VRYETYDSAKTIWITEITE (N=46)	3-5 keer / week	1-2 keer / week	1-2 keer / maand	1 – 2 keer / jaar	FISIEKE VRYETYDSAKTIWITEITE (N=32)	3-5 keer / week	1-2 keer / week	1-2 keer / maand	1 – 2 keer / jaar
Vrywillige werk by dienssentrum; Lees; Televisie, Films kyk, Bioskoop; REKENAAR- EN BORDSPELETJIES: Legkaart bou, blokraaisels invul, rekenaar kaartspeletjies, suduko	59% 20% 20%	2% 4%	17% 2%		Stap; Oefeninge; Ten Pin Bowling; Swem, tennis, mini-gholf, rolbal, lyndanse	34% 3%	28% 16% 6% 3%		
REISENDE VRYETYDSAKTIWITEITE (N=11)	3-5 keer / week	1-2 keer / week	1-2 keer / maand	1 – 2 keer / jaar	BUITELUG VRYETYDSAKTIWITEITE (N=20)	3-5 keer / week	1-2 keer / week	1-2 keer / maand	1 – 2 keer / jaar
Toere en uitkamp; Uitstappies: teater, vakansie op eie, saam met vriende; Reis			36%	18% 27%	Tuin maak; Kweek plante, versorg honde en voëls	45% 10%	30% 5%	15% 5%	

4.3.3 Deelname aan vryetydsaktiwiteite en die verhouding daarvan met tipes wonings

Volgens Figuur 4.5 dui die resultate daarop dat respondente wat in hul eie wonings, aftreeoorde, by kinders of familieledede of in gemeenskapshuise woonagtig is, aandui dat sosiale vryetydsaktiwiteite sentraal staan rakende hul vryetyddeelname. Dit wil ook voorkom of algemene, en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite meer deur respondente wat in hul eie wonings woon, beoefen word, as diegene wat in aftree-oorde of by kinders of familieledede of in gemeenskapshuise woon. Die respondente toon ook 'n gemiddelde deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite oor die spektrum van woningtipes, wat 'n aanduiding is daarvan dat die tipe woning geen verband hou met deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite en dat die respondente soortgelyke hindernisse ervaar wat deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite vir hulle kan beperk of wat hulle daarvan kan uitsluit. In verband met die deelname aan sosiale vryetydsaktiwiteite wat oor die spektrum van tipes wonings as voorkeur vryetyddeelname aangedui is, meen Burnett-Wolle en Godbey (2007:509) dat sosiale interaksie, hetsy met vriende of familie, 'n belangrike komponent is vir ouer persone tydens hul deelname aan vryetydsbesteding. *“Toe ek by die Dienssentrum aangesluit het, was ek maar teruggetrokke, tot ek begin het om in te skakel by hierdie groep mense” (C).* *“Dinsdae by die Dienssentrum is vir my 'n gelukkige dag, jy's tussen mense, tussen 'n geselsery” (H).* *“Dit is lekker om tussen mense te wees, veral as jy kyk toe ek Potch toe getrek het, was ek in 'n depressie in, tot ek by die dienssentrum aangesluit het” (E).* In die geval van die beperkte deelname (minder as 50%) aan fisieke vryetydsaktiwiteite, is dit in belang van die respondente dat hierdie vryetydaktiwiteitsdomein binne die voorsiening van vryetydsdienste aandag moet geniet (met die ontwerp en implementering van doelgerigte vryetydsprogramme) om sodoende deelname by ouer persone aan te moedig. *“Lyndans en “gym”, dit is vir my absoluut belangrik in die lewe” (C).* *“Jy moet een of ander aktiwiteit doen, al is dit net stap, al is dit net om die blok loop, want jou spiere raak styf” (H).*



FIGUUR 4.5: Die verhouding tussen tipes wonings en vrytydsdeelname

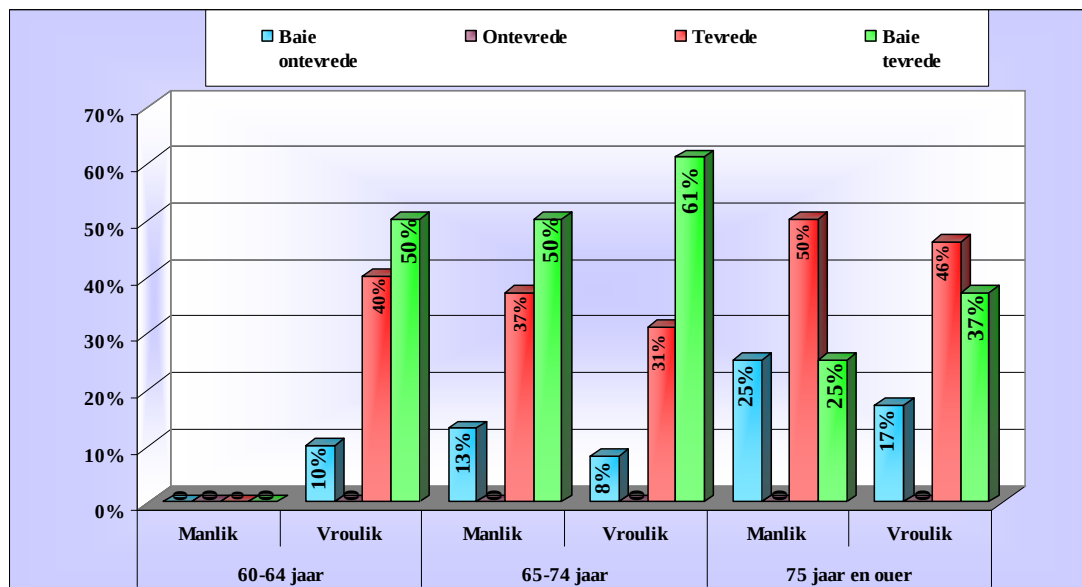
4.3.4 Tevredenheid met vryetydsbesteding

Figuur 4.6 toon dat die meerderheid respondente (manlik en vroulik) tevrede tot baie tevrede was met hul vryetydsbesteding. Dit wil in hierdie geval voorkom of beide manlike en vroulike respondente (50% en 61% onderskeidelik) in die ouderdomsgroep 65-74 jaar die meeste tevredenheid beleef het. Vroulike respondente² (50%) in die ouderdomsgroep 60-64 jaar het ook hoë tevredenheid aangedui. “Daar is niks anders wat ek ekstra sal wil doen nie” (G). Geen waarde word by die manlike respondente in die ouderdomsgroep 60-64 jaar aangetref nie, aangesien dié ouderdomsgroep slegs uit vroulike respondente bestaan.

Manlike en vroulike respondente in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep het aangedui dat 50% en 46% van die respondente onderskeidelik tevrede was met hul vryetydsbesteding. Wat opvallend is, is die hoë ontevredenheidsyfer van manlike (25%) en vroulike (17%) respondente in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep, en manlike respondente (13%) in die 65-74 jaar ouderdomsgroep. Dit kan 'n aanduiding wees daarvan dat die

² Geen manlike respondent word in die 60-64 jaar ouderdomsgroep aangetref nie.

vryetydsprogramme waaraan die respondente deelneem of wat beskikbaar is, nie in hul vryetydsbestedingsbehoefte voorsien het nie.



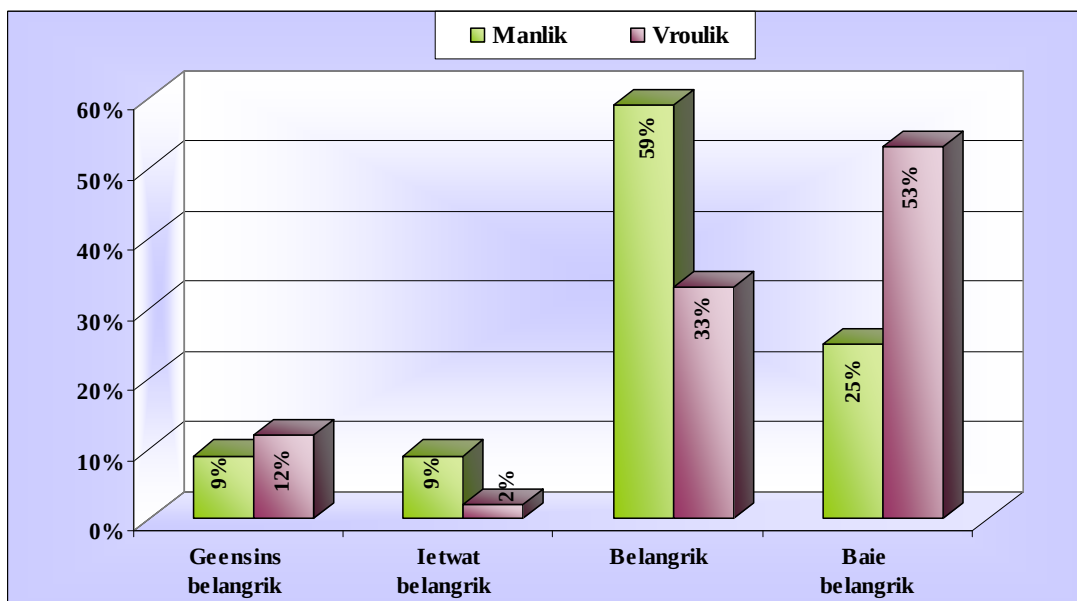
FIGUUR 4.6: Respondente se tevredenheid met vryetydsbesteding, volgens ouderdomsgroepe en geslagskategorieë

Volgens Lloyd en Auld (2002:43) word die waarde van vryetydsbesteding asook die lewensgehalte van ouer persone bepaal deur hul tevredenheid met hul vryetydsdeelname. Ouer persone wat tevrede is met hul vryetydsdeelname, beleef ook volgens Thurston en Green (2006:382) algemene lewens tevredenheid. Sener *et al.* (2007:31) is van mening dat tevredenheid in vryetydsaktiwiteite by ouer persone voorkom wanneer hulle aan betekenisvolle vryetydsaktiwiteite deelneem. *“Kreatief soos iets doen, wat jy op die ou end reggemaak, gemaak het of iets geskep het; en dan om hulp en diens te lewer, is vir my ook belangrik. Want ek voel dit maak van my ’n sinvolle bestaan” (A).* *“Dit laat my voel dat ’n mens nog iewerste iets kan bydra tot die samelewing en dit maak ’n mens gelukkig want jy weet jy dra ook by tot ander mense se welsyn en geluk” (G).*

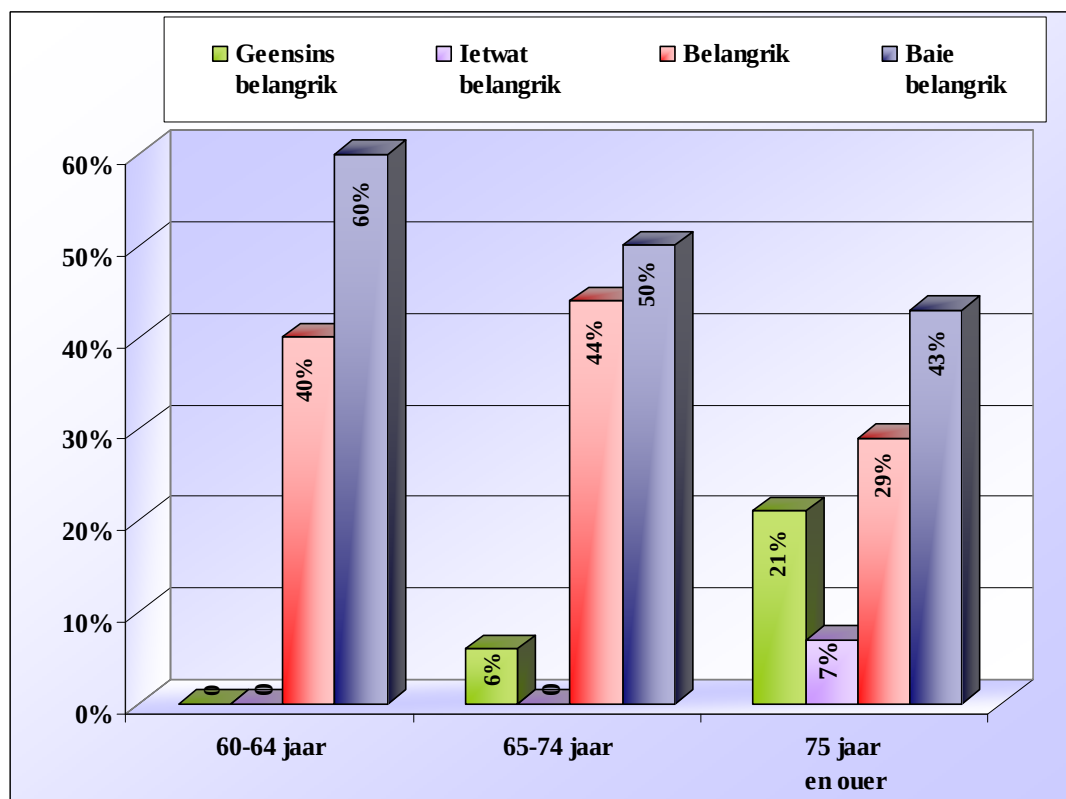
4.3.5 Die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding

Oorhoofs dui die resultate in Figuur 4.7 aan dat die manlike en vroulike respondente deelname aan vryetydsbesteding as belangrik tot baie belangrik binne hul leefstyle beskou. Wat betref die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding toon Figuur 4.7 aan dat 59% manlike respondente deelname aan vryetydsbesteding as belangrik

beskou, terwyl 53% vroulike respondente deelname aan vryetydsbesteding as baie belangrik beskou. “Wanneer jy met vryetydsaktiwiteite besig is, vergeet jy jouself en dit is waarom ek sê dit is vir my belangrik om deelname te hê” (G). “Dit is vryetydsaktiwiteite wat mens weer terug bring na normaal toe” (C). Figuur 4.7 dui egter aan dat 12% van die vroulike en 9% van die manlike respondente deelname aan vryetydsbesteding as geensins belangrik nie beskou. In hierdie geval is dit belangrik dat die vryetydsvoorsieners vryetydsvoorligting by die vryetydsprogramontwerp en -implementering moet insluit om sodoende ouer persone bewus te maak van die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding.



FIGUUR 4.7: Belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding vir manlike en vroulike respondente

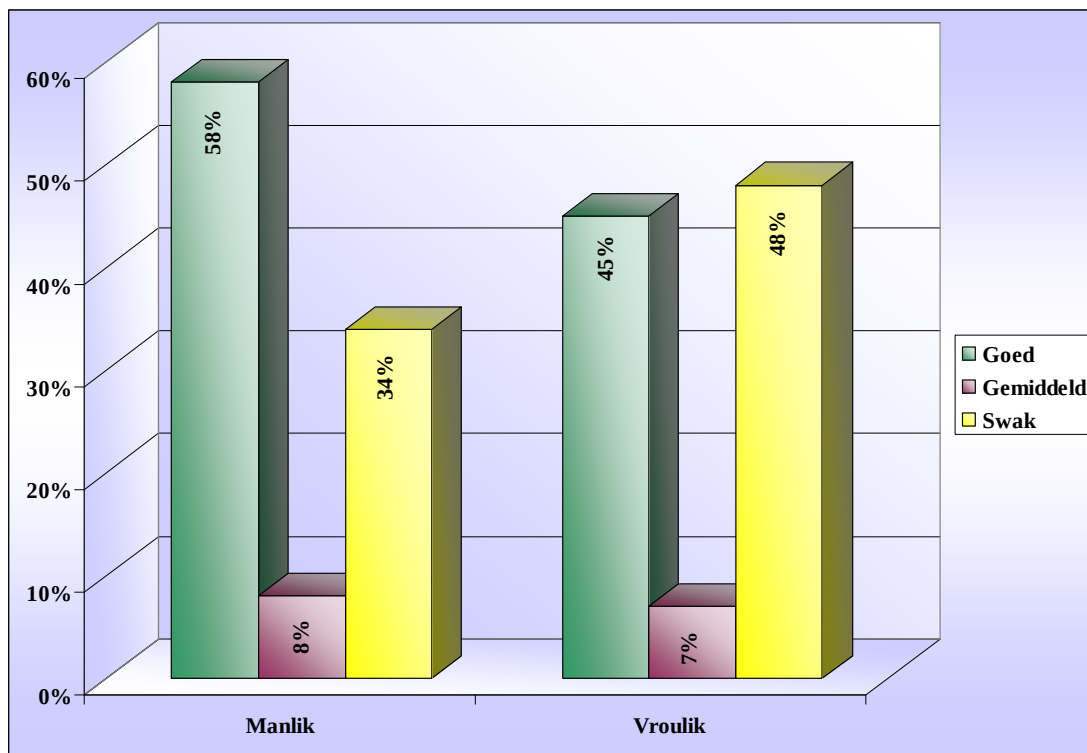


FIGUUR 4.8: Belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding ooreenkomstig ouderdomsgroepe (manlik en vroulik)

Figuur 4.8 toon die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding by respondente in die verskillende ouderdomsgroepe. Hieruit blyk dit dat 40% en 60% van die respondente tussen 60 en 64 jaar en 44% en 50% respondente tussen 65 en 74 jaar onderskeidelik deelname aan vryetydsbesteding as belangrik tot baie belangrik beskou. “Mens moet nie net op jou werk konsentreer nie, jy moet buitemurse aktiwiteite hê” (D). “’n Mens moet betrokke wees by ander dinge buiten net jou huis en jou kinders. So, ’n mens moet eintlik daardie wydverspreide aktiwiteite hê en ’n mens móét betrokke raak by buite-aktiwiteite, mens kan nie net in jou huis in die hele tyd nie” (E). In die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep ag 29% en 43% van die respondente onderskeidelik deelname aan vryetydsbesteding as belangrik tot baie belangrik. Opvallend is die 21% van die respondente wat die deelname aan vryetydsbesteding as geensins belangrik nie ag, asook die 7% van die respondente wat dit as ietwat belangrik ag om aan vryetydsbesteding deel te neem. Alhoewel die afname in deelname aan vryetydsbesteding volgens Zuzanek (2006:53) ’n algemene verskynsel by persone 75 jaar en ouer, is dit kommerwekkend dat ouer persone in hierdie ouderdomsgroep nie deelname aan vryetydsbesteding as belangrik beskou nie. “Ek het so baie gesien dat

mense wat net hul werk gehad het met geen ander belangstellings nie, as hulle die dag aftree, dan is dit nie drie maande nie dan is hulle dood omdat hulle nou meer vryetyd het. Hulle weet nie wat álles om te doen nie. So hierdie is baie belangrik” (B). Van der Meer (2008:9) is egter van mening dat indien persone in hierdie ouderdomsgroep (75 jaar en ouer) gemotiveer word tot voortgesette vryetyddeelname, kan deelname moontlik tot die beleving van ’n hoë mate van lewenstevredenheid en bevredigende veroudering bydra. “Plaas laat jy dit gaan doen, en dan geniet jy dit saam! Nie waar ander ouens die plesier het nie” (A). Vryetydsvoorligting moet in hierdie verband as vryetydsdiens aan ouer persone gelewer word om sodoende die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding te beklemtoon, soos reeds hierbo genoem.

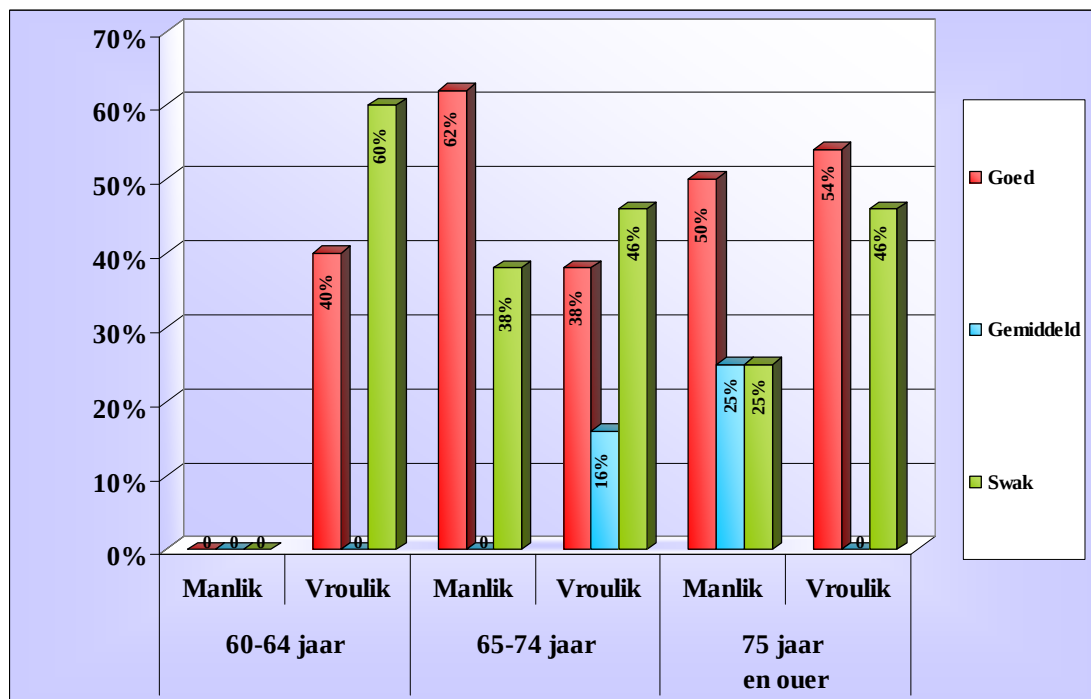
4.3.6 Die verband tussen gesondheid, geslag en tipes wonings



FIGUUR 4.9: Gesondheidsprofiel van manlike en vroulike respondente

Die gesondheidsprofiel van die manlike en vroulike respondente word deur Figuur 4.9 voorgestel. Hieruit blyk dit dat 58% van die manlike respondente goeie gesondheid beleef het, 48% van die vroulike respondente. Tydens die voorsiening van vryetydsdienste aan vroulike ouer persone sal die vryetydsprogrammeerder hierdie inligting by die ontwerp en implementering van vryetydsprogramme moet inkorporeer, aangesien die beleving van

swak gesondheid vryetydsdeelname van ouer persone kan beperk, of hulle daarvan kan uitsluit. Vryetydsprogramme sal dan ook dienoreenkomstig aangepas moet word om te verseker dat ouer persone met swak gesondheid wel aan vryetydsaktiwiteite deelneem, en veral fisieke vryetydsaktiwiteite.



