



**TC.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İSTANBUL GAZİOSMANPAŞA İLÇESİNDE YAŞAYAN 65 YAŞ  
VE ÜZERİ EMEKLİLERİN, SERBEST ZAMANLARINDAKİ  
DAVRANIŞ VE ALIŞKANLIKLARI**

**Abdullah Furkan NOĞAY**

**DANIŞMAN  
Doç. Dr. İsmet Galip YOLCUOĞLU**

**İSTANBUL-2018**

TC.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL GAZİOSMANPAŞA İLÇESİNDE YAŞAYAN 65 YAŞ  
VE ÜZERİ EMEKLİLERİN, SERBEST ZAMANLARINDAKİ  
DAVRANIŞ VE ALIŞKANLIKLARI

Abdullah Furkan NOĞAY

DANIŞMAN  
Doç. Dr. İsmet Galip YOLCUOĞLU

İSTANBUL-2018

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Anabilim Dalı : SOSYAL HİZMET  
Program : SOSYAL HİZMET YÜKSEK LİSANS  
Öğrenci No : 154205026  
Öğrenci Adı Soyadı : Abdullah Furkan NOĞAY

İstanbul Gaziosmanpaşa İlçesinde Yaşayan 65 Yaş ve Üzeri Emekli İnsanların, Serbest Zamanlarındaki Alışkanlık ve Davranışları isimli çalışma aşağıdaki jüri tarafından 24.1.2018 tarihinde yapılan sınavda Yüksek Lisans Tezi olarak oybirliğiyle kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Doç.Dr. İsmail BARIŞ  
(Üsküdar Üniversitesi)

İmza

Danışman : Doç.Dr. İsmet Galip YOLCUOĞLU  
Üsküdar Üniversitesi

İmza

Üye : Yrd.Doç.Dr. Hasan Hüseyin TAYLAN  
Üsküdar Üniversitesi

İmza

**ONAY**

Bu tez, yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

**Prof.Dr.Nilgün SARP**  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Çalışmamızda, İstanbul Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan 65 yaş ve üstü emeklilerin serbest zaman özellikleri ile dış mekan rekreasyon eğilimleri mercek altına alınmıştır. Araştırmada kapsamında 246 katılımcı, Gaziosmanpaşa'nın çeşitli bölgelerinden seçilerek ve 10 soruluk bir anket uygulanarak değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 12 istatistiksel programı kullanarak analiz edilmiştir. Sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur. Bu çalışmanın amacı 65 yaş ve üstü emeklilerin serbest zaman özellikleri ile dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesidir. Çalışmamızın sonucunda katılımcıların serbest zamanlarında daha çok aktif olmayan rekreasyonel etkinliklerle geçirdiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Emekli, serbest zaman, dış mekan, rekreasyon

## **ABSTRACT**

In this thesis, it was analyzed how people, older than 65 and living in Gaziosmanpaşa, spend their leisure time characteristics and tendency of outdoor recreation. The 246 subjects were chosen from different locations of Gaziosmanpaşa and a questionnaire consisting of 10 questions was applied. The obtained data were analyzed using the SPSS 12 statistical program. The results are presented in tabular form. The aim of this study was identified free time characteristics of retired age 65 and over and also their tendency of outdoor recreation. The result of this study it was seen that participants spend their free time with more inactive recreational activities.

**Keywords:** Retired, leisure time, outdoor, recreation

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde, her an ve her konuda yanımda olduklarını hissettiren aileme, tez danışmanım olarak, çalışmanın her aşamasında değerli fikirleri ile katkıda bulunan Sayın Doç. Dr. İsmet Galip YOLCUOĞLU'na, araştırma verilerinin edinilmesinde ölçek sorularını yanıtlayarak katkı sunan tüm katılımcılara, son olarak hayatımda olan herkese bir şekilde katkıda bulduklarını düşündüğüm için çok teşekkür ederim...

Abdullah Furkan NOĞAY

## BEYAN FORMU

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığım İstanbul Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan 65 yaş ve üzeri emeklilerin, serbest zamanlarındaki alışkanlık ve davranışları başlıklı bu çalışmayı kendim yaptığımı, çalışma sürecinde etik kurallara uygun olarak davrandığımı, tez çalışmasında elde edilen tüm bilgileri ve yorumları kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

24.01.2018

Abdullah Furkan NOĞAY



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ</b>	<b>iii</b>
<b>BEYAN FORMU</b>	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>v</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	<b>vii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b>	<b>viii</b>
<b>1.GİRİŞ</b>	<b>1</b>
<b>2.GENEL BİLGİLER</b>	<b>3</b>
2.1 Yaşlılık	3
2.2. Yaşlılık Dönemi Özellikleri	4
2.2.1 Yaşlılık Dönemi Bilişsel Özellikleri	4
2.2.2 Yaşlılık Dönemi Fiziksel Özellikleri	5
2.2.3 Yaşlılık Dönemi Psikososyal Özellikleri	6
2.3. Yaşlılık Döneminde Karşılaşılan Sorunlar	7
2.3.1 Ekonomik Sorunlar	8
2.3.2 Sağlık Sorunu	9
2.3.3 Beslenme Sorunu	9
2.3.4 Barınma Sorunu	9
2.3.5 Yaşlı Hizmetleri ve Bakım Sorunu	10
2.3.6 Sosyal Uyum Sorunu	10
2.3.7 Sosyal Dışlanma ve Yalnızlık Sorunu	11
2.3.8 Yaşlı Ayrımcılığı	14
2.4. Yaşlanma ve Yaşlanma Tipleri	17
2.4.1 Kronolojik Yaşlanma	17
2.4.2 Biyolojik Yaşlanma	18
2.4.3 Psikolojik Yaşlanma	18
2.4.4 Sosyal Yaşlanma	19
2.5. Dünyada ve Türkiye’de Yaşlı Nüfus Gelişimi	19
2.5.1 Dünyada Yaşlı Nüfusu	19
2.5.2 Türkiye’de Yaşlı Nüfusu	20
2.6 Yaşlılık ve Sosyal Hizmet	20
2.7. Serbest Zaman	25
2.7.1 Sıradan Serbest Zaman Faaliyetleri	27
2.7.2 Sistemli Serbest Zaman Faaliyetleri	28
2.7.3 Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri	28
2.8. Emekliliğin Tanımı ve Etkileri	30
2.8.1 Emekliliğe Adaptasyon Sorunu	31
2.8.2 Emeklilik İle İlgili Kurumsal Yaklaşımlar	32
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>	<b>34</b>
3.1 Araştırmanın Konusu	34
3.2 Araştırmanın Önemi ve Amacı	34
3.3 Araştırma Soruları	34
3.4 Evren, Örneklem, Yöntem	35
3.5 Verilerin Toplanması	35
3.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	35
<b>4. BULGULAR</b>	<b>36</b>
<b>5.TARTIŞMA</b>	<b>40</b>



<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>42</b>
<b>7.KAYNAKLAR</b>	<b>43</b>
<b>8.EKLER</b>	<b>46</b>
EK 1: Anket Formu	46
EK 2: Özgeçmiş	48



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1: Emeklilerin medeni durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı.....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 2: Emeklilerin tahsil durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı.....</b>	<b>36</b>
<b>Tablo 3: Emeklilerin serbest vakitlerini değerlendirme durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 4: Emeklilerin televizyon izleme durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı .....</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 5: Emeklilerin kendilerini halsiz ve yaşlı hissetme hallerinin cinsiyetlerine göre dağılımı ....</b>	<b>37</b>
<b>Tablo 6: Emeklilerin spor aktivitelerine dahil olma isteklerinin cinsiyetlerine göre dağılımı .....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 7: Emeklilerin spor aktivitelerinin süresinin cinsiyetlerine göre dağılımı .....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 8: Emeklilerin spor aktivitelerinin yaşantılarını değiştirdiğini düşünmelerinin cinsiyetlerine göre dağılımı .....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 9: Emeklilerin spor aktiviteleriyle dinç kalmalarının cinsiyetlerine göre dağılımı .....</b>	<b>39</b>



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>TÜİK</b>	:	Türkiye İstatistik Kurumu
<b>DSÖ</b>	:	Dünya Sağlık Örgütü



# 1.GİRİŞ

Yaşlanma veya yaşlılık düşünöldüğü gibi sadece modern hayatın bir sonucu demek yanlış olur. Yaşlanma, insanoğlundun var olduğı gündən beri toplumlarda mevcut olan bir haldir. Yaşlılık, zamanın neredeyse her döneminde zor ve sancılı geçirilmektedir. Fiziki ve mental kapasitelerdeki düşüş yaşlı kişinin artık eskisi gibi davranmasını ve yaşamasını önlenmektedir. Yaşlı bireyin hücre kayıplarının hızlanması ve sıhhatinin bozulması başkasına olan bağımlılığını söz konusu yapmaktadır. Sosyal anlamda ise eski toplumlarda yaşlının sözünün daha çok dinlenilmesi, tecrübelerinden yararlanılması ve otorite olması bugüne oranla daha çok önemsenirken, günümüzde bu hal önemini yitirmektedir. Gencin yenilik ve değişim ile alakalı özelliklerine yapılan vurgu, bunun karşıtı olarak toplumda yaşlının zamanı geçmiş, mazide kalmış olarak anılmasına ve öneminin azalmasına sebep olmaktadır(Baran, 2011).

Gelişmiş ölkelerde kanunlar, sosyal politika ve düşünceler, uluslararası toplumun oluşturduğu standartlar doğrultusunda yaşlıları “özel gereksinim gruplarından biri” şeklinde belirlemektedir. Ölkemiz gibi gelişmekte olan ya da az gelişmiş ölkelerde genel yaklaşım; kriz vakitlerinde yaşlılara bakım verme ve yardım alma şeklindedir. Sorunları meydana çıkmadan yok edecek ve kişilerin sorun çözme yetilerini geliştirecek politika ve uygulamalar daha kayda değerdir. Günümüz sosyal hizmet politikası güç haldeki kişilere destek olma gayesinin ötesine geçmeli, müdahaleler kalitesi ve derecesi açısından stresli bir halden kişiyi alıkoymakla kısıtlı olmayıp; kişinin sosyal statüsü için teminat verilmelidir. Sosyal güvenlik ve sosyal refahın bir uygulama aracı olan sosyal hizmetler yöntemi bünyesinde zayıf veya güçlü, sağlıklı ve sağlıklı olmayan, genç veya yaşlı arasında dengeye ulaşma gayesi öncelikli olmalıdır(Koşar, 1996).

Sosyal hizmet sürecinin yaşı refahına dair kişisel ve toplumsal amaç ve hedefleri tamamlayabilmesi; var olan kurumsal ve kurumsal olmayan görev sistemini harekete geçiren, sistemin içinde yer alarak sağlamlaştıran ve tamamlayan bir fonksiyonu vardır. Yaşlılara dair sosyal hizmet alanları bir takım ülkelerde kurallara uygun bir merkezîyetçilikle kısmi olarak devletin denetiminde, hususi kuruluşların da katıldığı sosyal devlet politikasına elverişli ölçüler çerçevesinde sürdürülmektedir. Dünyada oluşan küreselleşme ve neoliberal ekonomik politikalar, özellikle yapısal adaptasyon sürecinde olan ülkemiz gibi toplumları hatırı sayılır biçimde etkilemiştir. Bu hal, gelişmiş batı toplumlarında yaşlılara dönük sosyal hizmetlerin yapısına tesir etmiş olmakla beraber, bu toplumlarda sosyal devlet politikalarından taviz verilmemiştir. Ülkemizde sosyal devletin denetleyici, uygulayıcı kendi politika, standart ve hedeflerini izleme fonksiyonu zamanla tükenmekte, yaşlılar için türlü sosyal hizmet alanlarında görev icra eden sosyal çalışmacıların eksikliği ilgi çekmektedir(Hablemitoğlu ve Özmete, 2010).

Yaşam süresinin uzaması ile birlikte orta yaş ve devamında yaşanan sürenin insan yaşamındaki yeri de giderek artmıştır. Bununla birlikte yaşlılık kavramı da çoğu disiplinin ilgisini çekmiş, geriatri ve gerontoloji dallarıyla etki alanını meydana getirmiştir. Bu da gelişmiş ülkelerde yaşlılıkla alakalı siyasal, ekonomik ve sosyal düzenlemelere gidilmesine olanak sağlamıştır. Ülkemizde bu alanla alakalı çalışmalarda eksiklikler olmasıyla birlikte, ‘nüfusun yaşlanması’ olgusunun daha çok üzerinde durulmakta ve aynı nitelikte düzenlemelere gidilmesinden söz edilmektedir (Aközer, 2011).

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1 Yaşlılık

Yaşlılığın genel bir tanımı olmamakla birlikte fizyolojik, biyolojik, ekonomik veya sosyolojik olmak üzere birden çok alanda tanımı bulunur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılık evresi için kronolojik tanımlamayı kullanmakta ve bu dönemi, “65 yaş ve üzeri” olarak kabul etmektedir. Farklı yaş kriterleri de kullanılır. Örnek olarak, Birleşmiş Milletler bu alandaki çalışmalarında 60 ve üzeri yaş grubunu baz almaktadır. Fakat ulusal ve uluslararası yaşlılık çalışmalarının genelinde Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ)’nün tanımı esas alınır. Yaşlı nüfus kendi içerisinde de alt gruplara ayrılmıştır. 65-74 yaş grubu “genç yaşlı”, 74-84 yaş grubu “yaşlı”, 85 ve üzeri yaş grubu “en yaşlı yaşlı” olarak tanımlanmaktadır(Aslan ve Ertem, 2012).

Yaşlılık, önlenmesi güç biyolojik, kronolojik ve toplumsal yönleri ile sorunları da var olan bir süreçtir. Yaşlılık, fizyolojik bir olay olarak değerlendirilip, fiziki ve ruhsal güçlerin yeniden yerine gelemeyecek düzeyde yitilmesi, organizmanın iç ve dış etmenler arasında denge kurma potansiyelinin azalması, kişinin fiziki ve ruhsal açıdan gerilemesi şeklinde tanımlanmaktadır(Bilginer ve ark., 1996). Yaşlılık çoğu zaman kronolojik olarak tanımlansa da kesin bir yaş sınırının çizilmesi doğru değildir. “Bir gün 65 yaş ‘gençlik’ çağının ortaya çıkışı olarak da kabul görebilir, emeklilik yaşı 100 olunca yaşlılığın da ‘ortaya çıkışı’ farklılaşır. Bu tanım, yani yaşlılığın 65 yaşla tanımlanması tamamen yeni, 20. yüzyıl insanın bir icadıdır ve bu tanım aynı zamanda sorunlar barındırır” (Tufan, 2002).

Bir olgunlaşma, bilgi ve deneyim birikimi olan yaşlılık evresinde; yaşlının yargılama yetisinde daha öncesine göre iyileşme ve ihtiyatlı olma hali de söz konusudur. Fiziki gücü yitirme ve emeklilik gibi istemli ve istemsiz sebeplerle toplumdan uzaklaşan, toplumsal etkileşimi en az düzeye indirgeyen, yalnızlığa ve dahi içine kapanmaya sürüklenen yaşlı için, en kötü durum ailesi ve yakın çevresi

tarafından dışlanmaktadır. Ailelerinin onlara bakamayacağı düşüncesi yaşlıya olumsuz etki edebilir. Çekirdek ailenin yapısı gereği; sanayi toplumlarında yaşlı bireyler önemsenmediğinden, ruhsal ve toplumsal destekleyici olan ailenin yok olması, yaşlının özgüveninin kaybolmasına, yetersizlik, işe yaramazlık duygularına kapılmasına sebep olmaktadır(Karadeniz ve ark., 2009).

## **2.2. Yaşlılık Dönemi Özellikleri**

Yaşlılık evresinde kişiler ciddi farklılıklarla yüz yüze kalırlar. Kognitif, fiziki ve psikososyal olarak şahsi özellikler değişmektedir.

### **2.2.1 Yaşlılık Dönemi Bilişsel Özellikleri**

Alışlagelen yaşlanma süreci ile birlikte bir takım bilişsel fonksiyonlarda gerileme gözlenirken, kimisi kendini muhafaza etmekte kimisinde ise belli belirsiz bozulmalar meydana gelebilmektedir. Sözü edilen bu bilişsel değişiklikler kişiden kişiye değişiklik gösterebileceği gibi, aynı kişide farklı bilişsel boyutların, farklı düzeylerde tesir etmesi mümkündür. Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan bilişsel bozukluk bir takım kişilerde gündelik hayata ve sosyal bağlantılara tesir edecek düzeyde olmazken; bir takım kişilerde alzheimer gibi ciddi bilişsel kayıplarla birlikte oluşan demansa sebep olabilmektedir. Bilişsel yaşlanma olgusunun gelişim, kayıplar ve muhafaza edilen fonksiyonlar olarak değerlendirilmesi gerekir. Baltes'e göre, gençlik evresinde kayıplar gelişime oranla daha fazladır fakat bu durum yaşlılık evresinde daha çok dikkat çekmektedir. Bilişsel gelişim ve kayıplar hayatımızın her evresinde geçerli bir durumdur.

Alışlagelen yaşlılık evresinde oluşan bilişsel farklılıklar ile temelleri bilime dayandırılan çözümler şu şekilde derlenebilir:

- Yaşlılık başlangıcıyla birlikte bilgi sindirme ivmesi düşüş gösterir ve buna bağlı olarak edinilmiş bilgiyi idrak etmede zorluk yaşanır, yeni bilgiler öğrenmek için gereğinden fazla bilişsel gayret harcanması gerekir.

- Dikkat, yaşlanma evresinden olumsuz etkilenir. Bu yüzden, odağın birden çok eyleme ayrılmasını lüzumlu kılan hallerde yaşla birlikte sıkıntılar meydana gelir. Dikkatin devamlılığını gerekli kılan durumlarda başarısızlıklar göze çarpar. İlişkisiz bilgilerin veya çeldiricilerin ortadan kaldırılması ve yalnızca ilgilenilecek hedef uyarıcının belirlenmesini lüzumlu kılan görevlerin icrasında güçlükler yaşanır, bu tür görevlerde hata yapma olasılığı artar.
- Kısa süreli hafıza yaşla birlikte meydana gelen gerilemeden görece bireyi daha az etkiler. Daimi hafıza anımsama konusunda, ayırt etme ipucuyla hatırlama durumuna göre daha ciddi bir gerileme gözlenir.
- Bir takım hafıza işlevleri bozulurken, bir takımında ise problem görülmemektedir. Örnek olarak, episodik hafızada (öğlen yediğim menüde neler vardı?), kaynak hafızada ( Gittiği hastanenin ismi nedir?) ve flash hafızada (1999 depreminde hangi ildeydim?) ciddi oranda gerileme yaşanır.
- Konuşma, cümleler oluşturma, sözlü anlatım ve dilbilgisi gibi beceriler muhafaza edilir. Yaşlanmaya rağmen, sözel akıcılık(kelime bulmak, adlandırmak) gibi dil becerilerinde gerileme görülmektedir.
- Üç boyutlu şekillendirme ve şekilleri birbirine benzetme gibi görsel-mekansal işlevlerde zayıflama göze çarpar. Bilişsel esneklik gereken işlevlerde etkili değildirler.
- Yaşanmışlıkların bireylere kazandırdığı deneyimler ve bunun sonucunda oluşan 'bilgelik' yaşam boyunca devam eder (Cangöz, 2009).

### 2.2.2 Yaşlılık Dönemi Fiziksel Özellikleri

Orta yetişkinlikten ileri yetişkinliğe doğru genel fiziki sağlıkta ciddi değişimler göze çarpar. Örneğin, kalp rahatsızlıkları ve tansiyon yükselmesi gibi problemler açığa çıkar. Yaşlanmanın getirisi olarak hemen hemen bütün duylularda düşüş yaşanır. Koku ve tat alma yetisinde bozulmadan dolayı beslenmede problemler



yaşanır. Mekan algısındaki kayıplar kişinin dengesine ve eşgüdümüne olumsuz tesir edebilir. Görme yetisinde çoğu zaman diğer duyulara göre daha çok problem yaşanmaktadır. Uzağı görmeye zorluk bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Görme alanında ve karanlığa adaptasyon oranında azalış görülmektedir. Görme duyusundaki bu değişimler fiziki faaliyeti kısıtlar ve akabinde adaptasyon zorlukları meydana getirir. İşitme duyusu yaşlandıkça azalma eğilimindedir, bu da konuşmayı olumsuz etkiler, toplumsal bağlantıyı kısıtlar. İşitme yitimi genellikle karıştırma, şaşırma ve güvenmeme gibi durumlarla bir aradadır, çünkü çevrede bir "durgunluk" izlenimi meydana getirebilmektedir (Onur, 1995). Yaşlılık evresinde oluşan en önemli değişikliklerden birisi vücut pozisyonudur. 80 yaş ve üstü yaşlarda oluşan kayıplar hızla artar. Kadınlarda erkeklere oranla yağsız vücut kitlesi daha azdır; zaman geçtikçe bu azalma ivme kazanarak artar(Aslan ve ark., 2008).

Yaşlılıktaki fiziki gerileme çeşitleri aşağıdaki gibidir(Emiroğlu, 1995):

- Bedensel gerilemeler :yürüme, koşma, boşaltım veya benzeri bozukluklar.
- Seksüel gerilemeler : hormonal ve üreme fizyolojisinde bozulma
- Entelektüel gerilemeler: hafıza kaybı, hatırlamada güçlük vb. bulgular.

### **2.2.3 Yaşlılık Dönemi Psikososyal Özellikleri**

İnsanların yaşlı kişi hakkında düşünceleri, yaşlı kişiden beklentisi ve kişinin kendi halini tanımlaması önemlidir. Fiziki güç yitirmesiyle ortaya çıkan zorlanmalar, işlevsel yitimler ve bedende oluşan yeni hallere adapte olmada zorluk yaşlı kişinin ruhsal bunalıma girmesine neden olur. Toplumdaki her birey gibi yaşlı kişi insanların halinden anlamasını bekler, anlamadıklarında sinirlenir veya üzülür. Oluşan bu durum bireyin toplum içinde daha az yer almasına neden olur ve yaşlı kişinin hayatına olumsuz yansımaktadır. Yaşlı kişi bunama, bilinç bulanıklığı, alkole bağımlılık, idrarı tutmama, fiziki sınırlamalar veya yakın çevresinden dışlanma sebebiyle toplumdan kopuk bir şekilde yaşamayı tercih edebilir.

Benlik saygısı ve kendini kabul yaşlılık döneminde de önemli bir yere sahiptir fakat bu kavramlar kolaylıkla değişebilmektedir. Benlik saygısı kişinin toplumdaki rolü ve bağlantıları ile yakından alakalıdır. Yaşlılık ise kişinin toplumdaki rolü ve bağlantılarında ciddi değişimlerin olduğu bir evredir. Fiziki ve zihinsel kabiliyetlerin kayboluşu yaşlı kişinin kendini kabulünü ve benlik saygısının azalmasını kolaylaştırır, bağımlılık ve yetersizlik duygusuna sebep olur. Ülkemizde de yalnız yaşayan yaşlı kişilerde görülen en ciddi olumsuzluklardan biri, intihara eğilimin artmasıdır. Bu durum kadınlara oranla erkeklerde daha fazla görülmektedir. Bu durumun sebebi, özellikle kentsel bölgede kadının çalışma hayatına atılmasıyla yaşı ilerlemiş olan annenin ev işleri ve çocuk bakımını ya doğrudan ya da katkı vererek sürdürmesi sebebiyle kadının kendini işe yarar ve değerli hissetmesinden kaynaklanabilir (Öz, 2002).

### **2.3. Yaşlılık Döneminde Karşılaşılan Sorunlar**

Yaşlılık durumunun barındırdığı fiziki ve ruhsal değişmelerin yanında yaşlı bireylerin gereksinimleri daha evvelki senelere göre sürekli olarak değişim göstermekte; değerleri, alışkanlıkları, rol ve davranışları farklılaşmaktadır. Bu dönemde sosyal ilişkiler, gelir, barınma, ulaşım, ev ve aile ile alakalı etkinliklerin devam edebilmesi, aile ilişkisi, zamanın değerlendirilmesi veya benzeri alanlara dair sıkıntılar meydana çıkmaya başlar. Problemlerin meydana gelmesinde etken olan faktörler arasında; endüstrileşme ve kentleşme süreciyle birlikte toplumdaki aile düzeninde sürekli ve kalıcı farklılaşmaların meydana gelmesiyle ve buna bağlı olarak çekirdek ailelerin sayısının çoğalmasıyla küçümsenmeyecek düzeyde yaşlı bireyin bağımsız olarak yaşamını sürdürmesi, bu sebeple de akrabalar ve çocuklar tarafından yaşlıya sağlanan toplumsal ve ekonomik desteğin giderek tükenmesi, yaşlı bireyin emekliliğe ayrılmasıyla beraber gelir düzeyinin azalması ve ya emekli olabileceği bir işe sahip olmaması, çoğu zaman çalışamayacak durumda olması sebebiyle temel gereksinimlerini dahi zorlanarak idame ettireceği az miktarda gelire yaşamını sürdürmesi, iş hayatının bitmesiyle birlikte emekliliğin beraberinde getirdiği serbest zamanı yaşamın niteliği arttıracak şekilde değerlendirememesi, barınma ve ev imkanlarının yaşlılık evresi gereksinimine elverişsiz olması, yaşlıların sosyal ve bilimsel gelişmeleri takip etmede güçlükler

yaşamayı, başta gelmektedir(Arpacı, 2005).

Myers (1981), yaşlılara özgün gereksinim ve sorunları olan ve bununla beraber ruh sağlığı anlamında de özel bir risk grubu olarak görmektedir. Yaşlı bireylerin ruh sağlıklarıyla ilgili sorunlarına eğilmemek ve bu anlamda gerekli tedbirleri almamak, insan haklarını yok saymaktır ve her toplumun gün geçtikçe sayısı artan mutsuz ve tüketici insanları bünyesinde bulundurmasına sebep olmaktadır. Yaşlıların hayatlarını devam ettirecek, gereksinimlerini karşılayacak yeterli gelire sahip olmamaları ciddi bir sorundur. Özellikle, sosyal güvenlik sistemlerinden faydalanmayan ve yalnız kalan yaşlılar, ekonomik sorundan daha çok etkilenmektedir. Ekonomik sorunların neredeyse tamamı yaşlanan kişinin emekli olması ile iş ve gelir kaybı nedeniyle meydana gelmektedir. Problemlerden birkaçı; gelir miktarının azalmasına alışamama, geçmişteki koşullara orantılı bir şekilde uyum sağlayamamanın oluşturduğu toplumsal ve ruhsal baskı, temel ihtiyaçlarda giderlerin artması, az olan kazanç sebebiyle tanıdıklarından ekonomik destek talep etmesi ve yakınlarına yük olmanın oluşturduğu ruhsal baskıdır(Onur 1995).

### **2.3.1 Ekonomik Sorunlar**

Ekonomik sorun, sağlık, beslenme veya benzeri sorunlara da tesir ederek daha büyük sıkıntılara sebep olmaktadır. Ekonomik yeterlilik, toplum için bir saygınlık, bir itibar sebebi olabilmekte, zengin olan yaşlı insanlar daha çok ilgi görmektedir. Gençliğinde çalışıp çabalamış ve geleceğini düşünerek tasarruflarını değerlendirebilmiş yaşlıların oranı, toplam yaşlılara göre olabildiğince düşüktür(Sevil, 2005).

Ülkemizde de emekli memur, işçi ve esnaflar ile 2022 sayılı yasa uyarınca altmış beş yaş ve üstündeki muhtaç yaşlılara ödenen aylıkların genel itibariyle düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yaşlılarımızın emeklilik ertesi hayatlarını tatmin edici bir düzeyde devam ettirebilmeleri için gerekli olan ekonomik gelire sahip olmadıkları ve ekonomik sıkıntılar yaşadıkları söylenebilir(Kurt, 2008).

### **2.3.2 Sağlık Sorunu**

Yaşlılık evresinde yaşlılarda sağlık sorunları görülme olasılığı artmaktadır. Yaşlılık evresinde yaşlı bireyler sık sık hastalanmaktadır, çoğunlukla tekrar eden hastalıklar veya problemlerle yaşamını sürdürmektedirler. Hastalıklar, sağlık problemleri yaşlı bireyin hayat doyumuna ve hayatının kalitesine etki etmektedir. Yaşlı bireylerde oluşan bu rahatsızlıkların başında “demans (bunama), alzheimer, idrarı tutmadaki sıkıntılar, görmedeki bozuklukları, işitme duyusunda bozukluklar, malnütrisyon (yetersiz beslenme), osteoporoz (kemik erimesi), yürümedeki sıkıntılar ve sık düşme, bası yaraları, uyku düzensizlikleri, osteoartroz (kireçlenme) gelmektedir” (Yaşam Kalitesi Rehberi, 2000; Akt. Danış, 2004).

### **2.3.3 Beslenme Sorunu**

Yaşlılık sürecinde enerji gereksinimi, hastalıklar, sakatlanma ve kırıklar nedeniyle artabilir. Enerji gereksiniminin arttığı bu gibi hallerde yetersiz beslenilmesi kronik beslenme yetersizliği denilen hale sebep olmaktadır. Yetersiz beslenme, kronik hastalıkları ve bu rahatsızlıklara bağlı hayat kayıplarını artırır. Yaşlılık evresinde beslenme hali, yaşlanma süresince bedende oluşan farklılıklardan, kronik hastalıklardan, kullanılan ilaçlardan, fiziki, ruhsal, toplumsal ve ekonomik durumdan etkilenir(Aksoydan, 2008).

Yaşlanma ile birlikte görülen fizyolojik ve ruhsal değişiklikler, yaşlıların sıhhat ve beslenme durumları ile yakından bağlantılıdır. Yaşlanma ile birlikte kişilerin yalnız kaldıklarında gereksinimlerini karşılayamamaları, alışveriş yapamamaları, besin hazırlayamamaları beslenme ve sıhhat durumlarına negatif yönde tesir etmektedir(Bulduk ve ark., 2001).

### **2.3.4 Barınma Sorunu**

Yaşlı kişiler uzun yıllar boyunca yaşadıkları yerlerde, fiziki ve ekonomik sorunlar sebebiyle kalamayacak hale geldiklerinde sahip oldukları düzeni bozarak taşınmak mecburiyetinde kalmaktadırlar. Yaşadığı konutun ve mahallelerinin yeniden oluşturulma sürecine girmesi, farklı ev ve yaşam alanları oluşturulması, bu

göçe mecbur bırakılmaktadır. Sıradan hayatı terk etmek, toplumdaki rol, görev, etkinlik ve toplumsal çevreyi kaybetme, var olan sosyal bağlantıların yitirilmesi ve toplumsal hayata iştirakin azalması anlamına gelmektedir(Koşar, 1996).