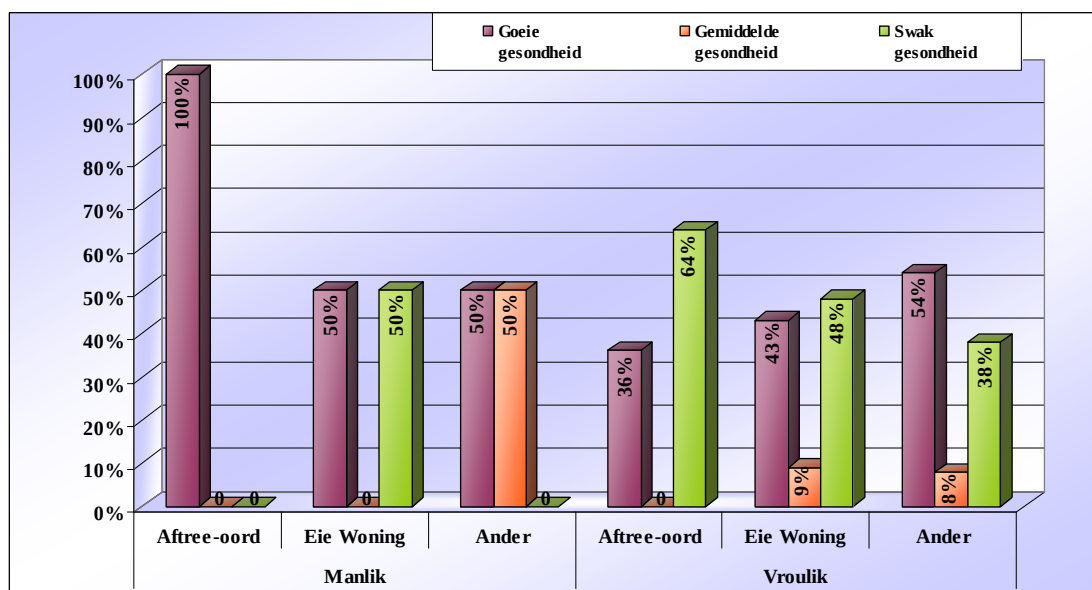
FIGUUR 4.10: Gesondheidsprofiel van respondente, ingedeel in ouderdomsgroepe en geslagskategorieë

Uit Figuur 4.10 blyk dit dat die manlike respondente in die verskillende ouderdomsgroepe goeie gesondheid beleef. Dit is opvallend dat 62% van die manlike respondente in die 65-74 jaar ouderdomsgroep en 50% in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep, goeie gesondheid beleef, terwyl 54% vroulike respondente in die ouderdomsgroep 75 jaar en ouer goeie gesondheid beleef. In die 60-64 jaar ouderdomsgroep³ het 60% van die vroulike respondente aangedui dat hulle swak gesondheid beleef. Oorsigtelik beskou, wil dit voorkom of die manlike respondente gesonder is as die vroulike respondente, behalwe

³ Geen manlike respondente word in die 60-64 jaar ouderdomsgroep aangetref nie.

in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep waar beide die manlike en vroulike respondente goeie gesondheid beleef. Hierdie tendens is opvallend, omdat 54% respondente in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep, alhoewel hulle goeie gesondheid beleef, steeds die laagste vryetyddeelname vertoon (Figuur 4.4), terwyl respondente in die 60-64 jaar ouderdomsgroep, waar slegs 40% goeie gesondheid beleef, die hoogste vryetyddeelname aangedui het.

Volgens Figuur 4.11 wil dit voorkom of manlike respondente wat in aftree-oorde woonagtig is, goeie gesondheid beleef teenoor diegene wat in hul eie wonings of by kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon. Rakende die vroulike respondente, het 64% van hierdie respondente wat in aftree-oorde woonagtig is, aangedui dat hulle swak gesondheid beleef, asook 48% wat in hul eie wonings gewoon het.



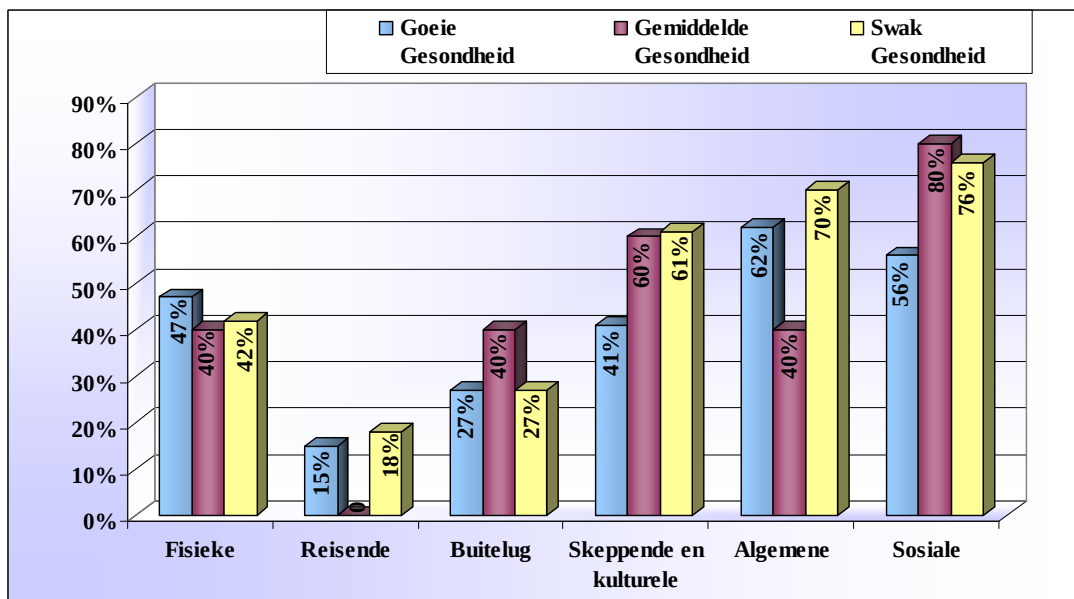
FIGUUR 4.11: Gesondheidsprofiel van respondente volgens woningtipes en geslagskategorieë

Dit blyk uit Figuur 4.11 dat vroulike respondente (54%) wat by kinders of familie, of in gemeenskapshuise woonagtig is, goeie gesondheid beleef het (Figuur 4.11). Die rede vir hierdie tendens kan moontlik die sosiale interaksie tussen hulle en familielede of vriende

wees, wat die gesondheidstatus van die vroulike respondente beïnvloed. Indien dit die geval is, kan vryetydsprogramme in aftree-oorde daarop fokus om 'n sterk sosiale komponent in die ontwerp en implementering van hul vryetydsprogramme te implementeer. 'n Bewusmakingsveldtog betreffende sosiale vryetydsdienste kan ook in die gemeenskap geloods word om sodoende diegene (manlike en vroulike respondente) wat veral alleen woon, aan te moedig om by hierdie vryetydsdienste in te skakel.

4.3.7 Deelname aan vryetydsaktiwiteite en die beleving van gesondheid

Uit Figuur 4.12 is dit opvallend dat van die respondente wat sosiale vryetydsaktiwiteite as voorkeur vryetydsbesteding aangedui het, 76% swak gesondheid beleef. *“As gevolg van 'n rugprobleem, kan ek nie baie aan ander aktiwiteite deelneem nie, daarom doen ek baie siekebesoeke by Sameul Broadbent, en by die kerk is ek natuurlik ook betrokke” (D)*. Dit wil voorkom of die deelname aan vryetydsaktiwiteite afneem namate daar van die passiewe vorme van vryetydsaktiwiteite (sosiaal, algemeen, skeppend en kultureel) na die meer aktiewe vorme van vryetydsaktiwiteite (fisieke, buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite) beweeg word. Dit is ook opmerklik dat respondente wat aan die meer passiewe vorme van vryetydsbesteding deelneem, swakker gesondheid beleef, behalwe in die geval van fisieke en buitelug- vryetydsaktiwiteite. Hierdie neiging kan moontlik toegeskryf word aan die vervanging van vryetydsaktiwiteite waaraan die ouer persoon nie meer kan deelneem nie, met dié waaraan hy/sy wel kan deelneem (Kleiber & Hutchinson, 2010:159). *“Of, soos ek het, ek is baie lief vir sing, en ek het 'n gewas aan my stembande verwyder en nou kan ek nie meer, só sing nie, maar ek geniet nog steeds om te sing” (G)*.



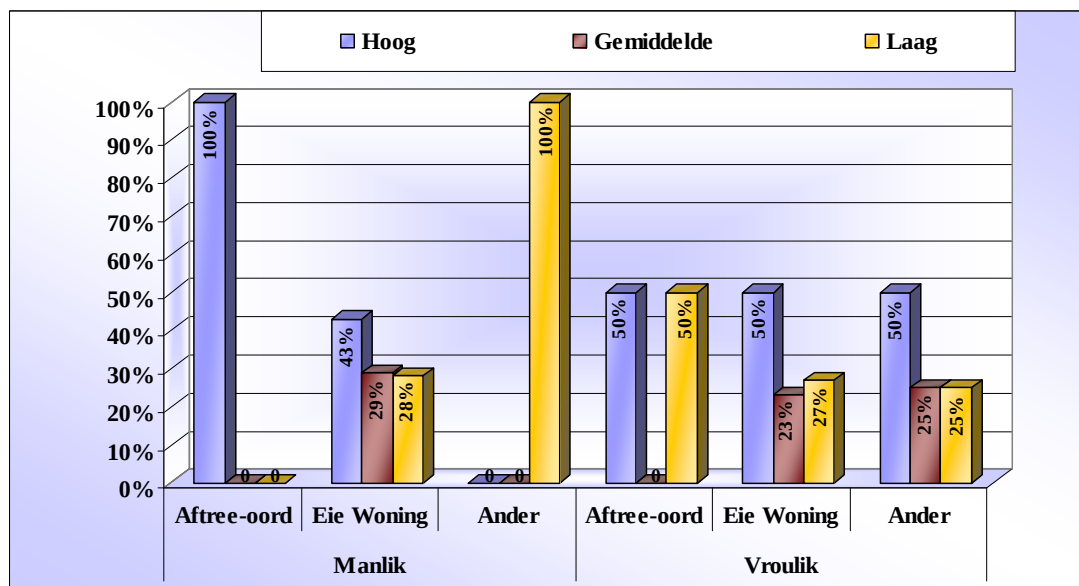
FIGUUR 4.12: Gesondheid en die verhouding daarvan met voorkeur vryetydsaktiwiteite van respondente

Volgens Figuur 4.12 wil dit voorkom of die meerderheid respondente gemiddelde tot swak gesondheid beleef, en as gevolg hiervan eerder aan sosiale, algemene en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite deelneem. Met betrekking tot hierdie resultate gaan vryetydsdiensvoorsieners genoodsaak wees om aktiewe vryetyddeelname (in fisieke en buitelug- vryetydsaktiwiteite) by ouer persone, wat oor die algemeen gemiddelde tot swak gesondheid beleef (Figuur 4.12), met 'n kreatiewe benadering aan te moedig. In hierdie geval gaan vryetydsprogramme holisties ontwerp word deur 'n multidissiplinêre span wat uit Rekreasiekundiges, Arbeidsterapeute, Maatskaplike werkers en Biokinetici bestaan.

4.3.8 Geluk, welstand en lewensgehalte

Figuur 4.13 toon die beleving van geluk, welstand en lewensgehalte van respondente wat in verskeie tipes wonings woon, aan. Uit Figuur 4.13 blyk dit dat 100% van die manlike respondente wat in aftree-oorde woonagtig is, 'n hoë vlak van geluk, welstand en lewensgehalte beleef het terwyl dié wat by kinders of familie, of in gemeenskapshuise (100%) woon, 'n lae vlak van geluk, welstand en lewensgehalte beleef het. Volgens Figuur 4.13 wil dit voorkom of 50% van die vroulike respondente wat in aftree-oorde, eie wonings of by kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon, 'n hoë vlak van geluk, welstand en lewensgehalte beleef het, terwyl 50% van die vroulike respondente wat in aftree-oorde woonagtig is, 'n lae vlak van geluk, welstand en lewensgehalte beleef het.

Soos dit blyk uit Figuur 4.13, kan die respondente wat in hul eie wonings of by kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon, risikogevalle wees vir die beleving van 'n lae vlak van lae geluk, welstand en lewensgehalte. Vroulike ouer persone wat in aftree-oorde woonagtig is, kan ook by hierdie vryetydsprogramme ingesluit word. Indien Figuur 4.11 en 4.13 vergelyk word, kan 'n korrelasie gevind word tussen die manlike respondente in Figuur 4.13 en dié (soos in die verhouding tussen gesondheid, geslag en woningtipes bespreek) in Figuur 4.11. Hierdie korrelasie kan 'n moontlike aanduiding wees daarvan dat die beleving van lewenstevredenheid 'n impak het op die beleving van gesondheid. In hierdie geval is Sener *et al.* (2007:30) van mening dat gesondheidstatus 'n belangrike aanduiding van lewenstevredenheid is. Om hierdie rede is dit belangrik vir vryetydsdiensvoorsienerers om vryetydsdienste wat die geluk, welstand en lewensgehalte van ouer persone kan verhoog, te ontwerp, aangesien die beleving van geluk, welstand en lewensgehalte die beleving van lewenstevredenheid by ouer persone beskryf, aldus Edginton en Shuman (2005:2), Sener *et al.* (2007:31) en Russell (2009:36).



FIGUUR 4.13: Geluk, welstand en lewensgehalte

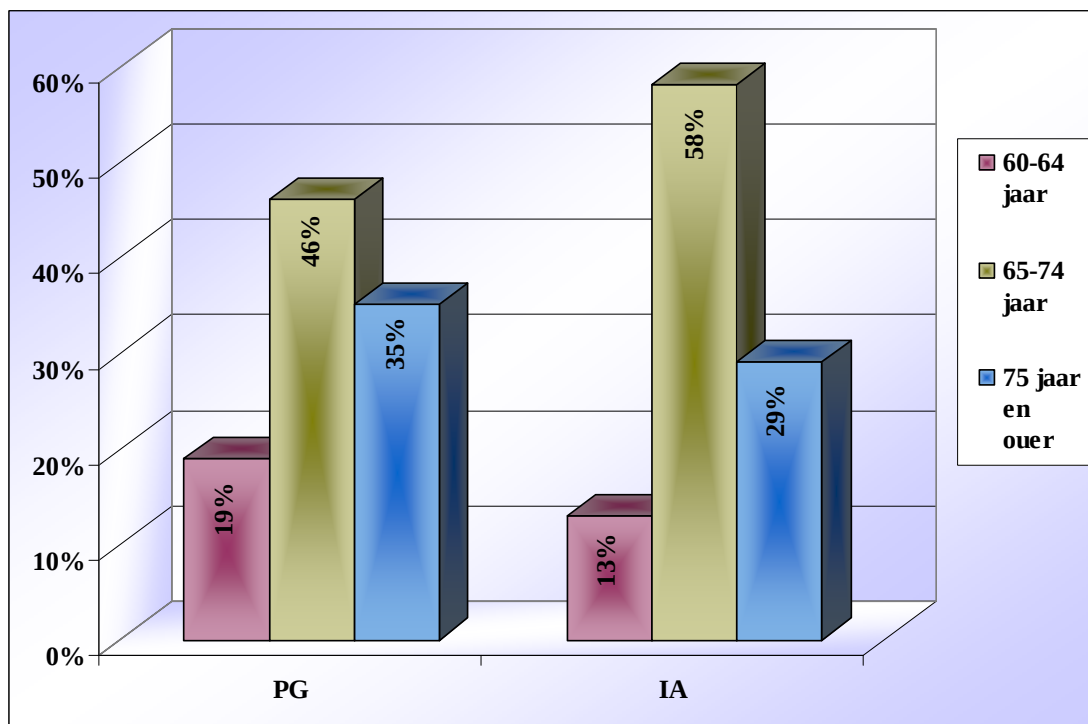
4.4 VOORDELE BELEEF DEUR DEELNAME AAN VRYETYDBESTEDING

Die gedeelte betreffende voordele wat die respondente beleef deur hul deelname aan vryetydsbesteding, word ooreenkomstig manlike en vroulike respondente in die

onderskeie ouderdomsgroepe, en die voordele soos deur respondente wat in verskillende woningtipes woonagtig is, bespreek.

4.4.1 Vryetydsvoordele soos deur die verskillende ouderdomsgroepe beleef

Geïllustreer in Figuur 4.14 kan voordele wat deur deelname aan vryetydsbesteding beleef word, in twee faktore verdeel word, naamlik Faktor 1, wat fokus op persoonlike groei en Faktor 2, wat fokus op die interaksie met ander persone in die gemeenskap. Persoonlike groei (Faktor 1) sluit aspekte in soos om ander mense te ontmoet; fisiese uitdaging; intellektuele groei; fisiese groei; sosiale groei; kulturele groei; om probleme op te los; pret te beleef; te ontspan; vir verskeidenheid; stimulasie; en opwindning. Aspekte wat by interaksie met ander in die gemeenskap (Faktor 2) ingesluit word, is om in spanverband saam met ander mense in die gemeenskap te werk; om as vrywilliger in die gemeenskap te dien; tot begrip vir ander mense; om leierskapsvaardighede te ontwikkel; vir verhoogde bewustheid van die self; en vir opvoedkundige ontwikkeling.



FIGUUR 4.14: Voordele deur respondente tydens vryetydsbesteding beleef, in ouderdomsgroepe ingedeel

PG = Persoonlike groei

IA = Interaksie met ander

Soos dit blyk uit Figuur 4.14 het 58% van die respondente in die ouderdomsgroep 65-74 jaar interaksie met ander en 46% het persoonlike groei as voordeel beleef. Wat interessant is, is dat 35% van die respondente 75 jaar en ouer persoonlike groei as voordeel beleef het terwyl 29% interaksie met ander as voordeel aangedui het. “Maar wanneer jy wel moet na jou goed toe gaan, oefeninge en Dienssentrum, is dit heerlik. Want jy weet, daar is mense wat jy mee kan gesels” (H). “Dinsdae by die Dienssentrum is vir my 'n gelukkige dag, jy's tussen mense, tussen 'n geselsery, en dis net lekker” (H). “En dit is wat vir my verrykend is, net om tussen mense te wees en nog mense en nog mense, en so ontmoet jy nou weer ander mense” (E).

4.4.2 Die verhouding tussen vryetydsvoordele, geslag en woningtipes

In Tabel 4.4 word die voordele soos deur manlike en vroulike respondente beleef, volgens die verskeie ouderdomsgroepe in rangorde voorgestel. Die voordele word in volgorde van mees tot mins beleefde voordeel gerangskik, met 1 wat die mees beleefde voordeel voorstel en 19 as die voordeel wat die minste deur die respondente beleef is.

TABEL 4.4: Voordele beleef deur respondente (manlik en vroulik) tydens vryetydsdeelname in ouderdomsgroepe ingedeel

Deelname aan vryetydsaktiwiteite bied my die geleentheid	Manlik 65-74 jaar	Manlik 75 jaar en ouer	Vroulik 60-64 jaar	Vroulik 65-74 jaar	Vroulik 75 jaar en ouer
om ander mense te ontmoet	1	1	2	1	2
vir fisiese uitdaging	13	15	1	16	16
vir geestelike stimulering	2	2	3	3	4
vir intellektuele groei	7	3	7	9	5
vir fisiese groei	14	12	10	15	17
vir sosiale groei	3	6	4	6	6
vir kulturele groei	4	7	8	10	9
om probleme op te los	15	16	11	18	15
om pret te beleef	5	8	9	5	3

Deelname aan vryetydsaktiwiteite bied my die geleentheid	Manlik 65-74 jaar	Manlik 75 jaar en ouer	Vroulik 60-64 jaar	Vroulik 65-74 jaar	Vroulik 75 jaar en ouer
om te ontspan	8	4	5	2	1
vir verskeidenheid	16	13	12	7	14
vir stimulering	9	10	6	8	7
om saam met ander mense in my gemeenskap in spanverband te werk	10	14	14	11	10
om as vrywilliger in my gemeenskap te dien	6	5	13	4	8
tot begrip vir ander mense	11	11	15	12	11
om leierskapsvaardighede te ontwikkel	17	17	16	17	18
vir verhoogde bewustheid van die self	18	18	17	19	19
vir opvoedkundige ontwikkeling	19	19	18	13	12
vir opwinding	12	9	19	14	13

Volgens die resultate (Tabel 4.4) het manlike respondente in die ouderdomsgroep 65-74 jaar aangedui dat hulle aan vryetydsaktiwiteite deelneem om ander mense te ontmoet en vir geestelike stimulering, en nie vir opvoedkundige ontwikkeling of om hul bewustheid van die self te verhoog nie. 'n Soortgelyke tendens word by manlike respondente in die 75 jaar en ouer ouderdomsgroep gevind. Vroulike respondente in die 60-64 jaar ouderdomsgroep het egter aangedui dat hulle aan vryetydsaktiwiteite deelneem vir fisiese uitdaging en om ander mense te ontmoet. Hulle neem egter nie aan vryetydsaktiwiteite deel om verhoogde bewustheid van die self en opvoedkundige ontwikkeling as voordeel te beleef nie. Vroulike respondente in die 65-74 jaar en 75 jaar en ouer ouderdomsgroepe het aangedui dat deelname aan vryetydsaktiwiteite bied hulle die geleentheid om ander mense te ontmoet en te ontspan, en nie vir verhoogde bewustheid van die self, opvoedkundige ontwikkeling, om leierskapvaardighede te ontwikkel of vir opwinding nie.