### **2.3.5 Yaşlı Hizmetleri ve Bakım Sorunu**

Yaşlı bireyin bakım sorunu, sanayileşme ve kentleşmenin tetiklemeyle geniş ailenin çekirdek aileye evrilmesi, kırsal bölgelerden iş olanaklarının daha çok olduğu kentsel bölgelere göç, kadının çalışması, konvansiyonel kültür ve değerlerdeki değişimler yaşlı bireyin, ailedeki eski rolünü kaybetmesine sebebiyet vermektedir. Yaş, saygınlık vadeden bir özellik olmaktan uzaklaşmakta, kuşaklar arasındaki başkalık sebebiyle de yaşlı bireyin evde bakımı gün geçtikçe önemini arttıran bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşlıların bakım sorunlarından biri de kurum bakımına olan bakış açısıdır. Bu hal hem yaşlılar hem de yaşlı bireyin yakınlarının pek hoş görülmez. Ağır basan görüş, yaşlı bireyin aile içine alınması ve bu şekilde bakımının üstlenilmesi gerektiğidir. Ama bu hal ailelerin güç ekonomik durumlarından kaynaklı olarak yaşlının bakımını karşılayamamasına yol açabilir. Daha sağlıklı bir süreç için yaşlı bireyin bakımının ilgili kurum ve kuruluşlara bırakılması gereklidir(Kurt, 2008). Yaşlılık algısı, tutumu ve buna tesir eden faktörlerin farkında olunması toplum yaşlı sağlığı hizmetlerinin örgütlenmesinde ve yaşlı sağlığı hizmetlerinin sunulmasında da önem kazanmaktadır(Akın, 2006).

### **2.3.6 Sosyal Uyum Sorunu**

Yaşlılık evresinde yaşlıların sosyal açıdan bütünleşmeleri, toplumsal ilişkilerde bulunma sıklıkları, aile ve toplum ile münasebetleri değişiklikler göstermektedir. Burada bilhassa eğitim, meslek, gelir durumu ve çevre gibi değişkenlere göre yaşlı kişinin toplumsal adaptasyonu farklılaşmaktadır. Eğitim ve gelir ortalaması iyi olan yaşlı kişilerin topluma adaptasyonu daha iyi olmaktadır. Kişinin toplumsal çevresi ile kurduğu iletişim toplumsal adaptasyonunu kolaylaştırmaktadır. İlerleyen yaşa bağlı olarak sosyal uyum düzeyi azalmaktadır. İleri yaşlarda yaşlılar toplumdan kendini soyutlamak, yalnızlaşmak eğilimi göstermektedirler. Bu hal yine kır-kent, gecekondu-merkez gibi yerleşmeler arasında farklılık göstermektedir(Kurt, 2008).

Aslında yaşlı bireylerin toplumsal hayatta karşı karşıya kaldıkları temel problem, “Günümüz modern dünyasının onlara göre tasarlanmamış olmasıdır. Günümüz modern dünyasında, üretici ve tüketici insanların dünyasıdır. Yaşlılık kavramı bu ilişkilerden ayrı tutulmaktadır. Bu şekilde yaşlılar, hem kendilerini tamamlama olanaklarından mahrum kalmakta, hem de toplumdaki yaşlılık algısı sebebiyle ayrımcılığa maruz kalmaktadır. Yaşlılara uygulanan bu ayrımcılık, olumlu (pozitif) olabildiği gibi negatif de olabilmektedir. Üstelik bu düzende kendisi özne olarak devreye giremeyen yaşlı bireyler, her iki ayrımcılığın da güçlenmesine şahsi olarak katkıda bulunmaktadır. Başka bir üslupla, yaşlıların kendilerini ‘yaşlı’ olarak görmeleri, onların da toplumsal algıya katılarak ayrımcılığı kendileri nezdinde de pekiştirmiş olmalarına sebep olmaktadır. Bu da onları ‘toplumsal bir özne olabilme yetisini’ yitirme durumuna düşürmektedir (Kalaycıoğlu, 2003). Tarihsel algıların ve kültürel kuralların da kişinin yaşlı olarak kabul edilmesine tesir ettiği bilinmektedir (McConatha ve ark., 2004).

### **2.3.7 Sosyal Dışlanma ve Yalnızlık Sorunu**

Sosyal dışlanma; kişi veya küçük grubun, toplumsal alanlarından veya olanaklarından faydalanamaması, ayrıştırılması, toplumdaki diğer irtibat ve ilişki ağlarından mahrum bırakılmasıdır (Danışoğlu, 2009). Bir takım çalışmalarda yalnız yaşamak sosyal izolasyon ile eşit kabul edilmektedir ayrıca sosyal izolasyon ile alakalı çoğu çalışmada yalnız yaşama tanımı vazgeçilmez gibi görünmektedir. Yalnızlık direkt olarak yalnız yaşamını sürdüren demek değildir. Yalnız yaşayan çoğu birey sosyal anlamda bütünleşmiş bir yaşam sürdürenlerdir (Larsen, 1985).

Çok taraflı bir kavram olan toplumsal dışlanma, modern hayatın temel alanlarına iştirakin olmadığını ya da kısıtlı katılımın mevzu bahis olduğu halleri ifade etmektedir. Modern hayatta sözü edilen bu alanlar ise; iş alanı, tüketim alanı, sıhhat alanı, toplumsal alan, vatandaşlık/politik iştirak alanlarıdır (Hasluck and Green, 2004). Bahsedilen alanlarda yaşlı bireylerin toplumsal dışlanmasına sebep olabilecek haller ise dört grupta değerlendirilmiştir. Bu durumlar aşağıdaki gibi özetlenebilir;

Yaşlılık evresine özgü özellikler; yaşlı kişilerin gelir, sıhhat veya zamanla azalan toplumsal bağları ile alakalı kayıp ya da sınırlılıklarını vurgulamaktadır. Bu tür durumlar hayatın her döneminde görülebilir olmakla birlikte, emeklilik döneminde gelirin giderek tükenmesi, kronik hastalıklar ve tek başına yaşama adapte olmaya çalışma ve zamanla artan gereksinimler daha çok ileri yaş periyotlarında ortaya çıkan zorluklardır. Gün geçtikçe artan dezavantaj; benzer yaş grubundaki bireylerin giderek daha eşitsiz duruma gelmelerini göstermektedir. Örneğin; hayatın erken dönemlerinde kısıtlı eğitim ve iş olanaklarına sahip olmanın, ileri yaşlarda gelirde daha fazla düşüş ve her türlü sosyal yardıma ulaşabilme konusunda kısıtlı farkındalık gibi uzun vadede meydana çıkabilecek olumsuz neticeleri olabilir. Kendi muhitinde etkili özelliklere sahip olduğu düşünülen ve yaşlıların hayat biçimlerine yön veren toplumsal özellikler aynı zamanda etkisiz olabilir. Bu özellikler, nüfus büyüklüğü ve ekonomik büyümedeki değişim, artan suç oranları ve güvenliğin giderek tükenmesiyle beraber karakteristik biçimde değişebilir.

Yaşa bağlı ayrımcılık; sosyal dışlanmaya türlü biçimlerde katkıda bulunan ekonomik ve sosyal politikalarda yaş ayrımcılığının etkisinin hissedilmesi ile bağlantılıdır. Yaşlı ayrımcılığına dair münakaşalar daha çok yaşlılığın toplum tarafından ne anlamda algılandığı üzerinde durmaktadır(Hasluck and Green, 2004). Yaşlı ayrımcılığı karşıtlığı ise pasif, mutlu ve bağımlı olmadan yaşamını sürdürebilen yaşlı bireylerin sayısının yükselmesinde hususi bir rolü olan toplumsal adalet ve toplum bakım hizmetlerinin bir boyutudur(MacDonald, 2004). Yaşlılık hakkında olumsuz ve çoğu zaman kötuleyici, çirkin klişe düşünceler yer almaktadır. Yaşlıların çoğu düşük gelir, konut eksikliği, yetersiz aile desteği, engellilik ve hastalık neticelerinde sosyal dışlanmaya maruz kalmaktadır(Williams, 2000).

Ülkemizde sosyal politika uygulamalarına göz atıldığında aşağıda özetlenen sosyal dışlayıcı durumunu görmek mümkündür. Aileler geniş aile olma durumunda dahi, yaşlılarına olumsuz tavırlar göstermektedir. Yaşlının havlusunu, tabağını, bardağını hatta tuvaletini ayırmak gibi uygulamalar görülmektedir. Yaşlıların konuklar önünde fazla kalması, söze karışması önlenmektedir. “Moruk” söylemi ailedeki genç bireyler arasında bile yarı şaka, yarı ciddi bir şekilde

dillendirilmektedir. Evin içi yaşlıların ev kazalarını önlemeye dönük düzenlenmemektedir. Devlet tiyatroları, demiryolları, hava yolları yaşlı vatandaşlara indirim tarifeleri dahi, yaşlıların ve özürülülerin kullanımına elverişli, giriş-bina- koridor-tuvalet yapılanmaları ve planlamaları bulunmadığından bu sosyal tesis imkanlarından yararlanmak zorlaşmaktadır. Sosyal güvenlik kurumlarından elde edilen emekli aylıkları, yaşlıların elverişli şartlarda ev kurmalarına, beslenmelerine, giyinmelerine ve kültürel aktivitelere dahil olmalarına yetmemektedir. Yaşlı bireylere teknolojik gelişmeleri öğretecek herhangi bir aktivite gerçekleştirilmemektedir. Yaşlı insanlar bankalardan para çekip-yatırma işlemlerinden, ulaşımında metroyu kullanma ve bilet alma, bilgisayar kullanmak vb. gündelik hayatı kolaylaştıran işlemlerden yoksun bırakılmışlardır(Danışoğlu, 2009).

Yaşlının kendisini yapayalnız hissetmesi ve bu şekilde algılaması sürekli çalışma ve üretme sürecinin son bulduğu emeklilikle birlikte başlamaktadır. Emeklilik döneminde kişi aktif bir şekilde toplumsal bağlantı içinde olmadığından ve toplumsal hayata yabancılaştığından dolayı yaşlanan kişi geçmekte olduğu emeklilik döneminde yalnızlık duygusunu daha çok hissederler. Kimi zaman ise aile fertlerinin yanında bulunmaması sebebiyle yaşlılar tek başına yaşamını sürdürme mecburiyetinde kalırlar veya evlatlarıyla beraber devamlı stres içinde bir hayat yaşayabilir. Bu yüzden yaşlı, yaşlılık evresinde yoğun şekilde dışlanmakta ve doğal olarak kendini çok yalıtılmış hissetmektedir. Sosyal yalnızlaşma süreci, dolaysız olarak yaşlının hayat doyumunu ve yaşlı kişinin yaşantısını tahammül edilmez hale dönüştürmektedir(Kurt, 2008). Yaşlı kişilerin sosyal yalıtıma maruz kalması çevresindeki bireylerle iletişimini güç hale getirmektedir(Petersen, 1981).

Yoksulluk, bir anlamda yaşlıların yalnızlaşmasının da en ciddi belirleyicisidir. Hakikaten barınma, beslenme, giyim ve tedavi vb. zaruri ihtiyaçlarını bile gidermekte zorluklar yaşayan veya karşılamakta güçlük çeken yaşlılar, toplumun içinde yer almak, toplumsal ve kültürel etkinliklere dahil olmak ve hayatlarını etkin bir düzeyde sürdürmek için ihtiyaç olan maddi olanaklardan yoksundurlar. Bu ise onların toplumsal hayatla olan bağlantılarını kısıtlandırmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar yaşlı bireylerin gelir seviyesi ile etkinliklere katılabilme durumları



arasında bir doğru orantı olduğunu göstermektedir. Günlük hayatta sinema, tiyatro, opera vb. sosyo-kültürel etkinliklere katılma, kitap, gazete okuma, resim yapma, müzik aleti çalma, koleksiyon yapma veya benzeri birden fazla aktivite ve uğraşı bir anlamda belirli bir gelir düzeyine dayanmaktadır. Bu anlamda yaşlılarımız, toplumsal yönden gelişmiş ülkelerdeki yaşlı insanlara nazaran daha kısıtlı bir şekilde hayatlarını sürdürmektedirler(Danış, 2008).

### **2.3.8 Yaşlı Ayrımcılığı**

Gerontolog Robert Butler yaşlı ayrımcılığını; yaşlılara yönelik bir ayrımcılık, ırk ayrımcılığı ve cinsiyet ayrımcılığı gibi davranışlara dönüşebilen bir ideoloji çeşidi olarak tanımlamıştır. Yaşlı ayrımcılığı ileri yaştakilere dönük peşin hüküm, tutum ve davranışlar aracılığı ile ifade eden bir terimdir. Fakat “ageism” kavram olarak diğer ayrımcılıklardan sıyrılır. Irk, cinsiyet ayrımcılığına dair tutum ve eylemleri bulunan bir kişi üyesi olduğu ırkın veya sahip olduğu cinsiyetin hiçbir zaman değişmeyeceğinden emindir. Ancak yaşlı ve yaşlılığa karşı negatif tutumlar sahip bir kişi hayat döngüsünün ilerlemesiyle doğru orantılı olarak yaşlanacağını ve genç yaşlarda hayatını kaybetmedikçe bütün yaş gruplarını yaşayacağını bilir(Erdemir, 2002).

Basmakalıp ve yaş ayrımcılığı günlük hayatımızda tanık olduğumuz olaylarla sağlamlaştırılmış ve tekrar üretilmiş olabilir ve ageist dilde temsil edilebilirler. Yaşlı insanların medyada gösterildiği şekilde, televizyon, radyo ve gazete örneklerinde yalnızca yaşlı insanlara tesir etmez, aynı zamanda toplum olarak onları nasıl gördüğümüze de tesir eder. Yaşlı ayrımcılığının teorik temellerini temsil eden dört madde göze çarpar. Yaşlı ayrımcılığının meydana çıkmasına sebep ilk etken ölüm endişesidir. Çünkü ölüm kişinin hayat döngüsünün dışında tutulmakta ve hayatın doğal bir parçası olduğu unutulmaktadır. Hatta ölüm ve yaşlılık neredeyse aynı anlama gelen kavramlar olarak kabul edilmiştir. Yaşlı ayrımcılığı daha çok genç bireylerin ve orta yaştaki insanların kuvvetsizlik, işe yaramama, hastalık hali ve ölümle alakalı negatif algılarının ve endişelerinin bir dışı vurumudur. İkinci etken daha çok medyada gençliğin, bedensel güzelliğin ve cinselliğin vurgulanmasıdır. Politika alanlarından reklam filmlerine, eğitimden

yönetime her alanda gençlik, dinamiklik, üreticilik ve şahsılık gibi değerler, genç imajlar teşvik edilmektedir. Bu şekilde fiziki görünüşleri ve genlikleri kimliklerinin bir parçası olan toplumlar için yaşlılık kendine duyulan güveni azaltmakta ve yaşlılığa karşı negatif tutumlar sergilemesine sebep olmaktadır. Üçüncü etken ise ekonomik verimliliğe ve üreticiliğe verilen önemdir. Hayat döngüsünün başı veya sonu (çocuklar ve yaşlılar) verimliliğin azaldığı, üretime katkı sağlanmadığı süreçlerdir. Orta yaş grubundaki insanların, çocukların ve yaşlı kişilerin gereksinimlerini ve bakım gereksinimlerini karşıladıkları kabul edilmektedir. Fakat yaşlılar ise aksine ekonomik verimliliklerini kaybettiklerinden olsa gerek diğer insanlar veya yakınları tarafından yük olarak görülebilmektedir. Yaşlı ayrımcılığını meydana çıkaran dördüncü etken ise yaşlı bireyler hakkında yapılan araştırma ve çalışmaların neredeyse tamamının huzurevlerinde, bakımevlerinde veya hastanelerdeki yaşlılarımız ile alakalı olmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü kurumlarda yapılan bu araştırmalar sonucunda toplumun, yaşlıları sürekli bakıma muhtaç olarak algılamasına sebep olmuştur(Çilingiroğlu ve Demirel, 2004).

Yaşlılıkla alakalı nesilden nesile geçen birden fazla değer yargısı vardır. Bu yargılar:

- Yaşın kronolojik olarak artışı ve yaşlılığın önüne geçilemeyeceği kaygısı. Hâlbuki toplumsal, ruhsal, teknolojik değişimler kronolojik olarak "yaşlılık evresi" anlayışını değiştirmiştir. Aslında biyopsikososyal yaşlanma kronolojik yaşa göre değil, kişilere göre değişiklik gösterir. Birey kendisinde hissettiği ve algıladığı ölçüde yaşlıdır. Bu sebeple, yaşlılığın ne zaman ortaya çıktığı net bir şekilde bilinmemektedir(Onat, 2000; Akt. Öz, 2002).
- Yaşlının üretkenlik özelliğinin olmadığı ve tüketici yanlısı olduğu. Aslında yaşlı birey genç olduğu zamanlardaki üretkenliği yaşlılık sürecinde de devam ettirebilir. Yaşlıların kendileri gibi yaşlı bireylerle bir arada olmak istemeleri, genç insanlarla iletişim kuramama kaygısı, hâlbuki yaşlı bireyin genç kişilere tecrübelerinden bahsetmesi, gencin yaşlıyı yenilemesi olasıdır. Genç bireylerin dinamizmi yaşlıların bilgi birikimiyle birleştiğinde üretken toplum oluşturulabilir.

- Yaşlı hoşgörölü ve esnek olmayabilir. Yaşlılıkta hayat biraz daha durağanlık edinmiş olabilir. Ancak, hoşgörü ve esneklik kaybının olduğu inancı bir hatadır. Bilakis yaşlılıkta hoşgörü ve esneklik daha da artabilmektedir. Aslında hoşgörölü olmamak yaşlılığa ait bir husus olmaktan ziyade bir kişilik özelliğidir.
- Yaşlılık evresi değışmez ve dinamik olmayan bir dönemdir. Aslında yaşlılık evresinin bu denli algılanması yanlış olup, aksine hayat sürecinden edinilen türlü güçlerin etkileşimi onun durağanlığını azaltır. Bu güçlerin temelinde hayatın tüm evrelerindeki zorlanmalara karşı var oluşunu devam ettirebilmiş olmanın bilgeliğı ve iç görüsü yatar. Orta yaşlarda ortaya çıkan ve yaşlılıkta zamanla artan "geride kalanlara ne tür bir miras bırakacağı" kaygısı toplumun her kesimindeki insanlarda vardır.

Yaş sağlıklı olmak için bir handikaptır. Oysaki yaş bunun için olmak için engel değildir. Düzenli bir şekilde gelişmiş bir aktivite programıyla 80-90 yaşında bile sıhhatli olunabilir. Yaşlı çift ya da tek yaşlı kişi, evlenen çocuklarının bağımlılığını ve torun bakma gibi gereksinimlerini karşılayarak büyükanne ve büyükbabalık sanatında iyice tecrübe kazanır. Günümüzde yaşlılığa dair yargıların zamanla değıştiğı gözlemlenmektedir. Beden sağlığının muhafaza edilmesi, gelecekte muhtemel kayıplara hazır olma, baş etme becerilerini geliştirme, yeni roller edinebilme gibi yaşantılar, kişinin hayat felsefesini dolayısıyla yaşlılığa bakış açısını belirler. Bu sayede, her kişi hayatını, dolayısıyla yaşlılığını da farklı yaşar(Öz, 2002).

Birçok kişi yaşlılık ile ilgili doğru olan bilgilere sahip değildir. Bu insanlar ölümden bu yüzden de yaşlanmaktan endişelenirler. Bu endişelere "gerontofobi" denmekte ve bu endişe toplum içinde yaşlı insanları içselleştirmeyi reddeder. Herhangi bir kimsenin yaşını gözetmeksizin gerontofobisi olabilir ve iş yerlerinde gençlerin ağırlıklı olarak çalıştırılması gibi davranışlar sergileyebilirler. Gerontofobinin doruk noktası yaşlı ayrımcılığı ve yaşlının göz ardı edilmesidir(Akdemir ve ark., 2007).

## 2.4. Yaşlanma ve Yaşlanma Tipleri

Yaşlanma ve yaşlılık birbirinden farklıdır. Yaşlanma, ömrün başlangıcından bitişine kadar her yaş dönemini geçiren kişinin karşı karşıya kaldığı, organizmanın hücre yapısındaki değişimleri ile oluşan bio-psiko-sosyal gelişim sürecidir. Yaşlılık ise kişinin içinde var olduğu bir yaş döneminin genel ismi, başka bir deyişle, çocukluk, gençlik ve yetişkinliğin devamında gelen hayat dönemlerinin sonuncusudur(Emiroğlu, 1995). Yaşlanma, biyolojik olarak döllenme ile ortaya çıkan ve hayatı boyunca devam etmekte olan büyüme, gelişme ve olgunlaşma aşamalarının devamındaki duraklama, gerileme ve sonucunda biyolojik organizmanın kaybına kadarki düşüş, alçalma olgusudur(Koşar, 1996).

Yaşlanma ile alakalı gerçekleştirilen çalışmalardan, yaşlanma süreciyle ilgili şu veriler elde edilmiştir:

- Yaşlanmanın biyolojik, ruhsal, patolojik, kronolojik, ekonomik ve sosyal yönleri bulunur.
- Her canlı türü kendine has yaşlanma süreci geçirir.
- Aynı toplumun kişileri arasında farklı yaşlanma biçimleri göze çarpar.
- Aynı kişinin tüm organları benzer oranda yıpranmayabilir.
- Aynı veya değişik topluluklarda, erkek veya kadınlar benzer oranda yıpranmayabilir (Akın ve ark., 2002).

Yaşlanmayı idrak etmeye çalışırken gerontolojinin manasını ve multidisipliner alanı hakkında bilgi sahibi olmak gereklidir. Gerontoloji; yaşlılık evresinin ruhsal, biyolojik ve sosyal taraflarının bilimsel çalışmasına verilen addır. Geriatri ise yaşlıların sağlık sorunlarıyla alakalı çalışmalar yapan ve tedavi etme odaklı tıp dalıdır. Gerontologlar yaşlanmayı kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşlanma olarak dört değişik süreç içerisinde ele almışlardır(Danış, 2004).

### 2.4.1 Kronolojik Yaşlanma

Kronolojik yaşlanma, doğumundan bu yana, kişinin içinde var olduğu zamana deyin geçen, sürece bağlı yaşlanma diye tanımlanabilir(Danışoğlu, 1988). Sosyal

gerontologların yaptığı ayrıma göre, genç yaşlılık dönemi 65-74 yaş arası, orta yaşlılık dönemi 75-84 yaş arası, yaşlılık dönemi ise 85 yaş ve üstü olarak kabul edilmektedir(Quadagno, 1999). 40 yaşında olan kişi, 30 yaşındaki bireye göre kronolojik olarak daha yaşlıdır. Kronolojik yaş kişinin fiziki sağlığı, zihinsel ehliyet veya toplumsal pozisyonu ile alakalı değildir(Danış, 2004). Kronolojik yaşla beraber şahsın yaşı, biyolojik, ruhsal ve sosyo-kültürel durumunu da kapsayacak şekilde birden fazla yönden tarif edilebilir(Cohen, 2002).

#### **2.4.2 Biyolojik Yaşlanma**

Bu yaşlanma türü zaman bağı olarak kişinin fizyolojisinde oluşan değişimler için kullanılan addır. İnsan yaşlanması aslında döllenmeyle ortaya çıkıp, zaman akışı içinde giderek ivme kazanarak ve orta yaşlılık döneminde saçlarda beyazlanma, ciltte kırışıklık, vücutta kas oranının azalması görülmekle birlikte birçok yaşlanma belirtisi belirgin hale gelir. Yaşlanma omurgada eğrilik, ağır hareket etme, görme duyusunun zayıflaması ve işitme kaybı ile ivme kazanır. Bununla birlikte unutkanlık ve kavgacılık eğilimi gibi karakteristik kişilik değişikliği ve bir takım kronik hastalıkların sıklığının artmasıyla kendini gösterir. Fiziki gücün yitirilmesi ile ortaya çıkan yaşlılıkta kişi, önceleri kolaylıkla yapabildiği işi yaparken zorlanmaya hatta hiçbir şekilde yapamamaya başlar, bu da yaşlı kişide ne yazık ki umutsuzluğa yol açar. Bununla birlikte, yaşlanma orta yaşta aniden ortaya çıkmayabilir. Biyolojik yaşlanma belirtileri, toplam yaşlanmada oluşan değişimlerin belli bir bölümünü oluşturmaktadır ve genelde çok az belirginlikle meydana çıkan, daha yavaş oluşan toplumsal yetenek, fonksiyonlardaki değişikliklerden daha önce gözlemlenmeye başlar(Arpacı, 2005).

#### **2.4.3 Psikolojik Yaşlanma**

Ruhsal boyut, yaşın kronolojik ilerlemesiyle kişinin algılama, idrak etme, problem çözebilme gibi bellek gücü ile kişilik kazanma konularında adaptasyon sağlamak için kapasitelerindeki değişimleri içine alır. Başka bir deyişle, bireyin davranışsal uyum yeteneğindeki yaşla oluşan değişimler ruhsal yaşlanmayı meydana getirir. Ruhsal yaşlılık, kişinin zihnine yaşlanmayı kabullendirememesinden dolayı oluşur. İşi ile gerçek anlamda özdeşleşen kişi

emekli olduğunda çöker. Yaşlı kişide kendi kendini idare edememe ve işe yaramama düşüncesi, başkalarına yük olma durumunu ortaya çıkarır. Ayrıca, yaşlı daima gelecek kaygısı içindedir. Yiyeceğine, giyeceğine olabildiğince özen gösterir. Sağlık problemi yaşamamak için kalp sorununu ve yüksek tansiyonunu bahane ederek kendisini üzecek olaylardan uzak durma gibi davranışlar sergiler. Gelecek kaygısıyla olabildiğince gereksiz harcama yapmaktan kaçınır hale gelmiştir. Yaşlılık döneminin en belirgin özelliği de budur(Kalınkara, 2011).

#### **2.4.4 Sosyal Yaşlanma**

Bu yaşlanma türü ise kişinin zamanın ilerleyişi içinde “rol ve statüsündeki değişimi” içine almaktadır. “Kişinin sosyal yaşantısında, iş hayatındaki becerilerinde ve toplumsal becerilerinde aktif halde bulunamamasıdır. Sosyal yaşlılık toplumdaki topluma farklılıklar göstermektedir. Biyolojik yaşlanma, insan yapısının ve fonksiyonlarının farklılıklarıyken; sosyal yaşlanma, kişinin sahip olduğu rolleri ve bu rolleri terk etmesindeki değişimlere dayanır (Onur, 1991). Yaşlanmanın bu toplumsal boyutu, “kişinin içinde var olduğu toplumdaki yaşa dair kuralları, yani toplum içindeki yaş gruplarına ait davranış şekillerini ve toplum içinde yaşayan bireylerin bu gruba yüklediği değeri ifade etmektedir” (Karataş, 1990).

### **2.5. Dünyada ve Türkiye’de Yaşlı Nüfus Gelişimi**

#### **2.5.1 Dünyada Yaşlı Nüfusu**

Dünya nüfusunun 2050 senesinde 8.9 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. 1950 senesinde 60 yaş ve üstü tüm dünyada 200 milyon kişi varken 1970 senesinde bu sayı 291 milyona, 2000 senesinde 400 milyona ulaşmıştır. 2025 senesinde ise bu rakamın 1 milyara, 2050’de ise 2 milyara ulaşacağı öngörülmektedir(Çilingiroğlu ve Demirel, 2004).

## 2.5.2 Türkiye’de Yaşlı Nüfusu

Ülkemizde yaşlıların toplam nüfusu diğer yaş gruplarına oranla artış göstermektedir. Demografik Dönüşüm, küresel yaşlanma süreci olarak adlandırılmaktadır ve bu süreç içerisinde olan ülkemiz, yaşlı nüfusu fazla olan ülkelere göre genç nüfus yapısına sahip görülse de aynı zamanda yaşlı sayısı olabildiğinden fazla görülmektedir. Bu dönüşümde nüfusun yaş grupları yapılanması farklılaşmakta, ölüm ve doğurganlık oranında eskisine oranla azalmayla beraber yaşlıların nüfus oranı artarken genç ve çocuk nüfus oranında da azalma göstermektedir.(TÜİK, 2013). Gerontologlara göre, bir ülkenin nüfusunun %14’ünden fazlası 65 yaş ve üzeri kişilerden meydana geliyorsa o toplumlar yaşlı toplum olarak adlandırılabilir(Abay, 2007). Yaşlı nüfusu 2010 yılından itibaren 5 milyondan fazladır. 2025 yılı ve sonrası nüfusun 85 milyona ulaşacağı ve toplam 8,4 milyon yaşlı nüfusu olacağı ön görülmektedir. Bu bilgilerin sonucuna göre 2025’te 65 yaş ve üstü nüfusun toplam nüfusun yüzde 10’unu kapsayacak, yüzde 14,5’de yaşlı bağımlılık oranı olacaktır(Aslan ve Ertem, 2012).

## 2.6 Yaşlılık ve Sosyal Hizmet

Sosyal hizmet, toplumdan izole edilmiş, dezavantajlı ve gücü kuvveti yerinde olmayan kişiler ve gruplarla ilgili çalışmaların bütünüdür. Yaşlı kişileri etkileyen eşitsizlikler, yalnızca kronolojik yaşla alakalı olmayabilir, bununla beraber kişilerin kimliğini oluşturan cinsiyet, etnik köken, sınıf ve engellilik halleri ile de alakalıdır. Mali olanaklardaki eksiklik ve dağılımdaki dengesizlik ayrıca gelir eşitsizliğine dair sorunlar yaşlı bireylerin neredeyse hepsinin karşı karşıya kaldıkları sorunlardır(Fenge, 2001). Yaşlı bakım hizmetleri sosyal hizmetlerin çalışma alanlarından biridir. Birleşmiş Milletlerce oluşturulan yaşlı prensiplerinde, yaşlının aile ve toplum tarafından desteklenmesi, gereksinimi olanlara elverişli bakım hizmetleri sağlanması ve yaşlıya dönük hizmetlerin çoğunun devlet eliyle sağlanması gerekliliği vurgulanmaktadır (Fadıloğlu, 2006).

Ülkemizde yaşlılar için yapılan hizmet programları dünyadaki programlar kadar verimli olmasa da bu programlar huzurevleri, yaşlı bakım merkezleri, yaşlı

dayanışma merkezleri, yaşlı bakım ve iyileştirme merkezleri ve yaşlı dayanışma merkezlerince yürütülmektedir(Yaşam Kalitesi Rehberi, 2001). Emlet(2010)' in de belirttiği gibi yaşlı nüfusundaki sayıca yükselmeye ilintili olarak eski uygulamalardan vazgeçilmesi ve sosyal hizmet mesleğinin tüm uygulama alanlarında yaşlılık ve yaşlanmayla alakalı bilgilerin elden geçirilmesi ve geliştirilmesi gereksinimi doğacaktır.