Samevattend toon die resultate (Tabel 4.4) dat die vernaamste voordele wat deur die respondente beleef is, ingesluit het: om ander mense te ontmoet, *“Ek het begin om in te skakel en hierdie groep mense het my ingeneem en vir my regtig welkom laat voel. En ek voel elke dag meer gelukkig dat ek aan die Dienssentrum behoort”* (C); vir geestelike stimulering, *“Ek kan sê dat sing en musiek is vir my absoluut die, dié kern van my wese. As dit nie daar was nie, was ek baie arm en baie ‘useless’ gewees”* (A). *“En dié bietjie musiekbediening wat ek kán doen – die Here het mos vir ons verskillende talente en hoeveelhede gegee - dis vir my ook baie lekker en dit hef myself ook op”* (G); om te ontspan, *“Die radio, daai musiek né! Dit is vir my ... ek weet nie hoe sal ’n mens kan bestaan sonder musiek nie, want dit maak ’n mens se lewe ook, dit help om te vergeet van alles. Jy luister die pragtige musiek wat hulle speel”* (E); vir intellektuele groei, *“En daarna het dinge in plek geval, die een ding na die ander het ingekom want ek het my geheue - dit was agt maande tot ek my geheue herwin het. Dit is deur musiek. Hy sê (die mediese praktisyn) musiek gaan in waar ander dinge nie kan ingaan nie. En musiek het vir my uit daai geheueverlies geneem want toe begin ek mense onthou en dinge onthou wat ek gedoen het en alles deur musiek”* (C); vir sosiale groei, *“En toe het ek nou aangesluit by die Dienssentrum en dít het toe regtig baie groot veranderinge gemaak”* (D); om pret te beleef, *“Wat my ook nogal baie gelukkig maak, is as ek en ’n vriendin: ons gaan Mall toe (Vrydae en Saterdag) en dan loop ons net daar rond en al koop ons net met die oë, dit is ook nou die lekkerste. En dan gaan eet ons ontbyt en dan loop ons maar net daar rond en hou ons maar net besig om te kyk wat doen al die ander mense”* (E); om as vrywilliger in die gemeenskap te dien, *“Vrywillige werk, dit verryk my en om vir ander mense te help”* (C); vir kulturele groei, *“Jy luister na ander mense se dinge oor die radio”* (E); en vir stimulering *“Ek hou daarvan om met my hande besig te wees, nie kreatief soos artisties of wat ook al nie, maar kreatief soos iets doen, wat jy op die ou end reggemaak het of iets geskep het”* (A). *“Ek het nou kort aangesluit by die lyndans-groep en die aktiwiteit daaraan verbonde kan ek voel dat dit doen my liggaam en gees goed”* (G).

4.4.3 Die verhouding van vryetydsvoordele met woningtipes

Volgens Tabel 4.5 wil dit voorkom of respondente wat in ’n woonstel by kinders of familie woon, wat saam met ander ouer persone in gemeenskapshuise woon of wat in hul eie wonings of woonstelle woon, meer voordele beleef as dié wat in aftree-oorde woon of wat saam met hul kinders of familie in hul wonings woon. Met betrekking tot die resultate (Tabel 4.5) wil dit voorkom of die vryetydsprogramme waaraan respondente (wat in woonstelle by kinders of familie, of in gemeenskapshuise woon) deelneem, die maksimum

voordele aan die respondente bied om te beleef. Dit kan 'n aanduiding wees daarvan dat dié vryetydsprogramme die vryetydsbehoefte van hierdie respondente bevredig, aangesien verskeie vryetydsvoordele tydens vryetyddeelname beleef is. Rakende die respondente wat in hul eie wonings of woonstelle woonagtig is, kan hulle moontlik as 'n grensgeval beskou word, aangesien hulle slegs 'n geringe mate van vryetydsvoordele beleef (Tabel 4.5).

Vryetydsdiensvoorsieners moet in hierdie geval daarop let dat vryetydsprogramme aangepas en doelgerig ontwerp en geïmplementeer moet word om te verseker dat die ouer persone maksimum vryetydsvoordeel daaruit kan put. Dit is kommerwekkend dat ouer persone wat in aftree-oorde woon min of geen voordeel deur deelname aan vryetydsprogramme beleef nie. In hierdie opsig moet vryetydsdiensvoorsieners vryetydsprogramme spesifiek vir hierdie ouer persone ontwerp en implementeer om sodoende te verseker dat hulle maksimum voordeel uit hul vryetydsbesteding kan put. Vryetydsdiensvoorsieners moet ook hul vryetydsprogramme op so 'n wyse beplan dat dit ouer persone wat saam met hul kinders of familie woon, by die vryetydsprogramme kan insluit.

TABEL 4.5: Voordele beleef deur respondente (manlik en vroulik) tydens deelname aan vryetydsbesteding, ingedeel in woningtipes

Deelname aan vryetydsaktiwiteite bied my geleentheid	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
om ander mense te ontmoet	38.5 ⁴	83.7	100	60	100	100
vir fisiese uitdaging	46.2	46.5	40	20	0	50
vir geestelike stimulering	46.2	83.7	100	20	0	75
vir intellektuele groei	46.2	74.4	80	20	0	75
vir fisiese groei	38.5	39.5	80	20	0	50
vir sosiale groei	30.8	74.4	100	40	0	100
vir kulturele groei	30.8	58.1	100	40	0	75
om probleme op te los	30.8	39.5	50	20	0	50
om pret te beleef	61.5	69.8	80	40	100	100
om te ontspan	61.5	76.7	100	40	100	100

⁴ Waardes > 50 word beskou as voordele wat die meeste beleef is deur die respondente

Deelname aan vryetydsaktiwiteite bied my geleentheid	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
vir verskeidenheid	38.5	58.1	80	40	0	75
vir stimulering	53.8	67.4	100	20	0	75
om saam met ander mense in my gemeenskap in spanverband te werk	53.8	67.4	100	60	0	75
om as vrywilliger in my gemeenskap te dien	53.8	67.4	100	20	0	75
tot begrip vir ander mense	46.2	55.8	80	40	0	50
om leierskapsvaardighede te ontwikkel	23.1	30.2	60	20	0	25
vir verhoogde bewustheid van die self	30.8	23.3	60	0	0	25
vir opvoedkundige ontwikkeling	38.5	41.9	100	20	0	25
vir opwinding	61.5	44.2	60	40	100	75

A = Aftree-oorde

B = Eie wonings / woonstel

C = Woonstel by kinders of familie

D = Inwoon saam met kinders

E = Inwoning saam met familie

F = Gemeenskapshuise

4.5 HINDERNISSE EN DIE DEELNAME AAN VRYETYDSBESTEDING

Hierdie gedeelte van die bespreking fokus op die rangorde van hindernisse wat vryetyddeelname van respondente kan beperk, of hulle daarvan kan uitsluit. Die inligting is ontleed om die rangorde van die hindernisse wat vryetyddeelname by respondente in ouderdomsgroepe en volgens geslag beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, vas te stel. Die hindernisse is ook in vier faktore (tyd en sekuriteit, ekonomies en struktureel, persoonlik, programmering) ingedeel, waarna die onderskeie hindernisfaktore met geslag, ouderdomsgroepe en woningtipes in verband gebring word.

4.4.1 Hindernisse wat vryetyddeelname van respondente kan beperk, of wat hulle daarvan kan uitsluit

Tabel 4.6 stel die rangorde van die hindernisse op die respondente (manlik en vroulik) se vryetyddeelname voor. Die hindernisse wat die meeste deur die respondente beleef is (met ander woorde wat die hoogste frekwensiepersentasie aantoon) word van een tot drie en twintig gerangskik (die laagste frekwensiepersentasie). Uit Tabel 4.6 blyk dit dat 'n tekort aan finansies, daar was niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kon deelneem nie; daar is nie inligting oor vryetydsaktiwiteite wat aangebied word nie, die respondente beskik nie oor die fisiese vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie en die respondente ondervind probleme met vervoer wat hulle verhinder om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry, die vyf hindernisse is wat die grootse beperking plaas op die respondente se vryetyddeelname.

Indien die hiërargiese hindernismodel van Crawford *et al.* (1991) in gedagte gehou word, wil dit voorkom of die beleefde hindernisse onderverdeel kan word in strukturele faktore ('n tekort aan finansies, probleme met vervoer, gebrekkige inligting betreffende die vryetydsaktiwiteite wat in die omgewing aangebied word), intrapersonlike faktore (die respondente beskik nie oor die fisiese vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie) en interpersoonlike faktore (daar was niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kon deelneem nie). Volgens die respondente beskou hulle 'n tekort aan finansies as die hindernis wat hulle die sterkste beleef het as dat dit hul vryetyddeelname beperk, of dat dit hulle daarvan uitsluit.

TABEL 4.6: Hindernisrangorde wat vryetyddeelname van ouer persone kan beperk, of wat hulle daarvan kan uitsluit

Hindernisse	Rangorde	Frekwensie %
Ek het 'n tekort aan finansies om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite	1	16.7
Ek het niemand om mee saam aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie	2	11.1
Ek het nie inligting oor vryetydsaktiwiteite wat aangebied word nie	3	11.1
Ek beskik nie oor die fisiese vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie	4	9.7

Hindernisse	Rangorde	Frekwensie %
Ek het probleme met vervoer wat my verhinder om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry	5	9.7
Die toerusting om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, is te duur	6	8.3
Die vryetydsprogramme word nie naby my woning aangebied nie	7	6.9
Ek weet nie waar om die vaardighede aan te leer nie	8	5.6
Ek het 'n gebrek aan tyd om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite	9	4.2
Ek vrees vir my veiligheid om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	10	4.2
Ek voel moeg met geen energie nie, om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	11	4.2
Ek beskik nie oor die kunstige/kreatiewe vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie	12	4.2
My gade/familie se keuse in vryetydsaktiwiteite verskil van my keuse vir vryetydsaktiwiteite	13	4.2
My swak gesondheid verhinder my om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	14	4.2
Ek is te vreesbevange vir misdaad om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	15	2.8
My vriende en familie wil nie hê ek moet aan vryetydsaktiwiteite deelneem nie	16	2.8
Vryetydsprogramme wat aangebied word, is nie interessant nie	17	2.8
Die vryetydsprogramme duur te lank	18	2.8
Ek word oud, daarom moet ek alleen gelaat word	19	2.8
Daar is nie vryetydsprogramme waarin ek belangstel nie	20	2.8
Ek het 'n probleem om my tyd te bestuur	21	1.4
Ek voel te skaam om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	22	1.4
Ek hou nie van die instrukteur nie	23	1.4

Ten einde bostaande resultate verder te ontleed, is die rangorde van hindernisse wat vryetyddeelname van ouer persone kan beperk, of wat hulle daarvan kan uitsluit ooreenkomstig die respondente se geslag en ouderdomsgroepe uiteengesit.

4.4.2 Die hindernisrangorde met betrekking tot ouderdomsgroepe en geslag

In Tabel 4.7 word beperkings soos deur manlike en vroulike respondente beleef, in verskillende ouderdomsgroepe in volgorde uiteengesit, waar een die mees beleefde hindernis is en drie en twintig die mins beleefde hindernisse is.

Volgens die hiërargiese hindernismodel van Crawford *et al.* (1991) sluit die hindernisse wat deelname aan vryetydsbesteding vir manlike respondente in die ouderdomsgroep 65-74 jaar en 75 jaar en ouer die meeste beperk, strukturele faktore ('n gebrek aan tyd om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite, 'n tekort aan finansies om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite), interpersoonlike faktore (niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kon deelneem nie), 'n gebrek aan inligting oor vryetydsaktiwiteite wat aangebied word) en intrapersoonlike faktor (die vryetydsprogramme wat aangebied word, is nie interessant nie). Dit blyk uit Tabel 4.7 dat manlike respondente in die ouderdomsgroepe 65-74 jaar en 75 jaar en ouer die strukturele en interpersoonlike faktore as die grootste hindernisse rakende vryetyddeelname beleef het.

'n Soortgelyke tendens word by die vroulike respondente in die ouderdomsgroepe 60-64⁵ jaar, 65-74 jaar en 75 jaar en ouer aangetref. Hindernisse wat die vroulike respondente se vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, kan volgens die hiërargiese hindernismodel van Crawford *et al.* (1991) geklassifiseer word. Dit sluit in: strukturele faktore ('n tekort aan finansies om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, 'n gebrek aan tyd om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, probleme met vervoer wat hul verhinder om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry, die hoë koste verbonde aan toerusting om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, en vrees vir hul veiligheid), interpersoonlike faktore ('n gebrek aan inligting oor vryetydsaktiwiteite wat aangebied word, niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kon deelneem nie) en intrapersoonlike faktore (respondente se swak gesondheid verhinder hulle om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem).

⁵ Die 60-64 jaar ouderdomsgroep sluit slegs vroulike respondente in

TABEL 4.7: Hindernisrangorde wat vryetyddeelname van ouer persone beperk, of wat hulle daarvan uitsluit (ingedeel volgens geslag en ouderdomskategorieë)

Hindernisse	Manlik ⁶ 65-74 jaar	Manlik 75 jaar en ouer	Vroulik 60-64 jaar	Vroulik 65-74 jaar	Vroulik 75 jaar en ouer
Ek het 'n gebrek aan tyd om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	1		4		1
Ek vrees vir my veiligheid om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem				6	6
Ek is te vreesbevange vir misdaad om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem				12	7
Ek beskik nie oor die fisiese vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie			5	4	2
Ek het 'n tekort aan finansies om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem	2	1	1	1	3
Ek het 'n probleem om my tyd te bestuur					8
Ek voel moeg met geen energie nie, om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			6	13	11
Ek beskik nie oor die kunstige/kreatiewe vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie				7	12
Ek het niemand om mee saam aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie	3	2	7	5	4
Ek het nie inligting oor vryetydsaktiwiteite wat aangebied word nie	4	3	2	8	9
My vriende en familie wil nie hê ek moet aan vryetydsaktiwiteite deelneem nie				14	13
Ek voel te skaam om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem				15	
Die toerusting om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, is te duur	5		8	3	5

⁶ Tabel 4.7 sluit nie manlike respondente 60-64 jaar in nie aangesien geen manlike respondente binne hierdie ouderdomsgroep aan die studie deelgeneem het nie.

Hindernisse	Manlik ⁷ 65-74 jaar	Manlik 75 jaar en ouer	Vroulik 60-64 jaar	Vroulik 65-74 jaar	Vroulik 75 jaar en ouer
Ek het probleme met vervoer wat my verhoinder om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry	6			2	10
Die vryetydsprogramme word nie naby my woning aangebied nie	8			9	
Vryetydsprogramme wat aangebied word, is nie interessant nie		4		16	
Die vryetydsprogramme duur te lank				17	14
My gade/familie se keuse in vryetydsaktiwiteite verskil van my keuse vir vryetydsaktiwiteite	7			18	15
Ek word oud; daarom moet ek alleen gelaat word				19	16
My swak gesondheid verhoinder my om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			9	10	17
Ek weet nie waar om die vaardighede aan te leer nie			3	11	
Daar is nie vryetydsprogramme waarin ek belangstel nie			10	20	
Ek hou nie van die instrukteur nie					18

Samevattend noem die deelnemers aan die fokusgroep-onderhoud die volgende hindernisse wat hul vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit: 'n gebrek aan tyd om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, “*Ek moet eerlikwaar sê, ek het nie tyd vir nog iets by nie. Ek sê altyd, ek weet nie waar ek tyd gekry het om te werk in my lewe nie, want as ek so besig was soos wat ek nou is. Ek is net te besig*” (B). “*Ek is ook baie besiger dink ek as wat ek ooit in my lewe was, en ek sou byvoorbeeld baie graag wou gaan “gym”, maar ek het net nie tyd, daar is nie genoeg ure in my dag nie*” (G); 'n tekort aan finansies om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite, “*Daar is nie altyd mense beskikbaar wat nou bereid is om jou op te laai en jou af te laai, want ek bly nou uit hul koers uit. Jy wil nou nie hê hulle moet uit hulle koers uit, want mens verstaan, petrol is duur en goed*” (E); respondente wat nie oor die fisiese vermoë beskik om aan

⁷ Tabel 4.7 sluit nie manlike respondente 60-64 jaar in nie aangesien geen manlike respondente binne hierdie ouderdomsgroep aan die studie deelgeneem het nie.

vryetydsaktiwiteite deel te neem nie, “*Ek is bietjie verhinder aan goed wat ek graag sou wou doen. Die dinge wat jy goed kon doen en jy kan dit nie meer só goed doen nie, soos die jare aanstap, dan het jy partykeer heimwee hoe jy dit kon doen en jy dit nie meer kan doen nie. Soos fisiese goed wat jou gaan verhinder om sekere vryetydsaktiwiteite te doen*” (G); niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kan deelneem nie, “*Want jy voel alleen want jy begin nou oud word, en jy voel maar eensaam*” (E); respondente het probleme met vervoer wat hulle verhinder om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry, “*Daar is mense, veral vrouens, hulle kan nie meer bestuur nie, hulle kinders vat hulle motor weg en nou sit hulle, dan moet hulle nou in ander mense se oë gaan kyk vir vervoer, en dis verskriklik moeilik*” (A).

4.5.3 Die verband tussen hindernisse en geslag, ouderdom en woningtipes

Bogenoemde resultate word verder ontleed deur 'n eksploratiewe faktorontleding uit te voer waarin elke vraag onder sekere faktore gegroepeer is sodat bepaal kan word of geslag, ouderdom en woningtipes die beleving van hindernisse betreffende vryetyddeelname kan beïnvloed. Vier faktore ter bepaling van die rangorde wat aandui watter hindernisse die grootste invloed op die genoemde veranderlikes het, waarvan die faktorpatroon nie ooreengestem het met die hiërargiese hindernismodel van Crawford *et al.* (1991) nie, is geïdentifiseer.

TABEL 4.8: Die verband tussen manlike respondente en hindernisse

Veranderlikes	n	Rangorde	Gem	SA
Faktor 1 Tyd en sekuriteit	9	2	1.23	0.199
Faktor 2 Ekonomies en struktureel	9	4	1.48	0.438
Faktor 3 Persoonlik	9	1	1.07	0.118
Faktor 4 Programmering	8	3	1.41	0.229

TABEL 4.9: Die verband tussen vroulike respondente en hindernisse

Veranderlikes	n	Rangorde	Gem	SA
Faktor 1 Tyd en sekuriteit	44	1	1.38	0.439
Faktor 2 Ekonomies en struktureel	47	4	1.64	0.647
Faktor 3 Persoonlik	38	3	1.42	0.552
Faktor 4 Programmering	38	2	1.38	0.480

Uit Tabel 4.8 wil dit voorkom of die persoonlik-faktor die beperkendste hindernis is wat die vryetyddeelname van manlike respondente beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, terwyl die ekonomies-faktor en die struktureel-faktor vryetyddeelname die minste beperk. Betreffende vroulike respondente (Tabel 4.9) blyk die tyd-faktor en die sekuriteit-faktor die hindernis te wees wat vryetyddeelname die meeste beperk. Soos by die manlike respondente, word die ekonomies-faktor en die struktureel-faktor as die mins beperkende hindernis beleef.

Tabel 4.10 dui die hindernisfaktore wat die respondente se vryetyddeelname beïnvloed volgens ouderdomsgroepe aan. Volgens genoemde tabel is die tyd-faktor en die sekuriteit-faktor die mees beperkende hindernis vir vryetyddeelname van die respondente 65-74 jaar, terwyl respondente 85 jaar en ouer die tyd-faktor en die sekuriteit-faktor as die mins beperkende hindernis beleef. Respondente in die 60-64 jaar ouderdomsgroep beleef die ekonomies-faktor en die struktureel-faktor as die mees beperkende hindernis ten opsigte van vryetyddeelname. Soortgelyk aan die tyd-faktor en die sekuriteit-faktor, beleef respondente 85 jaar en ouer die ekonomies-faktor en struktureel-faktor as dié wat die minste beperkend is.