Yaşlılarla alakalı sosyal hizmet uygulamaları “gerontolojik sosyal hizmet” diye bilinir. Son zamanlarda ülkemizde gerontolojik sosyal hizmete duyulan gereksinimin farkına varılmış, yaşlı gruba destek olmak için aile sisteminin yeterli olmadığını anlaşılması ile sosyal hizmetlere mesleki ilke ve standartlar çerçevesinde duyulan gereksinim gündemdedir(Tufan, 2003). Yaşlılara dair sosyal hizmet, yaşlı kişilerin hayatın niteliğini etkileyen ve yaşam doyumunun üst seviyelere çıkarılmasını sağlayan hizmetlerdir. Ayrıca yaşlıların toplumla bütünleşmesini de amaçlayan, bahsi geçen yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerinin kalitesini en üst düzeye çıkaran hizmetlerdir. Yaşlılara dair sosyal hizmet yaşlıların fiziki ve ruhsal sıhhatlerinin bütünleyicisi olan sosyal sağlık hizmetleri kapsamında değerlendirilmektedir(Tomanbay, 2007). Sosyal hizmet mesleğinin asıl değerleriyle harmanlanmış, kişilerin eksi yönlerinden çok başarılı olduğu noktalar üzerine odaklanan güçlendirme perspektifinin kullanımı, yaşlı bireylerin kapasitelerinin geliştirilmesini amaçlamaktadır(Allen ve ark., 2009).

Yaşlılara hizmet sunan uzman mesleklerin ilk akla geleni sosyal hizmetlerin yaşlı kişilerin şahsi niteliklerine, aile yapısına elverişli olarak planlanması, takip edilmesi hizmet parametrelerinin seçilmesi ve zamanı geldiğinde hizmet modellerinin yenilenmesi önemlidir. Sosyal hizmetlerin yaşlı bireylere ulaştırılmasında en temel yaklaşım; yaşlı için değil, yaşlı ile birlikte süreci planlamak, gerçekleştirmek, takip etmek ve denetlemektir. Bu sebeple görevlerin planlanması ve sürdürülmesinde amaçların, hizmet uygulamalarına dair türlü seviyelerdeki ilkelerin son derece iyi bilinmesi gerekmektedir. Bu noktada sosyal çalışmacının hizmet alanındaki uygulamaları yapabilmesi için yüklenilecek sorumluluklar yaşlı gruba özgüdür(Hablemitoğlu ve Özmete, 2010). Gerontolojik sosyal hizmet yaşlı bireylerin ve çok değerli yakınlarının hayatın niteliğini



güçlendirmelerine ve bunu devam ettirebilir hale getirmelerine yardımcı olur(Duyan ve ark., 2008). Güçlendirme, müracaatçı ile alakalı ayrımcılık ya da yaftalamadan kaynaklanan güçsüzlüğü azami seviyelere indirmek gayesi ile sosyal çalışmacıların ya da diğer meslek uzmanlarının meşgul oldukları bir dizi etkinliği ihtiva eden süreç olarak tanımlanmaktadır (Kam, 1996).

İlerleyen yaşlarda fiziki ve duygusal iyilik halini önleyen fiziki, psiko-sosyal, ailesel, kültürel, etnik, örgütsel ve toplumsal etkenlerin yok edilmesi konuları da gerontolojik sosyal hizmet kapsamındadır. Sosyal çalışmacıların müdahalesi yaşlı kişilerin haysiyetini sağlamlaştırmak, kararlarını hür iradesiyle almasında katkıda bulunmak, hayatın niteliğini yükseltmek, en ileri seviyede fonksiyonelliğini sağlamak ve mümkün olacak şekilde hayat şartlarını yenilemektedir. Yaşlı bireylerin başa çıkma ve sorun çözme yeterliliklerini üst seviyeye çıkarmaya dönük müdahaleler gerontolojik sosyal hizmetin en temel ve yaşamsal boyutlarıdır. Genellikle kriz hallerinde yardım olanaklarına duyulan ihtiyaç artmaktadır. Gerontolojik sosyal hizmet uzmanlarının, hayatta süregelen değişiklikler ve kayıpların psiko-sosyal anlamlarına özel ilgi duyması gerekir(Duyan ve ark., 2008).

Sheafor(2006)'a göre aşağıda gösterilen teknik ve yöntem çeşitleri yaşlının gereksinimlerini gidermekte faydalı olacaktır:

- İnsanlar yaşlandıkça, pek çok kayıp tecrübesi yaşarlar (örneğin, sevdiklerinin ölümü, sıhhat kaybı, kısıtlı hareket ve benzeri) ve genellikle daha az bağımsız ve daha çok savunmasız hissederler. Kendi bakımlarını yapıp yapamayacakları ve çocuklarına, diğer aile üyelerine yük olma mevzusunda kaygı duymaya başlarlar. Buna karşılık, birçok yaşlı birey hiçbir şekilde sahip oldukları bağımsızlıklarından vazgeçmek istemezler. Bazıları son derece hürdür ve bir nedenle kendi bağımsızlıkları kısıtlanırsa diye herhangi bir görev ya da profesyonel yaklaşıma karşıdırlar. Yaşlı müracaatçılar ile çalışırken, kontrolü ellerinde tutmalarına, seçimler yapmalarına ve mümkün olan en yüksek ölçüde bağımsızlıklarını muhafaza etmelerine izin verilmelidir(Sheafor, 2006).

- Yaşlı müracaatçıların çoğu resmi bir sosyal çalışmacıdan daha çok arkadaşça olanını tercih ederler. Fakat edepli ve onurlu davranılmasını isterler ve birçoğu laubali bir şekilde davranıldığında negatif tepki gösterecektir. Yaşlı müracaatçıyla konuşurken adını kullanmak için müsaade isteyene deyin bay, bayan benzeri ifadelerle hitap edilmelidir. Ayrıca görünüşe özen gösterilmelidir. Yaşlı müracaatçılar özellikle sıra dışı olarak algıladıkları giyim, saç, ya da takı sahibi olan sosyal çalışmacıdan rahatsız olabilir(Sheafor, 2006).
- Hem fiziki hem de ruhsal sebeplerden ötürü, yaşlı müracaatçı için evde görüşme yapmak ofisle karşılaştırıldığında genellikle daha rahattır. Yaşadığı mekandaki aile resimleri, farklı eşyalar, ev yapımı ürünler veya benzeri mobilyalar ile ilgilenildiğini kişiye hissettirmek buzları kırmak için ideal bir çözüm ve bağlantı kurmada iyi bir yöntemdir(Sheafor, 2006).
- Müracaatçı ile ilk görüşmede yaşlı müracaatçının zorlanmadan hakkında bahsedebileceği en belirgin ve somut gereksinimler üzerinde durulmalıdır. Diğer birçok müracaatçı gibi, yaşlı birey de ulaşım, barınma, tıbbi bakım ve evde bakım gibi gereksinimleri hakkında bilgi sahibi olacağından zorlanmadan konuşabilir; fakat çok iyi tanımadığı biri ile şahsi sorunları hakkında konuşmak ve duygularını ifade etmede zorlanabilir(Sheafor, 2006).
- Yaşlı müracaatçı yaş olarak sosyal çalışmacıdan büyükse ikisi farklı gelenek, değer ve tutumlara sahip olabilir. Mesela, yardım almak birçok yaşlı için zordur ve genellikle danışmanlık veya psikoterapi almayı genç insanlara göre daha zor kabul ederler. Birçoğu hizmetin maliyeti hakkında kaygı duyar. Mali sonuçları kesinliğe kavuşturmak adına erken temas kurun ki bazı yaşlı müracaatçılar maliyet hakkında bilgi edinmek veya ödeme durumundaki eksikliklerini meydana çıkarmaktansa hizmetleri kolayca geri çevirecektir(Sheafor, 2006).

- Birçok yaşlı insanda değişken derecelerde görme ve işitme yoksunluğu olabilir. Bu nedenle, anlaşılır konuşmak ve gerekli olduğunda söylenenleri tekrarlamak önemlidir. Sözsüz iletişim müracaatçının duyuşal/işitsel bozukluğunda bir araç olarak oldukça önemlidir. Ayrıca, yaşlı bir kişi ile görüşme genellikle daha yavaş olacaktır ve müracaatçının enerjisindeki düşüş görüşme uzunluğunu kısıtlanabilir(Sheafor, 2006).
- Daha sonraki yıllarda, yaşlı insanlar kendi çocukları ve torunları ile birebir ilişkilerinde zamanla daha hassas hale gelir. Çocukları ile temas halinde olma ya da bozulan ilişkilerin tekrar aktifleştirilmesi onlar için çok önemli olabilir. Bazıları çocukları ile aralarında geçen olumsuzlukları telafi etmeye çalışır. Nesiller arası aile iletişimini kolaylaştırmak için mümkün olan her şey yapılmalıdır(Sheafor, 2006).
- İnsanlar yaşlandıkça, çoğu zaman hayatın anlamı, amacı ve yaşamlarındaki kazanımları veya hayal kırıklıkları hakkında daha çok düşünürler. Birçokları için, dini inanç ve maneviyat da önem kazanmaktadır. Yaşlı kişinin düşüncelerini ve hayat hakkında neler öğrendiğini paylaşmasına izin verebileceği fırsatlar aranmalıdır(Sheafor, 2006).
- Müracaatçıya daha önceki yaşantısını hatırlaması için müsaade edilmeli, hatta bu konuda cesaretlendirilmelidir. Geçmiş hakkında düşünme ve konuşma yaşlı için alışılğelen bir faaliyettir, zihinsel bir rahatsızlığın işareti değildir. Anımsadıkları özenle dinlenilmeli, bunlar müracaatçının değerleri, duyguları ve güncel kaygıları hakkında çok şey meydana çıkaracaktır(Sheafor, 2006).
- Irkçılık, ayrımcılık ve peşin hükmün insanlardaki tesirleri göz önüne alındığında, irksal ya da etnik azınlık üyesi olan yaşlı insanlarla etkileşimde bulunduğunda özellikle daha hassas olunmalıdır. Genel bir kural olarak, kuruma karşı daha şüpheli ve güvensiz ve aşağılayıcı ve saygısız görünebilecek herhangi bir şeye karşı hassas olacaklardır. Ortak değerlere sahip etnik grupların bir parçası olmak yaşlı birey için hayatı daha basit

veya karmaşık kılabilir. Örneğin, bir takım etnik gruplarda yaşlı kişi aile içinde saygısı ve tesiri olan bir konumdadır. Diğer taraftan, etkin ve verimli çalışmanın vazgeçilmez bir değer olarak görülmesi, bir takım etnik gruplar arasında çalışmayan yaşlı kişinin değersiz ve önemsiz hissetmesine sebep olabilir(Sheafor, 2006).

- Şüpheli olan veya savunma tutumu ile betimlenen morarmalar, kesikler, yanıklar veya müdahale edilmemiş yaralar; hava durumuna uygun olmayan giysiler; tehlikeli saatlerde veya tehlike arz eden bölgelerde gezinmek; toplanmamış posta, gazete veya diğer teslimatlar; sıra dışı aktiviteler veya evden dışarı çıkmama; sağlığa uygunluk veya temizlikten kaynaklı hoş olmayan kokular; soysal hizmet uzmanını veya nerede olduğunu, hangi gün olduğunu ya da saatin kaç olduğunu hatırlamayan kişiler; temel gereksinimlerini karşıladığını belirten fakat evden çıkarılmış, kamu hizmeti kesilmiş veya ödenmemiş birden fazla faturası bulunan bireyler; strese bağlı, kimyasal olarak bağımlı veya akıl hastası bakıcı ve temel gereksinimleri giderilmeyen kişiler gibi yaşlı istismarı ve ihmali (özellikle kendi kendine ihmal) olan göstergelere karşı tetikte olunmalıdır(Sheafor, 2006).

## **2.7. Serbest Zaman**

Medeniyetin ilk zamanlarından beri doğal düzenle toplumsal düzen aynı şekilde olduğu için çalışma ayrı bir kavram olarak görülmemiştir. Toplum içindeki bireyleri kadın veya erkek, genç veya yaşlı diye sınıflandırmadan herkesin bir görevi üstlendiği, kolektif bir şekilde çalıştığı için, şimdiki manada bir serbest zaman-çalışma zamanı ayrımı olmamış; serbest zaman aktiviteleri de çalışmayla harmanlanmıştır. Medeniyetten önceki dönemlerde herkes çalışmış aynı zamanda da rituellere devam etmişlerdir. Antikçağda ise, Atina'luların serbest zamanları, izleyicilerin aktif şekilde katılımıyla şölenler ve festivaller düzenlenmiştir. Zaman ilerledikçe köle sistemine dayalı bir hayat biçimine geçilince, serbest zaman sadece mülkiyet sahibi özgür kişilerin sahip olabildikleri bir olgu haline gelmiştir. Çalışma ve iş gücü eskiden herkesin yaptığı bir eylemken şimdi ise toplumun belli bir

kesiminin yaptığı bir eylem haline gelmiştir. Göçebe hayattan yerleşik hayata geçildikçe yönetici katman serbest zamanlı sınıfı, tarımla geçinen katman ise çalışan sınıfı oluşturmuştur. Gelişmeler sonucu zaman kavramı oluşmuş ve böylece yaşam zamana göre şekillenmeye başlamıştır(Aydoğan, 2000, s. 32-41).

Serbest zaman kavramının modern toplumlara mahsus olduğu düşünülür. Bu nedenle modern toplumlarda serbest zamanın değerlendirilmesi özel bir çabayı zorunlu kılmıştır. Toplumsal değerlerin (çocuk yetiştirme, din, toplumsal yapı) etkisinde olan davranış şekilleriyle sürekli bir ilişki halindedir(Tezcan, 1977: 16). Bu nedenle geleneksel toplumlarda, özellikle doldurulması gerekli bir serbest zaman dilimi yoktur denebilir. Geleneksel toplumlarda kişiler serbest zaman kavramına ayırt edemezler. Bu toplumlarda kişilerin çalışma vakitlerinin olabildiğince esnek olması ve kendilerine olumsuz etkileyecek çalışmalarının gereksiz olması bahsi geçen sonuca neden olmaktadır. Tarla işlerinde veya bahçe işlerinde, vücutlarına yararlı olan çalışmaları yapabilecek serbest zamanlarının bulunması, kendileri için bir tür istirahat anlama gelir(Marx, Engel ve Lenin, 2008).

Modern dönemden sonralarında serbest zaman kavramı, özerk bir zaman dilimi olarak tanımlanmıştır. Serbest zaman kişinin işle vakit geçirmediği ve kendi istekleri doğrultusunda harcayacağı zaman dilimidir. Kapitalist toplumlar serbest zaman içerisinde bireye çalışabilecek enerjisini depolamak üzere iş dışı yenilenme adına verilen bir zaman olarak algılanırken modern toplumlarda, eski kişisel idareye dayalı olan anlamı değişime uğrayarak bu zaman dilimi ticari ve ideolojik bir "av sahası"na dönüşmüştür(Aytaç, 2002, s. 232-237).

Rekreasyon kişilerin serbest zamanları dahilinde, günlük hayatlarının sıkıcı ve tekdüzeliğinden kurtulmak, rahatlamak ve hoş vakit geçirmek için yaptıkları çeşitli aktiviteleri barındırır. Rekreasyon kavramını aktif ve pasif olarak iki grupta incelenmektedir. Aktif rekreasyon tenis, golf, futbol, yüzme, tırmanma, at binme, kamp yapmak vb. Pasif rekreasyon ise, piknik yapmak, balık tutmak ile hayvanat bahçeleri, arboretumlar ve botanik bahçelerini ziyaret etmek gibi faaliyetlerin tümüdür(Schwilgin, 1974).

### 2.7.1 Sıradan Serbest Zaman Faaliyetleri

Kişilerin bir eğitime gerek duymadan yaptıkları sıradan serbest zaman aktiviteleri kişi için yeterlidir. Kısa süreli aktiviteler olmasına rağmen içsel ödüllerin anında kazanıldığı ve bireyin zevk aldığı doyurucu bir zaman dilimidir. Bu zaman dilimi bireyler arasında farklı etkinliklerle doldurulabilir; parklarda vakit geçirme, piknik yapma ve öğleden sonra uyuklama ile beraber, sapkın serbest zaman faaliyetleri de bunlara dahildir. Çeşitleri arasında şu faaliyetler göze çarpar: Oyunlar, dinlenme, pasif eğlence, aktif eğlence (şans oyunları vs.), sohbet (Stebbins, 1999; Stebbins, 2007, 22; World Leisure Organization, 2001; World Leisure Commission on Education, 2000).

Sıradan serbest zaman faaliyetlerinden bireyin bazı kazanımları olabilir. Fakat bu tarz keşifler problemlerin üstesinden gelinmesi adına verilen uğraşların devamında değil bir sistematığı olmayan denemelerin nihayetinde büsbütün şans eseri veya anlık buluşlarla elde edilir. Sıradan serbest zaman faaliyetleri yoğunluk bulunmamaktır. Ancak bu tarz faaliyetlerin sağlamış olduğu dinlenme, özellikle faaliyet boyunca dayanıklılığı arttırdığı için kısa süreli olamayan etkilere neden olabilir. Ayrıca bu faaliyetler kişiler arasındaki bağı kurmasına yardımcı olarak kişisel gelişimi arttırabilir (World Leisure Organization, 2001). Sıradan serbest zaman faaliyetleri arasında en önemli alanlardan birini 'eğitici eğlence' olarak adlandırılan faaliyetler oluşturur. Bu faaliyetler televizyon ve film izleme, müzik dinleme, kitaplar ve makaleler okuma gibi kitlesel eğlence anlayışından kaynaklanır. "Katılımcılar faaliyetleri uygularken yer aldıkları dünyanın fiziksel ve sosyal maddelerini fark ederler. Bir kelimeyle özetlersek, tek seferde hem eğitilirler hem de eğlendirilirler" (World Leisure Organization, 2001).

Sıradan serbest zaman faaliyetlerinin bahsedilen kısa süreli faydalarının yanında, seçilen faaliyetin çeşidine bağlı olarak bazı olumsuz durumlara da neden olabilmektedir. Örneğin yanlış seçilen sıradan serbest zaman faaliyetlerinde, sorunlu bireyler olağandışı davranışlara yönelebilirler. Sıradan serbest zaman faaliyetleri, böyle bir risk taşımaya ve içinde farklı bir kimlik bulunamayacak kadar kısa süreli, gelişigüzel ve basit olmasına rağmen; insanlar çoğunlukla bu faaliyetleri küçümsemez ve uzak durmaz (Stebbins, 1999).

### 2.7.2 Sistemli Serbest Zaman Faaliyetleri

Hem kişisel hem de sosyal ödülleri sağlayan ve ekonomik çıkarların göz ardı edildiği bir çevrede oluşan sistemli serbest zaman faaliyetleri; katılımcıların, önemli ve ilginç bulduğu amatör, hobisel veya gönüllü bir etkinliği, sistematik bir şekilde takip etmesidir. Bu tür faaliyetlerde katılımcılar, yoğun bir doyum sağlayacakları ve özel beceri, bilgi ve deneyim kazanacakları, çalışma dışı kariyerlere yönelirler. Belirli faaliyetlerde, katılımı sağlayan uğraşlar yavaş yavaş büyür ve genel olarak; özel becerilerin ve bilginin başlaması, gelişimi, kurulması, devam ettirilmesi ve azalması aşamaları görülür (Stebbins, 1999; Stebbins, 2007,22; WLRA, 2001, 203; Jones and Symon, 2001, 272; Brown, McGuire, Voelkl, 2008, 75; World Leisure Commission On Education, 2000). Sistemli serbest zaman faaliyetlerinden birkaçıyla meşgul olmak, büyük çaplı bütçeler gerektirmez. Sistematik anlamda bir eğitim programı olmadan da öğrenilebilir. Bunların içinde amatör anlamda ilgilenilen birden fazla bilim alanı (botanik, kuşlar, böcekler, meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih vb.), sarfetmeye gerek duyulmayan ya da çok az gerektiren hobi uğraşları (doğa faaliyetleri; yarışma niteliğindeki amatör sporlar; satranç, dama vb. oyunlar) ve insani bilimlere sistemli serbest zaman etkinliği doğrultusunda değerlendirilebilir (Stebbins, 1999). Görüldüğü üzere sıradan ve sistemli serbest zaman faaliyetleri, katılım biçimi ve kazanımlar açısından farklılıklar taşımaktadır. Dolayısıyla sıradan serbest zaman faaliyetlerine gelişigüzel bir şekilde katılmak, sistemli serbest zaman faaliyetlerinininki ile aynı sonuçları vermemektedir (Brown, McGuire, Voelkl, 2008, 92).

### 2.7.3 Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri

Serbest zamanın olumlu bir şekilde ya da tam aksine, bireylerin ve diğer insanların zararına kullanılabilir olması nedeniyle; serbest zaman seçimlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel seçimler rastlantı ya da şansa bırakılırsa, serbest zaman faaliyetlerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar seçilebilir. Bu nedenle serbest zaman değerlendirme, dikkatli ve temkinli planlamanın öznesi olmalıdır. Serbest zamanların giderek artmasına karşılık, kullanımının küçük bir azınlığın eline geçerek, nerdeyse evrensel bir mal haline

gelmesi, serbest zaman kullanımını açısından büyük bir tehlike oluşturmaktadır (Sivan and Ruskin, 2000, 18). Bu ticarileşme, serbest zamanı bir piyasa ürünü haline getirmiş ve serbest zaman tüketim ideolojisi tarafından metalaştırmıştır (Arslan, H., 2005, 56). Serbest zamanları hedef alan ticari ortamın, daha çok kâr etme maksadıyla birey ve toplum çıkarlarını göz ardı etmesi, hem bireysel, hem toplumsal temelde serbest zamanlarla alakalı bazı sıkıntıların varolmasına sebep olmaktadır. Bu durumda, serbest zaman faaliyetleri için iyi- kötü ya da olumlu-olumsuz ayırımı giderek daha fazla yapılmaktadır. Bunun yanında serbest zaman lehine genel bir sempati olması, çoğunlukla tehlikesiz ve mutlak iyi görülmesi de serbest zaman tercihlerinde yanlışlıklara neden olmaktadır. Çünkü serbest zamanın yıllardır tamamıyla yararlı olduğu düşünülmüş ve serbest zaman, olumsuz bir şekilde değerlendirmeye fırsat vermeyecek biçimde tanımlanmıştır. İnsanların serbest zamanlarında sorun oluşturan faaliyetler yapabilecekleri asla kabul edilmemiştir. Oysa serbest zamanların, bazı olumsuz davranışların oluşmasına neden olduğu da bilinmektedir. Serbest zaman; vandalizm, uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet eylemleri ve belirli tipte sömürücü cinsel davranışları içeren olağandışı davranışların da yerleşebildiği, bir yalnızlık ya da durgunluk zamanı olabilmektedir. Bu yüzden, bugün serbest zamanın bir risk mi, yoksa fırsat meselesi mi olduğu fikrine çok daha fazla dikkat çekilmektedir (Caldwell, 2005, 20; Sivan and Ruskin, 2000, 14; WLRA, 2001, 202).

Bireyleri, olumsuz ilgi ve alışkanlıklarından vazgeçirerek, olumlu bir çizgiye çekmek için serbest zamanların doğru faaliyetlerle değerlendirilmesi, verimli bir yol olarak düşünülmektedir. İnsanları bu şekilde yönlendirebilecek etkinin daha çok “sistemli serbest zaman faaliyetleri”nde olduğu söylenmekte, bu tür faaliyetlere eğilim gösterenler, olumsuzluklara daha az yönelirler. Ancak herkesin serbest zamanlarında olumlu getirileri olan faaliyetlerle ilgili olmadıkları da ortadadır. Bireyleri serbest zamanlarında verimli olmaya ve esasen serbest zamanlarda oluşabilecek kötü durumlardan kaçınmaya veya vazgeçirmeye ikna etmede sistemli serbest zaman faaliyetlerine yönelmek gerekir (Stebbins, 1999).



## 2.8. Emekliliğin Tanımı ve Etkileri

İnsanlar hayatlarının her evresinde çeşitli dönüm noktalarından geçerler. Emekliliğe geçiş dönemi de önemli toplumsal dönüm noktalarından birisidir. Hayatımızda yeni bir dönemine adım attığımız ergenlik dönemi ve emeklilik dönemi arasında benzer yönler bulunmaktadır ancak ergenlik döneminde biyolojik değişimler yaşanırken emeklilik döneminde kişinin toplumsal yaşantısında değişimler yaşanmaktadır. Birey emeklilik döneminde kaybedilen rollerin yerine gelen yeni roller ve sorumluluklarla farklı bir toplumsal konuma adım atar. Gerçekleşen bu değişimlerle birlikte kişinin yaşam standartlarında bir düşüş de yaşanabilmektedir. Bu sebeple emekliliğe geçiş dönemi toplumsal konumda olumsuz yönler barındıran bir dönemdir. İş hayatının bitmesiyle birlikte azalan roller ve artan serbest zamana karşın olumsuz yönde toplumsal bir değişim söz konusudur. Buna karşılık bu statüde yer alan bireylerin sayısında her geçen gün artış görülmektedir çünkü üretimin çoğalmasıyla birlikte emeklilik yaşını düşürmekte, hayat süresinin uzamasıyla beraber emeklilik süresinin daha da uzamasına sebep olmaktadır. Toplum içindeki bireylerin serbest vakite yükledikleri anlamlar çoğaldıkça, emekli bireylerin çevresindeki insanlara fayda sağlayacak yeni rollere sahip oldukça emekliliğin toplum içerisindeki değeride artacaktır (Onur, 1995, s. 186).

İş hayatının sonlanmasıyla birlikte oluşan boşluğu yeni rollerle doldurulabilir ve serbest zamana yeni anlamlar yüklenebilir. Toplumdaki her bireyin sahip olduğu fakat iş yoğunluğuyla birlikte farkına varamadığı özel ilgi alanlarını geliştirmek için emeklilik en ideal dönemdir( Ataç, 1991 s. 392.). Bu yönden emeklilik döneminde oluşan serbest vakitlerin değerlendirilmesi ve kaybedilen statünün yerine getirilmesi din eğitimiyle veya dini etkinliklerde bulunarak değerlendirmenin önemli bir yere sahip olduğu söylenilebilir. Emeklilikle birlikte sosyal ve bireysel alanlarda değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimlerin bireyler üzerindeki etkisi araştırılmış ve sonuçlara ulaşılmıştır. Emeklilik hakkında genel görüşlerden birisi emeklilik dönemine geçişin beraberinde sağlığı olumsuz bir şekilde etkileyeceği ve bunun sonucunda emekliliğin ani ölümlere sebep olacağı kanısındır. Çoğunlukla iş hayatında aktif bir şekilde rol alan bireyin emeklilik

dönemine adım atmasıyla beraber fiziksel olarak olumsuz yönde ilerleyeceği düşünülmektedir. Bu kanıyı ispatlamak için her gün çalışan ve emekli olduktan sonra aniden ölen kişilerin hakkında konuşulur. Araştırmaların bu düşüncüyü doğrulamadığı görülmektedir.

### **2.8.1 Emekliliğe Adaptasyon Sorunu**

Emeklilik dönemi adaptasyon sağlanması gereken bir dönemdir fakat yaşların bu konuda zorluklar yaşadığı görülmektedir. Bilhassa kadınlara nazaran erkekler daha çok problem yaşamaktadırlar çünkü erkekler yaşlılık dönemine kadar vakitlerinin büyük bir kısmını işte harcayarak geçirir, iş hayatları haricinde başka bir sosyal yaşamla ilgili etkinlikte yer aldıkları söylenemez. Günümüzün tüketim toplumu insanları daha çok çalışmaya teşvik etmektedir ve böylece insanın mevcudiyetini büyük oranda sınırlamaktadır. Çalışan bireyin sosyal alanı işi ile evi arasındadır. Bu yaşantının ardından emeklilikle birlikte birey kendini boşlukta hisseder. Emeklilik öncesi dönemde hayatlarını kısıtlayan, emeklilik dönemine bırakan bireyler yaşlılıkta büyük hayal kırıklığı yaşayabilir. Serbest zamanı iyi değerlendiremeyen bireyler kendilerini işe yaramaz ve bir amacı olmadığı için boşlukta hisseder bunun sonucunda ise giderek depresyon tepkileri görülebilir. Kaybedilen rollere rağmen hayatını mutlu bir şekilde devam ettirmenin yolu bireyin kendisini bu döneme hazır hissetmesinden geçmektedir. Kendisini hazır hissetmenin yollarından biri ise gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde ilgi alanlarına yönelmek, yeteneklerinin geliştirerek serbest zamanlarını nasıl değerlendireceğinin planlamasını yapmaktır. Emeklilik dönemine beş açıdan bakılabilir. Ekonomik olarak emekli ikramiyesi ve emekli maaşı, psikolojik olarak bireyin statü ve toplum içerisindeki rollerin azalması sonucu yaşayacağı adaptasyon problemine, hukuki olarak kişilerin emekli olma hakkına, sosyal olarak bireyin sosyal yaşantısındaki değişimlere, fizyolojik olarak ise sağlık ve fiziksel güç problemlerine bakılmaktadır(Şen,2015).

Kişinin iş hayatına adım atmasıyla stajerlik, edinilen tecrübelerle terfi etme ve sonrasında emeklilik gibi birçok aşama barındırır. Bu durum emeklilik dönemi içinde geçerlidir. Örneğin, Atchley (1989) emekliliği beş döneme ayırmaktadır. İlk

dönem olarak isimlendirdiği balayı dönemi, emekli kişilerin dönem içindeki planlarını hayata geçirdikleri, kendilerini huzurlu ve zinde hissettikleri dönemdir. Emeklilik dönemine hazırlıksız olan kişilerin hızlıca geçtikleri hayal kırıklığı dönemi ise ikinci dönemdir; emekli bireylerde sıkıntı ve bunalım belirtileri görülmektedir. Bir sonraki dönem ise yeniden uyum dönemidir; kişi önceliklerini sınıflandırmakta ve yaşadığı kısıtlamaları kabul etmektedir. Denge dönemi, kişide rahat hissetme ve daha gerçekçi bakış açısı benimsemesidir. Sonuncusu ise kişide sağlık problemlerinin yaşadığı, hayatlarının büyük bir kısmının yaşanmış olduğu sonlanma dönemidir(Atchley, 1989'dan akt. Şahin Baltacı ve Selvitopu, 2012).