TABEL 4.10: Hindernisse wat vryetyddeelname beperk, ingedeel in ouderdomsgroepe

Veranderlikes	Ouderdomsgroepe	n	Rangorde	Gem	SA
Faktor 1 Tyd en sekuriteit	60-64 jaar	9	2	1.33	0.125
	65-74 jaar	27	1	1.28	0.280
	75 – 84 jaar	14	3	1.43	0.512
	85 jaar en ouer	2	4	2.00	1.414
Faktor 2 Ekonomies en struktureel	60-64 jaar	9	1	1.57	0.391
	65-74 jaar	29	2	1.59	0.647
	75 – 84 jaar	15	3	1.60	0.648
	85 jaar en ouer	2	4	2.50	0.707
Faktor 3 Persoonlik	60-64 jaar	9	3	1.44	0.357
	65-74 jaar	27	2	1.30	0.537
	75 – 84 jaar	13	1	1.25	0.394
	85 jaar en ouer	2	2	2.50	0.707
Faktor 4 Programmering	60-64 jaar	9	1	1.30	0.211
	65-74 jaar	22	3	1.34	0.401
	75 – 84 jaar	12	2	1.32	0.321
	85 jaar en ouer	2	4	2.75	0.354

Uit Tabel 4.11 wil dit voorkom of respondente wat in woonstelle by hul kinders of familie woonagtig is, tyd en sekuriteit as die beperkendste hindernis in die weg van hul vryetyddeelname beleef het. Respondente wat in aftree-oorde en in hul eie huise of woonstelle woonagtig is, het tyd en sekuriteit as die mins beperkende faktor in die weg van hul vryetyddeelname beleef. Die ekonomies-faktor en die struktureel-faktor en die persoonlik-faktor is deur respondente wat by hul kinders of familie inwoon as die mees beperkende faktore beleef, terwyl respondente wat in 'n woonstel by hul kinders of familie woon, hierdie faktore as die minste beperkend beleef het. Die programmering-faktor is deur respondente wat in gemeenskapshuise woonagtig is as die mees beperkende faktor in die weg van hul vryetyddeelname beleef en is deur respondente wat by hul kinders of familie woon, as die mins beperkende faktor beskou. Opvallend uit Tabel 4.11 is die

belewing van hindernisse deur respondente wat in aftree-oorde en dié wat in hul eie huise of woonstelle woon wie se vryetyddeelname beperk word of waarvan hulle uitgesluit word. Die ekonomies-faktor en die struktureel-faktor blyk 'n hindernis in die weg van respondente wat in aftree-oorde woonagtig is se vryetyddeelname te wees, terwyl die persoonlik-faktor en die programmering-faktore die respondente wat in hul eie huise en woonstelle woon, se vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit.

TABEL 4.11: Hindernisse wat vryetyddeelname beperk, ingedeel in woningtipes

Veranderlikes	Woningtipes	n	Rangorde	Gem	SA
Faktor 1 Tyd en sekuriteit	Aftree-oord	10	4	1.33	0.312
	Eie huis / woonstel	33	5	1.44	0.454
	Woonstel by kinders of familie	3	1	1.08	0.144
	Inwoning by kinders of familie	2	2	1.17	0.236
	Ander:				
	Gemeenskapshuise	4	3	1.31	0.473
Faktor 2 Ekonomies en struktureel	Aftree-oord	10	2	1.33	0.669
	Eie huis / woonstel	34	3	1.55	0.568
	Woonstel by kinders of familie	4	5	1.96	1.115
	Inwoning by kinders of familie	3	1	1.21	0.180
	Ander:				
	Gemeenskapshuise	4	4	1.61	0.376
Faktor 3 Persoonlik	Aftree-oord	9	3	1.35	0.384
	Eie huis / woonstel	31	2	1.33	0.480
	Woonstel by kinders of familie	4	5	1.88	1.031
	Inwoning by kinders of familie	3	1	1.00	0.00
	Ander:				
	Gemeenskapshuise	4	4	1.41	0.572
Faktor 4 Programmering	Aftree-oord	8	3	1.47	0.669
	Eie huis / woonstel	29	2	1.39	0.568
	Woonstel by kinders of familie	3	4	1.50	1.115
	Inwoning by kinders of familie	1	5	1.50	0.180
	Ander:				
	Gemeenskapshuise	4	1	1.21	0.376

In die lig van bogenoemde is dit vir die vryetydsvoorsieners belangrik om inligting oor die hindernisse wat ouer persone se vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, te gebruik wanneer hulle vryetydsprogramme ontwerp sodat die beleving van die genoemde hindernisse geminimaliseer word. Vir ouer persone wat by hul kinders of familie inwoon, sal die implementering van die vryetydsprogramme net so belangrik as die ontwerp van die vryetydsprogramme wees, aangesien dit uit Tabel 4.11 blyk dat hierdie respondente die meeste hindernisse wat hul vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, beleef. Respondente wat in aftree-oorde en in hul eie huise of woonstelle woonagtig is, blyk ook 'n risiko te wees ten opsigte van beleving van die programmering-faktor wat kan lei tot die beperking van vryetyddeelname of daartoe dat hulle daarvan uitgesluit word. In hierdie geval sal vryetydsdiensvoorsieners wat vryetydsdienste in aftree-oorde en Dienssentrums lewer, hierop moet fokus om sodoende vryetydsprogramme aan te pas om die beleving van hierdie hindernis te minimaliseer. Die persoonlik-faktor en die ekonomies-faktor en struktureel-faktore kan ook by hierdie twee groepe respondente as moontlike risiko's geïdentifiseer word.

Met die oog op omvattende voorsiening van vryetydsdienste is dit belangrik om die inligting rakende die hindernisse wat ouer persone se vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, by die ontwerp van vryetydsprogramme in gedagte te hou. Weens die kompleksiteit wat gepaard gaan met die ontwikkeling van die vryetydservaring, moet die beginsels van uitkomsgebaseerde programmering gevolg word om te verseker dat die ouer persone vryetydsvoordele beleef. Met betrekking tot die vryetydsprogrammering is dit die vryetydsprogrammeerder se verantwoordelikheid om vryetydsprogramme, in samewerking met 'n multidissiplinêre versorgingspan, vir ouer persone saam te stel waar die maksimum voordele geniet kan word en dit tot die geluk, welstand en lewensgehalte van die ouer persone bydra.

4.4 SAMEVATTING

Uit die resultate is dit duidelik dat veral sosiale, algemene, skeppende en kulturele, en fisieke vryetydsbesteding 'n belangrike rol speel by die vryetydsbesteding van ouer persone. Gesondheid kan egter 'n invloed uitoefen op die deelname aan sekere vryetydsaktiwiteite (fisieke en buitelug- vryetydsaktiwiteite), wat opsigself weer die geluk, welstand en lewensgehalte van die ouer persone kan beïnvloed. Dit wil ook voorkom of die tipe woning waarin ouer persone woonagtig is, die keuse van vryetydsaktiwiteite bepaal. Gesien uit die resultate, woon die meerderheid ouer persone in hul eie wonings,

wat aan hulle die geleentheid bied om aan vryetydsaktiwiteite van hul keuse deel te neem. In die geval van die ouer persone wat in aftree-oorde en by kinders of familie woonagtig is, is die ouer persoon afhanklik van die vryetydsaktiwiteite wat vir hulle aangebied word. 'n Duidelike impak op die beleving van geluk, welstand en lewensgehalte van die ouer persone word in die resultate aangedui. Ouer persone beleef ook verskeie hindernisse wat hul vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit. Volgens die resultate is die vernaamste hindernisse wat ouer persone se vryetyddeelname beperk, of wat hulle daarvan uitsluit, strukturele en interpersoonlike hindernisse. In die lig hiervan wil dit voorkom of die voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone 'n omvattende diens vereis. Vanweë die komplekse aard rakende die ontwerp en implementering van uitkomsgebaseerde vryetydservaringe, is dit noodsaaklik dat spesialiste op die gebied van vryetydsbesteding en gerontologie, in 'n multidissiplinêre span (Biokinetici, Maatskaplike werkers en Arbeidsterapeute) moet funksioneer. Hierdie omvattende benadering kan daartoe lei dat reg aan die beginsels van uitkomsgebaseerde vryetydsprogramme geskied.

HOOFSTUK 5

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

5.1	INLEIDING	118
5.2	SAMEVATTING.....	118
5.3	GEVOLGTREKKINGS.....	123
5.4	AANBEVELINGS.....	129
5.5	DIE BYDRAE VAN DIÉ STUDIE TOT REKREASIEKUNDE	131
5.6	TEKORTKOMINGE VAN HIERDIE STUDIE.....	132

5.1 INLEIDING

In hierdie afdeling word die belangrikste bevindings en gevolgtrekkings rakende dié ondersoek aangebied. Ten einde gevolgtrekkings rakende die navorsingsvrae van dié studie te kan maak word die doelstellings en doelwitte aan die hand van die resultate getoets. Op die grond van hierdie bevindings en gevolgtrekkings, word enkele aanbevelings gedoen.

5.2 SAMEVATTING

Rakende die ontwerp en implementering van effektiewe vryetydsprogramme is Park *et al.* (2005:26) van mening dat dit noodsaaklik is om die voorkeure, houdings en waardes van die ouer persoon in ag te neem. In hierdie verband het Goslin (2003:39) bevind dat beperkte navorsing binne die tema van rekreasievoordele, gesondheidsimpak en terapie in Suid-Afrika voorgekom het. Dit hou belangrike implikasies in vir die ontwikkeling en gebruik van effektiewe vryetydsprogramme om die gesondheid en waargenome welstand van die ouer persoon te bevorder. Tendense ten opsigte van vryetyddeelname van die ouer persoon en watter vryetydsaktiwiteite 'n bydrae tot die bevordering van welstand en lewenstevredenheid by die ouer persoon kan lewer, word ook nie duidelik in die literatuur uiteengesit nie. Die eerste vraag wat derhalwe met dié studie beantwoord wil word, is: Maak fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite deel uit van persone sestig jaar en ouer se vryetydbestedingsprofiel? Die tweede vraag was: Speel strukturele,

interpersoonlike of intrapersoonlike hindernisse 'n rol by die beperking van persone sestig jaar en ouer se deelname aan vryetydsbesteding? Derdens is gevra: Bestaan daar 'n verwantskap tussen deelname aan fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite en die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer? Vierdens is die volgende vraag gestel: Kan 'n vryetydaktiwiteitsparadigma saamgestel word waarvolgens die vryetydsbesteding van persone sestig jaar en ouer voorspel word? Ten einde die doelstellings te verwesenlik en hipoteses te aanvaar (Hoofstuk 1), is literatuur aangaande vryetydsbesteding en ouer persone ondersoek en in Hoofstuk 2 aangebied. In die literatuurbespreking is konsepte soos vryetydsbesteding en rekreasie ontleed en ooreenkomstig die definiëring van dié begrippe, volgens elemente wat die konsepte omskryf en die rol wat die elemente by die vryetydsbeleving van ouer persone speel, bespreek. Die kategorisering van vryetydsaktiwiteite wat binne die vryetydsrepertoire van ouer persone kan voorkom en waaraan hulle kan deelneem, is ook by hierdie bespreking ingesluit.

Volgens Litwin en Shiovitz-Ezra (2006:228) word sosialisering oftewel sosiale interaksie as 'n sentrale spil waarom ouer persone se vryetydsdeelname wentel, beskou. Sosiale verhoudings wat in die latere lewensjare opgebou word, beperk die voorkoms van aspekte soos alleenheid, anti-sosiale gedrag en isolasie en dra sodoende by tot die bevordering van die lewenstevredenheid van ouer persone (Keller *et al.*, 2010:100). In hierdie geval speel die sosio-emosionele selektiwiteitsteorie (soos beskryf deur Louw & Louw, 2009:207) 'n belangrike rol by die hantering van uitdagings wat met veroudering geassosieer kan word, aangesien ouer persone hierdie teorie as 'n hanteringstrategie toepas om sodoende by veranderde omstandighede aan te pas en in die proses bevredigende veroudering te beleef. Die uitkoms van hierdie hanteringstrategieë is dat ouer persone vir so lank as moontlik in die gemeenskap betrokke bly en voordeel (tevredenheid en welstand, wat as elemente van suksesvolle veroudering beskou kan word) daaruit kan trek, aldus McGuire *et al.* (2009:19). Betreffende die beleving van vryetydsvoordele by ouer persone beweer Edginton *et al.* (2004:9) dat vryetydsdeelname spesifieke voordele (soos persoonlike groei, sukses, onbaatsugtigheid, kreatiwiteit, godsdienstigheid en verbeterde lewensgehalte) aan ouer persone bied (Iwasaki, 2008:241). Aanvullend tot die beleving van vryetydsvoordele noem Devine *et al.* (2010:333) dat gereelde deelname aan 'n verskeidenheid vryetydsaktiwiteite (fisieke, skeppende en kultureel, geestelike, intellektuele) tot die beleving van 'n wye verskeidenheid gesondheidsvoordele kan lei, wat opsigself reeds die daaglikse funksioneringsaktiwiteite van ouer persone kan verbeter. Die beleving van

vryetydsvoordele, as uitkomst van vryetyddeelname, beklemtoon die belangrike rol wat vryetydsbesteding in ouer persone se lewe speel (Nimrod, 2007b:92). Die waarde wat vryetydsvoordele tot ouer persone se lewe byvoeg, word weerspieël in die bydrae wat dit lewer tot die bevordering van gesondheid, geluk, lewenstevredenheid en lewensgehalte van ouer persone, aldus Rossouw (2005:3) en Nimrod en Adoni (2006:626). Vir die verwesenliking van voordele by ouer persone is dit belangrik dat hulle voortdurend tot vryetyddeelname aangemoedig moet word. Teen hierdie agtergrond is Burnett-Wolle en Godbey (2007:509) van mening dat die sosiale dimensie (wat onderliggend in verskeie vryetydsaktiwiteite voorkom) voortgesette betrokkenheid by betekenisvolle vryetydsaktiwiteite kan aanmoedig. Voortgesette vryetyddeelname is veral belangrik in die fisiese vryetydsaktiwiteitsdomein, aangesien hierdie vryetydsaktiwiteite 'n bydrae lewer tot die verbetering van die daaglikse funksionering van ouer persone (Fourie, 2002:35). In hierdie verband is aspekte wat ouer persone tot vryetyddeelname motiveer aan die hand van die selfbeskikkingsteorie (Deci & Ryan, 2000), die vloei-ervaring (Csikszentmihalyi, 1990), optimale stimulering en die soeke na persoonlike betekenis in vryetydsbesteding ontleed.

Hindernisse wat ouer persone se vryetyddeelname kan beperk of hulle daarvan kan uitsluit, word ook in hierdie studie beklemtoon ooreenkomstig die hiërargiese hindernismodel van Crawford *et al.* (1991). Faktore soos 'n gebrek aan belangstelling, intrapersoonlike, interpersoonlike en strukturele hindernisse (interne en eksterne hindernisse) word deur hierdie model geklassifiseer. Dit is veral belangrik om die rol wat hindernisse speel by ouer persone se vryetyddeelname te bestudeer, aangesien dit opsigself 'n bedreiging inhou vir voortgesette vryetyddeelname. In hierdie opsig hou die belewing van hindernisse deur ouer persone belangrike implikasies in vir vryetydsdiensvoorsieners wat op die ontwerp en implementering van vryetydsdienste aan ouer persone fokus. Die wêreldwye klemverskuiwing na bevredigende veroudering (Nimrod, 2007a:77) het dit genoodsaak om bevredigende veroudering ooreenkomstig ouderdomsdiskriminasie, persoonlikheidseienskappe, lokus van kontrole, finansiële onafhanklikheid, belangrike lewensgebeure en daaglikse frustrasie, godsdiens en spiritualiteit en betrokkenheid by 'n aktiewe vryetydleefstyl ontleed. Hierdie faktore is belangrik aangesien dit die lewering van vryetydsdienste aan ouer persone dramaties kan beïnvloed. Gesien vanuit hierdie perspektief is die klem ook op die verband tussen vryetydsbesteding en bevredigende veroudering geplaas.

Volgens die literatuurbespreking is dit duidelik dat die vryetydsleefstyle van ouer persone kompleks is en gespesialiseerde aandag in vryetydsprogrammering vir ouer persone vereis. Die uitdaging wat in hierdie verband aan vryetydsdiensvoorsieners gestel word, is die ontwerp en implementering van vryetydsprogramme waarin ouer persone eienaarskap van hul vryetydsbesteding aanvaar en gevolglik betekenisvolle vryetydsbesteding beleef (Xavier *et al.*, 2003:38). Dit is daarom belangrik vir dié vryetydsdiensvoorsiener om alle inligting rakende ouer persone se vryetydsleefstyle in berekening te bring met die voorsiening van vryetydsdienste. Ouer persone se vryetydsbehoefte moet eers geïdentifiseer word alvorens vryetydsprogramme ontwerp en geïmplementeer kan word. Die identifisering van ouer persone se vryetydsbehoefte word dan ook deur Edginton *et al.* (2004:128) beskou as 'n noodsaaklikheid vir die voorsiening van doelgerigte vryetydsprogramme met spesifieke vryetydsvoordele. Kennis rakende ouer persone en hul vryetyddeelname-patrone is belangrike inligting wat die studie in gerontologie vir Rekreasiekundiges asook die Rekreasiekundige beroep in gerontologie kan rig.

Uit die resultate van die studie (Hoofstuk 4) beskou die respondente sosiale, algemene en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite as voorkeur vryetydsbesteding waaraan hulle deelneem. Alhoewel die respondente wel aan fisieke vryetydsaktiwiteite deelgeneem het, was dit nie as voorkeur vryetydsaktiwiteite vir vryetydsbesteding deur die respondente beskou nie. Die verminderde deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite word as 'n bekommernis beskou, aangesien fisieke vryetydsaktiwiteit-deelname die daaglikse funksionering van ouer persone verbeter, wat die voorkoms van gestremdheid en kroniese siektetoestande wat met veroudering geassosieer word, verlaag (LaMonte & Chow, 2010:51). In die lig hiervan het die deelnemers aan die fokusgroep-onderhoud die deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite beklemtoon en aangedui dat dit 'n belangrike deel van hul vryetydsleefstyle uitmaak. Dié fokusgroep-deelnemers het egter aangedui dat sosiale vryetydsaktiwiteite die belangrikste vryetydsaktiwiteitsdomein in hul vryetydsleefstyle was waaraan hulle deelgeneem het. Uit die kwantitatiewe data het die respondente ook aangetoon dat hulle baie tevrede was met die huidige vryetydsaktiwiteite waaraan hulle deelgeneem het (Figuur 4.6). Die tendens was ook duidelik waarneembaar in die resultate wat gehandel het oor die respondente se persepsies van die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding, waar die meerderheid respondente aangetoon het dat deelname aan vryetydsbesteding belangrik tot baie belangrik vir hulle was (Figure 4.7 en 4.8).

Betreffende die impak van die tipe wonings waar die respondente gewoon het, op die keuse van deelname aan vryetydsaktiwiteite, is daar geen noemenswaardige invloed deur die resultate aangedui nie (Figuur 4.11). Wat egter wel die keuse ten opsigte van vryetydsaktiwiteite beïnvloed het, was die respondente se gesondheid (Figuur 4.12). Die meerderheid respondente wat gemiddelde tot swak gesondheid beleef het, het aan sosiale, algemene en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite deelgeneem, terwyl die meeste respondente wat aan fisieke vryetydsaktiwiteite deelgeneem het, goeie gesondheid beleef het. Wat opvallend was, is die vryetyddeelname van respondente wat gemiddelde tot swak gesondheid beleef het, se deelname aan fisieke vryetydsaktiwiteite. Alhoewel die respondente swak gesondheid beleef het, het hulle wel aan fisieke vryetydsaktiwiteite deelgeneem. Die vraag wat hier ontstaan, is of die vryetydsaktiwiteite wat aan hierdie ouer persone gebied word, geskik is vir hul vryetyddeelname-behoeftes.

In die resultate rakende die woningtipes en die belewing van geluk, welstand en lewensgehalte het vroulike respondente aangedui dat hulle 'n gemiddelde mate van geluk, welstand en lewensgehalte beleef het. Die manlike respondente wat in die aftree-oorde gewoon het, het egter 'n hoër mate van geluk, welstand en lewensgehalte beleef, terwyl dié wat by familie of kinders, of in gemeenskapshuise gewoon het, lae geluk, welstand en lewensgehalte beleef het. Volgens Torkildsen (2005:548) en De Jager (2009:25) kan die belewing van geluk, welstand en lewensgehalte dui op die aanpasbaarheid van ouer persone by omstandighede wat gedurig weens veroudering verander, en indien ouer persone by die veranderende omstandighede kan aanpas, kan hulle ook bevredigende veroudering beleef.

Voordele speel ook 'n belangrike rol by die aanpasbaarheid van die ouer persone by veranderde omstandighede. In hierdie geval het die resultate aangedui dat die voordele wat die grootste impak op veroudering by ouer persone gehad het, die sosiale dimensie en sosiale interaksie was wat as 'n buffer teen veranderende omstandighede gedien het (sien 2.3.4). Die bufferende effek van sosiale interaksie word spesifiek in die stimuli-opwekkingsteorie aangetref (2.4.4). Volgens die resultate het die respondente aangedui dat hulle voordele soos geestelike stimulering, intellektuele, sosiale en kulturele groei, die belewing van pret, om as vrywilliger binne die gemeenskap te dien en ontspanning beleef. Die respondente het ook sekere hindernisse ervaar wat hul deelname aan vryetydsbesteding beperk of hulle daarvan uitgesluit het. Met behulp van die hiërargiese hindernismodel van Crawford *et al.* (1991) is die waargenome hindernisse van die respondente ingedeel in *strukturele (eksterne) hindernisse* ('n gebrek aan tyd om aan

vryetydsaktiwiteite deel te neem; 'n tekort aan finansies om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem; die te duur toerusting wat noodsaaklik is vir vryetydsaktiwiteite; vervoerprobleme; respondente se vrees vir hulle veiligheid wanneer hulle aan vryetydsaktiwiteite deelgeneem het; die te lang afstand tussen hul wonings en die plek waar die vryetydsaktiwiteite aangebied word, *interpersoonlike hindernisse* (daar was niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kon deelneem nie; die respondente het nie oor genoeg inligting rakende vryetydsaktiwiteite wat aangebied word, beskik nie) en *intrapersoonlike hindernisse* (respondente het nie oor die fisiese vermoë beskik om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie). Hieruit is dit duidelik dat strukturele hindernisse (die grootste impak) en interpersoonlike hindernisse die belangrikste invloed op ouer persone se vryetyddeelname gehad het, terwyl intrapersoonlike hindernisse slegs 'n geringe invloed op vryetyddeelname gehad het. Gesien vanuit 'n vryetydsprogrammeringsoogpunt, moet hindernisse wat ouer persone se vryetyddeelname beïnvloed, geminimaliseer word deur strategieë te ontwikkel om hierdie hindernisse te ondervang. Uit die fokusgroep-onderhoud is belangrike inligting ontvang wat die motivering van ouer persone se vryetyddeelname beklemtoon. Die deelnemers het in hierdie verband genoem dat persoonlikheidseienskappe 'n belangrike faktor is wat die vryetydsleefstyle van ouer persone rig en dat dit ook die aanpasbaarheid van ouer persone by veranderde omstandighede beïnvloed. Volgens die deelnemers kan negatiewe houding teenoor die lewe en die bril waardeur ouer persone na veroudering kyk, die bevredigende beleving van veroudering by ouer persone beïnvloed.

5.3 GEVOLGTREKKINGS

Die gevolgtrekkings word op grond van die resultate van hierdie navorsing geformuleer, maar ook ooreenkomstig die doelstellings en hipoteses.

5.3.1 Eerste doelstelling

Die eerste doel was om te bepaal of fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite deel uitmaak van persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig is, se vryetydbestedingsprofiel.

- ✓ Ouer persone in die ouderdomsgroep 60-64⁸ jaar neem die meeste aan sosiale en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite deel. Daarna volg fisieke en algemene vryetydsaktiwiteite (wat vrywillige werk by die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes; lees; televisie en films kyk (DVD, bioskoop); radio luister en rekenaaraktiwiteite (e-posse); rekenaar en bordspeletjies soos legkaart bou, blokraaisels invul, rekenaar kaartspeletjies, sudoku, rummy cup en scrabble; stokperdjies soos fotografie, kleurskyfie en fotoalbum-digitalisering, landelike streeksgeskiedenis, amateurradio en voëlkyk. Ouer persone in hierdie ouderdomsgroep neem egter die minste aan buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite deel.
- ✓ Ouer persone tussen die ouderdomme 65 en 74⁹ jaar se vryetydaktiwiteitsrepertoire bestaan eerstens uit sosiale vryetydsaktiwiteite, waarna algemene, skeppende en kulturele, en fisieke vryetydsaktiwiteite volg. Weereens neem ouer persone in hierdie ouderdomsgroep selde deel aan buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite.
- ✓ Ouer persone 75¹⁰ jaar en ouer neem die meeste deel aan algemene vryetydsaktiwiteite, waarna sosiale vryetydsaktiwiteite en skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite volg. Die minste belangstelling is getoon in fisieke, buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite.

Bogenoemde sluit ook gedeeltelik aan by die eerste hipotese, naamlik persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde binne Potchefstroom woonagtig is, se vryetydbestedingsprofiel bestaan hoofsaaklik uit fisieke en sosiale vryetydsaktiwiteite. Volgens die resultate (4.3.1) bestaan die vryetydbestedingsprofiel van persone sestig jaar en ouer hoofsaaklik uit sosiale, algemene en skeppende, en kulturele vryetydsaktiwiteite, waar die minste deelname in fisieke, buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite voorkom.

5.3.2 Tweede doelstelling

Die tweede doelstelling was om die hindernisse (hetsy struktureel, interpersoonlik of intrapersoonlik) te identifiseer wat deelname aan vryetydsbesteding van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde binne Potchefstroom woonagtig is, belemmer.

⁸ Sien Figuur 4.4

⁹ Sien Figuur 4.4

¹⁰ Sien Figuur 4.4

Die resultate toon dat strukturele hindernisse (’n tekort aan finansies om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem; daar was niemand saam met wie hulle aan vryetydsaktiwiteite kon deelneem nie; die te duur toerusting wat noodsaaklik is vir vryetydsaktiwiteite; vervoerprobleme wat ouer persone verhinder het om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry) die belangrikste beperkende faktor wat deelname aan vryetydsbesteding van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig was, belemmer het. Intrapersoonlike hindernisse (die fisiese vermoë waaroor ouer persone nie beskik om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie; die vryetydsprogramme is nie naby hul wonings aangebied nie) en hindernisse wat gepaardgaan met vryetydsprogrammering (die respondente het nie oor genoeg inligting rakende vryetydsaktiwiteite wat aangebied word, beskik nie), is ook deur ouer persone as belangrike hindernisse beleef.

Persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig is, het aangedui dat hulle strukturele hindernisse as die belangrikste beperkende faktor van vryetyddeelnamepatrone beleef het terwyl intrapersoonlike hindernisse geen merkwaardige invloed op die vryetyddeelnamepatrone het nie. Interpersoonlike hindernisse het egter wel ’n noemenswaardige impak op die vryetyddeelnamepatrone van persone sestig jaar en ouer wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde binne Potchefstroom gewoon het, gehad. Die tweede hipotese word dus slegs gedeeltelik aanvaar.

5.3.3 Derde doelstelling

Die derde doelstelling was om die verwantskap tussen deelname aan fisieke, sosiale, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite en die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig is, te bepaal.

Uit die resultate blyk dit dat persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig was, ’n gemiddelde mate van geluk, welstand en lewensgehalte beleef het. Dit is egter uit die resultate duidelik dat die ouer persone ’n hoë mate van tevredenheid met hul vryetyddeelname getoon het. Dit blyk ook dat vroulike ouer persone, wat in aftree-oorde, eie wonings of by familie of kinders, of in gemeenskapshuise gewoon het, gemiddelde geluk, welstand en lewensgehalte getoon het, terwyl manlike ouer persone wat by familie of kinders, of in

gemeenskapshuise gewoon het, 'n lae mate van geluk, welstand en lewensgehalte getoon het. Moontlike redes wat hieraan toegeskryf kan word, kan wees die beperkte aantal vryetydsprogramme wat naby hul wonings aangebied word. Beperkte inligting betreffende vryetydsprogramme wat wel in hul omgewing aangebied was, kan ook 'n moontlike rede vir bogenoemde resultate wees.

Die resultate van hierdie studie het aangedui dat die respondente tevrede was met die vryetydsaktiwiteite waaraan hul deelgeneem het. Dit het ook bygedra tot hulle gemiddelde beleving van geluk, welstand en lewensgehalte. Hierdie neiging kan egter daarop dui dat, alhoewel ouer persone hul vryetydsaktiwiteite as voordelig beleef het, sekere behoeftes rakende hul vryetydsbesteding nie deur die vryetydsprogramme ondervang is nie. Dit kan dan ook 'n merkwaardige impak op die beleving van hul geluk, welstand en lewensgehalte hê. Met inagneming van bogemelde word hipotese drie aanvaar. Die rede hiervoor is dat die deelname aan sosiale, geestelike, kognitiewe en fisieke vryetydsaktiwiteite, afsonderlik of in die geheel, bygedra het tot die bevordering van die waargenome welstand van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde binne Potchefstroom woonagtig was.

5.3.4 Vierde doelstelling

Die vierde doelstelling was om die vryetydsbesteding waaraan persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig is, deelneem, aan die hand van 'n vryetydaktiwiteitspiramide voor te stel.

Volgens die resultate van hierdie studie kan die voorkeur vryetydsaktiwiteite van ouer persone sestig jaar en ouer, en wat lede was van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes, voorgestel word deur 'n vryetydaktiwiteitspiramide (Figuur 5.1). Die vryetydaktiwiteitspiramide sluit in:

- Sosiale vryetydsaktiwiteit, wat as die basis van die vryetydaktiwiteitspiramide beskou kan word en waaruit deelname aan die ander vryetydaktiwiteitsdomeine voortvloei. Hierdie vryetydaktiwiteitsdomein sluit aspekte van sosialisering en sosiale vryetydsaktiwiteite in soos Mooirivier Klub-byeenkomste, Vroue Landbou Unie-byeenkomste, voëlklub-byeenkomste; besoeke aan siek persone en besoeke aan persone in aftree-oorde; bordspeletjies soos Rummy cup en Scrabble; en kerkaktiwiteite soos bybelstudies, bidure, basaars, sending-uitreike,

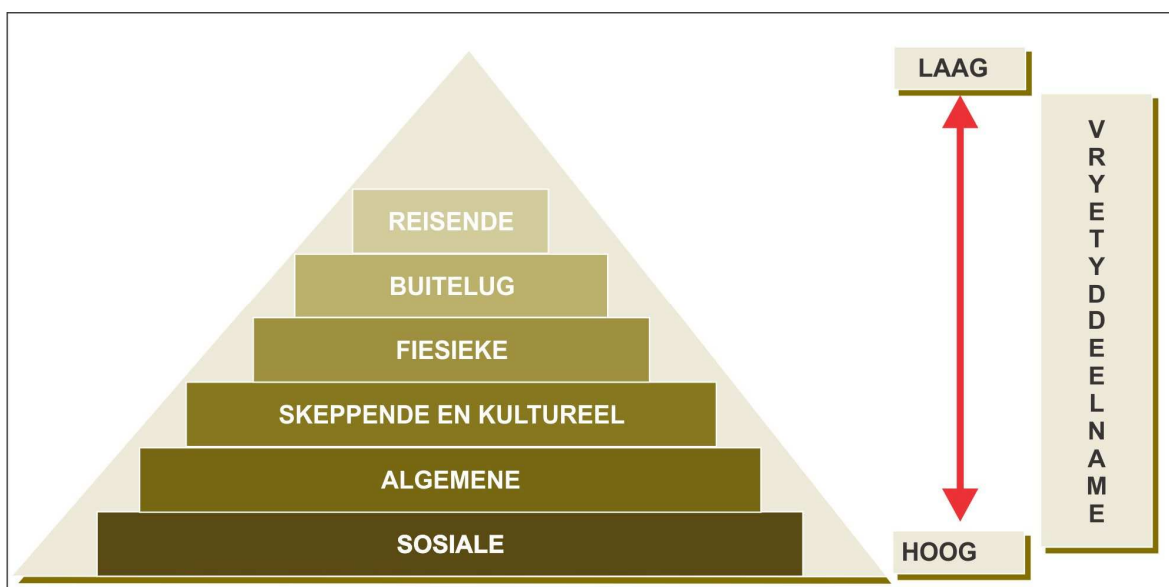
kerkraad-byeenkomste en selgroepe. Hierdie vryetydaktiwiteitsdomein word ook deur die literatuur aangedui as een van die belangrikste vryetydsaktiwiteite waaraan ouer persone kan deelneem. Die rede hiervoor is dat die opbou van vriendskappe en die sosiale interaksie wat die grondslag vorm van vryetydsbesteding, ook as 'n buffer optree teen uitdagings wat veroudering meebring en op hierdie manier daartoe bydra dat ouer persone bevredigende veroudering beleef (Fourie, 2002:36; Der Ananian & Janke, 2010:251).

- Algemene vryetydsaktiwiteite, wat uit die resultate blyk die tweede vernaamste vryetydaktiwiteitsdomein te wees, sluit vryetydsaktiwiteite soos vrywillige werk by dienssentrums; lees; televisie kyk, films en bioskoop kyk; radio luister; rekenaar en rekenaar speletjies soos rekenaar kaartspeletjies; bordspeletjies soos legkaart bou, blokraaisels invul, suduko; stokperdjies soos fotografie, kleurskyfie- en foto-albumdigitalisering, landelike streeksgeskiedenis, amateur radio en voëlkyk in.
- Skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite word derde op die vryetydaktiwiteitspiramide voorgestel en sluit vryetydsaktiwiteite in soos hekel, brei, houtsneewerk, naaldwerk, lapverf, klere maak, borduurwerk, kraalwerk, koek bak, kwiltwerk, kerse maak, weefwerk, huisopgradering; kunstekening, kunsklasse, inkleur, skryf en skilder; musiek luister; bespeel van instrumente en die produsering van musiek; koorsang en sanggroepe en bywoning van konserte en musiekopvoerings.
- Fisieke vryetydsaktiwiteite word deur die resultate as die vierde belangrikste vryetydaktiwiteitsdomein aangedui. Hierdie vryetydaktiwiteitsdomein sluit vryetydsaktiwiteite soos stap en oefeninge in die gimnasium; Ten Pin Bowling; lyn-danse; swem; tennis; mini-Golf en rolbal in.
- Uit die resultate blyk dit dat ouer persone wel aan buitelug-vryetydsaktiwiteite deelgeneem het, maar in 'n mindere mate. Om hierdie rede word die vryetydaktiwiteitsdomein bo-aan die vryetydaktiwiteitspiramide voorgestel. Buitelug-vryetydsaktiwiteite sluit tuinmaak en plante kweek, en die versorging van honde en voëls in.
- Die vryetydaktiwiteitsdomein aan die boonste punt van die vryetydaktiwiteitspiramide, reisende vryetydsaktiwiteite, word deur die resultate aangedui as die vryetydaktiwiteitsdomein waaraan ouer persone die minste deelneem. Hierdie vryetydaktiwiteitsdomein sluit vryetydsaktiwiteite soos toere,

uitstappies, teateruitstappies, uitkamp, vakansie op eie en vakansie saam met vriende in.

Figuur 5.1 stel voor dat persone sestig jaar en ouer wat lede van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes was, se vryetyddeelname op 'n kontinuum geplaas kan word. Die vryetydsaktiwiteite (sosiale vryetydsaktiwiteite) met die hoogste deelname word as basis van die vryetydaktiwiteitsparadigma voorgestel, terwyl algemene vryetydsaktiwiteite die tweede hoogste deelname op die vryetydaktiwiteitspiramide voorstel. Die laagste vryetyddeelname word aan die bo-punt van die vryetydaktiwiteitspiramide deur buitelug- en reisende vryetydsaktiwiteite voorgestel. Fisieke vryetydsaktiwiteite dui middelmatige tot lae vryetyddeelname aan, terwyl skeppende en kulturele vryetydsaktiwiteite middelmatige tot hoë deelname aandui.

Volgens die resultate word hipotese vier aanvaar, naamlik dat die vryetydaktiwiteitspiramide voorstel dat persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde in Potchefstroom woonagtig is, sosiale vryetydsaktiwiteite as voorkeur vryetydsbesteding beskou, waarna fisieke, geestelike en kognitiewe vryetydsaktiwiteite volg. Die vryetydaktiwiteitspiramide stel vryetyddeelname van persone sestig jaar en ouer, wat in die gemeenskap en selfsorg-eenhede in aftree-oorde binne Potchefstroom woonagtig was, voor. Hierdie vryetydaktiwiteitspiramide kan beskou word as 'n voorstelling van die vryetydsaktiwiteite waaraan ouer persone die meeste tot die minste deelneem.



FIGUUR 5.1: Vryetydaktiwiteitspiramide

5.4 AANBEVELINGS

Op grond van die resultate en gevolgtrekkings word die volgende aanbevelings aan die hand gedoen:

5.4.1 Aanbevelings ten opsigte van vryetydsvoorsiening aan ouer persone

- Uit die resultate het dit na vore gekom dat ouer persone minder aan fisieke vryetydsaktiwiteite deelneem. Volgens Angevaren *et al.* (2008) is dit noodsaaklik om ouer persone aan te moedig om aan fisieke vryetydsaktiwiteite deel te neem, aangesien dit bydra tot bevredigende veroudering rakende die behoud van kognitiewe funksionering en die bevordering van daaglikse funksioneringsaktiwiteite. In hierdie geval is effektiewe, praktiese en navorsingsgebaseerde intervensie noodsaaklik vir gesondheidsbevordering en self-bestuur by ouer persone (Belza & PRC-HAN Physical Activity Conference Planning Workgroup, 2007:2) en dui dit op 'n samewerkende verhouding tussen vryetydsprogrammeerders en gesondheidsorgvoorsieners (soos Biokinetici). In hierdie geval is Belza en PRC-HAN Physical Activity Conference Planning Workgroup (2007:2) van mening dat fisieke vryetydsprogramme ontwerp en geïmplementeer moet word wat meetbare uitkomst aandui sodat die verbetering in ouer persone se gesondheid gemonitor kan word. Vanuit hierdie oogpunt vereis bejaardesorg in Suid-Afrika 'n multidimensionele benadering waarvolgens Vryetydsprogrammeerders, Biokinetici, Maatskaplike werkers, Arbeidsterapeute en mediese personeel moet saamwerk om 'n hoë lewensgehalte by ouer persone te bewerkstellig.
- Uit die resultate is ook die belangrikste hindernisse wat ouer persone se vryetyddeelname kan beperk of hulle daarvan kan uitsluit, aangedui. Daar word aanbeveel dat Rekreasiekundiges strategieë moet ontwikkel, in oorleg met ouer persone en die sentrumpersoneel (in hierdie geval dié van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes), om hierdie hindernisse te minimaliseer vir toekomstige deelname aan vryetydsprogramme.

- Volgens die resultate wil dit voorkom of vryetydsprogramme in aftree-oorde, waaraan die respondente kan deelneem of wat beskikbaar is, nie in hul vryetydsbestedingsbehoefte voorsien het nie. Dit kan wees dat ouer persone wat in aftree-oorde woonagtig is, vryetydsprogramme as oninteressant ervaar, of dat hul swak gesondheid vryetyddeelname beperk of hulle daarvan uitsluit. Om ouer persone tot vryetyddeelname te motiveer is dit belangrik dat spesialiste op die gebied van die voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone hierdie vryetydsprogramme moet ontwerp en implementeer. Dit kan meebring dat die vryetydsprogramme volgens spesifieke uitkomst ontwikkel en geïmplementeer word. Die effektiwiteit van die vryetydsprogramme kan ook volgens hierdie uitkomst geëvalueer word.
- Om die belangrikheid van deelname aan vryetydsbesteding by ouer persone te beklemtoon is dit noodsaaklik dat vryetydsvoorsieners vryetydsvoorligting by die vryetydsprogramontwerp moet insluit om sodoende ouer persone bewus te maak van die voordele wat vryetyddeelname bied, en van die impak daarvan op hul gesondheid, geluk, welstand en lewensgehalte.
- Die ontwikkeling van wetenskaplike en doelgerigte vryetydsprogramme wat ouer persone se vryetydsleefstyle vul, is 'n belangrike dog komplekse handeling en vereis spesialiste op die gebied van vryetydsprogrammering. Om hierdie rede is dit uiters belangrik dat instansies wat vryetyddienste aan ouer persone lewer, 'n kundige op die gebied van vryetyddiensvoorsiening moet raadpleeg of in hul diens moet neem. Vrywilligers kan ook in hierdie geval opgelei word om in oorleg met 'n vryetydsspesialis saam te werk om betekenisvolle vryetydsdienste te voorsien wat in ouer persone se vryetydsbehoefte voorsien en wat reg laat geskied aan voordele as gevolg van vryetyddeelname.

5.4.2 Aanbevelings betreffende toekomstige navorsing

Die volgende aanbevelings kan ten opsigte van toekomstige navorsing geformuleer word:

- Soortgelyke navorsing behoort met verskillende etniese groepe binne die omgewing van die Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes gedoen te word. Hierdie inligting betreffende die vryetydsbestedingsprofiel kan gebruik word om inklusiewe vryetydsdienste aan ouer persone te bied om sodoende die beleving van bevredigende veroudering te bevorder.

- Die rol wat Dienssentra vir Bejaardes met betrekking tot die lewering van vryetydsdienste vir ouer persone in verskillende provinsies speel, kan geëvalueer word. Inligting wat hieruit verkry word, kan gebruik word om vryetydsdienste binne hierdie sentra te verbeter en konsultasie met spesialiste op die gebied van vryetydbesteding aan te moedig.
- Die navorsing kan ook uitgebrei word deur die verband tussen persoonlikheidseienskappe en die keuse van vryetydsbesteding voor aftrede en na aftrede en die invloed daarvan op bevredigende veroudering, te ondersoek. Inligting betreffende persone se keuse rakende vryetydsbesteding voor aftrede en die keuse in vryetydsbesteding van hierdie persone na aftrede kan deur vryetydsdiensvoorsienerers in hul strategiese beplanning rakende vryetydsdienste wat aan ouer persone tydens aftrede gelewer word, gebruik word.
- Leefstylsentrums en aftreelandgoed (Estates) het populêre woongebiede vir ouer persone in Suid-Afrika geword. Die dramatiese toename in leefstylsentrums en aftreelandgoed kan ook die behoefte aan gestruktureerde vryetydsprogramme laat toeneem. In hierdie verband noem die Committee on Aging Issues (CAI) (Singapore, 2006:60) dat ouer persone wat in leefstylsentrums en aftreelandgoed woonagtig is, verkies om aan vryetydsaktiwiteite binne hierdie leefstylsentrums en aftreelandgoed deel te neem. Betreffende hierdie ontluikende mark is navorsing in Suid-Afrika noodsaaklik ten opsigte van die verskillende tipes leefstylsentra en aftreelandgoed asook vryetydsdienste wat aangebied word. Hierdie inligting kan as riglyn vir die effektiewe implementering van vryetydsdienste binne hierdie omgewinge benut word. Dit is ook noodsaaklik dat die personeel en die vryetydsdiensvoorsienerers in hierdie leefstylsentrums en aftreelandgoed spesifiek opgelei moet word om die vryetydsbehoefes van die inwoners te bevredig en sodoende kan bydra tot effektiewe vryetydsdienslewering. Om hierdie rede is dit noodsaaklik dat tersiêre instellings kort kursusse vir personeel van die leefstylsentrums en aftreelandgoed moet ontwikkel wat spesifiek die behoefte van vryetydsdiensvoorsiening onder die loep neem.