Bir diğer yaygın inanç ise emekliliğin beraberinde getirdiği sosyal ilişkilerde bir düşüş yaşanmasıdır. Araştırmaların çoğu iş hayatın sonlanmasından dolayı aile, arkadaşlar ve komşularla sosyal ilişkilerde bir azalmayla sonuçlanacağını göstermektedir(Onur, 1995). Bu hususta da kişinin emeklilik dönemi öncesi statüsü, şahsiyeti sosyal ilişkilerinin azalmasını veya artmasını etkilemektedir. Genelde aktif olarak sosyal faaliyetlere katılan bireyler iş hayatlarında profesyonel olan kişiler olduğu görülmüştür. Profesyonel kişileri orta sınıf çalışanlar takip etmektedir. En az seviyede ilgiye sahip olanların uzman olmayan çalışanlar oldukları görülmüştür. Bu yönden de görüldüğü gibi sosyal ilgilerinin oluşmadığı bir dönemden sonra emeklilik döneminde de sosyal ilgilerde artış oranı çok düşüktür. Buradan da anlaşıldığı gibi emeklilik öncesi sosyal etkinliklere katılım az olması emeklilik dönemi olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

## **2.8.2 Emeklilik İle İlgili Kurumsal Yaklaşımlar**

Emeklilikle alakalı beş kurumsal yaklaşımdan bahsedilmektedir. Bu yaklaşımlardan ilki rasyonel ekonomik yaklaşımdır. İşe dayalı değerlerin kişinin en temel motivasyon kaynağı olduğunu savunan yaklaşımdır. İkincisi ise sosyal yaklaşımdır; kişinin bir gruba ait olma yoluyla kendini motive ettiği bu yüzden de sosyal etkinliklerde bulunması gerektiğini savunur. Hümanist varoluşçu yaklaşımda ise emeklilik döneminde bireyin kendi potansiyelini açığa çıkardığını savunan yaklaşımdır. Bir diğeri ise kompleks sistematik yaklaşım, emeklilik döneminin kişilere özgü olduğu ve birinden farklı olduğunu savunan bir

yaklaşımıdır. Sonuncusu ise kriz yaklaşımıdır bu yaklaşım kayıpların giderilmesini savunur(Monk, 1985'den Akt. Şen, 2015). Türkiye'de çalışanlara yönelik Anayasa haklarından biri olan emeklilik gelişmiş ülkelerdeki gibi çalışanlara hizmet karşılığı tanılan haktır. Bu hak çalışan bireyin yaşlanıp çalışamayacak duruma geldiğinde yaşamını idame etmesi için bağlanan gelir kapsamındadır(Tortop, 1994)

Kişinin kurum içerisindeki insana dair çalışmaları haklarını düzenleyen alan geçmişte personel yönetimi olarak isimlendirilirken günümüzde insan kaynakları diye adlandırılmaktadır. Bilindiği üzere personel yönetimi, çalışanın işe alınmasından işten ayrılıncaya kadar ki iş yaşamına yönelik düzenlemeleri kapsarken insan kaynakları yönetimi ise kurumun ihtiyacı doğrultusunda hizmet öncesi eğitimi vermekle başlar ve işten ayrıldıktan sonraki dönemi de kapsar. Klasik personel yönetimi anlayışında emeklilik mekanik bir süreç olarak algılanır. İnsan kaynakları anlayışında emeklilik döneminde bireyin kurumla iletişimi devam etmekte olup emeklilik hayatına adaptasyon sağlaması için eğitim vermeye özen gösterir(Açıklın, 1996).

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Konusu**

Çalışmamızda, İstanbul Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan 65 yaş ve üstü emeklilerin serbest zaman özellikleri ile dış mekan rekreasyon eğilimleri mercek altına alınmıştır. Katılımcıların gün içinde tv seyretme, spor etkinliklerine katılma, sosyal alanlarda vakit geçirme, dini etkinlik ve evde istirahat süreleri tespit edilerek, bu tür rekreasyonel etkinliklerin kendilerine olan (bio-psiko-sosyal) etkileri incelenmiştir.

#### **3.2 Araştırmanın Önemi ve Amacı**

Emeklilerimizin hayatlarının bu aşamasında kendisine ve topluma yapacağı katkı oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı, 65 yaş ve üstü emeklilerin serbest zaman özellikleri ile dış mekan rekreasyon eğilimlerinin, belirlenmesidir.

#### **3.3 Araştırma Soruları**

- Serbest zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Günlük tv seyretme süreniz nedir?
- Kendinizi yaşlı ve yorgun görüyor musunuz?
- Sportif etkinliğe katılma isteğiniz ne sıklıktadır?
- Haftalık Sportif etkinliğinizin süresi nedir?
- Sportif etkinliğin yaşantıyı değiştirdiğini düşünüyor musunuz?
- Sportif etkinliğin zindelik sağladığını düşünüyor musunuz?

### **3.4 Evren, Örneklem, Yöntem**

Araştırmanın ana evrenini İstanbul Gaziosmanpaşa semtinde yaşayan 65 yaş ve üstü emekliler oluşturmaktadır. Araştırma 6 aylık bir süreci kapsamaktadır ve 65 yaş ve üstü emekliler ile sınırlıdır. Araştırmanın örneklem grubu, farklı sosyal yapıdaki 2 bölgede yaşayan emeklilerden oluşmaktadır. Araştırma problemine uygun olarak ulusal ve uluslararası literatür taraması yapıldıktan sonra araştırma soruları geliştirilmiştir. Araştırma soruları bağımsız ve bağımlı değişkenler göz önünde bulundurularak kapalı uçlu soru tiplerinden oluşturulmuştur. Bu çalışmaların sonucunda, 10 soruluk ankete son şekli verilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen anket yoluyla araştırma yöntemi olarak "tarama modeli" kullanılarak, alan taraması yoluyla, soruları cevaplamayı kabul eden emekliler üzerinden, çalışmanın verileri toplanmıştır. Uygulanan anketlerdeki veriler kontrol edilerek bilgisayara geçirilmiştir. Veriler SPSS 12 program paketi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar tablolar halinde değerlendirilmiştir.

### **3.5 Verilerin Toplanması**

Veri toplama işleminde araştırmaya katılan emeklilere ölçeğin amacı ile ilgili bilgiler verilmiş ve isim gizliliği ve gönüllülük esasına uygun olarak ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin tamamlanması kişi başı yaklaşık 10 dakika zaman almıştır.

### **3.6 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Örneklem üzerine anket uygulaması sırasında yaşlılarımızın tahammülsüzlüklerinden ve güvenlik çekingenliklerinden dolayı zorluk yaşanmıştır. Bu durumun temelinde günümüzde de örneklerine şahit olduğumuz dolandırıcılık olaylarının etkisi vardır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmaya katılan emeklilerin medeni halleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Emeklilerin % 48.4’ü kadınlardan, % 51.6’i erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin tamamı 65 yaş ve üstündedir. Medeni halleri göz önünde bulundurulduğunda % 55.3’ü (erkeklerin % 26.3’si ve kadınların % 29.1’u) evli, % 27.5’ü (erkeklerin % 15.6’si ve kadınların % 11.9’u) bekar ve % 17.2’sinin (erkeklerin % 9.8’si ve kadınların % 7.4’u) boşanmış olduğu tespit edilmiştir

**Tablo 1: Emeklilerin medeni durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı**

Medeni durum	Erkek		Kadın	
Evli	65	% 26.3	72	% 29.1
Bekar	38	% 15.6	29	% 11.9
Boşanmış	24	% 9.8	18	% 7.4

Araştırmaya katılan emeklilerin tahsil durumları Tablo 2’de gösterilmiştir. Emeklilerin tahsil durumlarına bakıldığında; % 7.7’sinin okur-yazar olmadığı, % 50’sinin (erkeklerin % 26.3’si ve kadınların % 23.7’u) ilkokul mezunu, % 29.5’inin (erkeklerin % 15.2’si ve kadınların % 14.3’ü) ortaokul mezunu, % 10.2’sinin (erkeklerin % 7.4’ü ve kadınların % 2.8’i) lise mezunu ve %2.4’ünün ise lisans mezunu olduğu saptanmıştır.

**Tablo 2: Emeklilerin tahsil durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı**

Tahsil durumu	Erkek		Kadın	
Eğitim almamış	-	-	19	% 7.7
İlkokul	65	% 26.3	57	% 23.7
Ortaokul	38	% 15.2	34	% 14.3
Lise	19	% 7.4	7	% 2.8
Lisans	5	% 1.6	2	% 0.8

Araştırmaya katılan emeklilerin serbest vakitlerini değerlendirme durumları Tablo 3’de gösterilmiştir. Emeklilerin serbest zamanlarını değerlendirme durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 17.2’sinin sosyal alanlarda, % 49.1’sinin (erkeklerin % 25’i ve kadınların % 24.1’i) tv izleyerek, % 31.9’unun (erkeklerin % 8.6’sı ve kadınların % 23.3’ü) dini etkinliklerle, % 1.6’sının evde istirahatla serbest zamanlarını geçirdiği saptanmıştır.

**Tablo 3: Emeklilerin serbest vakitlerini değerlendirme durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı**

Serbest vakitler	Erkek		Kadın	
Sosyal alanlarda bulunma	43	% 17.2	-	-
Tv programı izleme	61	% 25	60	% 24.1
Dini etkinlik	21	% 8.6	57	% 23.3
İstirahat	2	% 0.8	2	% 0.8

ştırmaya katılan emeklilerin televizyon izleme durumları Tablo 4’de gösterilmiştir. Emeklilerin tv izleme durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 39.7’sinin (erkeklerin % 20.5’i ve kadınların % 19.2’si) 1 ila 3 saat arası, % 50.4’sinin (erkeklerin % 25.8’i ve kadınların % 24.5’i) 4 ila 6 saat arası, % 9.8’inin (erkeklerin % 5.3’ü ve kadınların % 4.5’i) 7 saat ve üstü tv izleyerek serbest zamanlarını geçirdiği saptanmıştır.

**Tablo 4: Emeklilerin televizyon izleme durumlarının cinsiyetlerine göre dağılımı**

Gün içinde tv izleme	Erkek		Kadın	
1 ila 3 saat arası	51	% 20.5	47	% 19.2
4 ila 6 saat arası	63	% 25.8	61	% 24.5
7 saat ve üstü	13	% 5.3	11	% 4.5

Araştırmaya katılan emeklilerin kendilerini halsiz ve yaşlı hissetme durumları Tablo 5’de gösterilmiştir. Emeklilerin kendilerini halsiz ve yaşlı hissetme hallerinin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 9’sinin (erkeklerin % 3.2’si ve kadınların % 5.7’si) sürekli, % 39.7’sinin (erkeklerin % 17.6’sı ve kadınların % 22.1’i) bazen, % 38.5’inin (erkeklerin % 20.9’u ve kadınların % 17.6’sı) seyrek olarak, % 12.7’sinin (erkeklerin % 9.8’i ve kadınların % 2.8’i) asla, kendilerini halsiz ve yaşlı hissettikleri saptanmıştır.

**Tablo 5: Emeklilerin kendilerini halsiz ve yaşlı hissetme hallerinin cinsiyetlerine göre dağılımı**

Kendilerini halsiz ve yaşlı hissetme	Erkek		Kadın	
Sürekli	8	% 3.2	14	% 5.7
Bazen	43	% 17.6	55	% 22.1
Seyrek olarak	52	% 20.9	43	% 17.6
Asla	24	% 9.8	7	% 2.8



Araştırmaya katılan emeklilerin spor aktivitelerine dahil olma istekleri Tablo 6’de gösterilmiştir. Emeklilerin spor aktivitelerine dahil olma isteklerinin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 27’sinin (erkeklerin % 14.3’ü ve kadınların % 5.7’si) sürekli, % 46.3’ünün (erkeklerin % 25.4’ü ve kadınların % 22.1’i) bazen, % 19.6’sının (erkeklerin % 8.6’sı ve kadınların % 17.6’sı) seyrek olarak, % 6.9’unun (erkeklerin % 3.2’si ve kadınların % 2.8’i) asla, kendilerini halsiz ve yaşlı hissetikleri saptanmıştır.

**Tablo 6: Emeklilerin spor aktivitelerine dahil olma isteklerinin cinsiyetlerine göre dağılımı**

Spor aktiviteleri katılma isteği	Erkek		Kadın	
Sürekli	35	% 14.3	31	% 12.7
Bazen	63	% 25.4	52	% 20.9
Seyrek olarak	21	% 8.6	27	% 11
Asla	8	% 3.2	9	% 3.6

Araştırmaya katılan emeklilerin spor aktivitelerinin süresi Tablo 7’de gösterilmiştir. Emeklilerin spor aktivitelerine dahil olma isteklerinin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 31.9’unun (erkeklerin % 18’i ve kadınların % 13.9’u) haftada bir gün, % 42.2’sinin (erkeklerin % 18.8’i ve kadınların % 23.3’ü) haftada iki gün, % 20.9’unun (erkeklerin % 11’i ve kadınların % 9.8’i) haftada üç gün, % 4.9’unun (erkeklerin % 3.6’si ve kadınların % 1.2’i) haftada üç gün ve üzeri, spor aktivite süresinin olduğu saptanmıştır.

**Tablo 7: Emeklilerin spor aktivitelerinin süresinin cinsiyetlerine göre dağılımı**

Spor aktivitelerinin süresi	Erkek		Kadın	
Hafta/ bir gün	44	% 18	34	% 13.9
Hafta/ iki gün	47	% 18.8	58	% 23.3
Hafta/ üç gün	27	% 11	24	% 9.8
Hafta/ üç gün ve üzeri	9	% 3.6	3	% 1.2

Araştırmaya katılan emeklilerin spor aktivitelerinin yaşantılarını değiştirdiğini düşünmeleri durumu Tablo 8’de gösterilmiştir. Emeklilerin spor aktivitelerinin yaşantılarını değiştirdiğini düşünmelerinin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 54.5’inin (erkeklerin % 30.7’si ve kadınların % 23.7’si) evet, % 16.3’ünün (erkeklerin % 4.9’u ve kadınların % 11.4’ü) hayır, % 29’unun (erkeklerin % 15.9’u ve kadınların % 13.1’i) belki, dedikleri saptanmıştır.

**Tablo 8: Emeklilerin spor aktivitelerinin yaşantılarını değiştirdiğini düşünmelerinin cinsiyetlerine göre dağılımı**

Spor aktivitelerinin yaşantıyı değiştirmesi	Erkek		Kadın	
	Evet	76	% 30.7	59
Hayır	12	% 4.9	28	% 11.4
Belki	39	% 15.9	32	% 13.1

Araştırmaya katılan emeklilerin spor aktiviteleriyle dinç kalmaları durumu Tablo 9’de gösterilmiştir. Emeklilerin spor aktivitelerinin dinçlik kazandırdığını düşünmelerinin cinsiyetlerine göre dağılımına bakıldığında; % 52.4’ünün (erkeklerin % 26.6’sı ve kadınların % 25.8’i) evet, % 15.1’inin (erkeklerin % 9’u ve kadınların % 6.1’i) hayır, %32.3’ünün (erkeklerin % 15.9’u ve kadınların %16.3’i) belki, dedikleri saptanmıştır.