5.5 DIE BYDRAE VAN DIÉ STUDIE TOT REKREASIEKUNDE

Die getalle van ouer persone in Suid-Afrika is besig om drasties toe te neem (Joubert & Bradshaw, 2006). Vanweë die toename in verouderingsverwante siektetoestande (Velkoff

& Kowal, 2007:13) asook die toename in vrye tyd by ouer persone (Van der Meer, 2008:1), bevind regerings, navorsers, gesondheidsorg-voorsieners, beleidsamestellers met betrekking tot die gesondheid van die ouer persoon en professionele persone soos Rekreasiekundiges wat vryetydsdienste lewer, hulle in 'n unieke dog komplekse situasie. Die kompleksiteit van veroudering noodsaak spesialisopleiding met betrekking tot die voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone om die regte aandag aan die komplekse situasie te gee. Huidige en toekomstige Rekreasiekundiges moet in hierdie opsig spesifiek opgelei word om vryetydsprogramme en -dienste, wat volgens wetenskaplik gefundeerde beginsels en tegnieke ontwerp en geïmplementeer is om in die komplekse behoeftes van ouer persone op 'n unieke wyse te voorsien.

Die studie het getoon dat opleiding in die vryetydsgedrag van die ouer persoon, motivering tot vryetydsdeelname, die psigososiale aspekte van vryetydsgedrag asook die wetenskaplike proses van die programintervensie as belangrik in die akademiese opleiding van Rekreasiestudente beskou moet word. Rakende die voorsiening van vryetydsdienste aan ouer persone is Meyer (2012) van mening dat daar 'n leemte bestaan in die opleiding van Rekreasiestudente by die Potchefstroomkampus van die Noordwes-Universiteit. Dit wil voorkom of 'n soortgelyke tendens by ander opleidingsinstansies voorkom (UKZN, 2010; UJ, 2012:116; UP, 2012a:70; UP, 2012b:51). Dit is uiters noodsaaklik dat tersiêre opleidingsinstansies hul kurrikulum herevalueer en sodoende die toenemende vraag na die voorsiening van vryetydsdienste aan dié unieke ouer persoon-bevolking aanvul. Die probleem kan nie slegs ondervang word deur tersiêre opleiding nie, maar die ontwikkeling van kortkursusse om die huidige personeel betrokke by dienssentrums, leefstylsentrums en aftreelandgoed op te lei, moet as 'n strategiese doelstelling gestel word vir die studieveld van die Rekreasiekunde.

5.6 TEKORTKOMINGE VAN HIERDIE STUDIE

Die volgende tekortkominge is tydens die studie ondervind:

- Lae deelnemergetalle van die manlike ouer persone kon die akkuraatheid van die resultate moontlik beïnvloed het. Lae deelnemergetalle van manlike ouer persone is egter 'n tendens wat in die latere lewensjare aangetref word en is ook 'n verskynsel wat in verskeie studies voorkom (Rossouw, 2005; Jansen van Rensburg, 2009).

- Die tekort aan ouer persone van verskillende etniese groepe kan ook deur toekomstige navorsing aan die lig gebring word.

BRONNELYS

Aiken, L.R. 1995. Aging: an introduction to gerontology. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Ainsworth, B.E., Mannell, R.C., Behrens, T.K. & Caldwell, L.L. 2007. Perspectives of public health and leisure studies on determinants of physically active leisure. *Journal of physical activity and health*, 4(1):S24-S35.

Angevaren, M., Aufdemkampe, G., Verhaar, H.J.J., Aleman, A. & Vanhees, L. 2008. Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3:3.

Aslan, D., Özcebe, H., Temel, F., Takmaz, S., Topatan, S., Sahin, A., Arikan, M. & Tanriverdi, B. 2008. What influences physical activity among elders? A Turkish experience from Ankara, Turkey. *Archives of gerontology and geriatrics*, 46:79-88.

Austin, E.N., Johnston, Y.A.M. & Morgan, L.L. 2006. Community gardening in a senior center: a therapeutic intervention to improve the health of older adults. *Therapeutic recreation journal*, 40(1):48-56.

Baltes, P.B. & Baltes, M.M. 1993. Successful aging: perspectives from the behavioural sciences. Cambridge: University of Cambridge.

Barnett, L.A. 2006. Accounting for leisure preferences from within: the relative contributions of gender, race or ethnicity, personality, affective style, and motivational orientation. Champaign, Ill.: University of Illinois.

Beaton, A.A. & Funk, D.C. 2008. An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure sciences*, 30(1):53-70.

Belza, B. & PRC-HAN Physical Activity Conference Planning Workgroup. 2007. Moving ahead: strategies and tools to plan, conduct, and maintain effective community-based

physical activity programs for older adults: a brief. Atlanta, Ga.: Center for Disease Control and Prevention.

Bishop, A.J., Martin, P. & Poon, L. 2006. Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction. *Aging and mental health*, 10(5):445-453.

Boswell, G.H., Kahana, E. & Dilworth-Anderson, P. 2006. Spirituality and healthy lifestyle behaviors: stress counter-balancing effects on the well-being of older adults. *Journal of religion and health*, 45(4):587-602.

Brooks, F. & Magnusson, J. 2007. Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health care for women international*, 28:69-87.

Buetell, N. 2006. Life satisfaction. A Sloan work and family encyclopaedia entry. Sloan Work and Family Research Network. http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php?id=3283&area=academics. Date of access: 10 May 2009.

Burnett-Wolle, S. & Godbey, G. 2007. Refining research on older adults' leisure: implications of selection, optimization and compensation and socioemotional selectivity theories. *Journal of leisure research*, 39(3):498-513.

Burns, N. & Grove, S.K. 2005. The practice of nursing research: conduct, critique and utilization. 5th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier.

Caldwell, L.L. 2005. Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British journal of guidance and counselling*, 33(1):7-26.

Caldwell, L.L. & Tibbits, M.A. 2010. Leisure as a context for prevention. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 121-132.)

Cardenas, D., Henderson, K.A. & Wilson, B.E. 2007. Experiences of participation in senior games among older adults. (Paper presented at the Southern Gerontology Association Meeting, April. Greensboro, N.C.) *Journal of leisure research*, 41:41-56.

Chalise, H.N., Saito, T., Takahashi, M. & Kai, I. 2007. Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being: a cross sectional study of Nepalese older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 44:299-314.

Chick, G. 2010. Leisure: an overview. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 1-10.)

Chick, G. & Dong, E. 2003. Possibility of refining the hierarchical model of leisure constraints through cross-cultural research. (In Murdy, J., ed. Proceedings of the 2003 Northeastern Recreation Research Symposium. Newtown Square, Pa.: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station. (GTR NE-317.) p. 338-344.)

Chou, K.L., Chow, N.W.S. & Chi, I. 2006. Leisure participation amongst Hong Kong Chinese older adults. *Aging and society*, 24(4):617-629.

Coetzee, Z. 2003. Redes en hindernisse vir sportdeelname by hoërskoolleerlinge in die Potchefstroom-distrik. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MA.)

Conti, A., Voelkl, J.E. & McGuire, F.A. 2008. Efficacy of meaningful activities in recreation therapy on passive behaviours of older adults with dementia. *Annual in therapeutic recreation*, 16:91-104.

Crawford, D.W., Godbey, G. & Jackson, E.L. 1991. A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 15:1-11.

Creswell, J.W. 2003. Research design: qualitative, quantitative and mixed approaches. 2nd ed. London: Sage Publications.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: the psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Daly, F.S. & Kunstler, R. 2006. Therapeutic recreation. (In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 177-196.)

De Jager, L. 2009. 'n Fenomenologiese studie oor ouer dames se subjektiewe ervaring van eensaamheid. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus. (Verhandeling - MA.)

De Klerk, G. 2001. Die verband tussen geestelike welstand en deelname aan fisieke, sosiale en intellektuele rekreatiewe aktiwiteite by bejaardes in Potchefstroom (ouer as 65 jaar). Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.)

De Vos, A.S. 2005a. Qualitative data analysis and interpretation. (In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 333-349.)

De Vos, A.S. 2005b. Combined quantitative and qualitative approach. (In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 357-365.)

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2000. The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4):227-268.

Deci, E.L. & Vansteenkiste, M. 2004. Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1):23-40.

Der Ananian, C. & Janke, M. 2010. Leisure in later life. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 249-262.)

Dergance, J.M., Calmbach, W.L., Dhanda, R., Miles, T.P. & Hazuda, H.P. 2003. Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *Journal of American Geriatric Society*, 51(6):863-868.

Devine, M. 2004. Being a doer instead of a viewer: the role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of leisure research*, 36(2):137-159.

Devine, M.A., Corey, L. & Rauworth, A. 2010. Promoting health and wellness with persons with disabilities: the role of recreation and leisure. (In Payne, L., Ainsworth, B. &

Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 323-358.)

Dhurup, M. 2008. An exploratory study of elderly leisure engagements among residents in a contiguous milieu within a regional context. (Paper presented at the Tenth World Leisure Congress, Quebec, Canada, October, 6-10.)

Dhurup, M. 2012. Perceived constraints to leisure-time activity among the elderly. *South African journal for research in sport, physical education and recreation*, 34(1):57-74.

Dhurup, M., Surujlal, J. & Sooful, A. 2009. An exploratory study of elderly leisure engagements among residents in a contiguous milieu within a regional context. *African journal for physical, health education, recreation and dance*, 15(4):552-574.

Di Mauro, S., Scalia, G., Di Mauro, A., Di Fazio, I., Giuffrida, F., Leotta, C., Grasso, M.G. & Distefano, A. 2001. The leisure time and third age: the experience of a geriatric day hospital. *Archives of gerontology and geriatrics*, 33:141-150.

Edginton, C.R., De Graaf, D.G., Dieser, R.B. & Edginton, S.R. 2006. Leisure and life satisfaction: foundational perspectives. 4th ed. New York: McGraw-Hill.

Edginton, C.R., Hudson, S.D., Dieser, R.B. & Edginton, S.R. 2004. Leisure programming: service-centred and benefits approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill.

Edginton, N. & Shuman, R. 2005. Subjective well-being (happiness). California Continuing Psychology Education. www.texcpe.com/html/pdf/ca/ca-happiness.pdf Date of access: 15 August 2008.

Ekström, H., Ivanoff, S.D. & Elmastahl, S. 2008. Restriction in social participation and lower life satisfaction among fractured in pain: results from the population study 'Good Aging in Skåne'. *Archives of gerontology and geriatrics*, 46(3):409-424.

Elavsky, S. & Doerksen, S. 2010. Building self-esteem and self-efficacy through leisure. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 165-178.)

Erasmus, H. 2002. Fisieke aktiwiteit, lewenstyl en sosio-ekonomiese status se verband met hindernisse tot vryetydsdeelname by vroue. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MA.)

Ernst, M.J. 2002. Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewenstyl, geestelike welstand en gesondheidstatus by bejaardes in Potchefstroom. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MSc.)

Etzel-Wise, D. & Mears, B. 2004. Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. *Intervention in school and clinic*, 39(1):223-232.

Ewert, A. & Garvey, D. 2007. Philosophy and theory of adventure education. (In Prouty, D., Panicucci, J. & Collinson, R., eds. *Adventure education: theory and applications*. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 19-32.)

Feitsma, A. 2005. Experiences and support needs of poverty-stricken people living with HIV in the Potchefstroom district in the North-West Province. Potchefstroom: North-West University, Potchefstroom Campus. (Mini-Dissertation - MA.)

Ferreira, V.M. & Sherman, A.M. 2007. The relationship of optimism, pain and social support to well-being in older adults with osteoarthritis. *Aging and mental health*, 11(1):89-98.

Fouché, C.B. 2005. Qualitative research designs. (In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. *Research at grass roots: for the social sciences and human service professions*. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 267-272.)

Fourie, E.M. 2002. Lewensgeluk en lewenskwaliteit se verband met veroudering en deelname aan vryetydsaktiwiteite. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MA.)

Gauthier, A.H. & Smeeding, T. 2001. Historical trends in the patterns of time use of older adults. (Paper commissioned by the OECD.) <http://www.oecd.org/dataoecd/21/5/2430978.pdf> Date of access: 1 April 2008.

Gill, D.L. & Bedini, L.A. 2010. Health, wellness and quality of life: accent the positive. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. *Leisure, health and wellness*. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 249-262.)

Gitlin, L.N. 2008. Importance of activity: what the research shows in support of senior center programming. (Presentation prepared for the Pennsylvania Association in Senior Centers, Pennsylvania, 18 April 2008.) <http://www.paseniorcenters.org/activity-benefits.ppt> Date of access: 5 August 2008.

Glancy, M. 2006. Program delivery and the many models of recreation. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 253-270.*)

Godbey, G. 2010. What is good leisure from the perspective of health? (*In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 41-50.*)

Godbey, G.C., Caldwell, L.L., Floyd, M. & Payne, L.L. 2005. Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American journal of preventive medicine*, 28(2S2):150-155.

Goslin, A. 2003. Assessment of leisure and recreation research in Africa. *South African journal for research in sport, physical education and recreation*, 25(1):35-46.

Greeff, M. 2005. Information collection: interviewing. (*In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 286-313.*)

Gropp, L., Geldenhuys, D. & Visser, D. 2007. Psychological wellness constructs: relationships and group differences. *SA journal of industrial psychology*, 33(3):24-34.

Harrington, M. 2006. Family leisure. (*In Rojek, C., Shaw, S.M. & Veal, A.J., eds. A handbook of leisure studies. New York: Palgrave MacMillan. p. 417-432.*)

Heintzman, P. & Coleman, M. 2010. Leisure and spiritual health. (*In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 71-84.*)

Henderson, K.A. & Bialeschki, M.D. 2005. Leisure and active lifestyles: research reflections. *Leisure sciences*, 27:355-365.

Henderson, K.A. & Brown, W.J. 2010. Women, health and leisure: a lot like music-making. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 305-312.)

Heo, J. 2006. Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. Bloomington, Ind.: Indiana University. (Thesis - PhD.)

Heo, J., Lee, Y., Lundberg, N., McCormick, B. & Chun, S. 2008. Adaptive sport as leisure: do self-determination, skill level and leisure constraints matter? *Annual in therapeutic recreation*, 16(3):31-38.

Heyns, P.M., Viljoen, M. & Odendaal, D.C. 2004. Lewenskwaliteit te midde van 'n erge stressor: 'n Studie van bejaardes met Alzheimer se siekte of rumatoïde artritis. *Health SA gesondheid*, 9(1):47-56.

Higgins, J. & Rickert, T. 2005. A taste of healthy living: a recreational opportunity for people at risk of developing type 2 diabetes. *Leisure sciences*, 27(5):439-458.

Ho, A.P.Y. 2007. A peer counselling program for the elderly with depression, living in the community. *Aging and mental health*, 11(1):69-74.

Hood, C.D. & Carruthers, C. 2007. Enhancing leisure experience and developing resources: the leisure and well-being model, part 2. *Therapeutic recreation journal*, 41(4):298-325.

Hoyer, W.J. & Roodin, P.A. 2009. Adult development and aging. 6th ed. Boston, Mass.: McGraw-Hill.

Hubbard, J. & Mannell, R.C. 2001. Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure science*, 23(3):145-163.

Hung, K. & Crompton, J.L. 2006. Benefits and constraints associated with the use of an urban park reported by a sample of elderly in Hong Kong. *Leisure studies*, 25(3):291-311.
<http://www.ingentaconnect.com/content/routledg/rlst/2006/00000025/00000003/art00003>
Date of access: 15 August 2008.

IBM Corp. 2011. SPSS Statistics for Windows release 20. Copyright by IBM Corp. USA.

Iwasaki, Y. 2008. Pathways to meaning-making through leisure-like pursuits in global contexts. *Journal of leisure research*, 40(2):231-249.

Iwasaki, Y. 2010. Leisure and stress reduction. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 148-154.)

Iwasaki, Y. & Smale, B.J.A. 1998. Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure and psychological well-being. *Leisure sciences*, 20:25-52.

Jackson, E.L. 2005. Constraints to leisure. State College, Penn.: Venture Publishing.

Janke, M.C. 2005. Application of the life span developmental perspective to leisure behaviour in later life. Georgia: University of Georgia. (Thesis - PhD.)

Jansen van Rensburg, S.M. 2009. Die rol van die afgetrede vrywilliger in die funksionering van Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus. (Verhandeling - MA.)

Jorgensen, A. & Anthopoulou, A. 2007. Enjoyment and fear in urban woodlands: does age make a difference? *Urban forestry and urban greening*, 6(4):267-278.

Joubert, J.D. & Bradshaw, D. 2006. Population ageing and health challenges in South Africa. (In Steyn, K., Fourie, J. & Temple, N., eds. Chronic disease of lifestyle in South Africa: 1995-2005. Cape Town: Medical Research Council. *MRC Technical Report*. p. 204-219.)

Kamman, N.R. & Flett, R. 1983. Affectometer 2: a scale to measure current level of general happiness. *Australian journal of psychology*, 35(2):259-265.

Keller, C., Fleury, J. & Rogers, C. 2010. Leisure and social health. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 99-108.)

Kennedy, D., Singleton, J. & Genoe, M.R. 2006. History of recreation. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 17-36.*)

Kinsella, K. & Ferreira, M. 1997. Aging trends, South Africa: international brief. U.S. Department of Commerce, IB/97-2:1-6, Aug. <http://www.census.gov/ipc/prod/ib-9702.pdf>
Date of access: 1 April 2008.

Kleiber, D.A. & Hutchinson, S.L. 2010. Making the best of bad situations: the value of leisure in coping with negative life events. (*In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 155-164.*)

Kriel, J.S. 2004. Die interaksie van fisieke aktiwiteit met die onderlinge verbande tussen demografiese faktore, koronêre risiko-indeks en lewensgeluk by NG-predikante. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus. (Proefskrif - PhD.)

Krueger, R.A. 1994. Focus groups: a practical guide to applied research. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Krueger, R.A. & Casey, M.A. 2000. Focus group: a practical guide for applied research. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Kruger, J. & Godbey, G. 2010. Leisure, health and males. (*In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 313-344.*)

Laffrey, S.C. & Isenberg, M. 2003. The relationship of internal locus of control, value placed on health, perceived importance of exercise, and participation in physical activity during leisure. *International journal of nursing studies*, 40:453-459.

LaMonte, M.J. & Chow, H. 2010. Leisure and physical health. (*In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 61-70.*)

Le Roux, K. 1999. The realisation of meaning in old age. *Educare*, 28(1):121-135.

Lee, J.Y. & Im, G.S. 2007. Self-enhancing bias in personality, subjective happiness and perception of life-events: a replication in a Korean aged sample. *Aging and mental health*, 11(1):57-60.

Leitner, M.J. & Leitner, S.F. 2004. Leisure in later life. 3rd ed. New York: Haworth Press.

Leitner, M.J. & Leitner, S.F. 2005. The use of leisure counselling as a therapeutic technique. *British journal of guidance and counselling*, 33(1):37-49.

Litwin, H. & Shiovitz-Ezra, S. 2006. The association between activity and wellbeing in later life: what really matters? *Aging and society*, 26:225-242.

Lloyd, C., King, R. & Lampe, J. 2001. The leisure satisfaction of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric rehabilitation journal*, 25(2):107-113.

Lloyd, K.M. & Auld, C.J. 2002. The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1):43-71.

Louw, D.A. & Louw, A.E. 2009. Die ontwikkeling en die veroudering van die volwassene. Bloemfontein: Psychology Publications.

Louw, E. 2007. The effects of a movement competence programme on the functional capacity, self-perception and resilience of older adult women. Stellenbosch: University of Stellenbosch. (Dissertation - MA.)

Luh, J. & Dupuis, S.L. 2005. Leisure and the good life: the perspectives of Chinese Canadian older adults residing in long-term care facilities. <http://www.lin.ca>. Date of access: 27 March 2008.

Mahon, M.J. & Searle, M.S. 1994. Leisure education: it's effect on older adults. *Journal of physical education, recreation and dance*, 65(4):36-41.

Mannell, R.C. 1999. Older adults, leisure and wellness. *Journal of leisurability*, 26(2):1-9.

Marshall, C. & Rossman, G.B. 2006. Designing qualitative research. 4th ed. London: Sage Publications.

Martens, R. 2004. Successful coaching. 3rd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Martin, M.Y., Powell, M.P., Peel, C., Zhu, S. & Alliman, R. 2006. Leisure-time physical activity and health-care utilization in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 14:392-410.

Martina, C.M.S. & Stevens, N.L. 2006. Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women. *Aging and mental health*, 10(5):467-475.

McGuire, F.A., Boyd, R.K. & Tedrick, R.E. 2009. Leisure and aging: Ulyssean living in later life. 4th ed. Champaign, Ill.: Sagamore.

McLean, D.D., Hurd, A.R. & Rogers, N.B. 2008. Kraus' recreation and leisure in modern society. 8th ed. Sudbury, Mass.: Jones & Bartlett Publishers.

McLean, D.J. 2006. Philosophy and leisure. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 37-50.*)

Meyer, C. du P. 1988. Rekreasievoorsiening deur plaaslike owerhede van die RSA en SWA/Namibië. Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MA.)

Meyer, C. du P. 2012. Rekreasie kurrikulum. [Persoonlike mededeling.] 2 November, Potchefstroom.

Milligan, C., Gatrell, A. & Bingley, A. 2004. Cultivating health: therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social science and medicine*, 58:1781-1793.

Mittelstaedt, R., Robertson, B., Russell, K., Byl, J., Temple, J. & Ogilvie, L. 2006. Unique groups. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 197-228.*)

Netz, Y. & Wu, M.J. 2005. Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2):272-284.

Nilsson, I. & Fisher, A.G. 2006. Evaluating leisure activities in the oldest old. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 13:13-37.

Nimrod, G. 2007a. Retirees' leisure: activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure studies*, 26(1):65-80.

Nimrod, G. 2007b. Expanding, reducing, concentrating and diffusing: post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure sciences*, 29:91-111.

Nimrod, G. & Adoni, H. 2006. Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel. *Ageing and society*, 26:607-630.

NWU (Noordwes-Universiteit). 2012. Algemene akademiese reëls. http://www.nwu.ac.za/webfm_send/24664 Datum van gebruik: 17 September 2012.

O'Sullivan, E. 2006. Power, promise, potential and possibilities of parks, recreation and leisure. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 3-16.*)

Ouwehand, C., De Ridder, D.T. & Bensing, J. 2007. A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical psychology review*, 27(8):873-884.

Padgett, D.K. 1998. Qualitative methods in social work research, challenges and rewards. London: Sage Publications.

Padgett, D.K. 2004. The qualitative research experience. Belmont, Calif.: Wadsworth / Thomson Learning.

Park, C., Chodzko-Zajko, W., Sheppard, L., Wilkinson, H., Grasso, J., McMillan, M., Lopez, R. & Rolfe, C. 2005. A new age of physical activity: creating outdoor spaces that promote active ageing. *Journal on active aging*: 22-28.

Park, S.H. 2004. Constraints to recreational sport participation for adolescents exposed to internet-related delinquency: developing marketing strategies for increasing sport participation. *International journal of applied sports science*, 16(1):41-54.

Parr, M.G., Havitz, M.E. & Kaczynski, A.T. 2006. The nature of recreation and leisure as a profession. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 353-374.*)

Payne, L.L. & Barnett, L.A. 2006. Leisure and recreation across the life span. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 229-250.*)

Payne, L.L. & Orsega-Smith, E. 2010. Relations between leisure, health and wellness. (*In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 21-30.*)

Payne, L.L., Ainsworth, B. & Godbey, G. 2010. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing.

Pegg, S. & Lord, E. 2008. The trials and tribulations of therapeutic recreation provision in the Australian mental health setting. *Annual in therapeutic recreation*, 15:181-187.

Petryshen, P.M., Hawkins, J.D. & Fronchak, T.A. 2001. An evaluation of the social recreation component of a community mental health program. *Psychiatric rehabilitation journal*, 24(3):293-298.

Priest, S. 1999. The semantics of adventure programming. (*In Miles, J.C. & Priest, S., eds. Adventure programming. State College, Penn.: Venture Publishing. p.111-114.*)

Priest, S. & Gass, M.A. 2005. Effective leadership in adventure programming. 2nd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Reel, H.A. & Kleiber, D.A. 2008. Promoting positive aging through the therapeutic use of animals: theoretical underpinnings and practical possibilities. (*In Stumbo, N.J. Annual in therapeutic recreation. 16th ed. Alexandria, Va.: American Therapeutic Recreation Association. p. 147-157.*)

Reid, G. 2007. The state of current research into ageing and spirituality. Selwyn Centre for Ageing and Spirituality. <http://www.selwyncare.org.nz/Resources/library/Research>
Date of access: 11 March 2010.

Rikli, R.E. 2005. Movement and mobility influences on successful aging: addressing the issue of low physical activity. *Quest*, 57(1):46-66.

Robbertson, T. & Long, T. 2008. Foundations of therapeutic recreation. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Robbins, G., Powers, D. & Burges, S. 2005. A wellness way of life. 6th ed. New York: McGraw-Hill.

Rojek, C., Shaw, S.M. & Veal, A.J. 2006. A handbook of leisure studies. New York: Palgrave Macmillan.

Rootenberg, C. 2009. The influence of a wine festival on tourists' life satisfaction. Potchefstroom: North-West University, Potchefstroom Campus. (Dissertation - MA.)

Rossouw, S. 2005. Friendship patterns among the elderly. Potchefstroom: North-West University, Potchefstroom Campus. (Dissertation - MA.)

RSG (Radio Sonder Grense). 2011. Kopskuif. <http://www/rsg.co.za/potgooi-soek.asp>
Datum van gebruik: 16 November 2011.

Russell, K.C. 2006. Brat camp, boot camp, or? Exploring wilderness therapy program theory. *Journal of adventure education and outdoor learning*, 6(1):51-68.

Russell, R.V. 2009. Pastimes: the context of contemporary leisure. 4th ed. Champaign, Ill.: Sagamore Publishing.

Sasidharan, V., Payne, L., Orsega-Smith, E. & Godbey, G. 2006. Older adults' physical activity participation and perceptions of wellbeing: examining the role of social support for leisure. *Managing leisure*, 11:164-185.

Sato, T., Kishi, R., Suzukawa, A., Horikawa, N., Saijo, Y. & Yoshioka, E. 2008. Effects of social relationships on mortality of the elderly: how do the influences change with the passage of time? *Archives of gerontology and geriatrics*, 47:327-339.

Sayed, I. 2003. The utilisation of sports and recreation facilities in Botswana. Potchefstroom: North-West University, Potchefstroom Campus. (Dissertation - MA.)

Schreck, C.M. 2010. The provision of recreation services for youth at risk with special references to AIDS orphans. Potchefstroom: North-West University, Potchefstroom Campus. (Dissertation - MA.)

Sebren, A. & Chisum, J. 2010. What constitutes good health and wellness? (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Pa.: Venture Publishing. p. 31-40.)

Seitsamo, J. 2007. Retirement transition and well-being: a 16-year longitudinal study. People and work research reports 76. Helsinki, Finland: University of Helsinki, Department of Social Policy. Finnish Institute of Occupational Health. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/3880/retireme.pdf?sequence=1> Date of access: 17 August 2010.

Sener, A., Terzioglu, R.G. & Karabulut, E. 2007. Life satisfaction and leisure activities during men's retirements: a Turkish sample. *Aging and mental health*, 11(1):30-36.

Seong, N. 2002. The relationship of participation in leisure activity to social support, self-esteem and stress among the elderly senior center members in Seoul, South Korea. University of New Mexico. (Thesis - PhD.)

Silverstein, M. & Parker, M.G. 2002. Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24:528-547.

Singapore. Ministry of Community Development, Youth and Sports. 2006. Committee on Aging Issues: report on the ageing population. Singapore: Department of Statistics.

Smith, J., Borcheldt, M., Maier, H. & Jopp, D. 2002. Health and well-being in the young old and oldest old. *Journal of social issues*, 58(4):715-732.

Spangler, K. & O'Sullivan, E. 2006. Health, fitness, wellness and liveability. (In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 289-306.)

SPSS **kyk** IBM.

StatsSA (Statistics South Africa). 2001. Census. <http://www.statssa.gov.za/census01/Census/Dialog/Saveshow.asp> Date of access: 30 August 2012.

StatsSA (Statistics South Africa). 2008. Mid-year population estimates. <http://www.statssa.gov.za/publications/p0302/p03022008.pdf> Date of access: 14 August 2009.

Stavola Daly, F. & Kunstler, R. 2006. Therapeutic recreation. (*In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 177-196.*)

Stokols, D. 2000. Creating health-promotive environments: implications for theory and research. (*In Jamner, M.S & Stokols, D., eds. Promoting human wellness: new frontiers for research, practice, and policy. Berkeley, Calif.: University of California Press. p. 135-162.*)

Storm, J. 2001. Fisieke aktiwiteit en lewenstyl se verband met gesondheid en lewensgeluk by bejaardes (ouer as 65 jaar). Potchefstroom: PU vir CHO. (Verhandeling - MA.)

Strydom, H. 2005a. Ethical aspects of research in the social sciences and human service professions. (*In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 56-69.*)

Strydom, H. 2005b. Sampling and sampling methods. (*In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 192-203.*)

Strydom, H. 2005c. Information collection: participant observation. (*In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots: for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 274-285.*)

Strydom, H. 2010. Veroudering binne die maatskaplike milieu. (Referaat gelewer by die Kreatiewe Veroudering: gevorderde kort kursus. Pretoria: Sentrum vir Kontekstuele Bediening, Universiteit van Pretoria, 20-22 April 2010.)

Strydom, H. & Delport, C.S.L. 2005. Sampling and pilot study in qualitative research. (*In De Vos, A.S., Strydom, H., Fouché, C.B. & Delport, C.S.L., eds. Research at grass roots:*

for the social sciences and human service professions. Pretoria: Van Schaik Publishers. p. 327-332.)

Stumbo, N.J. & Peterson, C. 2004. Therapeutic recreation program design: principles and procedures. 4th ed. San Francisco, Calif.: Benjamin Cummings.

Suid-Afrika. 2006. Older Persons Act, Act no 13 of 2006. Cape Town: Government Printer.

Tae, Y.J. 2007. Leisure constraints: multiple hierarchy stratification perspectives. Clemson University. (Thesis - MSc.)

Taylor, A.H., Cable, N.T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M. & Van der Bij, A.K. 2004. Physical benefits and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of sports science*, 22:703-725.

Thomas, J.R. & Nelson, J.K. 2001. Research methods in physical activity. 4th ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Thurston, M. & Green, K. 2006. Adherence to exercise in later life: how can exercise on prescription programmes be made more effective? *Health promotion international*, 19(3):379-387.

Torkildsen, G. 2005. Leisure and recreation management. 5th ed. New York: Routledge.

UJ (University of Johannesburg). 2012. Yearbook. <http://www.uj.ac.za/EN/Faculties/Documents/Faculty%20of%20Health%20Sciences%20RULES%20AND%20REGULATIONS.pdf> Date of access: 30 August 2012.

UKZN (University of KwaZulu Natal). 2010. Sport science course: post graduate degrees. <http://sportsciences.ukzn.ac.za/SportScienceCourses/Postgraduatedegrees.aspx> Date of access: 30 August 2012.

UP (Universiteit van Pretoria). 2012a. Jaarboek: voorgraads. http://web.up.ac.za/sitefiles/file/publications/2012/yearbooks/afr/Geesteswetenskappe-Voorgraads_2012.pdf Date of access: 30 August 2012.

UP (Universiteit van Pretoria). 2012b. Jaarboek: nagraads. http://web.up.ac.za/sitefiles/file/publications/2012/yearbooks/afr/Geesteswetenskappe-Nagraads_2012.pdf
Date of access: 30 August 2012.

Van der Meer, M.J. 2008. The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of aging studies*, 22(1):1-12.

Varshney, S. 2007. Predictors of successful aging: associations between social network patterns, life satisfaction, depression, subjective health and leisure time activity for older adults in India. Denton, Tex.: University of North Texas. (Thesis - PhD.)

Velkoff, V.A. & Kowal, P.R. 2007. Population aging in Sub-Saharan Africa: demographic dimensions 2006. [Bethesda, Md.]: U.S. Dept. of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Aging. [Washington, D.C.]: U.S. Dept. of Commerce, Economics and Statistics Administration, U.S. Census Bureau. International population reports, Series P95/07-1:1-38, June 2007. <http://www.census.gov/prod/2007pubs/p95-07-1.pdf> Date of access: 1 April 2008.

Vellema, S.W. 2006. Die onderlinge verband tussen fisieke aktiwiteit, lewenstyl en gesondheidstatus by swart manlike uitvoerende amptenare: SANGALA-studie. Potchefstroom: Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus. (Verhandeling - MA.)

Wang, E.S., Chen, L.S., Lin, J.Y. & Wang, M.C. 2008. The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169):177-183.

Watson, F.G. 2007. The development of a spiritual wellness framework for the work context. Potchefstroom: North-West University, Potchefstroom Campus. (Dissertation - MA.)

Wet op Ouer Persone **kyk** Suid-Afrika. 2006. Older Persons Act, Act no 13 of 2006.

White, D. 2008. A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure sciences*, 30(4):342-359.

Wilders, C.J. 2002. Fisieke aktiwiteit se verband met leefstyl, gesondheid en geestelike welstand by dames. Potchefstroom: PU vir CHO. (Proefskrif - PhD.)

Wiley, C.G.E., Shaw, S.M. & Havitz, M.E. 2000. Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure sciences*, 22:19-31.

Wolin, K. & Godbey, G. 2010. Socioeconomic status, health and leisure. (In Payne, L., Ainsworth, B. & Godbey, G., eds. Leisure, health and wellness. State College, Penn.: Venture Publishing. p. 189-200.)

World Leisure Professional Service. 2004. Building healthy communities in the NWT Report World Leisure Professional Services. <http://www.worldleisure.org> Date of access: 15 November 2011.

Wyler, A.R., Masuda, M. & Holmes, T.H. 1968. Seriousness of illness rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(4):363-374.

Xavier, F.M.F., Ferraz, M.P.T., Marc, N., Escosteguy, N.U. & Moriguchi, E.H. 2003. Elderly people's definition of quality of life. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 25(1):31-39.

Yoder, D.G. 2006. Leisure and recreation for individuals in society. (In Human Kinetics, ed. Introduction to recreation and leisure. Champaign, Ill.: Human Kinetics. p. 51-64.)

Zuzanek, J. 2006. Leisure and time. (In Rojek, C., Shaw, S.M. & Veal, A.J., eds. A handbook of leisure studies. New York: Palgrave Macmillan. p. 185-202.)

BYLAE A

TOESTEMMINGBRIEF



POTCHEFSTROOM
Dienssentrum vir

Posbus 1726
Potchefstroom
2520

002-071 NPO

Bejaardes

Pr. Nr./No. BHF 8820864

Tel: (018) 293 0678
Faks: (018) 294 4951
Epos: dsanet@lantic.net

26 Januarie 2010

Sumari Tesnear

sumaritesnear@hotmail.com

Beste Sumari,

TOESTEMMING VIR NAVORSINGSGELEENTHEID

Op 'n Beheerraadsvergadering van Potchefstroom Dienssentrum vir Bejaardes, soos gehou op Maandag 25 Januarie 2010, is toestemming verleen dat jy jou PhD navorsing by Potchefstroom Dienssentrum mag doen.

Sumari, daar is egter versoek dat jy 'n kopie van jou proefskrif aan die dienssentrum beskikbaar sal stel aan die einde van jou studies.

Ons aller beste wense vergesel jou met jou studies en navorsing. Vertrou dat Potchefstroom Dienssentrum vir jou 'n uitstekende bron sal wees.

Alle voorspoed.

SANET VAN RENSBURG

DIENSSENTRUMBESTUURDER

BYLAE B

VRAELYS / QUESTIONNAIRE

POTCHEFSTROOM DIENSSENTRUM VIR BEJAARDES

NAVORSINGSPROJEK

Vryetydbesteding verwys na vryetydsaktiwiteite waaraan u uit eie keuse gedurende u vrye tyd deelneem. Dit sluit vryetydsaktiwiteite so wyd as stap, deelname aan programme in skeppende kuns tot die teater- en opera-besoeke in en hou geensins verband met huisinstandhouding of werksverpligtinge nie. Verskeie navorsers het met hul navorsing bevind dat ouer persone wat aan vryetydsaktiwiteite soos tuinmaak, stap, hengel, voëlkyk, dans (om net 'n paar te noem) deelneem se fisiese en psigologiese gesondheid en welstand word daardeur bevorder. Nie alleen is die deelname aan vryetydsaktiwiteite voordelig vir die ouer persoon se gesondheid en welstand nie, dit kan ook opsigself lei tot substansiële besparing in gesondheids- en langtermynversorgingskoste. So ook kan deelname aan skeppende vryetydsaktiwiteite soos hekel, houtwerk, gedigte skryf, kunswaardering, en vele meer die geestelike gesondheid van ouer persone bevorder en kan dit 'n bydrae lewer tot die ontwikkeling van sosiale kohesie en kameraadskap. Genoemde aktiwiteite is slegs etlike voorbeelde van die voordele wat deelname aan vryetydsaktiwiteite vir ouer persone inhou. Vir ouer persone om voordeel uit aktiwiteite te kan trek is dit belangrik dat programme spesifiek vir hulle ontwikkel moet word. Om bogenoemde te verseker is dit noodsaaklik om inligting betreffende vryetydsaktiwiteite te bekom. Hierdie inligting kan ook gebruik word om voordelige vryetydsaktiwiteite waaraan ouer persone deelneem, te identifiseer, asook die aspekte wat deelname aan vryetydsaktiwiteite kan beperk.

Hierdie inligting betreffende vryetydsaktiwiteite kan deur verskeie organisasies gebruik word om 'n duidelike beeld te verkry van deelnamepatrone, oor vryetydsprogramme wat ontwikkel word om vryetydbesteding-behoeftes onder die loep te neem asook om maksimum deelname te verseker.

U deelname aan hierdie vryetydbestedingsprofiel word opreg waardeer. Indien u enige navrae aangaande die vraelys of die navorsing het, is u welkom om met my (die navorser) in verbinding te tree. U kan ook me Sanet Jansen van Rensburg skakel indien u vrae betreffende die navorsingsprojek aan haar wil stel.

Byvoorbaat dank

Sumari Tesnear

VRYETYDBESTEDING- EN GESONDHEIDSPROFIEL VIR OUER PERSONE

(VERTROULIK)

1. In watter ouderdomskategorie kan u geplaas word?

1. 60 – 64	2. 65 - 74	3. 75 - 84	4. 85 en ouer
------------	------------	------------	---------------

2. Geslag

M	V
---	---

3. Akademiese kwalifikasie (Dui u hoogste akademiese kwalifikasie met 'n X aan)

1. St. IX of laer	
2. St. X	
3. Diploma	
4. Voorgraadse Graad	
5. Nagraads (Honneurs, Meesters of Doktoraal)	
6. Ander _____	

4. Dui u benaderde maandelikse inkomste aan. Merk die ooreenstaande blokkie met 'n X.

1. Minder as R1 500 per maand	
2. R2 000 per maand	
3. Meer as R3 000 per maand	
4. R5 000 per maand	
5. R10 000 per maand	
6. Meer as R10 000 per maand	

5. Watter beroep het u bekleë? _____

6. Waar woon u tans?

1. Aftree-oord	
2. Eie woning / woonstel	
3. Woonstel by kinders of familie	
4. Saam met kinders in hul woning	
5. Saam met familie in hul woning	
6. Ander (spesifiseer asseblief): _____	

7. Huwelikstatus (Merk die toepaslike keuse met 'n X)

1. Ongetroud	2. Getroud/ Woon saam met lewensmaat	3. Geskei	4. Weduwee / Wewenaar
--------------	--------------------------------------	-----------	-----------------------

8. Huidige vryetyddeelname

Hierdie afdeling van die vraelys hou verband met u huidige deelname aan vryetydsaktiwiteite. Dink na oor die vryetydsaktiwiteite wat u geniet tydens u vryetydsbesteding asook die frekwensie van u deelname. (Vryetydsaktiwiteite verwys na die aktiwiteite waaraan u deelneem gedurende u vrye tyd.) Vul die vryetydsaktiwiteite waaraan u deelneem in en dui die frekwensie van deelname aan hierdie aktiwiteite aan met 'n X in die toepaslike ruimte wat daarvoor voorsien is.

Vryetydsaktiwiteit	Jaarliks	Kwartaalliks	Eenkeer per maand	1 – 2 keer per week	3 – 5 keer per week
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

9. Verlangde vryetydsdeelname

Hierdie afdeling van die vraelys hou verband met die vryetydsaktiwiteite **waaraan u graag sal wil deelneem**. Dink na oor die vryetydsaktiwiteite waaraan u graag sal wil deelneem asook die frekwensie van u deelname. Vul die vryetydsaktiwiteite waaraan u graag sal wil deelneem in en dui die frekwensie aan wat u dink u deelname aan hierdie aktiwiteite sal wees met 'n X in die toepaslike ruimte wat daarvoor voorsien is.