**Tablo 9: Emeklilerin spor aktiviteleriyle dinç kalmalarının cinsiyetlerine göre dağılımı**

Spor aktivitelerinin dinçlik kazandırması	Erkek		Kadın	
	Evet	66	% 26.6	64
Hayır	22	% 9	15	% 6.1
Belki	39	% 15.9	40	% 16.3

## 5.TARTIŞMA

Serbest zamanla alakalı çalışmalar ilk olarak Amerika'da 1950'li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ve aktivitelere iştirak arasındaki bağlantıyı saptamak amacıyla yapılmıştır. 1960'lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üstünde yoğunlaşmış, 1970'lerde yaşlı nüfusun artması sebebiyle hayat biçimi ve iştirakle alakalı çalışmalar yapılmıştır. 1980'lere kadar bu etmenler tek başına değerlendirilirken 1990'lardan itibaren ise hepsi birlikte değerlendirmeye alınmıştır. " Sosyal Çalışma Program" mında Serbest zamanları değerlendirme;

- Yürüyüş ve ağırlık egzersizleri,
- Spor aktivitelerine katılım,
- Sinema, tiyatro veya benzeri sosyal programlara katılım,
- Piknik, gezi veya benzeri programlara katılım,
- Danışmanlık ve rehberlik gibi aktiviteler programda yer almaktadır (Anonymous,2002).

Amerika'da 40-70 yaş arasındaki 800 erkekte uygulanan 8 yıl süren bir çalışmanın sonucunda düzenli egzersiz hareketlerine devam edenlerde iktidarsızlığın egzersiz yapmayanlara göre daha az olduğu gözlemlenmiştir. Bireyin gelir seviyesinin yetersiz oluşu rekreasyonu olumsuz anlamda etkileyebilir. Yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip genç yetişkinler dış mekan rekreasyon etkinliklerine daha çok katılmaktadırlar(Lee ve Ark., 2001). Finlandiya'da egzersiz yapan yaşlıların daha az depresyona girdiği, Danimarka'da 30 bin kişiye uygulanan bir araştırmada da aktif hayat yaşayanların ölüm riskinin daha az olduğu belirtilmektedir. Hacettepe Üniversitesi'nde uygulanan bir çalışmada ise yaşları 65 ile 92 arasında değişen ve yaş ortalamaları 71 olan huzurevinde yaşayan 50 kişi ile yaşları 65 ile 85 arasında değişen ve yaş ortalamaları 70 olan ev ortamında aileleriyle yaşayan 50 kişiye uygulanan çalışmada, yaptığımız çalışmada çıkan sonuçlara benzer, yaşlıların % 78'i serbest zamanlarını tv izleyerek, radyo dinleyerek, sohbet gibi pasif rekreasyonel aktivitelerle % 22'si ise bahçe işleri, tamirat, yürüme veya benzeri gibi aktif rekreasyonel aktivitelerle uğraştıkları

belirlenmiştir. Araştırmamız da gösteriyor ki yaşlılar, serbest zamanlarının çoğunu aktif olmayan rekreasyonel etkinliklerle geçirmektedirler. Yaşlılarımızın serbest zamanlarını bu şekilde verimsiz geçirmesi tecrübe ve birikimlerini genç nesillere aktarımına engeldir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sosyoloji biliminin asıl inceleme alanlarından sayılabilecek serbest zamanları değerlendirme, modernleşme ile birlikte gün geçtikçe önem derecesini arttırmıştır. Çalışma, nerdeyse tarihin her dönemi önemini muhafaza ederken, sanayileşmenin hızlanması ve teknolojinin ilerlemesiyle insanoğlu için serbest zamanların da arttığı gözlenmektedir. Serbest zamanları kullanma geleneksel toplumlarda iş hayatından ayrı düşünülemez iken, günümüz modern toplumlarda fazla enerjinin atılmasında, sosyalleşmede ve tekrar iş yaşamına adapte olmada, kullanılmaktadır. Aslında yaşlı birey genç olduğu zamanlardaki üretkenliği yaşlılık sürecinde de devam ettirebilir. Yaşlıların kendileri gibi yaşlı bireylerle ile bir arada olmak istemeleri, genç insanlarla iletişim kuramama kaygısı, hâlbuki yaşlı bireyin genç kişilere tecrübelerinden bahsetmesi, gencin yaşlıyı yenilemesi olasıdır. Genç bireylerin dinamizmi yaşlıların bilgi birikimiyle birleştiğinde üretken toplum oluşturulabilir.

Araştırmamız gösteriyor ki yaşlılar, serbest zamanlarının çoğunu aktif olmayan rekreasyonel etkinliklerle geçirmektedirler. Bu da ne toplum için ne de yaşlının kendisi için entelektüel birikim noktasında bir fayda sağlamamaktadır. Aksine yaşlı insanlarımızın birikimlerini genç dimağlara aktarabilecekleri sosyal alanlar inşa edilmelidir. Böylece toplumsal kalkınmaya destek verilmelidir. Yaşlılık dönemlerini ister yaşlılara yönelik bir kurumda, ister aileleri ile birlikte ve isterse yalnız başlarına sürdürmekte olsunlar, tüm yaşlıların bu dönemi etkin, üretken anlamlı bir biçimde geçirebilmelerine yönelik tedbirleri almak toplumun kendine olan saygısının bir gereğidir.

Türkiye’de bulunan yaşlı insanlarımızın miktarıyla, yaşlı bireylere yapılan hizmet ve bakımlara bakıldığında asgari düzeyde olduğu aşıkardır. Ülkemizin toplam nüfusu içerisindeki yaşlıların miktarıyla bu kişilere verilen sosyo-kültürel destekler örtüşmemektedir. Yaşlı bireylere yönelik yalnızca özel günlerde yapılan etkinlikler veya ziyaretler yeterli görülmemelidir. Toplumda bulunan tüm yaş grubu içerisindeki bireylerin yaşlı olacağı ve bu hali herkes yaşayacağından ötürü çocuklarımız ve gençlerimize yaşlılarla alakalı gereken saygı-sevgi anlatılmalıdır.

## 7.KAYNAKLAR

- Abay, a. r. (2007). Yaşlılık Olgusuna Nasıl Bakmalı?. Sosyoloji Yazıları I Sakarya Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Ortak Çalışması. İstanbul: Kızılelma Yayıncılık.
- Açıkalın, a. (1996). Çağdaş örgütlerde insan kaynağının yönetimi, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Akdemir, N., Çınar, F. İ., Görgülü, Ü. (2007). Yaşlılığın Algılanması ve Yaşlı Ayrımcılığı. *Turkish Journal Of Geriatrics*, 10.
- Akın, G. (2006). Her Yönüyle Yaşlılık. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Akın, G., Gültekin, T., KOCA, B. (2002). Yaşlı Yaşlanmasının Evrimsel Yönü. *Yaşlı Sorunlarını Araştırma Dergisi*, 2:1.
- Aközer, M. (2011). Türkiye’de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler. (1. Baskı), T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Aksoydan, E. (2008). Yaşlılık ve Beslenme. Ankara.
- Allen, P. D., Cherry, K. E., Palmore, E. (2009). Self-reported Ageism in Social Work Practitioners and Students. *Journal of Gerontological Social Work*, 52: 124-134.
- Anonymous, 2002. Outdoor recreation in America. *Parks and Recreation*, Vol. 37, Issue.10, p. 65-70
- Arpacı, F. (2005). Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık. Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları. Ankara.
- Aslan, D., Ertem, M. (2012). Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler. Halk Sağlığı Uzmanları Derneği. 1. Baskı.
- Aslan, D., Şengelen, M., Bilir, N. (2008). Yaşlılık Döneminde Beslenme Sorunları ve Yaklaşımlar.
- Ataç, Füsün, İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim, Beta Yay., İstanbul, 1991, s. 392.
- Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.
- Baltacı Ş., H. ve Selvitopu, A. (2012). Öğretmenlerin emeklilik dönemine ve emekliliğe hazırlık eğitimine ilişkin görüşleri, *İlköğretim Online*, 11(3), 800-812.
- Baran, A. G. (2011). Aile sosyolojisi. Anadolu Üniversitesi Yayını. No:2306.
- Bilginer, B., Tuncer, A., Apan, E. (1996). Adana Huzurevi ve Yeni Baraj Sağlık Ocağı Bölgesindeki 65 yaş ve Üzeri Yaşlıların Demografik Özellikleri. V.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı. İstanbul.
- Bulduk, S., Yabancı, N., Demircioğlu, Y. (2001). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Sağlık ve Beslenme Durumlarının Saptanması. I. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı.
- Cangöz, B. (2009). Yaşlılıkta Bilişsel ve Psikolojik Değişim.
- Cohen, H., L. (2002). Developing Media Literacy Skills to Challenge Television’s Portrayal of Older Women. *Educational Gerontology*, 28: 599-620.
- Çilingiroğlu, N., Demirel S. (2004). Yaşlılık ve Yaşlı Ayrımcılığı. *Türk Geriatri Dergisi*, 4: 225-230.

- Danış, M. Z. (2004). Yaşlıların Evde Bakım Gereksinimleri ve Evde Bakıma İlişkin Düşünceleri (Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bakım Modelleri). Ankara.
- Danış, M. Z. (2008). Yaşlılık, Yoksulluk ve Yalnızlık.
- Danıçoğlu, E. (1988). Sosyal yapı- III Nüfus grupları A. Yaşlı Nüfus. Sosyal Planlama Başkanlığı.
- Danıçoğlu, E. (2009). Yaşlılık ve Sosyal Dışlanma/Dışlama. Sosyal Hizmet Sempozyumu: Sosyal Dışlanma ve Sosyal Hizmet.
- Duyan, V., Sayar, Ö. Ö., Özbulut, M. (2008). Sosyal Hizmeti Tanımak ve Anlamak. Ankara.
- Erdemir, F.; "Sağlıklı Yaşlı ve Yaşlılıkta Yaşam Kalitesinin Önemi", I. Ulusal Geriatri Kongresi Kongre Kitabı, Türk Geriatri Vakfı, Ankara, 2002
- Emiroğlu, V. (1995). Yaşlılık ve Yaşlının Sosyal Uyumu. Ankara.
- Emlet, C., A. (2010). Teaching Note: Using a Standardized Patient Approach to Enhance Clinical Skills in Gerontological Social Work. *Journal of Social Work Education*, 46: 443-451.
- Fadıloğlu, Ç. (2006). Yaşlılığın Toplumsal Boyutu, İleri Geriatri Hemşireliği. Meta Basım, İzmir.
- Fenge, L.A. (2001). Empowerment and Community Care-projecting the 'Voice' of Older People. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 23(4): 427-439.
- Hablemitoğlu Ş., Özmete, E. (2010). Yaşlı Refahı: Yaşlılar İçin Sosyal Hizmet. Ankara. Kilit Yayınları.
- Hasluck, C., Green, A. E. (2004). The Impact of Government Policy on Social Exclusion Among Working Age People. London: The Office of The Deputy Prime Minister, Crown Copyright.
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U.U., Küçükural, Ö., Cengiz, K. (2003). Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri. Ankara: TÜBİTAK Matbaası.
- Kalınkara, V. (2011). Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi. Ankara.
- Kam, P. K. (1996). Empowering Elderly People: A Community Work Approach. *Community Development Journal*, 3: 230-240.
- Karadeniz, G. , Yanikkerem Uçum, E., Dedeli, Ö. , Oran, S., Talaz,D., Sürüm, S. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Yaşlı İstismarına Yönelik Düşünceleri. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*. 17: 77-87.
- Karataş, S. (1990). Yaşlılıkta Yaşam Doyumu ve Etkileyen Etmenler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*. Ankara. 8(1-2-3).
- Koşar, N. (1996). Sosyal Hizmetlerde Yaşlı Refahı Alanı. Ankara.
- Kurt, G. (2008). Türkiye'de Yaşlılık Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Toplumsal Yapı ve Değişme Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Larsen, R., Zuzanek, J., Mannell, R. (1985). Being Alone Versus Being with People: Disengagement in The Daily Experience of Older Adults. *Journal of Gerontology*, 40: 375-381.
- Macdonald, C. (2004). Older People and Community Care in Scotland - A Review of Recent Research. Edinburgh: The Stationery Office.

- Lee, J. H., D. Scott, M. F. Floyd, 2001. Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, Vol. 33, Issue.4, p.427-449
- Mcconatha, J.,T., Hayta, V., Rieser-Danner, L., Mcconatha, D., Polat, T. S. (2004). Turkish and U.S. Attitudes Toward Aging. *Educational Gerontology*, 3: 169-183.
- Monk, A. (1985). *Preretirement planning programs*, A. Monk (Eds.) *Handbook of Gerontological Services*, New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc., s.322-340.
- Myers, T. E. (1981). Mental Health Needs of Older Persons: Identifying at Risk Populations. *American Mental Health Counselors Association Journal*. 2: 52-61.
- Onur, Bekir, Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm, İmge Kitabevi, Ankara, 1995, s. 186.
- Öz, F. (2002). Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık Psikososyal Açıdan Gözden Geçirme. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kriz Dergisi*. 10(2): 17-28.
- Petersen, M. D. (1981). The Assessment of Service Providers' Attitudes Toward Working with Older Clients in an Urban Social Service System. Portland State University.
- Quadagno, T. (1999). Aging and The Life Course: An Introduction to Social Gerontology.
- Sevil, H. T. (2005). Yaşlılığın Sosyal Anatomisi. Ankara.
- Sheafor, B. W. (2006). Techniques and Guidelines for Social Work Practice.
- Tomanbay, İ. (2007). Yaşlılara Yönelik Sosyal Hizmetler. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayını. Ankara.
- Tortop, N. (1994). Personel yönetimi. Ankara: Yargı Yayınları.
- Şen, Y. F. (2015). Emeklilik döneminde yaşanan sorunlara yönelik bir çözüm önerisi: İkinci işe hazırlık eğitimi ve emeklilik kulüpleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 19(64), 313-334.
- Tufan, İ. (2002). Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık. İstanbul: Aykırı Yay.
- Tufan, İ. (2003). Modernleşen Türkiye'de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi. İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu(TSE). (2013). İstatistiklerle Yaşlılar.



## 8.EKLER

### EK 1: Anket Formu

1) Cinsiyetiniz:

Erkek  Kadın

2) Medeni durumunuz:

Evli  Bekar  Boşanmış

3) Eğitim durumunuz?

Okula gitmemiş

İlkokul

Ortaokul

Lise

Yükseköğretim

4) Serbest zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Kahvehaneye giderek

TV seyrederek

İbadet ederek

Dinlenerek

5) Günlük tv seyretme süreniz nedir?

1-3 saat

4-6 saat

7 saat ve üzeri

Hiçbir zaman

6) Kendinizi yaşlı ve yorgun görüyor musunuz?

Her Zaman

Ara sıra

Nadiren

Hiçbir zaman

7) Sportif etkinliğe katılma isteğiniz ne sıklıktadır?

- Her Zaman
- Ara sıra
- Nadiren
- Hiçbir zaman

8) Haftalık Sportif etkinliğinizin süresi nedir?

- Haftada 1 gün
- Haftada 2 gün
- Haftada 3 gün
- Haftada 3 günden fazla

9) Sportif etkinliğin yaşantıyı değiştirdiğini düşünüyor musunuz?

- Evet
- Hayır
- Belki

10) Sportif etkinliğin zindelik sağladığını düşünüyor musunuz?

- Evet
- Hayır
- Belki

**TEŞEKKÜRLER**

## EK 2: Özgeçmiş

### ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Abdullah Furkan NOĞAY  
Doğum Yeri ve Tarihi : Malatya/22.01.1991  
Yabancı Dili : İngilizce  
İletişim (Telefon/e-posta) : (543)3534536/ nogayfurkan@gmail.com

#### Eğitim Durumu

Lise : İstanbul Eyüp Lisesi  
Lisans : Sakarya Üniversitesi İşletme Bölümü  
Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl : T.C. İstanbul Valiliği Gaziosmanpaşa Sosyal Hizmet Merkezi (Sosyal İnceleme Görevlisi) (2015-...)