Verlangde vryetydsaktiwiteit	Jaarliks	Kwartaalliks	Eenkeer per maand	1 - 2 keer per week	3 – 5 keer per week
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

10. Oor hoeveel vrye tyd beskik u gemiddeld gedurende die dag? _____
ure

11. Hoe belangrik is die deelname aan vryetydsaktiwiteite vir u?

1. Geensins nie	2. Ietwat belangrik	3. Belangrik	4. Baie belangrik
-----------------	---------------------	--------------	-------------------

12. Oor die algemeen, hoe tevrede is u met die vryetydsaktiwiteite waaraan u tans deelneem?

1. Baie ontevrede	2. Ontevrede	3. Tevrede	4. Baie tevrede
-------------------	--------------	------------	-----------------

13. Watter voordele beleef u tydens deelname aan vryetydsaktiwiteite?

Deelname aan vryetydsaktiwiteite bied my geleentheid	Stem nie saam nie	Neutraal	Stem saam
1. om ander mense te ontmoet			
2. vir fisiese uitdaging			
3. vir geestelike stimulering			
4. vir intellektuele groei			
5. vir fisiese groei			
6. vir sosiale groei			
7. vir kulturele groei			
8. om probleme op te los			
9. om pret te beleef			
10. te ontspan			
11. vir verskeidenheid			
12. vir stimulering			
13. om saam met ander mense binne my gemeenskap in spanverband te werk			
14. om as vrywilliger binne my gemeenskap te dien			
15. om ander mense te verstaan			
16. om leierskapvaardighede te ontwikkel			
17. vir verhoogde bewustheid van die eie self			
18. vir opvoedkundige ontwikkeling			
19. vir opwinding			
20. Ander (spesifiseer):			
21.			
22.			
23.			
24.			

14. Siektewaardering-skaal

Hierdie afdeling bepaal die invloed van siektetoestande op die lewenstyl van die ouer persoon. Omkring die getal wat **elke** siektetoestand aandui wat u gedurende die afgelope 12 maande beleef het.

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Skilfers | 43. Hooikoors | 85. Toevallige vergiftiging |
| 2. Vratte | 44. Lae bloeddruk | 86. Werwelbeen-verskuiwing |
| 3. Koorsblare | 45. Ekseem | 87. Hepatitis |
| 4. Liddorings | 46. Medikasie allergieë | 88. Nierstene |
| 5. Hik | 47. Brongitis | 89. Maagseer |
| 6. Slegte asem | 48. Hiperventilasie | 90. Pankreatitis |
| 7. Karkatjies | 49. Gordelroos | 91. Hoe bloeddruk |
| 8. Algemene verkoue | 50. Klierkoors | 92. Kinderpokkies |
| 9. Versiendheid | 51. Ooginfeksie | 93. Doofheid |
| 10. Neus bloei | 52. Slymbeursontsteking (Bursitis) | 94. Platgevalde long |
| 11. Seer keel | 53. Kinkhoes | 95. Haai byt |
| 12. Bysiendheid | 54. Lendepyn | 96. Epilepsie |
| 13. Son brand | 55. Veselgewas op uterus | 97. Borspyn |
| 14. Hardlywigheid | 56. Skeelhoofpyn | 98. Senu-ineenstorting |
| 15. Astigmatisme | 57. Breuk | 99. Diabetes |
| 16. Laringitis (keelontsteking) | 58. Vriesbrand | 100. Bloedklont in die bloedvate |
| 17. Omloop | 59. Geswelde skildklier | 101. Verharding van are |
| 18. Hoofpyn | 60. Aborsie | 102. Emfiseem |
| 19. Jeuksiekte | 61. Ovariese siste | 103. Tuberkulose |
| 20. Bloedvinte | 62. Sonsteek | 104. Alkoholisme |
| 21. Sooibrand | 63. Gonorree | 105. Dwelm verslawing |
| 22. Aknee | 64. Onreëlmatige hartklop | 106. Koma |
| 23. Tand abses | 65. Oorgewig | 107. Sirrose van die lewer |
| 24. Kleur blindheid | 66. Anemie | 108. Parkinson se siekte |
| 25. Mangelontsteking | 67. Beangstige reaksie | 109. Blindheid |
| 26. Diarree | 68. Jig | 110. Verstandelike gestremdheid |
| 27. Steenpui (karbonkel) | 69. Slangbyt | 111. Bloedklont in die longe |
| 28. Waterpokkies | 70. Blindederm | 112. Maniese depressiewe psigose |

29. Menopouse	71. Longontsteking	113. Beroerte
30. Pampoentjies	72. Depressie	114. Skisofrenie
31. Duiseligheid	73. Koudheid	115. Spierdistrofie
32. Sinus infeksie	74. Brandwonde	116. Aangebore hartdefekte
33. Bed sere	75. Nierontsteking	117. Gewas in die rugmurg
34. Verhoogde menstruele vloei	76. Onvermoë tot seksuele omgang	118. Serebrale gestremdheid
35. Floute	77. Ooraktiewe skildklier	119. Hartversaking
36. Masels	78. Asma	120. Hartaanval
37. Pynlike menstruasie	79. Gloukoom	121. Brein infeksie
38. Middeloor infeksie	80. Seksuele afwyking	122. Meervoudige sklerose
39. Spatare	81. Galstene	123. Bloeding op die brein
40. Psoriase (skilferuitslag)	82. Artritis	124. Uremie
41. Geen Menstruasie nie	83. Verhongering	125. Kanker
42. Aambeie	84. Sifilis	126. Leukemie

15. Beperkings op vryetyddeelname

Hoe gereeld word u deelname aan vryetydsaktiwiteite deur die volgende aspekte beperk? Indien u deelname aan vryetydsaktiwiteite GEREELD BEPERK word – merk 3 en indien dit GLAD NIE BEPERK word nie – merk 1.

Item	Glad nie 1	Somtyds 2	Gereeld 3
1. Ek het 'n gebrek aan tyd om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite			
2. Ek vrees vir my veiligheid om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			
3. Ek is vreesbevange vir misdaad om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			
4. Ek beskik nie oor die fisiese vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie			
5. Ek het 'n tekort aan finansies om deel te neem aan vryetydsaktiwiteite			
6. Ek het 'n probleem om my tyd te bestuur			

7. Ek voel moeg met geen energie nie om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			
8. Ek beskik nie oor die kunstige/kreatiewe vermoë om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie			
9. Ek het niemand om mee saam aan vryetydsaktiwiteite deel te neem nie			
10. Ek het nie inligting oor vryetydsaktiwiteite wat aangebied word nie			
11. My vriende en familie wil nie hê ek moet aan vryetydsaktiwiteite deelneem nie			
12. Ek voel te skaam om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			
13. Die toerusting om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem, is te duur			
14. Ek het probleme met vervoer wat my verhinder om toegang tot vryetydsaktiwiteite te verkry			
15. Die vryetydsprogramme word nie naby my woning aangebied nie			
16. Vryetydsprogramme wat aangebied word, is nie interessant nie			
17. Die vryetydprogramme duur te lank			
18. My gade/familie se keuse in vryetydaktiwiteite verskil van my keuse in vryetydsaktiwiteite			
19. Ek word oud; daarom moet ek alleengelaat word			
20. My swak gesondheid verhinder my om aan vryetydsaktiwiteite deel te neem			
21. Ek weet nie waar om die vaardighede aan te leer nie			
22. Daar is nie vryetydsprogramme waarin ek belangstel nie			
23. Ek hou nie van die instrukteur nie			
24. Ander (spesifiseer):			
25.			
26.			

16. Geluk, welstand en lewensgehalte

Lees elk van die volgende stellings en besluit hoe gereeld u die gevoelens oor die afgelope paar weke beleef het. Merk die toepaslike ruimte met 'n X, byvoorbeeld soms is eenkeer per week.

	Glad nie 1	Soms 2	Meestal 3
1. My lewe is op die regte koers			
2. Ek wens ek kan 'n deel van my lewe verander			
3. My toekoms lyk goed			
4. Ek voel asof die beste jare van my lewe verby is			
5. Ek hou van myself			
6. Ek voel daar moet iets fout wees met my			
7. Ek kan enige probleem wat opduik, hanteer			
8. Ek voel soos 'n mislukking			
9. Ek voel geliefd en vertrou			
10. Ek word teen my sin alleen gelaat			
11. Ek voel naby aan mense rondom my			
12. Ek het belangstelling in ander mense verloor			
13. Ek voel ek kan doen wat ek wil			
14. My lewe blyk in 'n groef te wees			
15. Ek het energie om te spaar			
16. Ek wil nie gepla wees om enigiets te doen nie			
17. Ek glimlag en lag baie			
18. Dit lyk asof niks meer baie pret is nie			
19. Ek dink helder en skeppend			
20. My gedagtes gaan rond in nuttelose sirkels			

BAIE DANKIE VIR U BESIKBAARHEID OM AAN HIERDIE NAVORSINGSPROJEK DEEL TE NEEM!

POTCHEFSTROOM SERVICE CENTRE FOR THE AGED
RESEARCH PROJECT

Leisure refers to recreational activities people participate in during their free time and at own free will. These activities include a variety of recreational activities from walking, to participating in creative arts programmes up to theatrical and opera visits. It excludes activities such as housekeeping and work responsibilities. In a variety of studies researchers have found that elderly persons who participated in recreational activities, for example gardening, walking, fishing, dancing (to name only a few), reported enhanced physical and psychological health and well-being by simply participating in these recreational activities. Not only is participation in these activities beneficial to the elderly persons health; it can also lead to substantial savings in health and long-term care costs for the elderly and for governing bodies. On the other hand participation in creative recreational activities such as croquette, wood craft, poem writing, art appreciation and many more activities could lead to improving elderly persons' mental health and well-being. Participation in these recreational activities could also lead to improving elderly persons' social cohesion and comradeship. The above-mentioned are only a few of the benefits elderly persons could derive from participation in leisure activities. In order for them to experience these benefits, it is important to develop specific leisure programmes for the elderly. To ensure this, it is necessary to collect information regarding recreation activities. This information might also be used to identify beneficial recreation activities older persons participate in, as well as constraints which limit the participation in recreation activities.

Your participation in this leisure participation profile is of great value to your community as well as to the aged community in South Africa. You are welcome to contact me, the researcher, or Ms Sanet Jansen van Rensburg, if you have any queries concerning this questionnaire or research.

Thank you for your cooperation.

Sumari Tesnear

LEISURE AND HEALTH PROFILE FOR THE OLDER PERSON

(CONFIDENTIAL)

1. In which age category do you fit?

1. 60 – 64	2. 65 - 74	3. 75 - 84	4. 85 and older
------------	------------	------------	-----------------

2. Gender

M	F
---	---

3. Academic qualifications (Mark your highest academic qualification obtained with an X)

1. St. IX or lower	
2. St. X	
3. Diploma	
4. Undergraduate Degree	
5. Postgraduate (Honours, Masters or Doctoral)	
6. Other _____	

4. Indicate your estimated monthly income. Mark the nearest amount with an X in the space provided.

1. Less than R1 500 per month	
2. R2 000 per month	
3. More than R3 000 per month	
4. R5 000 per month	
5. R10 000 per month	
6. More than R10 000 per month	

5. Occupation you filled while working? _____

6. Currently, in which of the following do you reside?

1. Retirement village	
2. Own residence including a flat	
3. Flat in the yard of children or family	
4. With children in their residence	
5. With family in their residence	
6. Other (please specify)? _____	

7. Marital status (Indicate the correct choice by marking the block with an X)

1. Single	2. Married/ Living together with partner	3. Divorced	4. Widow / widower
-----------	--	-------------	--------------------

8. Current leisure participation

This section of the questionnaire relates to your current participation in leisure activities. Think about the activities you participate in as well as how frequently you do so. Leisure activities refer to the activities you do in your free time. Please list the leisure activities you participate in and also indicate the frequency with an X in the relevant box.

Leisure activity	Yearly	Quarterly	Once a month	1-2 times a week	3 – 5 times a week
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

10.					
11.					
12.					

9. Desired leisure participation

This section of the questionnaire relates to leisure activities **you would like to participate in**. Think about the activities you would like to participate in as well as how frequency you would do so. Leisure activities refer to the activities you do in your free time. Please list the leisure activities **you would like to participate in and also indicate how frequently you think you would participate** in them with an x in the relevant box.

Desired leisure activity	Yearly	Quarterly	Once a month	1-2 times a week	3 – 5 times a week
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

10. How much free time do you have available each day? _____ Hours

11. How important is leisure participation to you?

1. Not all	2. Somewhat important	3. Important	4. Very important
------------	-----------------------	--------------	-------------------

12. Generally, how satisfied are you with the leisure activities in which you currently participate?

1. Very dissatisfied	2. Dissatisfied	3. Satisfied	4. Very satisfied
----------------------	-----------------	--------------	-------------------

13. Which benefits do you experience during participation in leisure activities?

Participation in leisure activities provide opportunity for	Not agree	Neutral	Agree
1. to meet other people			
2. for a physical challenge			
3. for mental stimulation			
4. for intellectual growth			
5. for physical growth			
6. for social growth			
7. for cultural growth			
8. to solve problems			
9. to experience fun			
10. to relax			
11. for variety			
12. for stimulation			
13. to work as a team with people from my society			
14. to serve as a volunteer within my society			
15. to understand other people			
16. to develop leadership skills			
17. for elevated self-consciousness			
18. for educational development			
19. for excitement			
20. Other (specify):			
21.			
22.			
23.			
24.			

14. Illness rating scale

This section identifies the influence illnesses have on the lifestyle of elderly persons. Circle the number indicating **all** the illnesses you have experienced during the last year.

1. Dandruff

43. Hay fever

85. Accidental poisoning

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 2. Warts | 44. Low blood pressure | 86. Slipped disk |
| 3. Cold sore, cancer sore | 45. Eczema | 87. Hepatitis |
| 4. Corns | 46. Drug allergy | 88. Kidney stones |
| 5. Hiccups | 47. Bronchitis | 89. Peptic ulcer |
| 6. Bad breath | 48. Hyperventilation | 90. Pancreatitis |
| 7. Sty | 49. Shingles | 91. high blood pressure |
| 8. Common cold | 50. Glandular fever | 92. Smallpox |
| 9. Farsightedness | 51. Infected eye | 93. Deafness |
| 10. Nosebleed | 52. Bursitis | 94. Collapsed lung |
| 11. Sore throat | 53. Whooping cough | 95. Shark bite |
| 12. Near-sightedness | 54. Lumbago | 96. Epilepsy |
| 13. Sunburn | 55. Fibroids of the uterus | 97. Chest pain |
| 14. Constipation | 56. Migraine | 98. Nervous breakdown |
| 15. Astigmatism | 57. Hernia | 99. Diabetes |
| 16. Laryngitis | 58. Frostbite | 100. Blood clot in blood vessels |
| 17. Ringworm | 59. Goitre | 101. Hardening of the arteries |
| 18. Headache | 60. Abortion | 102. Emphysema |
| 19. Scabies | 61. Ovarian cyst | 103. Tuberculosis |
| 20. Boils | 62. Heatstroke | 104. Alcoholism |
| 21. Heartburn | 63. Gonorrhoea | 105. Drug addiction |
| 22. Acne | 64. Irregular heart beats | 106. Coma |
| 23. Abscessed tooth | 65. Overweight | 107. Cirrhosis of the liver |
| 24. Colour blindness | 66. Anaemia | 108. Parkinson's disease |
| 25. Tonsillitis | 67. Anxiety reaction | 109. Blindness |
| 26. Diarrhoea | 68. Gout | 110. Mental retardation |
| 27. Carbuncle | 69. Snake bite | 111. Blood clot in the lung |
| 28. Chickenpox | 70. Appendicitis | 112. Manic depressive psychosis |
| 29. Menopause | 71. Pneumonia | 113. Stroke |
| 30. Mumps | 72. Depression | 114. Schizophrenia |
| 31. Dizziness | 73. Frigidity | 115. Muscular dystrophy |
| 32. Sinus infection | 74. Burns | 116. Congenital heart defects |

33. Bes sores	75. Kidney infection	117. Tumour in the spinal cord
34. Increased menstrual flow	76. Inability for sexual intercourse	118. Cerebral palsy
35. Fainting	77. Hyperthyroid	119. Heart failure
36. Measles	78. Asthma	120. Heart attack
37. Painful menstruation	79. Glaucoma	121. Brain infection
38. Infection of middle ear	80. Sexual deviation	122. Multiple sclerosis
39. Varicose veins	81. Gallstones	123. Bleeding in brain
40. Psoriasis	82. Arthritis	124. Uraemia
41. No menstruation	83. Starvation	125. Cancer
42. Haemorrhoids	84. Syphilis	126. Leukaemia

15. Constraints regarding leisure activities

How frequently is your participation in leisure activities constrained by the following aspects? If your leisure activities are **OFTEN CONSTRAINED** – mark 3 and if they are **NEVER CONSTRAINED** – mark 1.

	Never 1	Some-times 2	Often 3
1. I have a shortage of time to participate in leisure activities			
2. I fear for my safety in the area to engage in leisure activities			
3. I am fearful of crime in the area to engage in leisure activities			
4. I do not have the physical ability to participate in leisure activities			
5. I am short of finances to engage in leisure activities			
6. I have a huge problem in managing my time			
5. I feel tired with no energy to participate in leisure activities			
7. I feel tired with no energy left to participate in leisure activities			
8. I do not have creative/artful abilities to participate in leisure activities			
9. I do not have company to include in my leisure activities			
10. I lack knowledge on leisure activities that are presented			

11. My friends and family do not allow me to participate in leisure activities			
12. I am too shy to participate in leisure activities			
13. The equipment is too expensive to participate in leisure activities			
14. I have transport problems in order to access leisure activities			
15. Leisure activities are not offered close to where I live			
16. Leisure activities which are presented are not interesting			
17. The leisure programmes take up too much time			
18. My spouse/family has different leisure choices compared to myself			
19. I am ageing; so I need to be left alone			
20. My poor health does not allow me to participate in leisure activities			
21. I do not know where to acquire new skills			
22. There are no leisure programmes which I am interested in			
23. I do not like the instructor			
24. Other (Please specify):			
25.			
26.			

16. Happiness, well-being and quality of life

Read each statement and decide how often the feeling was present over the past few weeks. Choose the correct option and mark the space provided with an X. For example, sometimes is once a month.

	Not at all 1	Some-times 2	Often 3
1. My life is on the right track			
2. I wish I could change some part of my life			
3. My future looks good			
4. I feel as though the best years of my life are over			
5. I like myself			
6. I feel there must be something wrong with me			
7. I can handle any problem that comes up			
8. I feel like a failure			
9. I feel loved and trusted			
10. I seem to be left alone when I don't want to be			
11. I feel close to people around me			
12. I have lost interest in other people and don't like them			
13. I feel I can do whatever I want to			
14. My life seems to be in a rut			
15. I have energy to spare			
16. I can't be bothered doing anything			
17. I smile and laugh a lot			
18. Nothing seems very much fun anymore			
19. I think clearly and creatively			
20. My thoughts go round in useless circles			

THANK YOU FOR BEING AVAILABLE TO TAKE PART IN THIS RESEARCH PROJECT!

BYLAAG C

ONDERHOUDSKEDULE

Goeie môre.

Die doel met hierdie fokusgroep-onderhoud is om inligting in te samel oor die vryetydaktiwiteite waaraan u deelneem. Die prosedure gaan soos volg geskied:

- ✓ elke deelnemer ontvang 'n letter (A-H);
- ✓ een vraag word met 'n slag aan die deelnemers gegee waarna u geleentheid gaan kry om die vraag te lees en oor u antwoord na te dink;
- ✓ elke vraag word eers bespreek voor die volgende vraag uitgedeel word;
- ✓ wanneer u u mening lug, noem u eers u letter (A-H) voordat u die antwoord op die vraag gee;
- ✓ daar is ses vrae wat u gaan bespreek; en
- ✓ die fokusgroepsessie gaan om 09:45 eindig.

Om te verhoed dat waardevolle inligting wat u verskaf, verlore gaan, is dit noodsaaklik dat ek ons gesprek op band moet opneem. Ek wil u verseker dat met die rapportering van hierdie inligting, u te alle tye anoniem sal bly. Deelname in hierdie projek is vrywillig en u mag in enige stadium u deelname staak sonder enige negatiewe gevolge. Afhangende van u terugvoer behoort die onderhoud nie meer as 45 minute in beslag te neem nie.

Die transkripsie en resultate van hierdie onderhoud sal aan enige deelnemer beskikbaar gestel word, indien so 'n versoek gerig word. Voor ek met die onderhoud begin, het u dalk enige vrae of sake waaroor ons moet gesels?

SEMI-GESTRUKTUREERDE VRAE:

1. Aan watter vryetydsaktiwiteite neem u elke dag deel? (Openingsvraag)
2. Watter vryetydsaktiwiteite sou u sê dra by tot u lewensgeluk, welstand en lewensgehalte? En om watter redes?
3. Hoe belangrik is deelname aan vryetydsaktiwiteite vir u? En waarom sê u so?
4. Wat sou u sê is die bydrae van vryetydsaktiwiteite tot u algemene gesondheid?
5. Wat verhinder u om ten volle aan sekere vryetydsaktiwiteite deel te neem?
 - ✓ Aan watter vryetydsaktiwiteite kan u nie meer deelneem nie? En waarom?
 - ✓ Het u ander vryetydsaktiwiteite gekies om dié wat verhoed word, te vervang of het u dit heeltemal vermy?
6. Na u eie mening, aan watter vryetydsaktiwiteite sal u graag wil deelneem om u vryetydsleefstyl te verbeter?

Opvolgvrae en reaksies wat gebruik kan word om meer inligting aangaande die onderwerp te bekom asook om die deelnemers se antwoorde te verklaar. Hierdie opvolgvrae kan die volgende insluit:

1. Vertel my meer daarvan
2. Kan u 'n voorbeeld daarvan voorsien
3. Herhaling: Verstaan ek u reg as u sê